

CHECKLISTE ZUR EINSCHÄTZUNG DER FAHRSICHERHEIT

1. Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit. Beantworten Sie alle Fragen in Bezug auf Ihr Fahrverhalten **im letzten Monat**.
2. Machen Sie ein Kreuz in das jeweilige Feld, wenn die Aussage zutrifft.
3. Bitten Sie einen Mitfahrer oder eine Mitfahrerin um deren Einschätzung.

	Eigene Einschätzung	Das sagt ein/e Mitfahrer/in
Datum der Einschätzung		
Der Schulterblick bereitet mir Schwierigkeiten.		
Ich sehe schlecht.		
Ich höre schlecht.		
Ich habe mich schon einmal auf einer bekannten Strecke verfahren.		
Mir passieren Vorfahrtsfehler.		
Manchmal halte ich an der Ampel, obwohl Grün ist.		
Ich erkenne Fußgänger und Radfahrer schlecht oder sehr spät.		
Fahrspurwechsel bereiten mir Probleme.		
Ich fahre immer sehr langsam.		
Ich habe Angst vor unübersichtlichen Situationen, zum Beispiel beim Links-Abbiegen auf Kreuzungen.		

	Eigene Einschätzung	Das sagt ein/e Mitfahrer/in
Ich verwechsele manchmal die Pedale, zum Beispiel Gas und Bremse.		
Es ist schwierig für mich, mehrere Funktionen gleichzeitig zu bedienen.		
Ich bin oft auf andere Autofahrer wütend.		
Beifahrer fühlen sich unwohl oder wollen nicht mehr mitfahren.		
Ich hatte in letzter Zeit mehrmals kleine Unfälle (Kratzer, Beulen, Schrammen).		
Ich habe einen Unfall selbst verschuldet.		
Ich fahre weniger als 3.000 km im Jahr.		
Anzahl der angekreuzten Felder		

Auswertung

Je weniger Aussagen Sie mit JA beantwortet, also angekreuzt haben, desto sicherer ist Ihr Fahrstil. Überprüfen Sie unbedingt, ob Ihre eigene Einschätzung mit den Aussagen Ihrer Mitfahrer übereinstimmt.

Lesen Sie im Blogartikel „Trotz Demenz sicher hinterm Steuer – (Wie) Geht das?“, was Sie tun sollten, wenn Sie und/oder Mitfahrende einen oder mehrere Punkte in der Tabelle angekreuzt haben.

Wiederholen Sie den Test am besten alle zwei Monate, unbedingt jedoch nach einer längeren Fahrpause.

Weitere Informationen zum Thema Autofahren und Mobilität finden Sie im Buch „**Es ist nicht alles Demenz – Das Mutmach-Buch nach der Diagnose**“, erschienen 2020 im Reinhardt Verlag.