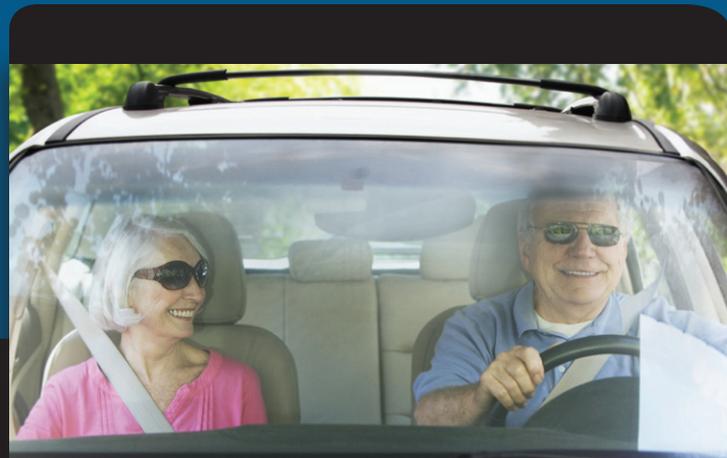


CONDUIRE À VIE? NON CONDUIRE LONGTEMPS? OUI

Cette brochure a été préparée pour les conducteurs âgés par des conducteurs âgés vivant dans la région d'Ottawa. Nous voulons tous demeurer actifs et mobiles le plus longtemps possible – en toute sécurité. Elle est axée sur les personnes âgées, nos automobiles et sur les solutions de rechange à l'utilisation de l'automobile.

VÉRIFICATION DES CHANGEMENTS PHYSIQUES

- ✓ **Vision** : difficulté avec l'éblouissement, la vision dans la noirceur, la vision périphérique, l'acuité visuelle ou l'évaluation des distances.
- ✓ **Audition** : difficulté à entendre les clignotants ou les véhicules d'urgence.
- ✓ **Physique** : faiblesse, douleur, raideur, temps de réaction plus lent, difficulté avec la coordination ou la fatigue.
- ✓ **Réflexion** : Difficultés de mémoire, de prise de décisions, de concentration, de vigilance, de balayage de l'environnement et de traitement rapide de l'information.



TRAVAILLER SUR L'APTITUDE À LA CONDUITE

Gardez votre esprit et votre corps en forme.

- ✓ Faites des exercices pour :
 - 1) la force (entrer dans la voiture et en sortir, conduire et utiliser l'accélérateur et le frein).
 - 2) l'endurance (pour des déplacements plus longs et des retards imprévus).
 - 3) la souplesse (être capable de tourner la tête pour vérifier les angles morts et de tourner le haut du corps lorsque vous reculez).
- ✓ Gardez votre esprit vif et vigilant en dormant suffisamment, en mangeant bien et en l'exerçant (faire des casse-tête et jouer à des jeux; apprendre, faire du mentorat, rester en communication avec les personnes qui vous entourent, relever de nouveaux défis).
- ✓ Consultez régulièrement votre médecin. Sachez de quelle manière vos troubles médicaux, vos médicaments et les pertes de fonction physique et cognitive touchent la conduite.
- ✓ Apprenez les nouvelles règles de la route et les nouveaux panneaux routiers.
- ✓ Visitez le site Web de l'Association canadienne des automobilistes (CAA). conducteursages.caa.ca
- ✓ Mettez à jour vos connaissances et vos compétences en suivant un cours de recyclage tel que *55 ans au volant*, ou suivez des leçons avec un moniteur d'auto école.
- ✓ Encouragez la critique constructive de la part des passagers.

- ✓ Si vous, votre famille ou votre médecin avez des préoccupations à l'égard de votre sécurité, effectuez une évaluation des capacités fonctionnelles avec un ergothérapeute.
www.mto.gov.on.ca

APPRENEZ À COMPENSER

- ✓ Éliminez les distractions dans la voiture (manger, parler, écouter la radio, etc.)
- ✓ Planifiez les itinéraires.
- ✓ Évitez les trajets inconnus.
- ✓ Soyez prudents lors de virage à gauche. Envisagez plutôt trois virages à droite. Assurez vous qu'il n'y a pas de cyclistes, de piétons ou de motocyclistes avant d'effectuer un virage.
- ✓ Conduisez uniquement lorsque vous vous sentez bien, calme et reposé.
- ✓ Limitez la conduite nocturne, dans de mauvaises conditions météorologiques, pendant l'heure de pointe ou sur l'autoroute.
- ✓ Maintenez une distance sécuritaire entre votre véhicule et celui qui vous devance.
- ✓ Soyez prudent lorsque vous changez de voie. Utilisez votre miroir et regardez par-dessus votre épaule.
- ✓ Bouclez votre ceinture de sécurité.
- ✓ Ayez avec vous un cellulaire en cas d'urgence, et sachez comment l'utiliser.

VÉRIFICATION DE VOTRE AUTOMOBILE

Un programme appelé « AutoAjuste ou CarFit », lancé au Canada par l'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE) propose des conseils pour adapter votre véhicule à vos besoins. Votre véhicule est muni de nombreuses fonctionnalités qui doivent être bien adaptées pour remplir leur fonction : confort et sécurité.

Visitez le site www.caot.ca/CarFitCanada ou composez le **613-523-2268** pour trouver un événement AutoAjuste.

Si vous songez à acheter un nouveau véhicule, trouvez la voiture avec les bonnes caractéristiques pour vous. Consultez: seniordriving.aaa.com



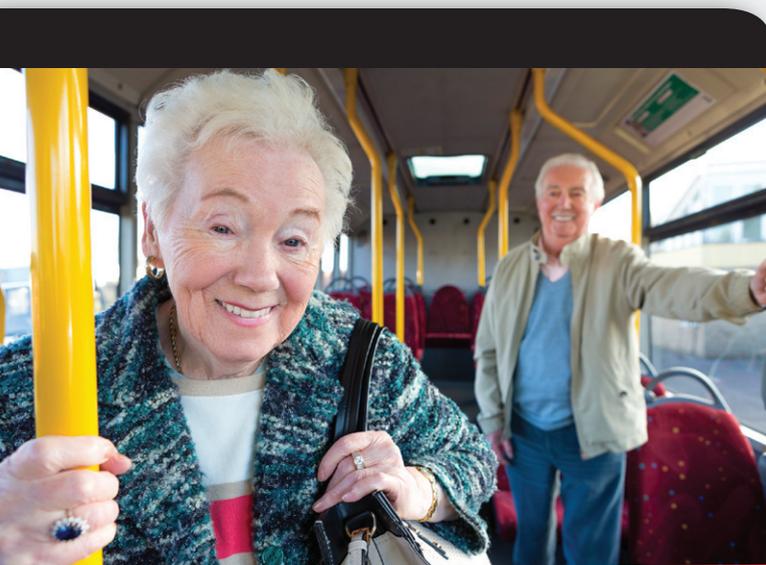
Acceptez le changement

Restez indépendant sans vos quatre roues

Vous devez prévoir le jour où vous ne pourrez plus conduire. Essayez maintenant quelques options; vous pourriez être agréablement surpris.

Créez une liste des endroits où vous allez, y compris la fréquence, la durée et les autres méthodes de déplacement que vous pourriez utiliser. Selon l'Association canadienne des automobilistes, le coût annuel de posséder un véhicule est d'environ 10 000 \$. Vous pourriez acheter beaucoup de déplacements avec cet argent!

Vous pouvez utiliser ce document : www.iowadot.gov/mvd/ods/drivingretirement.pdf (anglais seulement)



DES OPTIONS

Marche

Restez en forme et soyez en communion avec votre environnement et votre collectivité.

Vélo

Ottawa offre des cours pour les cyclistes âgés. <http://www.citywidesportsottawa.ca>

Utiliser le transport en commun

613-741-4390

Les autobus d'OC Transpo peuvent être abaissés pour se rapprocher du trottoir et sont munis de rampes pour permettre facilement l'accès aux clients utilisant un fauteuil roulant ou une marchette. Tous les arrêts sont annoncés automatiquement. Les *préposés* autorisés par les professionnels de la santé voyagent gratuitement. Les tarifs sont plus bas pour les personnes de 65 ans ou plus, et elles voyagent gratuitement les mercredis. *Vous êtes nerveux? Vous pouvez recevoir gratuitement une « formation pour les déplacements ».* Pour obtenir de l'information sur la formation pour les déplacements, veuillez appeler le spécialiste en transport adapté au 613-842-3636, poste 2873

OC Transpo offre également un circuit d'autobus gratuit pour magasinage à partir des régions rurales jusqu'aux centres d'achats urbains.

Créer un réseau

Songez à accepter un transport de votre famille, de vos amis et de voisins ou utilisez les services de transport offerts (moyennant des frais) par les services de soutien communautaire (SSC).

Prendre le taxi

Prendre le taxi peut en fait être moins cher et moins tracassant que posséder, conduire et garer son automobile.

Utiliser Para Transpo

613-244-1289

Service porte à porte offert aux personnes handicapées qui ne peuvent prendre le transport en commun habituel à l'occasion ou en tout temps. Le tarif du service est le même que celui d'OC Transpo dans les régions urbaines. Le service offre également des coupons de taxi aux clients, soit un rabais de 40 % sur les tarifs de taxi.

Déménager

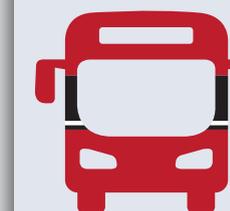
Êtes vous à proximité des commodités, de la famille et des amis?

Visitez le www.walkscore.com pour connaître « l'indice de marche » d'une adresse par rapport à des destinations pratiques (épiceries, banque, pharmacie, etc.).

Qui sommes nous?

Le sous-comité des conducteurs âgés est l'un des sous-comités du Comité du transport des aînés d'Ottawa.

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa
Courriel : coa@coaottawa.ca
© 2015



« Songez à accepter un transport de votre famille, de vos amis et de voisins ou utilisez les services de transport offerts (moyennant des frais) par les services de soutien communautaire (SSC). »