



Unterwegs sein - Mobilität

«... Das Autofahren habe ich bereits vor einiger Zeit aufgegeben. Dieser Schritt war für mich lange unvorstellbar, er hat mich jedoch nachträglich sehr entlastet. Die damit verbundene Einschränkung meiner Mobilität war ungewohnt. Zum Glück hat der öffentliche Verkehr auch Vorteile - ich schätze unterdessen die Ruhe und eine gewisse Entschleunigung in meinem Alltag. Doch nun stecke ich bereits in der nächsten Umstellung. Meine zunehmenden Beschwerden beim Gehen, meine Unsicherheit und die Angst zu stürzen, lassen mich öfters zuhause bleiben. Vielleicht könnte ein Rollator mir helfen, meine Mobilität zu erhalten und mir Sicherheit zu geben...»

Mit zunehmendem Alter wird das Lenken eines Autos zu einem Stressfaktor. Eingeschränkte Sehfähigkeit und Beweglichkeit und die Abnahme der Reaktionsfähigkeit können zu Überforderung führen. Die Benutzung des öffentlichen Verkehrs kann Sie entlasten. Die Nutzung von neuen Angeboten und der Umgang mit Neuerungen bei Fahrplan und Billettkauf ist jedoch anspruchsvoll und es ist sinnvoll, sich dabei helfen zu lassen.

Für besondere Gelegenheiten kann auch ein Fahrdienst Entlastung bringen. Für den Weg zu Fuss sind es Gehstöcke, Rollator und geeignetes Schuhwerk, die helfen mobil zu bleiben und Unfälle zu verhindern. Es ist sinnvoll, sich vorausschauend darum zu kümmern.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90
oder moa@aarau.ch

