



Problèmes de mémoire

Vous avez peut-être des problèmes de mémoire. Celle-ci nous aide à nous repérer dans un environnement connu ou à nous rappeler les règles pour une conduite sûre. Elle joue également un rôle important dans la résolution des problèmes et la prise de décisions. Des études montrent que les seniors ont parfois des difficultés à se souvenir des choses. Même en bonne santé, des conducteurs d'un certain âge peuvent avoir du mal à se rappeler certaines règles de circulation ou à déterminer ce qu'ils devraient faire dans certaines situations de conduite. Il ne faut absolument pas prendre ce problème à la légère, car il augmente le risque d'accident.

- Demandez à votre médecin de tester votre capacité de mémorisation.
- Planifiez votre trajet à l'avance et notez l'itinéraire.
- Faites le trajet à l'avance à titre d'essai pour vous familiariser avec l'itinéraire.
- Lorsque vous avez oublié une information, recherchez-la par vous-même. Il vous sera ainsi plus facile de la mémoriser durablement.