

Dijabetes & vožnja automobila

«Na taj način ostajete mobilni!»

serbo-kroatisch – serbo-croate – serbo-croato



Prerađeno izdanje, april 2016

www.diabetesschweiz.ch
Račun za dobrovoljne priloge:
PC-80-9730-7



 **diabetes**schweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Zašto uopće «paziti»?

Studije pokazuju, da dijabetičari i dijabetičarke u normalnim slučajevima ne prouzrokuju više prometnih nesreća nego drugi učesnici u prometu. U tom pogledu, za dijabetes postoje specifični faktori koji mogu dovesti do toga da nadležne ustanove ne ispostave vozačku dozvolu ili ju oduzmu.

S jedne strane **ne smiju postojati kasne posljedice koje su relevantne za promet**, kao primjerice oštećenja na očima, na živcima, na srcu i krvožilnom sustavu. Do toga vode naročito previsoki šećer u jednom previše dugom vremenskom rasponu. U tom smislu ne smije postojati duža trajna hiperglikemija (previsoka razina šećera u krvi). S druge strane je glavni razlog za prometne nezgode kod pacijenata dijabetesa jedna tzv. **hipoglikemija (previše niska razina šećera u krvi: kratko: hipo)**.

Zašto je «Hipo» toliko opasno za vožnju?

Hipoglikemije dovode do smanjene sposobnosti koncentriranja i reagiranja tijekom vožnje. Moguće je čak i gubljenje svijesti za volanom. Sposobnost vožnje jako je ograničena već pri vrijednostima šećera u krvi nižim od 4 mmol/l. Osim toga se hipoglikemija na volanu manje

primjećuje jer se ljudi više koncentriraju na vožnju.

Kako može doći do «Hipo»?

Hipoglikemija može biti prouzročena inzulinskom terapijom ili uzimanjem određenih lijekova za sniženje šećera u krvi (pripravaka sulfonilureje, glinida). To se događa ponajviše onda, kada se obrocima koji sadržavaju karbohidrate uzimaju prekasno ili uopće ne. Drugi čest uzrok je sniženje šećera u krvi uslijed pojačanog tjelesnog naprezanja.



Kod svih drugih forma terapije su hipoglikemije jako rijetke npr. isključiva primjena tableta tipa Metformin, SGLT2-blokeri ili DPP-4-blokeri, acarboza ili glitazoni.

Čemu služi ova brošura?

U nastavku doznat ćete koje mjere su potrebne tako da - ovisno o Vašoj medicini - možete dobiti Vaše osposobljenje i vozačku dozvolu.

Različiti stupnjevi rizika

Na bazi odgovarajuće forme terapije i to prateći rizici za hipoglikemiju svaki vozač sa dijabetesom biti će dodijeljen jednom određenom stupnju rizika.

Ova dodjela je relevantna, jer kantonalni prometne uprave na osnovi te dodjele stavljaju različite uvjete na vozače, koji se moraju držati tako da bi se izdala dozvola.

Pozor: Sljedeće smjernice važe samo za privatne vozače (Kat. A, A1, B, B1, F, G, M), ali ne za profesionalni transport robe ili ljudi.

Grupa 1: Bez rizika

Tko nije u tretmanu sa inzulinom, sulfonil karbamidom ili glinidima, ne mora se držati nekih specijalnih mjera u prometu.

Grupa 2: Niski rizici

Tko se nalazi u tretmanu samo 1 x dnevno sa analognim (n.p. Lantus®, Levemir®, Tresiba®, Toujeo®) bazičnim inzulinom ili isključivo sa gliclacidom (n.p. Diamicon®) ili glinidima (n.p. NovoNorm® ili Starlix®) ima jedan duboki rizik hipoglikemije i mora jedino na pravilan način primijeniti profilaksu opisanu na stražnjoj stranici i nositi sa sobom aparat za mjerenje šećera u krvi i upotrijebiti ako zatreba na pravilan način.

Grupa 3: Povišeni rizik

Kod svih drugih vrsta terapije osim onih gore spomenutih postoji jedan povišeni rizik hipoglikemije. Za vozačku dozvolu morate dokazati stabilno stanje šećera u krvi u zadnje dvije godine.

Pri tome naročito ne smijete imati česte hipoglikemije, kao i smetnje u percepciji hipoglikemije.

Osim toga morate uvijek biti u stanju na siguran način izbjegnuti hipoglikemiju kada upravljate vozilom. Vi to možete učiniti tako da se držite sljedećih pravila ponašanja:

Prvo mjerite, potom vozite!

Iako vrijednosti šećera u krvi od 4–6 mmol/l principijelno vrijede kao optimalne, javni promet zahtjeva dodatnu opreznost. Stoga vrijedi: Prije nego što sjednete za volan, svaki put izmjerite razinu šećera u krvi!

Unesite vrijednost u vaš osobni dnevnik samokontrole ili se koristite uređajem za mjerenje šećera u krvi sa spremnikom. To vas oslobađa odgovornosti u slučaju saobraćajne nezgode.

Nikada nemojte voziti s razinom šećera u krvi ispod 5 mmol/l.

Ako vam je razina šećera u krvi ispod 5 mmol/l (90 mg/dl), pojedite 15–20 g ugljikohidrata i ponovno provjerite razinu šećera nakon 20 min.

Ako vam je razina šećera u krvi između 5–7 mmol/l (90–125 mg/dl), pojedite oko 10 g ugljikohidrata.

Redovno jedite!

Tijekom dužih vožnji, zaustavite se svakih 1–1,5 sati i provjerite razinu šećera u krvi.

U slučaju izmjerene vrijednosti od 5–6 mmol/l (90–110 mg/dl) pojedite 10 g ugljikohidrata.

Pri pojavi prvih znakova eventualne hipoglikemije, smjestite prekinite vožnju!

Zaustavite se u zaustavnoj traci ili, ako je nema, čak i na mjestu gdje je zabranjeno zaustavljanje i pojedite 20 g ugljikohidrata. Uključite sva četiri žmigavca i isključite motor!

Pozor: Pri vožnji automobila ne možete se osloniti na vaš uobičajeni Hipo-osjećaj. Pošto se vozač pojačano koncentrira na vožnju, generalno teže primijeti simptome nastanka hipoglikemije.

Nakon prestanka hipoglikemije sačekajte najmanje 20–30 min.

Zbog opasnosti od njenog ponavljanja, počnite ponovno voziti tek nakon potpunog prestanka svih simptoma i kad vam vrijednost šećera u krvi pređe 6 mmol/l (110 mg/dl).

Ako je moguće, pustite neka vozi vaš suvozač.

Pozor kod alkohola na volanu!

Kako alkohol može prouzročiti hipoglikemije i zamagliti osjećaj o njihovom nastanku, tijekom vožnje se podrazumijeva razina alkohola u krvi od 0,0 promila.

Grupa 4: Visoki rizik

Ako postoje daljnje otežavajuće okolnosti osim dodatno povećanim rizikom, kao jedna anamneza teške hipoglikemije ili ne postojeća percepcija hipoglikemije, onda postoji visoki rizik hipoglikemije. U tom slučaju mora se izvršiti specijalno prosuđivanje jedne specijalizirane liječnice/jednog specijaliziranog liječnika endokrinologa.

Ovisno o nalazu na vozačku dozvolu mogu biti vezani specijalni dodatni uvjeti sa strane prometne uprave.

Tabela rizika za hipoglikemiju i mjere kod privatnih vozača

Bez rizika	Nema tretman sa inzulinom, sulfonil karbamidom ili glinidima	Nije potrebno mjerenje šećera prije ili za vrijeme vožnje
Niski rizici	Tretman isključivo sa analognim bazičnim inzulinom 1 x dnevno, ili tretman sa glicicidom ili glinidima (ne postoji kombinacija ovih terapija)	- Nije potrebno mjerenje šećera prije ili za vrijeme vožnje - Profilaksa hipoglikemije (karbohidrati) i potrebno je imati kod sebe u vozilu aparat za mjerenje šećera.
Povišeni rizik	Tretman sa inzulinom (više nego 1 x dnevno bazični inzulin. Bazični bolus inzulin ili pumpa za inzulin, ili analogni bazični inzulin 1 x dnevno u kombinaciji sa drugim hipoglikemičnim substancama). I/ili tretman sa sulfonil karbamidom (osim glicicida)	- Mjerenje šećera prije vožnje i kod dugotrajnijih vožnja - Nema vožnje ako nivo šećera padne ispod 5 mmol/l. - Profilaksa hipoglikemije (karbohidrati) i potrebno je imati kod sebe u vozilu aparat za mjerenje šećera.
Visoki rizik	Kao rizičnih grupa «povišeni rizik» i dodatno otežavajuće okolnosti kao: postojanje teških hipoglikemija u zadnje dvije godine i/ili nedostaje percepcija hipoglikemije.	- Specijalno prosuđivanje jednog specficiranog liječnika/liječnice endokrine/dijabetologa. - Specijalni uvjeti, n.pr. glede čestog mjerenja šećera

Što uvijek morate imati na dohvat ruke u autu?

Za slučaj ako nastupi hipoglikemija: brzo razgradive ugljikohidrate za korekciju (svaka od ovih namirnica sadrži oko 20 g UH)

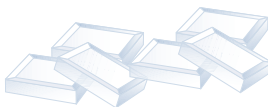


2 dl slatkog napitka



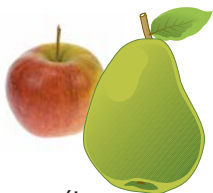
2 dl voćnog soka

oko 6 komada
groždanog šećera
(količina ovisno o proizvodu)



Kao užinu: obrok s preventivnim ugljikohidratima, koji se polagano razgrađuju (svaki obrok odgovara oko 10 g UH).

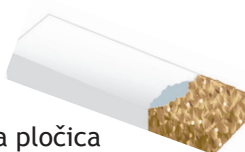
Za užinu koja sadrži oko 20 g UH, kombinirajte dvije predložene namirnice.



jedna voćka



3 keksa Darvida



jedna žitna pločica

Šta morate imati kod Vas u autu za profilaksu hipoglikemije?

Već za vozače sa niskim rizikom hipoglikemije postoji obaveza da imaju aparat za mjerenje šećera i tzv. **profilaksu hipoglikemije**. Šta se pod time podrazumijeva?

U vozilu, u pripremi na dohvat ruke, uvijek držite brzo razgradive ugljikohidrate za korekciju hipoglikemije i prije vožnje obavijestite suvozače gdje ih mogu pronaći. Nikada ne zaboravite na put ponijeti preventivni obrok od namirnica koje sadrže ugljikohidrate. Pri planiranju količine uvijek računajte na mogućnost zastoja, vožnje obilaznim putem, kvarova, itd.

Za slučaj da ipak dođe do hipoglikemije, u pripremi trebate imati brzo razgradive ugljikohidrate za njenu korekciju, kao što je npr. 1,5 dl Dextro Energen u obliku tekućine, 2 dl normalnog Cola napitka (ne light) ili 2 dl soka od naranče. Kao preventivnu užinu za sprječavanje hipoglikemija, preporučujemo npr. žitnu pločicu ili voćku.

Detaljan popis ugljikohidrata za prevenciju i korekciju hipoglikemije naći ćete na priloženom listu, koji možete otparati i izvaditi.

Naravno da je jedna takva rezerva energije u autu za sve vozače smisljena, bio on dijabetičar ili ne.

Koje sigurnosne mjere još morate primijeniti?

Ako, na primjer, želite voziti auto nakon iscrpljujućeg pješačenja, a niste smanjili dozu inzulina, pri razini šećera u krvi između 5–6 mmol/l (90–110 mg/dl) prije vožnje obavezno pojedite 20 g ugljikohidrata i potom, tijekom vožnje, po otprilike 10 g na sat. Ako ste smanjili dozu inzulina, pri razini šećera u krvi od 5–6 mmol/l (90–110 mg/dl) dostatno je da pojedete 10 g ugljikohidrata.

Po čemu prepoznajete moguću nisku razinu šećera u krvi?

- Pojavljuje vam se dvostruka slika ili imate poteškoća u koncentraciji.
- Jako vam je vruće ili se znojite.
- Prekomjerno ste umorni.
- Iznenada se gladni.
- Imate glavobolju ili pojačano lupanje srca.
- Drhtite ili imate napade slabosti odnosno vrtoglavicu.
- Jezik vam je težak ili usne su vam utrnule.
- Razdražljiviji ste nego obično.
- Osjećate druge simptome, uobičajene za vas osobno.

Gdje možete dobiti dodatne informacije?

U Institutu za sudsku / prometnu medicinu (Institut für Rechtsmedizin / Verkehrsmedizin):

Herrn Dr. med. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zürich

Kod udruge dijabetičara u vašoj okolini:

www.diabetesschweiz.ch/regionen

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Točnije podatke za pojedine rizične grupe i odgovarajuće obaveze možete naći u specifičnim smjernicama, na kojima bazira ova brošura. Smjernice bile su sastavljene od jedne radne grupe SGED, SDG i SGRM.

Tu su također odgovarajuće preporuke za profesionalni transport robe i ljudi za koji postoje stroži uvjeti: Naći ćete ih:

www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/recht-und-soziales/richtlinien-autofahren

S punom podrškom:

