

# Diabeti dhe ngarja e makinës

*«Kështu qëndroni Ju në lëvizje!»*

*albanisch - albanais - albanese*



Botim i rishikuar, prill 2016

[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)  
Llogaria e dhurimit: PC-80-9730-7



 **diabetes**schweiz  
**diabète**suisse  
**diabete**svizzera

## Pse thuhet «kujdes»?

Studimet e kryera vertetojnë, qe Diabetikët dhe Diabetiket per zakonisht nuk shkaktojnë më shumë aksidente se sa pjesëmarrësit tjerë në trafikun rrugor. Por ekzistojnë dy faktor specifik Diabeti, të cilat mund te sjellin tek e ajo që organet përkatese zyrtare të mos lëshojnë fare një patent shoferi apo njëherit te tërheqin te njejtin nga qarkullimi.

Në njërën anë nuk guxon te ekzistojnë fare **pasoja të mëvonshme të cilat qendrojnë në relevance me trafikun rrugor**, siq janë për shembull dëmet në sytë, në nerva, apo në sistemin kardiovaskular. Tek një e tillë vjen veqanerisht kur kemi te bejme me një vlerë shumëvjeçare koncentrimi të lartë sheqeri në gjakë. Pra ne kete mënyrë, siq per shembull nuk guxon te ekzistojnë fare hiperglicemi të vazhdueshme (mbi-sheqerizim).

Në anën tjetër arsyeja kryesore për te ardhur deri tek aksidentet në trafikun rrugor ne lidhje me personat qe vuajne nga Diabeti është një e ashtuquajtur **hipoglicemi (nën-sheqerizim, shprehur shkurt: Hipo).**

## Përse «hipoglicemia» është kaq e rrezikshme kur jeni duke ngarë makinën?

Hipoglicemia sjell një përqendësim të aftësisë përqëndruese dhe reaguese gjatë udhëtimit. Madje ekziston edhe mundësia e çrregullimeve të vetëdijes gjatë drejtimit. Me vlerat e sheqerit në gjak nën nivelin 4 mmol/l aftësia për t'i dhënë makinës mund të kufizohet ndjeshëm.

Përveq te përmendures më lartë, Hipo-t verehen së qenuri në drejtim të automjetit shumë ma veshtirë se sa për zakonisht, pasi që të prekurit nga sëmundja me atë rast janë më shumë të koncentruar në vozitjen e tyre.

## Si mund të shkaktohet një «hipoglicemi»?

Hipoglicemitë mund të shfaqen në kushtet e një terapie me insulinë ose gjatë marrjes së ilaçeve të caktuara që e ulin nivelin e sheqerit në gjak (sulfoniluretë, më rrallë glinidet). Një e tillë ndodhë veqanerisht, kur ushqimet e radhes me përmbajtje te karbohidrateve mirren shumë me vonesë apo nuk mirren fare. Gjithashtu, edhe lodhja fizike çon në një rënie të sheqerit në gjak.

Përgjat të gjitha formave tjera të terapisë, siq për shembull perdorimi në vehte i tabletave të llojit Metformin, SGLT2-blokues ose DPP-4-blokues, Acarbose ose Glitazone, vjen shumë rrallë herë deri tek rasti i hipoglicemive.

## Për çfarë arsye kjo broshur?

Në rrjedhim e sipër ju do të njoftoheni, se cilat masa janë të nevojshme, që Ju -mvarresisht nga medikamentimi i juaj- mund te mbani më tutje aftësin e juaj për vozitje dhe patentin e juaj te shoferit.



## Nivelet e ndryshme të rrezikut

Bazuari në secilen formë të terapisë dhe me rrezikun i cili rezulton nga e tilla perkitazi hipoglicemive, secili drejtues i automjeteve motorike i cili është i prekur nga sëmundja e Diabeti-t ju përcaktohet një nivel i veçantë të rrezikut.

Ky përcaktim i tillë është relevant, pasi që qendrat kantonale të organeve zyrtare për rregullimin e trafikut rrugor caktojnë bazuari në atë përcaktim të tillë kërkesa të ndryshme ndaj drejtuesve të automjeteve, të cilat patjetër duhet të përmbushen që të është e mundur të lëshohet leja përkatëse nga organi.

**Keni kujdes:** Këto direktiva udhëzues si në vijim e sipër vlejné vetëm për drejtuesit privat të automjeteve (Kategoria A, A1, B, B1, F, G, M), por nuk vlejné për transportin profesional të mallërave- dhe të njerzve.

## Grupi 1: Nuk ka rrezik

Ai person i cili nuk mjekohet me Insulin, me lëndë të Sulfonilureas, ose me Glinide, nuk ka nevojë të marrë parasysh masa të veqanta në trafikun rrugor.

## Grupi 2: Rrezik i ulët

Vetëm ai person i cili vetëm 1 x në ditë trajtohet me baze analoge (si p.sh. Lantus®, Levemir®, Tresiba®, Toujeo®) Insuline ose vetëm me Gliclazid (si p.sh. Diamicon®) ose me Glinide (si p.sh. NovoNorm® oder Starlix®), ka një rrezik të ulët për hiperglicemi dhe duhet të mbaje

me vakte në automjetin e tijë profilaksën e hypoglicemisë e cila është e përshkruar në faqen e pasme dhe një aparatur për matjen e koncentrimin të sheqerit në gjakë dhe në rast nevojë të jete në gjendje të bëjë përdorimin e të njejtin në mënyrë të duhur.

## Gruppe 3: Rritje rreziku

Përkritazi të gjitha formave tjera të terapisë se sa këto që u përshkruan më lartë, ekziston një rritje rreziku për hipoglicemi. Për të arritur dhe marrur patentin e shoferit ju duhet ti vërtetoni organeve një pasqyrë stabile të koncentrimin të sheqerit në gjakë përgjat periudhës së kohës së dy vitetve të fundit. Përgjat se tillës Ju veqanërisht nuk guxon të keni hipoglicemi të renda dhe të shpeshta si dhe mos të keni pengesa në realizimin e vërejtjes së një hipoglicemie.

Përveq të përmendures me lartë Ju duhet të jeni në çdo kohe i aftë të mund të evitoni në mënyrë të suksesëshme hipoglicemit përgjat drejtimit të një automjeti në trafik rrugor. Ju arrini një gjë të tillë, në qoftë se ju gjithmone ju përmbaheni këtyre **rregullave të sjelljes** si në vijim e sipër:

Në fillim matni, pastaj ngitni makinën!

Ndonëse përgjithësisht vlerat e sheqerit në gjak 4–6 mmol/l konsiderohen si optimale, në qarkullimin rrugor duhet bërë më tepër kujdes. Prandaj, mbani parasysh këtë këshillë: matni gjithmonë nivelin e sheqerit në gjak përpara nisjes së udhëtimit! Regjistroni gjithmonë vlerën e sheqerit në ditarin

tuaj të diabetit ose përdorni një aparat matës të sheqerit me memorie. Kjo gjë ju shkarkon nga përgjegjësia në rast të ndonjë aksidenti.

Përgjithësisht, nuk duhet ta ngisni asnjëherë makinën me nivel sheqeri nën 5 mmol/l.

Në rast se niveli i sheqerit në gjak është nën 5 mmol/l (90 mg/dl), hani 15–20 g karbohidrate dhe kontrolloni sheqerin pas 20 min.

Nëse niveli i sheqerit në gjak është ndërmjet 5–7 mmol/l (90–125 mg/dl), hani rreth 10 g karbohidrate.

Hani rregullisht!

Gjatë udhëtimeve të gjata ndaloni në çdo 1 orë ose 1 orë e gjysmë dhe kontrolloni nivelin e sheqerit në gjak. Me një vlerë prej 5–6 mmol/l (90–110 mg/dl) hani 10 g karbohidrate.

Në momentin e shenjave të para të mundshme të një hipoglicemie!

Mund të ndaloni edhe në korsinë e emergjencës ose në rrugën ku ndalohet parkimi, ndaloni menjëherë dhe merrni 20 g karbohidrate. Ndinzi sinjalet paralajmëruese të bllokimit të rrugës dhe fikni motorin!

Keni kujdes: Kur jeni duke ngarë makinën, nuk duhet t'i varni shpresat tek perceptimi juaj i zakonshëm për hipogliceminë! Për shkak të përqendrimit gjithmonë e më të madh në ngarjen e makinës, hipoglicemitë gjatë drejtimit përgjithësisht perceptohen edhe më keq.

Pas një hipoglicemie pritni të paktën 20–30 min.

Për arsye të rrezikut të përsëritjes së hipoglicemisë, vazhdoni udhëtimin vetëm pasi të jenë zhdukur plotësisht të gjitha simptomat dhe niveli i sheqerit në gjak të jetë mbi 6 mmol/l (110 mg/dl). Nëse është e mundur, mund t'ia lini drejtimin bashkudhëtarit tuaj.

Keni kujdes me konsumim alkooli përgjatë vozitjeje!

Meqenëse alkooli mund të shkaktojë hipoglicemi dhe e mbulon perceptimin për të, në timon do të ishte e vetëkuptueshme një vlerë alkooli në gjak prej 0,0 të mjitat.

#### Grupi 4: Rrezik i lartë

Në qofte se në mënyrë plotësuese përveq se rrezikut të rritur ekzistojne edhe rrethana tjera përcjellëse rënduese, siq për shembull rasti i Hipo-ve të rënda apo të mungesës së realizimit të verejtjes së një Hipo-je, egziston një rrezik i lartë për hiperglicemi. Në lidhje me një rast të tillë duhet patjetër që të jipet një ekspertizë profesionale nga ana e një mjeku apo mjekje të specializuar për Endokrinologji/Diabetologji. Bazuari me pastaj në konstatimin e arritur është e mundshme që patient shoferi i juaj të kushtezohet me përmbushjen e obligimeve plotësuese të veqanta nga ana e organit zyrtar për trafikun rrugor.

Tabela mbi rreikun e hiperglicemisë dhe masat e duhura përkritazi drejtuesve privat te automjeteve

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nuk ka rrezik  | Nuk behet mjekim me Insulin, lëndë urease Sylfonile ose me Glinide                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Nuk është e nevojshme te ndermirren masa të veqanta</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Rrezik i ulët  | Mjekim me baze insuline analoge vetem 1 x në ditë ose trajtman mjeksor me Gliclazid ose Glinide (pa kombinim te ketyre terapive)                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Nuk është fare e nevojshme te behen matje të koncentracionit të sheqerti në gjakë para apo pergjat vozitjes</li><li>Profilaksë-hipoglicemie (Karbohidrate) dhe aparatura per matjen e sheqerit në gjakë te mbahen me vehte në automjet</li></ul>                                                                                                                            |
| Rritje rreziku | Mjekim me Insulin (më shumë 1 x në ditë me Insulin bazë, bazë Insulin-Bolus- ose me pompë insuline, ose Insulin bazë analoge 1 x ne ditë ne kombinacion me subctanca tjera hipoglikeme) dhe/ose mjekim me lëndë urease Sylfonyl (me përjashtim të Gliclazid-it)   | <ul style="list-style-type: none"><li>Matja e pasqyres së koncentracionit të sheqerit në gjakë para fillimit të vozitjes dhe përgjat vozitjeve në distanca të gjata</li><li>Nuk guxon te vozitet, në qoftë se pasqyra e koncentrimit të sheqerit në gjakë ka ra nën 5 mmol/l</li><li>Profilaksë-hipoglicemie (Karbohidrate) dhe aparatura per matjen e sheqerit në gjakë te mbahen me vehte në automjet</li></ul> |
| Rrezik i lartë | Sikurse grupi i rrezikut «Rritje rreziku» plus në mënyrë plotësuese me rrethana përcjellëse të rënduara sikurse janë në vijim: Paraqitja e hipoglicemive të rënda pergjat dy viteteve të fundit dhe/ose mosmundesia e realizimit te vërejtjes së një hipoglicemie | <ul style="list-style-type: none"><li>Ne lidhje me një rast te tillë duhet patjetër që te jipet një ekspertize profesionale nga ana e një mjeku apo mjekje të specializuar për Endokrinologji/Diabetologji</li><li>Obbligime të veqanta, si për shembull përkritazi shpeshmërisë të matjeve te koncentrimit të sheqerit në gjakë</li></ul>                                                                        |

## Çfarë duhet të mbani afër në makinën tuaj?

Në rastin e një hipoglicemie: karbohidrate rregulluese që treten shpejt (që përmban përkatësisht rreth 20 g KH)

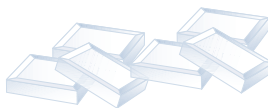


2 dl pije të ëmbla

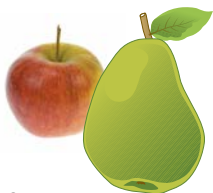


2 dl lëng frutash

rreth 6 copë glukozë  
(sasia varet nga produkti)



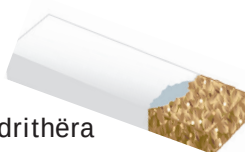
Si vakt i ndërmjetëm: Ushqim me karbohidrate parandaluese që treten ngadalë (një ushqim është baras me rreth 10 g KH).  
Kombinoni dy nga ushqimet e thata të propozuara për një vakt të ndërmjetëm me afërsisht 20 g KH.



Një frutë



3 Darvida



Një shufër ëmbëlsire me drithëra

## Çka duhet te mbani me vehte në automjet si profilaksë-hipoglicemie?

Qysh se për drejtuesit e automjeteve të cilët kanë një rrezik të lehtë Hipo-je, është obligim i patjeresueshëm që gjithmonë të mbajnë me vehte një aparatur për matjen e koncentracionit të sheqerit në gjakë dhe te një ashtuquajture profilaksë-hipoglicemie. Çka don te thote një e tillë? Mbani gjithmonë të gatshme në makinë karbohidrate rregulluese të hipoglicemisë dhe që treten shpejt dhe njëkohësisht informoni edhe bashkudhëtarët tuaj për vendin se ku i mbani ato në makinë. Mbani parasysh që me raste të keni me vete edhe ushqim me përmbajtje karbohidrateve dhe parandalues. Llogarisni gjatë kësaj kohe edhe bllokimet e mundshme në trafik, ndërrimet e hyrjeve dhe daljeve në autostradë, defektet e mundshme etj.

Në rastin e një hipoglicemie duhet të keni me vete karbohidrate rregulluese dhe që treten shpejt, si p.sh. 1,5 dl Dextro Energen i lëngshëm, 2 dl Coca Cola e zakonshme (jo e lehtë) ose 2 dl lëng portokalli. Si ushqim i ndërmjetëm që rekomandohet si parandalues i hipoglicemive është, p.sh. edhe një shufër ëmbëlsire me drithëra ose një frut.

Listën e detajuar të karbohidrateve rregulluese dhe parandaluese mund ta nxirrni nga fleta e bashkëngjitur. Është e plotëkuptueshme që një rezervë e tillë energjie në automjet

është e dobishme për te gjithë drejtuesit e automjeteve, pa marrur parasysh faktin se a lëngojnë nga Diabeti apo jo.

## Cilat masa përkujdesi ju duhet ti ndermirrni? Vorsic

Nëse e ngisni makinën p.sh. pas një ecjeje të tendosur dhe nuk e keni reduktuar dozën tuaj të insulinës, atëherë në rastin e një niveli sheqeri 5–6 mmol/l (90–110 mg/dl) do të merrni detyrimisht rreth 20 g karbohidrate para udhëtimit dhe rreth 10 g për çdo orë gjatë udhëtimit. Por nëse e keni reduktuar dozën e insulinës, me një nivel sheqeri nga 5–6 mmol/l (90–110 mg/dl), mjaftojnë 10 g karbohidrate.

## Cilat janë simptomat për të dalluar një rënie të mundshme të nivelit të sheqerit në gjak?

- Ju i shihni gjërat dyshe ose përqëndroheni me vështirësi.
- Keni jashtëzakonisht vapë ose djersitni shumë gjatë gjithë kohës.
- Në trup ndieni një lodhje shumë të madhe.
- Ju merr uria në mënyrë të papritur.
- Keni dhimbje koke ose të rrahura zemre të forta.
- Dridheni ose keni dobësi ose marrje mendsh.
- Ju trashet gjuha ose ju mpihen buzët.
- Irritoheni shumë më lehtë sesa zakonisht.
- Ndieni simptoma të tjera që ju i njihni përgjithësisht te vetja juaj.



## Ku mund të merrni informacione shitesë?

Pranë Institutit të Mjekësisë Ligjore/ Mjekësisë së Qarkullimit Rrugor  
(Institut für Rechtsmedizin/Verkehrsmedizin):

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

Pranë një shoqate për diabetin afër vendbanimit tuaj:

[www.diabetesschweiz.ch/regionen](http://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 |

Shenime të sakta në lidhje me të gjitha grupet e rrezikut dhe mbi obligimet te cilat qëndrojnë në relacion me të njejtat mund ti mirrni nga direktivat udhëzuese të cialt janë profesionale, në të cilat njëherit edhe është bazuar kjo broshurë. Ato direktiva udhëzuese janë të përpiluara nga ana një grupi punuese i SGED-se, të SDG-ë dhe të SGRM-së.

Ne te njejten gjinden te përshkruara gjithashtu edhe rekomandimet përkatëse për transportin profesional te mallërave- dhe te personave, për të cilat njëherit edhe vlejné obligime më strikte. Ato ju mund te gjeni nën:

[www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/recht-und-soziales/richtlinien-autofahren](http://www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/recht-und-soziales/richtlinien-autofahren)

Me mbështetjen miqësore të:

