

Vor der Fahrt

- Blutzucker messen (wenn ein erhöhtes oder hohes Risiko an Hypoglykämien besteht)
- Beifahrer über mögliche Unterzuckerungen informieren
- Kohlenhydrate und Proviant einpacken (planen Sie dabei auch Staus, Umleitungen, Pannen etc. mit ein)
- Blutzucker-Messausrüstung überprüfen (Lanzetten, genügend Sensoren)
- Diabetikerausweis
- Insulin, evtl. Glukagon
- Vorsicht ist auch geboten, falls Sie z.B. nach einer körperlichen Anstrengung direkt losfahren möchten
- Auf die Fahrt verzichten, wenn Alkohol konsumiert wurde.



Während der Fahrt

Achten Sie bei längeren Fahrten zusätzlich auf folgende Punkte:

- Essen Sie regelmässig eine Kleinigkeit. Langsam verwertbare Kohlenhydrate wie Früchte, Dörrobst oder Getreideriegel sind sinnvoll. Halten Sie schnell wirksame Kohlenhydrate (flüssige Glukose, Fruchtsaft oder Süssgetränk) griffbereit.
- Machen Sie regelmässig (ca. stündlich) eine Pause und messen Sie den Blutzucker, wenn ein erhöhtes oder hohes Risiko an Hypoglykämien besteht. Bei einem Wert von 5-6 mmol/L, nehmen Sie ca. 10g Kohlenhydrate zu sich. Nutzen Sie die Pausen auch zum Durchstrecken und Bewegen. Das ist gut für den Kreislauf.
- Achten Sie trotz der langen Fahrt darauf, die gewohnte Tageseinteilung bezüglich Mahlzeiten und Insulin aufrecht zu erhalten.
- Ist Ihr Blutzuckerwert unter 5 mmol/L, nehmen Sie ca. 15 - 20g Kohlenhydrate zu sich und kontrollieren Sie den Blutzucker nach ca. 20 Minuten.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, halten Sie sofort an, auch im Halteverbot oder auf dem Pannestreifen. Schalten Sie den Warnblinker ein und den Motor aus. Sie erinnern sich: Menschen mit Diabetes sind sich während eines Hypos ihrer Handlungen oft nicht mehr 100% bewusst!

Gute Werte, gute Fahrt!*

Sicher unterwegs mit Ascensia Diabetes Care

Einfach, genau und zuverlässig: Mit den Blutzucker-Messgeräten von Ascensia Diabetes Care vertrauen Sie auf einen starken Partner.

Mehr Informationen bezüglich Fahreignung und Fahrfähigkeit finden Sie auf der Webseite www.sgedssed.ch.

* Dieses Dokument ist ein allgemeiner Ratgeber und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder medizinisches Fachpersonal. Wenden Sie sich im Zweifelsfalle direkt an Ihre Fachperson.



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch



HABEN SIE FRAGEN?

Ihre Diabetes-Fachperson beantwortet Ihnen gerne die medizinischen Anliegen.

Fragen zu Ihrem Führerschein und den administrativen Punkten beantwortet Ihr kantonales Strassenverkehrsamt. Links finden Sie unter folgender Adresse:

www.strassenverkehrsamt.ch

Contour
diabetes solutions

ASCENSIA
Diabetes Care

Diabetes und Autofahren Sichere Werte - Sichere Fahrt!

Diabetes und Autofahren - ein Problem?

Zwar verursachen Menschen mit Diabetes nicht mehr Unfälle als der normale Durchschnittsfahrer, aber der Diabetes ist bei ihnen die Hauptursache. Eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) während der Fahrt schränkt die Wahrnehmungsfähigkeit stark ein und wird oft leider viel zu spät registriert. Meist fällt es der betroffenen Person im unterzuckerten Zustand dann auch schwer, richtig zu reagieren. Die Folge der stark eingeschränkten Fahrtauglichkeit: Ein erhöhtes Risiko für gefährliche Unfälle.

Was passiert bei einer Unterzuckerung?

Bei einer Hypoglykämie wird das Gehirn nicht mehr mit genügend Glukose versorgt. Dies, weil z.B. zuviel Insulin gespritzt oder zu wenig gegessen wurde. Die Folge sind Symptome wie Konzentrationsschwäche, Verwirrtheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schweissausbrüche, Zittern, Herzklopfen, die Zunge wird schwer oder die Lippen fühlen sich taub an, Schwindelgefühle, Doppelbilder oder im schlimmsten Fall sogar Bewusstlosigkeit. Die Symptome können am Steuer praktisch ohne Vorwarnung eintreten, weil bei vielen Menschen mit Diabetes die Konzentration auf das Fahren die übliche Hypo-Wahrnehmung beeinträchtigt. Bereits bei Blutzucker-Werten unter 5 mmol/L kann die Fahrtauglichkeit stark eingeschränkt sein. Die Hypoglykämie-Symptome sorgen ihrerseits auch dafür, dass man oft nicht mehr richtig auf diese reagieren kann. Als Folge davon droht schlimmstenfalls der Kontrollverlust über das Auto.

Achtung! Die Hypo-Wahrnehmung funktioniert beim Autofahren nicht wie gewohnt!

Wenn Sie Hypo-Anzeichen während der Fahrt spüren, dann...

- Halten Sie sofort an, auch bei Halteverbot und nehmen Sie 20g schnell wirksame Kohlenhydrate ein
- Messen Sie Ihren Blutzucker
- Warten Sie nach einem Hypo mindestens 30 Minuten und fahren Sie erst weiter, wenn die Symptome verschwunden sind und der Blutzucker deutlich über 6 mmol/L liegt
- Lassen Sie wenn möglich Ihren Beifahrer ans Steuer



Problematische Hypoglykämien?

Hier finden Sie eine Übersicht der Risikoklassifikationen und die Massnahmen für Motorfahrzeuglenker mit Diabetes mellitus. Gültig sind diese für die privaten Führerausweiskategorien A, A1, B, B1,F, G, M, nicht aber für die berufsmässigen Güter- und Personentransport.

Bei einer Behandlung mit keinem Hypoglykämierisiko:



Keine Behandlung mit Insulin, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden

- Keine Blutzuckermessungen vor oder während der Fahrt notwendig

Bei einer Behandlung mit tiefem Hypoglykämierisiko:



Behandlung mit analogem Basalinsulin allein, 1 x täglich oder Behandlung mit Gliclazid oder Gliniden (keine Kombination dieser Therapien)

- Keine Blutzuckermessungen vor jeder Fahrt notwendig
- Hypoglykämie-Prophylaxe (Kohlenhydrate) und Blutzuckermessgerät im Fahrzeug mitführen

Bei einer Behandlung mit erhöhtem Hypoglykämierisiko:



Behandlung mit Insulin (kein analoges Basalinsulin oder analoges Basalinsulin 1x täglich in Kombination mit Sulfonylharnstoffen oder Gliniden) und/oder Verwendung von langwirksamen Sulfonylharnstoffen (z.B. Glibenclamid, Glimepirid oder Glibonurid).

- Messen des Blutzuckerspiegels vor der Fahrt und während längerer Fahrten
- Kein Fahren, falls Blutzuckerspiegel unter 5 mmol/L
- Hypoglykämie-Prophylaxe (Kohlenhydrate) und Blutzuckermessgerät im Fahrzeug mitführen

Bei einer Behandlung mit hohem Hypoglykämierisiko:



Wie Risikogruppe «Erhöhtes Risiko» plus zusätzlich erschwerende Begleitumstände wie: Vorkommen schwerer Hypoglykämien in den letzten 2 Jahren und/oder eine fehlende Hypoglykämiewahrnehmung

- Spezielle Beurteilung durch eine Fachperson für Endokrinologie/ Diabetologie
- Spezielle Auflagen, z.B. bezgl. der Häufigkeit von Blutzuckermessungen. Nach einer schweren Hypoglykämie ist die Fahreignung nur mit kontinuierlicher Blutzuckermessung resp. 6-8 x täglich während 2 Jahren gegeben

Falls Sie ein erhöhtes oder hohes Hypoglykämierisiko haben, dann können Sie kostenlos ein zweites Blutzucker-Messgerät für die Verwendung im Auto bestellen. Kontaktieren Sie uns unter Tel. 061 544 79 90 oder per E-Mail an info@ascensia.ch.



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie. www.sgedssed.ch "Richtlinien bezüglich Fahreignung und Fahrfähigkeit bei Diabetes mellitus"