

TIPS: VEILIG VERKEER MET DIABETES

Iedereen probeert zo veilig mogelijk aan het verkeer deel te nemen. Dit is zowel voor uzelf als voor de andere weggebruikers van groot belang.

Enkele tips voor alle personen met diabetes:

- Zorg ervoor dat u een aangepast rijbewijs met vervaldatum hebt (meestal goed voor 5 jaar, of 3 jaar bij professioneel vervoer): zo bent u administratief volledig in orde.
- De criteria voor rijgeschiktheid zijn zeer rechtvaardig, zodat veruit de meeste personen met diabetes een goedkeuring kunnen krijgen.
- Bespreek de invloed van uw diabetes op uw verkeersvaardigheid met uw arts bij de hernieuwing van uw rijbewijs.
- Volg de adviezen van uw arts zo stipt mogelijk op, om problemen in het verkeer te voorkomen.



Voor meer informatie
contacteer de gratis
Diabetes Infolijn.

0800/96.333

Extra tips voor wie wordt behandeld met tabletten of injecties die hypoglycemie kunnen veroorzaken

- Zorg ervoor dat u steeds snel opneembare suikers (bv druivensuiker, frisdrank,...) binnen handbereik hebt tijdens het rijden, om een eventuele hypoglycemie te kunnen oplossen.
- Begin slechts aan een autorit met een veilige bloedglucose van 90 mg/dl of hoger.
- Weet dat fysieke inspanningen (bv laden of lossen, lekke band vervangen) uw bloedsuiker kunnen doen dalen en dat u hiervoor preventieve maatregelen moet nemen.
- Let erop om uw maaltijden en eventuele snacks op tijd in te nemen, om hypoglycemie te vermijden.
- Na een insuline injectie of inname van uw tabletten moet u eerst eten, en pas nadien rijden.
- Neem steeds uw bloedglucosemeter mee als u zich in het verkeer begeeft.
- Spreek met uw behandelende arts af hoe frequent en in welke omstandigheden u uw bloedsuiker moet meten. Noteer alle meetwaarden in een diabetesdagboekje. Het geheugen van de bloedglucosemeter en uw dagboekje zullen regelmatig door uw arts nagekeken worden. Overleg met je arts over de betekenis van deze resultaten.
- Bij een hypoglycemie in het verkeer dient u onmiddellijk de wagen aan de kant te zetten, de motor stil te leggen en snel opneembare suikers in te nemen. Zelfs nadat de bloedglucosewaarden weer normaal geworden zijn, duurt het nog ongeveer 30 minuten vooraleer de hersenen weer 100% perfect werken: u moet dus zo lang wachten vooraleer u opnieuw begint te rijden ofwel kan u een medepassagier inmiddels laten rijden.
- Contacteer uw arts wanneer u een ernstige hypoglycemie (met coma of waarbij hulp van derden nodig was) hebt doorgemaakt tijdens het rijden of daarbuiten. Contacteer uw arts eveneens wanneer u door een hypoglycemie betrokken bent geraakt bij een verkeersongeval of ander schadegeval. Uw arts kan dan samen met u onderzoeken hoe u best uw diabetestherapie aanpast om deze problemen in de toekomst te vermijden. Verwittig uw arts ook bij veranderingen in uw werk- of leefsituatie: het zou kunnen dat uw behandeling dan moet aangepast worden om hypoglycemie te voorkomen. Verwittig uw arts ook bij het ontstaan van diabetescomplicaties (bv plots slechter zien)