



Roche

Cukrovka a vedenie motorových vozidiel

Základné rady
pre ľudí s cukrovkou

ACCU-CHEK®

Ako ovplyvňuje cukrovka vedenie motorového vozidla?

Nedodržiavanie predpisov a neudržiavanie glykémii v správnom rozsahu môže ohroziť vás a iných účastníkov cestnej premávky.

Či už jazdíte pre zábavu, alebo do práce, to, že máte cukrovku, významným spôsobom ovplyvňuje aj vedenie motorového vozidla. Existujú niektoré dôležité právne predpisy a zdravotné problémy, o ktorých by ste mali vedieť pre vašu bezpečnosť za volantom.

Čím lepšia je vaša kontrola glykémii, tým väčšia je šanca, že budete môcť bezpečne viesť motorové vozidlo a neohroziť sám seba ani iných účastníkov cestnej premávky.



Zrak

Šoférovanie patrí medzi komplexné zručnosti, ktoré vyžadujú dobrú vizuálnu a priestorovú orientáciu, rýchle reagovanie, bdelosť a rozhodovanie. Tieto faktory môžu byť narušené pri hypoglykémii.

Vedenie vozidla a hypoglykémia

Hypoglykémia je bežným problémom ľudí s cukrovkou, ktorý sa dá vhodnými opatreniami dobre zvládnuť. Niektoré lieky na liečbu cukrovky môžu tiež spôsobiť hypoglykémii. Viac informácií, ako postupovať pri liečbe vášho stavu hypoglykémie, získate od vášho lekára alebo zdravotnej sestry.

Pod hypoglykémiou rozumieme patologický stav zníženej hladiny cukru v krvi, ktorý je sprevádzaný klinickými a biochemickými príznakmi.

Pred jazdou je potrebné uvážiť, či riziko hypoglykémie nie je zvýšené nedávnymi okolnosťami (napr. predošlá fyzická aktivita, ktorá môže mať určitý dobeh, opomenuté alebo nedostatočné jedlo pred jazdou, nedostatočné zosúladenie jedla k podávanej liečbe, konzumácia väčšieho množstva alkoholu v predošlý deň, endokrinné ochorenia alebo aktívne trávacie ťažkosti ako hnačka, nauzea, nechutenstvo, a pod.).

NIKDY nepite alkohol počas a pred jazdou.

Príznaky

Medzi včasné príznaky a prejavy hypoglykémie patrí:

- Nadmerné potenie
- Pocit úzkosti
- Chvenie a trasenie sa
- Brnenie pier
- Hlad
- Zblednutie
- Búšenie srdca

Každý človek môže mať trochu iné príznaky, ale vo všeobecnosti sa budete veľmi rýchlo cítiť „inak“.

Pokiaľ si neuvedomíte tieto včasné príznaky, môžu sa príznaky zhoršiť na:

- Nezrozumiteľnú reč
- Neobvyklú agresivitu alebo plačlivosť
- Ťažkosti s koncentráciou

Pokiaľ v tomto štádiu nezačnete liečbu hypoglykémie, môžete upadnúť až do bezvedomia.

Základné odporúčania

- Pred jazdou si skontrolujte glykémiu
- Vo vozidle majte vždy rýchlo pôsobiace sacharidy alebo sladký nápoj, prípadne aj malé občerstvenie
- Merajte si glykémiu približne každé dve hodiny počas jazdy
- Robte si pravidelné prestávky v jazde
- Je vhodné, aby ste ako diabetik bol pri jazde doprevádzaný osobou/ami, ktorí sú informovaní o vašom ochorení a sú schopní vám včas a adekvátne pomôcť, resp. prebrať riadenie vozidla.
- Pamätajte na pravidelný prísun plánovaného jedla.

Ak pociťujete počas jazdy príznaky hypoglykémie, zastavte čo najskôr vozidlo.

Čo robiť ak pociťujete príznaky hypoglykémie počas jazdy?

Ak pacient riadi motorové vozidlo je potrebné:

- ihneď zastaviť a zaparkovať vozidlo na bezpečnom mieste
- vybrať kľúč zo zapalovania, presadnúť si na sedadlo spolujazdca alebo dozadu (pre prípad, ak by sa hypoglykémia prehĺbovala a pacient by strácal schopnosť adekvátneho rozhodovania sa a mohol by sa nevhodne rozhodnúť pokračovať v jazde),
- zmerať si glykémiu
- prijať rýchlo vstrebateľné sacharidy (napr. 1,5 dcl ovocného džúsu alebo cukrom sladeného nápoja alebo hroznový cukor)

- po 15 minútach skontrolovať glykémiu a podľa výsledku, ak sa glykémia neupravila, zopakovať príjem sacharidov
- po úprave glykémie je v určitých situáciách nutné ešte prijať dodatočné sacharidy a bielkoviny (napr. chlieb so šunkou alebo syrom)
- jazdu nezačať skôr ako po 30-45 minútach po úplnom vymiznutí príznakov

Podľa vyhlášky č.413/2010 Z.z. sa zdravotná spôsobilosť osoby, ktorá má diabetes mellitus, vždy posudzuje odborným vyšetrením.

BEZPEČNOSTNÁ RADA: Pokiaľ si chcete zmerať glykémiu vždy zastavte na bezpečnom mieste, nikdy si nemerajte glykémiu počas jazdy.



Vodičské preukazy

Významná legislatívna zmena nastala prijatím Smernice-„Smernica Komisie (EÚ) 2016/1106 zo 7. júla 2016, ktorou sa mení smernica Európskeho parlamentu a Rady 2006/126/ES o vodičských preukazoch (Ú.v.EÚ L183, 8.7.2016)“, ktorá bola implementovaná do našej národnej legislatívy.

Žiadateľ alebo vodič, ktorý má diabetes a užíva lieky, pri ktorých je riziko, že vyvolajú hypoglykémiu, musí preukázať, že si uvedomuje riziko spojené s hypoglykemickým stavom, a že tento stav dokáže primerane ovládať.

Vodičské preukazy sa nemôžu vydať ani obnoviť žiadateľom alebo vodičom, ktorí si dostatočne neuvedomujú svoj hypoglykemický stav, alebo ktorí majú opakovanú ťažkú hypoglykémiu, pokiaľ nepredložia príslušný lekársky posudok a nepodrobia sa pravidelnej lekárskej kontrole.

Vodičské preukazy môžu byť vydané alebo obnovené vo výnimočných prípadoch, pokiaľ je to riadne odôvodnené príslušným lekárskeým posudkom, a pod podmienkou podrobenia sa pravidelnej lekárskej kontrole, čím sa zabezpečí, že je daná osoba s prihliadnutím na dôsledky jej zdravotného stavu naďalej schopná viesť vozidlo bezpečne.

Nákladné vozidlá a vodiči z povolania

Vodiči nákladných automobilov a autobusov musia mať špeciálne vodičské oprávnenie na vedenie týchto vozidiel.

Pacienti liečení samotnou diétou alebo antidiabetickými liekmi, ktorí nemajú zdravotné problémy súvisiace s cukrovkou, môžu tiež získať oprávnenie na vedenie

nákladných vozidiel. Pacienti liečení inzulínom, nemajú vo všeobecnosti oprávnenie riadiť takéto vozidlá. Viac informácií získate od vášho lekára.

V každom prípade, ak šoférujete, je najlepšie, aby ste sa pravidelne testovali a podľa výsledkov hodnôt glykémie si náležite upravovali svoje glykémie.

Pacient s diabetom, ktorý je vodič, by mal svojmu lekárovi (diabetológovi, alebo všeobecnému lekárovi) nahlásiť každú epizódu ťažkej hypoglykémie, vytrácajúce sa vnímanie varovných príznakov hypoglykémie, ale aj častejšie sa vyskytujúce ľahké hypoglykémie, prekonanú dopravnú nehodu, obzvlášť ak mohla súvisieť s hypoglykémiou.

Preukázanie splnenia povinnosti monitorovania hladiny glukózy v krvi

je výlučne zodpovednosťou pacienta. V právnych predpisoch nie je uvedené relevantné ustanovenie právneho predpisu spôsobu preukazovania samokontroly pacientom vodičom. Preto odporúčame pravidelne viesť záznamy glykémie v písomnej podobe vykonaním záznamu po zmeraní glykémie alebo formou elektronického záznamu, ktorý sa uchováva (napr. pamäť glukomera, alebo iného technického zariadenia).

V súvislosti s nadobudnutím platnosti Vyhlášky ministerstva vnútra č. 19/2018 Z.z. s účinnosťou od 1. 2. 2018, ktorou sa mení a dopĺňa vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky č. 9/2009 Z.z., o cestnej premávke, oboznámte sa so znením tejto vyhlášky v prílohe č. 5 V. „Diabetes mellitus a zdravotná spôsobilosť“ na www.diaslovakia.sk

Pamätajte si, nie liečba cukrovky, ale hodnoty glykémii mimo cieľového rozmedzia môžu znemožniť vašu možnosť viesť motorové vozidlo.



Roche

Vedeli ste?

- ✓ To, že máte cukrovku, neznamená, že musíte prestať šoférovať
- ✓ Ak chcete viesť motorové vozidlo, je dôležité poznať zákony
- ✓ Pre vodičov z povolania platia určité obmedzenia a každý prípad je posudzovaný individuálne

Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Zdroj:

www.roche.com/life-with-diabetes

Dia spectrum č.1/2018/ Ročník VII.: „Cukrovka, hypoglykémia a vedenie motorového vozidla - čo prinášajú legislatívne zmeny v roku 2018?“

Ing. Peter Herceg a kolektív: dia šlabikár 2

Viac informácií o produktoch Accu-Chek nájdete na internetovej stránke www.accu-chek.sk

ACCU-CHEK Active, Accu-Chek Performa Nano a ACCU-CHEK PERFORMA sú registrované ochranné známky spoločnosti Roche.

© 2018 Roche Diabetes Care

www.accu-chek.sk

Roche Slovensko, s. r. o.

Diabetes Care, Pribinova 19

811 09 Bratislava

ACCU-CHEK®