

Patient/in: Datum:

Aktuelle Diabetestherapie:

Hypoglykämierisiko und Massnahmen bei privaten Fahrzeuglenkern*

○ KEIN Risiko	Keine medikamentöse Behandlung mit Insulin, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden	<ul style="list-style-type: none"> Keine Massnahmen erforderlich
○ TIEFES Risiko	Behandlung mit analogem Basisinsulin allein 1 x täglich oder Behandlung mit Gliclazid oder Gliniden (bei Kombination dieser Therapien → erhöhtes Risiko)	<ul style="list-style-type: none"> Hypoglykämie-Prophylaxe¹ (Kohlenhydrate) und Blutzuckermessgerät im Fahrzeug mitführen und bei Bedarf einsetzen <u>Keine</u> Blutzuckermessungen vor oder während der Fahrt notwendig
○ ERHÖHTES Risiko	Behandlung mit Insulin (mehr als 1 x täglich Basisinsulin, Basis-Bolus-Insulin oder Insulinpumpe) oder analoges Basisinsulin 1 x täglich in Kombination mit anderen hypoglykämischen Substanzen und/oder Behandlung mit Sulfonylharnstoffen (ausser Gliclazid)	<ul style="list-style-type: none"> Hypoglykämie-Prophylaxe¹ (Kohlenhydrate) und Blutzuckermessgerät im Fahrzeug mitführen und bei Bedarf einsetzen Messen des Blutzuckers vor der Fahrt und während längerer Fahrten² (diese Werte ins Blutzucker-Tagebuch eintragen oder ein Blutzuckermessgerät mit Speicher benutzen) KEIN Fahren falls Blutzucker unter 5,0 mmol/l !
○ HOHES Risiko	Wie Risikogruppe „Erhöhtes Risiko“ und zusätzlich erschwerende Begleitumstände wie: Schwere Hypoglykämien in den letzten 2 Jahren und/oder fehlende Hypoglykämiewahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> Spezielle Beurteilung durch einen Facharzt/eine Fachärztin für Endokrinologie/Diabetologie Spezielle Auflagen, z. B. bezüglich der Häufigkeit von Blutzuckermessungen



Unwohlsein während Autofahrt

Sofort anhalten
Es könnte eine Hypoglykämie sein

- ✓ Halten Sie auch auf dem Pannestreifen oder im Halteverbot an und nehmen Sie sofort genügend Kohlenhydrate (siehe unten) zu sich. Stellen Sie unbedingt die Warnblinker ein und den Motor ab.
- ✓ Warten Sie nach einer Hypoglykämie **mindestens 30 Minuten** und bis alle Symptome abgeklungen sind.
- ✓ Kontrollieren Sie den Blutzucker vor der Weiterfahrt. Dieser muss über 6mmol/l sein!

¹Hypoglykämie-Prophylaxe

Zur Hypoglykämie-Prophylaxe müssen je zwei Portionen eines schnell und eines langsam wirkenden Kohlenhydrates mitgeführt werden

1. **Ein schnell wirkendes Kohlenhydrat** (bei drohender Hypoglykämie einnehmen), z. B.
 - ✓ 3 Stück Traubenzucker
 - ✓ 1 dl Fruchtsaft
 - ✓ 1 dl Cola (nicht Cola light)Diese Produkte enthalten jeweils etwa **10 g Kohlenhydrate**.
2. **Eine Verpflegung für unterwegs** (langsam wirkende Kohlenhydrate), z. B.
 - ✓ Obst (z. B. 1 Apfel)
 - ✓ Ein Knäckebrot oder 3 Darwida
 - ✓ Dörrfrüchte (z. B. 1 Feige, 2 Dörraprikosen)
 - ✓ GetreideriegelDiese Produkte enthalten jeweils etwa **10 g Kohlenhydrate**.
3. **BZ-Messgerät und Diabetikerausweis.**

²Messen des Blutzuckers vor der Fahrt und während längerer Fahrten

Vorsichtsmassnahmen vor Antritt einer Fahrt

1. **Blutzucker-Messung vor jeder Fahrt**
Falls BZ unter 5mmol/l: Nicht fahren!
 - ✓ Einnahme von 10 g schnell wirkende und 10 g langsam wirkende Kohlenhydrate
 - ✓ BZ-Kontrolle nach 20 minFalls BZ zwischen 5 und 7 mmol/l
 - ✓ 10 g langsam wirkende Kohlenhydrate.
2. **Nach körperlicher Anstrengung (z. B. ausgiebige Wandertour)**
 - ✓ Falls Sie Ihre Insulindosis *nicht* reduziert haben, nehmen Sie bei einem Blutzucker zwischen 5–6 mmol/l zwingend ca. **20 g Kohlenhydrate** vor der Fahrt und ca. **10 g Kohlenhydrate** pro Stunde während der Fahrt zu sich
 - ✓ Haben Sie die Insulindosis vorher reduziert, genügen bei einem Blutzucker von 5–6 mmol/l **10 g Kohlenhydrate**.
3. **Nach vorausgegangener Mahlzeit:**
 - ✓ Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l: **10 g Kohlenhydrate** zu sich nehmen.

Wie oft sollten Sie den Blutzucker während der Fahrt kontrollieren?

1. Bei längeren Fahrten empfehlen sich Zwischenhalte nach 1 bis 1,5 Stunden zur Blutzuckermessung
 - ✓ Falls Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l: **10 g Kohlenhydrate** zu sich nehmen.
2. Grundsätzlich sollen die Essenszeiten auch während längerer Fahrten eingehalten werden.

September 2021

Uwe Beise, Andreas Kronenberg

Praxis: _____

*Die Informationen dieses Merkblatts basieren auf den „Richtlinien bezüglich Fahreignung und Fahrfähigkeit bei Diabetes mellitus“ (Oktober 2015) der SGED (Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie), der SDG (Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft) und der SGRM (Schweizerische Gesellschaft für Rechtsmedizin).