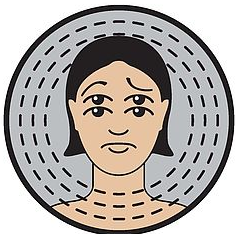


Patient/in: ..... Datum: .....

Aktuelle Diabetestherapie: .....

**Hypoglykämierisiko und Massnahmen bei privaten Fahrzeuglenkern\***

○ KEIN Risiko	Keine medikamentöse Behandlung mit Insulin, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Massnahmen erforderlich</li> </ul>
○ TIEFES Risiko	Behandlung mit analogem Basisinsulin allein 1x täglich oder Behandlung mit Gliclazid oder Gliniden (bei Kombination dieser Therapien ->erhöhtes Risiko)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hypoglykämie-Prophylaxe<sup>1</sup> (Kohlenhydrate) und Blutzuckermessgerät im Fahrzeug mitführen und bei Bedarf einsetzen</li> <li><u>Keine</u> Blutzuckermessungen vor oder während der Fahrt notwendig</li> </ul>
○ ERHÖHTES Risiko	Behandlung mit Insulin (mehr als 1x täglich Basisinsulin, Basis-Bolus-Insulin oder Insulinpumpe) oder analoges Basisinsulin 1x täglich in Kombination mit anderen hypoglykämischen Substanzen und/oder Behandlung mit Sulfonylharnstoffen (ausser Gliclazid)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hypoglykämie-Prophylaxe<sup>1</sup> (Kohlenhydrate) und Blutzuckermessgerät im Fahrzeug mitführen und bei Bedarf einsetzen</li> <li>Messen des Blutzuckers vor der Fahrt und während längerer Fahrten<sup>2</sup> (diese Werte ins Blutzucker-Tagebuch eintragen oder ein Blutzuckermessgerät mit Speicher benutzen)</li> <li><b>KEIN Fahren falls Blutzucker unter 5.0 mmol/l !</b></li> </ul>
○ HOHES Risiko	Wie Risikogruppe „Erhöhtes Risiko“ und <b>zusätzlich</b> erschwerende Begleitumstände wie: Schwere Hypoglykämien in den letzten 2 Jahren und/oder fehlende Hypoglykämiewahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spezielle Beurteilung durch einen Facharzt / eine Fachärztin für Endokrinologie/Diabetologie</li> <li>Spezielle Auflagen, z.B. bezüglich der Häufigkeit von Blutzuckermessungen</li> </ul>

**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 Warnblinkler 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!

## <sup>1</sup>Hypoglykämie-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.**

## <sup>2</sup>Messen 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 min.Falls 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: **10g 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.

November 2016

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).