



St. Anna Ziekenhuis



Veilige verkeersdeelname en verlenging van uw rijbewijs bij Diabetes Mellitus

Anna. Liefde voor leven.

In deze folder beschrijven wij gedragsregels voor mensen met diabetes mellitus om veilig deel te nemen aan het verkeer. Tevens geven we een stappenplan voor het verlengen van het rijbewijs (pagina 5).

Advies 1: Goed voorbereid op weg

1. Zorg dat u voldoende kennis heeft van diabetes mellitus. Hiervoor kunt u de volgende bronnen raadplegen:
 - Professionals op het gebied van diabetes: internist, huisarts, praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige en diëtiste.
 - Diabetes informatieposten. Dit zijn ervaringsdeskundigen die als vrijwilliger werkzaam zijn voor de Diabetesvereniging Nederland (DVN) als lotgenotenondersteuner.
 - Voorlichtingsfolders over diabetes en hypoglycemieën.
 - De Diabeteslijn van de DVN.
 - Betrouwbare websites over diabetes bijvoorbeeld www.dvn.nl.
 - Educatie cursus van de Diabetesvereniging Nederland. In deze cursus krijgen mensen met diabetes handvatten aangereikt om zicht te krijgen op de eigen diabetesbehandeling en deze zelf positief te beïnvloeden. Hierdoor worden automobilisten met diabetes in staat gesteld hypoglycemieën tijdens het autorijden zoveel mogelijk te voorkomen.
 - Educatie cursus HypoBewust, kijk voor meer informatie op www.hypobewust.nl.
2. Om hypoglycemieën te voorkomen is het van belang dat u zelf uw bloedglucosewaarden kunt controleren. Laat uw bloedglucosemeter jaarlijks iken op betrouwbaarheid, tegelijk met het afnemen van het bloed voor de jaarcontrole.
3. Leer hypoglycemieën herkennen en voorkomen, want zij vormen het grootste risico op de weg.

-
4. Laat jaarlijks uw ogen controleren door een oogarts of een optometrist omdat diabetes schade aan uw ogen kan veroorzaken (retinopathie) waardoor u minder goed kunt zien.
 5. Start vier tot zes maanden voor het verstrijken van de aflooptdatum van het rijbewijs met de verlengingsprocedure ervan. Dit omdat het soms veel tijd kost om het rijbewijs te verlengen.

Advies 2: Vóór de autorit

1. Meet een half uur voor de autorit de bloedglucosewaarde wanneer u gedurende een langere tijd niets meer gegeten heeft. Meet deze kort voor vertrek nog eens om te zien of de bloedglucosewaarde al dan niet dalende is in de richting van een hypo (streefwaarde 6-12 mmol/l).
2. Stel een te laag bloedglucosegehalte voor de rit bij met producten met snelwerkende koolhydraten (druivensuiker/limonadesiroop)
3. Neem producten met snel en langzaam werkende koolhydraten mee voor onderweg en leg ze binnen handbereik.
4. Neem altijd uw prikpen, glucosemeter en teststrips mee en als u insuline gebruikt, ook uw insulinepen.
5. Berg uw diabetespas of medicijnkaart op bij uw rijbewijs of in uw portemonnee en neem uw mobiele telefoon mee. Bel in geval van nood 112.
6. Overweeg om eventuele medepassagiers op de hoogte te stellen van uw diabetes en vertel ze wat ze kunnen doen in noodsituaties.
7. Ga niet autorijden tussen de insuline injectie en de maaltijd.

Advies 3: Tijdens de autorit

1. Neem tijdens lange autoritten elke twee uur een korte pauze en controleer dan uw bloedglucosespiegel en reguleer deze indien nodig.
2. Voelt u een hypo aankomen, eet dan direct een product dat snelwerkende koolhydraten bevat en stop zo snel mogelijk op een veilige plek. Dit mag ook op de vluchtstrook zijn, wacht niet tot het volgende benzinestation.
3. Meet vervolgens uw bloedglucosewaarde en stel deze eventueel verder bij door het eten van een product met langzaam werkende koolhydraten (boterham).
4. Meet uw bloedglucosewaarde nogmaals voordat u de rit weer hervat en rijd pas verder als de waarde weer tussen de 6 en 12 mmol/l is.

Advies 4: Diabetes type 2 en geen bloedglucosemeter?

1. Wanneer u last heeft van een hypoglycemieën en deze niet goed voelt aankomen, overleg dan met uw hulpverlener of het verstandig is een bloedglucosemeter aan te schaffen.
2. Als u diabetes type 2 heeft en alleen bloedglucoseverlagende tabletten (su-derivaten, zoals glimepiride, glibenclamide, gliclazide of tolbutamide) gebruikt waarbij hypoglycemieën als bijwerking kunnen optreden, wordt een bloedglucosemeter met toebehoren (meestal) niet vergoed. Informeer hiernaar bij uw ziektekostenverzekeraar en lees de polisvoorwaarden.
3. Heeft u langere tijd niets meer gegeten, eet dan voor een lange autorit een kleine extra hoeveelheid voedsel zoals een plak ontbijtkoek of een appel.

-
4. Eet uw maaltijden altijd rond etenstijd.
 5. Bij hypoverschijnselen, na lichamelijke inspanning (sporten, klussen), vóór de autorit een kleine extra hoeveelheid voedsel met koolhydraten eten.

Advies 5: Belangrijk om te weten

Factoren die uw bloedglucosewaarde nadelig kunnen beïnvloeden, zijn de volgende:

- een zware verkoudheid of griep;
- stress en heftige emoties;
- tijds- en temperatuurschommelingen;
- onregelmatig leef- en eetpatroon;
- lichamelijke inspanning;
- alcoholhoudende drank;
- verandering van diabetes medicatie.

Zijn één of meer van bovengenoemde aspecten aan de orde, bereidt u dan extra goed voor of besluit om de geplande rit uit te stellen.

Uw rijbewijs verlengen

Uw rijbewijs verlengen als u diabetes heeft kan best een hele onderneming zijn. Op dvn.nl vindt u een uitgebreid stappenplan. Hieronder een beschrijving van dit stappenplan.

1. Begin op tijd

Omdat u verschillende stappen moet doorlopen kan het verlengen van uw rijbewijs behoorlijk wat tijd kosten. Begin daarom 4-6 maanden van tevoren. De eerste stap is: ga naar 'gezondheidsverklaring kopen' op www.cbr.nl. Log daar met uw DigiD in op 'Mijn CBR' en vul de gezondheidsverklaring in. Als u geen internet heeft kunt u de

gezondheidsverklaring bij uw gemeente halen.

2. Laat uw arts het vragenformulier invullen

Hierna krijgt u van het CBR direct een mail met de vraag een arts te bezoeken. In uw inbox in Mijn CBR ontvangt u het Vragenformulier Diabetes Mellitus. Print dit formulier uit en vraag uw eigen behandelaar om het in te vullen. Zo kunt u mogelijk voorkomen dat het CBR u nog naar een keuringsarts stuurt. Het is een formulier met feitelijke informatie die alleen de behandelaar kan verstrekken. Een aanvullende tip: Print voor uw arts ook bepalingen uit de Regeling Eisen Geschiktheid uit (u vindt ze op dvn.nl, zoek op autorijden -red.). Daarin staan de wettelijke eisen, bijvoorbeeld ook wat het CBR onder hypo unawareness verstaat. Dat is namelijk niet altijd hetzelfde als wat de arts daaronder verstaat!

Het vragenformulier stuurt u per post op naar het CBR, die vervolgens uw aanvraag beoordeelt. Het adres van het hoofdkantoor van CBR is Postbus 5301, 2280 HH Rijswijk.

NB. U hebt iedere 10 jaar een keuring nodig door een oogarts en als u medicijnen gebruikt waar u hypo's van kunt krijgen hebt u iedere 3 jaar keuring nodig door een internist.

3. Houd rekening met kosten

De gezondheidsverklaring kost € 34,80. Daarnaast: als het CBR vindt dat u gekeurd moet worden, zijn ook die kosten voor uw rekening. Vraag bij de keuring altijd om een factuur en let op hoe lang de keuring duurt. Duurt hij langer dan afgesproken, levert dat weer extra kosten op. Vraag de arts gerust waarom. De tarieven die artsen mogen rekenen, vindt u hier: <https://uwzorg.nza.nl/Rijbewijskeuring>.

4. Meld misstanden

Meld problemen of hoge kosten bij het meldpunt: dvn.nl/meldpunt of neem voor hulp contact op met de klantenservice van DVN,

telefoonnummer 033 - 436 03 66. Zij gaan regelmatig met het CBR om tafel en dan zijn deze meldingen een belangrijk gespreksonderwerp.

5. Deel je ervaringen

U bent niet de eerste met diabetes die dit rijbewijs-proces ingaat. Met uw tips en ervaringen kunt u anderen helpen. Deel daarom uw verhaal en stel uw vragen over uw rijbewijs op diabetestrefpunt.nl (zoek op rijbewijs). Alle informatie over uw rijbewijs vindt u hier: <https://www.dvn.nl/leven-met-diabetes/autorijden>.

Adressen en telefoonnummers

- | | |
|---|--|
| • Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen: Hoofdkantoor (CBR)
Postbus 5301
2280 HH Rijswijk
Telefoon: 070 - 3720500
Website: www.cbr.nl | • Diabetesvereniging Nederland (DVN)
Postbus 470
3830 AM Leusden
Diabeteslijn 033 - 4630566
Email: info@dvn.nl
Website: www.dvn.nl |
|---|--|

Referenties

1. Gezondheidsraad. *Rijgeschiktheid van mensen met diabetes mellitus*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2002; publicatie nr 2002/15
2. Stork, A.D.M. (2006). *Diabetes and driving. Performance, decision making and legal aspects*. Dissertatie Universiteit Utrecht. Vleuten: Jacob van Kampen
3. Horst van der, F., Bours, S., Akker van der, M., Smetsers, B., Bal, R.M. & Knottnerus, J.A. (2007). *Ervaringsdeskundigheid & ervaringsdeskundige: conceptualisering van de begrippen*. Maastricht: Universiteit Maastricht.
4. Rietbergen, C., Mentink, E. & Verkuyl, L. (1998). *Inzet van ervaringsdeskundigheid bij (re) integratie van arbeidsgehandicapten: marktverkennd onderzoek*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
5. Burda, M.H.F., Horst van der, F., Akker van den M., Bours, S., Knottnerus J.A. (2008). Onderzoek: 'Ontwikkeling en implementatie van gedragsadviezen ten behoeve van autobestuurders met diabetes mellitus voor succesvol autorijden.' Projectnummer: 2005.13.019. Rapportage aan Diabetes Fonds. Maastricht University.

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

DIAB014
06-18