

In deze informatie 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.

Advies 1: Goed voorbereid op weg

1. Zorg dat je voldoende kennis hebt van diabetes mellitus. Hiervoor kun je 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 je zelf jouw bloedglucosewaarden kan controleren. Laat jouw bloedglucosemeter jaarlijks ijken 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 jouw ogen controleren door een oogarts of een optometrist omdat diabetes schade aan jouw ogen kan veroorzaken (retinopathie) waardoor je minder goed kunt zien.
5. Start vier tot zes maanden voor het verstrijken van de afloopdatum 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 je gedurende een langere tijd niets meer gegeten hebt. 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 jouw prikpen, glucosemeter en teststrips mee en als je insuline gebruikt, ook jouw insulinepen.
5. Berg jouw diabetespas of medicijnkaart op bij jouw rijbewijs of in jouw portemonnee en neem jouw mobiele telefoon mee. Bel in geval van nood 112.
6. Overweeg om eventuele medepassagiers op de hoogte te stellen van jouw 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 jouw bloedglucosespiegel en reguleer deze indien nodig.
2. Voel je 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 benzinstation.

3. Meet vervolgens jouw bloedglucosewaarde en stel deze eventueel verder bij door het eten van een product met langzaam werkende koolhydraten (boterham).
4. Meet jouw bloedglucosewaarde nogmaals voordat je 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 je last hebt van een hypoglycemieën en deze niet goed voelt aankomen, overleg dan met jouw hulpverlener of het verstandig is een bloedglucosemeter aan te schaffen.
2. Als je diabetes type 2 hebt 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 jouw ziektekostenverzekeraar en lees de polisvoorwaarden.
3. Heb je 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 jouw 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 jouw 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, bereid je dan extra goed voor of besluit om de geplande rit uit te stellen.

Jouw rijbewijs verlengen

Jouw rijbewijs verlengen als je diabetes hebt kan best een hele onderneming zijn. Op dvn.nl vind je een uitgebreid stappenplan. Hieronder een beschrijving van dit stappenplan.

1. Begin op tijd
Omdat je verschillende stappen moet doorlopen kan het verlengen van jouw 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 jouw DigiD in op 'Mijn CBR' en vul de gezondheidsverklaring in. Als je geen internet hebt kun je de gezondheidsverklaring bij jouw gemeente halen.
2. Laat jouw arts/diabetesverpleegkundige het vragenformulier invullen
Hierna krijg je van het CBR direct een mail met de vraag een arts te bezoeken. In jouw inbox in Mijn CBR ontvang je het Vragenformulier Diabetes Mellitus. Print dit formulier uit en vraag jouw eigen behandelaar om het in te vullen. Zo kun je mogelijk voorkomen dat het CBR je nog naar een keuringsarts stuurt. Het is een formulier met feitelijke informatie die alleen de behandelaar kan verstrekken. Een aanvullende tip: Print voor jouw arts ook bepalingen uit de Regeling Eisen Geschiktheid uit (je 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 stuur je per post op naar het CBR, die vervolgens jouw aanvraag beoordeelt. Het adres van het hoofdkantoor van CBR is Postbus 5301, 2280 HH Rijswijk.
NB. Je hebt iedere 10 jaar een keuring nodig door een oogarts en als je medicijnen gebruikt waar je hypo's van kunt krijgen heb je iedere 3 jaar keuring nodig door een internist.

3. Houd rekening met kosten

De gezondheidsverklaring kost € 34,80. Daarnaast: als het CBR vindt dat je gekeurd moet worden, zijn ook die kosten voor jouw 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, vind je 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

Je bent niet de eerste met diabetes die dit rijbewijs-proces ingaat. Met jouw tips en ervaringen kun je anderen helpen. Deel daarom jouw verhaal en stel jouw vragen over jouw rijbewijs op diabetestrefpunt.nl (zoek op rijbewijs).

Alle informatie over jouw rijbewijs vind je hier: <https://www.dvn.nl/leven-met-diabetes/autorijden-met-diabetes>.

Adressen en telefoonnummers

Centraal Bureau Rijvaardigheids-bewijzen: Hoofdkantoor (CBR)

Postbus 5301
2280 HH Rijswijk
Telefoon: 070 - 372 05 00
Website: www.cbr.nl

Diabetesvereniging Nederland (DVN)

Postbus 470
3830 AM Leusden
Diabeteslijn 033 - 463 05 66
Email: info@dvn.nl
Website: www.dvn.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia014-veilige-verkeersdeelname-en-verlenging-rijbewijs-bij-diabetes-mellitus/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIA014
03-01-2021