



Διαβήτης και οδήγηση:

ένας σύντομος οδηγός

**ΜΗΝ
ΟΔΗΓΕΙΤΕ
ΜΕ ΓΛΥΚΟΖΗ
ΚΑΤΩ ΑΠΟ
ΠΕΝΤΕ**

Υπογλυκαιμία και οδήγηση

Δεν είναι ασφαλές να οδηγείτε όταν έχετε υπογλυκαιμία (χαμηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα). Ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο μπορεί να εμφανιστεί όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι κάτω από 5 mmol / l. Αυτό μπορεί να συμβεί εάν παίρνετε ινσουλίνη ή φάρμακα που μειώνουν τη γλυκόζη.

Ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο μπορεί να εξελιχθεί γρήγορα, με πρώιμα προειδοποιητικά συμπτώματα όπως:

Τρεμούλα

Ζάλη

Πείνα

Πονοκέφαλος

Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αισθανθούν τα πρώιμα συμπτώματα ("άγνοια υπογλυκαιμίας"), γι' αυτό είναι σημαντικό να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πριν να οδηγήσετε.

Βρείτε αυτήν την πηγή πληροφοριών στη
διεύθυνση ndss.com.au

Version 1 January 2021.
NDSSINF004G

Ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πριν οδηγήσετε



**ΜΗΝ
ΟΔΗΓΕΙΤΕ
ΜΕ ΓΛΥΚΟΖΗ
ΚΑΤΩ ΑΠΟ
ΠΕΝΤΕ**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Να έχετε μαζί σας τον μετρητή, τις ταινίες και την αγωγή υπογλυκαιμίας. Δεν πρέπει να τα αφήνετε στο αυτοκίνητο. Η ζέστη και το φως θα τα καταστρέψουν.

Υπεργλυκαιμία και οδήγηση

Η υπεργλυκαιμία (υψηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα) μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, θολή όραση και αλλοιώσεις στη λήψη αποφάσεων, πράγματα που επηρεάζουν την οδήγηση.

Εάν αισθάνεστε αδιαθεσία και το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι υψηλό, είναι σημαντικό να μην οδηγείτε.

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την οδήγηση

Επιπλοκές που σχετίζονται με τον διαβήτη μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά σας να οδηγείτε με ασφάλεια. Μερικά παραδείγματα είναι το **πρόβλημα στην αίσθηση των πεντάλ**, λόγω βλάβης των νεύρων στα πόδια σας, ή **αλλαγές στην όρασή σας**. Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις στην ικανότητά σας να οδηγείτε με ασφάλεια.

Η λίστα ελέγχου σας για τον διαβήτη και την οδηγική ασφάλεια

✓	Ο γιατρός σας να ελέγχει το HbA1c σας
✓	Ελέγχετε τα πόδια σας τουλάχιστον κάθε 12 μήνες
✓	Ελέγχετε τα μάτια σας τουλάχιστον κάθε 2 χρόνια
✓	Συζητήστε με τον γιατρό σας για την υπνική άπνοια , εάν παρατηρήσετε υπερβολική υπνηλία κατά την οδήγηση
✓	Βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε τακτικά την ακρίβεια του μετρητή γλυκόζης στο αίμα σας. Ο πιστοποιημένος εκπαιδευτής σας για τον διαβήτη ή ο φαρμακοποιός σας μπορούν να βοηθήσουν

Τι να κάνετε εάν έχετε υπογλυκαιμικό επεισόδιο ενώ οδηγείτε



1

Κάντε στην άκρη με ασφάλεια και σβήστε τον κινητήρα. Βγάλτε τα κλειδιά από τη μίζα.



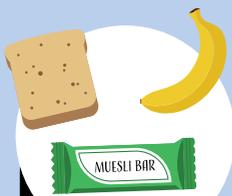
2

Ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας.



3

Εάν είναι κάτω από 5 mmol / L, πιείτε ή φάτε 15 γραμμάρια από έναν από τους παραπάνω υδατάνθρακες ταχείας δράσης.



5

Μόλις ανεβεί πάνω από 5 mmol / L, φάτε έναν από τους παραπάνω υδατάνθρακες μακράς δράσης.



4

Περιμένετε 15 λεπτά και ελέγξτε πάλι. Εάν είναι ακόμη κάτω από 5mmol/L, επαναλάβετε τα βήματα 3 και 4.



6

Περιμένετε 30 λεπτά και ελέγξτε πάλι το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας.



7

Μπορείτε να οδηγήσετε εάν είναι πάνω από 5 mmol / L και αισθάνεστε καλά.

Κάντε διαλείμματα και θυμηθείτε να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας κάθε δύο ώρες στα μεγάλα ταξίδια.

Διαβήτης και ασφάλιση αυτοκινήτου

Εάν έχετε οποιαδήποτε προβλήματα με την ασφάλιση του αυτοκινήτου σας, επικοινωνήστε με την Αυστραλιανή Αρχή Οικονομικών Καταγγελιών (Australian Financial Complaints Authority) στο **1800 931 678**.

Διαβήτης και άδεια οδήγησης

Ενδέχεται να μπουν όροι στην άδεια οδήγησής σας. Είναι νομική σας ευθύνη να ενημερώσετε την Αρχή Αδειοδότησης Οδηγών στην Πολιτεία / Επικράτεια σας, εάν παίρνετε ινσουλινη ή φάρμακα για τη μείωση της γλυκόζης.

Πολιτεία	Επικοινωνήστε με	Ιστοσελίδα	Τηλέφωνο
Επικράτεια Αυστραλιανής Πρωτεύουσας (ACT)	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
Νέα Νότια Ουαλία (NSW)	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
Βόρεια Επικράτεια (NT)	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
Κουινσλάνδη (QLD)	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
Νότια Αυστραλία (SA)	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
Τασμανία (TAS)	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
Βικτώρια (VIC)	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
Δυτική Αυστραλία (WA)	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
Για όλη τη χώρα	Austroroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroroads.com.au/ drivers-vehicles/ assessing-fitness-to-drive	13 11 56
Γραμμή Βοήθειας NDSS	Ζητήστε έναν Πιστοποιημένο Εκπαιδευτή για τον Διαβήτη	ndss.com.au	1800 637 700