NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NON GUIDARE SOTTO I CINQUE

UNA GUIDA RAPIDA:

Diabetes and driving: a quick guide - Italian | Italiano

Guidare con il diabete

Consigli pratici per la sicurezza del conducente per le persone con:
- **diabete di tipo 1;**
- **diabete di tipo 2 che assumono insulina o farmaci ipoglicemizzanti orali;**
- **diabete gestazionale che assumono insulina.**

Il diabete può influire sulla capacità di guida sicura. Il principale rischio per la sicurezza è l'ipoglicemia, ossia un basso livello di glucosio nel sangue (BGL).

Una crisi ipoglicemica può svilupparsi rapidamente e causare:
- riduzione della concentrazione;
- debolezza, tremori o scosse involontarie;
- stordimento o vertigini;
- visione offuscata;
- mal di testa.

Se una crisi ipoglicemica non viene trattata, può causare perdita di coscienza e convulsioni. Questi fattori aumentano il rischio di incidenti stradali per te e le altre persone sulla strada. Per sapere come garantire una guida in sicurezza, vai a pagina 3.

Prima di guidare, è essenziale controllare il livello di glucosio. Se il livello di glucosio è inferiore a 5 mmol/l, agisci come indicato nei passaggi da 1 a 7 a pagina 3.

Le persone con diabete gestazionale che assumono insulina devono discutere dei valori di glicemia sicuri per la guida con il proprio professionista sanitario esperto di diabete.

Linea di assistenza NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

Version 2 November 2024. First published January 2021. NDSSINF004I

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Garantisci la tua sicurezza e quella delle altre persone durante la guida

L'ipoglicemia è la principale fonte di preoccupazione per la sicurezza del conducente e delle persone che ha attorno. Riduce la capacità del conducente di pensare e reagire.

Adotta misure per evitare una crisi ipoglicemica (basso livello di glucosio nel sangue)

- **Controlla i livelli di glucosio prima di metterti alla guida e**, nei viaggi in auto più lunghi, ogni 2 ore durante le pause.
- **Non saltare o ritardare il consumo di spuntini e pasti.** Se guidi a lungo, fai una pausa ogni 2 ore per uno spuntino.
- **Impara a riconoscere i segni di una crisi ipoglicemica:** se stai guidando e inizi a tremare, sudare o ad avere capogiri, difficoltà di concentrazione o mal di testa, accosta immediatamente, spegni il motore e controlla il tuo livello di glucosio con un misuratore di glicemia. Se il livello di glucosio è inferiore a 5 mmol/l, segui i passaggi a pagina 3.
- **Se utilizzi il monitoraggio continuo della glicemia (CGM), assicurati che siano attivi gli avvisi per glucosio basso e glucosio basso previsto.** Non metterti alla guida se:
  - il tuo CGM ha attivato un avviso per livello di glucosio basso o livello di glucosio basso previsto;
  - il tuo CGM **o** il dispositivo pungidito rilevano un livello pari o inferiore a 5 mmol/l.

Se i sintomi non corrispondono alla lettura o all'avviso del CGM, controlla il livello di glucosio nel sangue con un dispositivo pungidito.

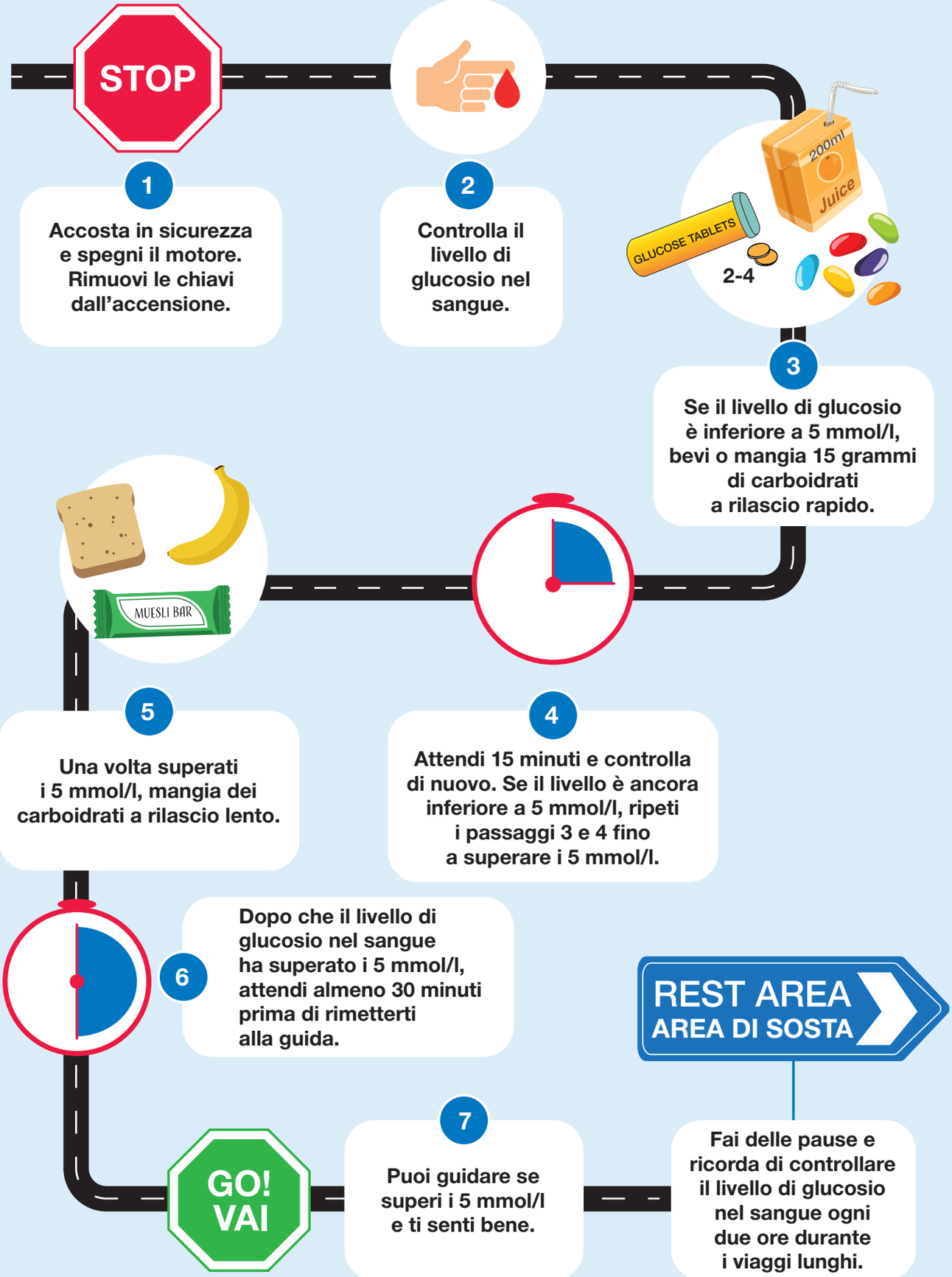
- **Quando esci dall'auto, porta sempre con te il glucometro e le strisce reattive.** Il calore e la luce possono danneggiarli. Controlla regolarmente le tue forniture per il diabete e l'ipoglicemia, e assicurati di averne abbastanza per la durata del viaggio in auto. Il tuo medico o farmacista possono aiutarti.
- **Gestisci l'inconsapevolezza ipoglicemica:** in caso di costante inconsapevolezza ipoglicemica (non riesci a percepire i segni premonitori dell'ipoglicemia), devi vedere regolarmente uno specialista del diabete (come un endocrinologo) che può stabilire la tua capacità di guida sicura. L'inconsapevolezza ipoglicemica aumenta il rischio di avere una grave ipoglicemia.

Non guidare dopo una grave crisi ipoglicemica fino a quando uno specialista del diabete (come un endocrinologo) non ti ha dato l'autorizzazione. L'ipoglicemia grave si verifica quando non si è in grado di trattare l'ipoglicemia da soli e si ha bisogno dell'aiuto di qualcun altro. È un grave rischio per la sicurezza stradale.

Altre informazioni importanti sulla sicurezza del conducente

- **Non guidare se non ti senti bene e il tuo livello di glucosio è superiore ai tuoi valori di riferimento.** I livelli di glucosio elevati (o iperglicemia) possono causare stanchezza, visione offuscata e difficoltà decisionali che influiscono sulla guida.
- **Parla con il tuo professionista sanitario delle complicanze del diabete.** Se hai una complicazione correlata al diabete, chiedi al tuo professionista sanitario se influisce sulla tua capacità di guida sicura. Alcune complicazioni legate al diabete possono influire sulla capacità di guida sicura, come difficoltà a sentire i pedali dell'auto a causa di danni ai nervi dei piedi o difficoltà a vedere bene a causa di alterazioni della vista.
- **Effettua controlli regolari con il tuo professionista sanitario.** Ciò include il controllo dell'HbA1c ogni 3-6 mesi e il controllo dei piedi e degli occhi almeno una volta ogni 12 mesi. Prenota immediatamente un appuntamento con il tuo medico in caso di stanchezza inspiegabile ed estrema durante la guida, in quanto può essere un sintomo di apnea del sonno (una grave condizione che causa l'arresto della respirazione durante il sonno).

Cosa fare se hai sintomi ipoglicemici o un livello di glucosio inferiore a 5 mmol/l durante la guida



Ulteriori risorse su diabete e guida

Diabete e assicurazione auto
In caso di problemi con la tua assicurazione auto, contatta l'autorità australiana per i reclami finanziari (Australian Financial Complaints Authority) al numero **1800 931 678**.

Diabete e patente di guida
La tua patente di guida potrebbe prevedere delle limitazioni. Se assumi insulina o farmaci ipoglicemizzanti hai la responsabilità legale di informare l'autorità per le patenti di guida (Driver Licensing Authority) del tuo Stato o Territorio.

Per trovare la tua autorità per le patenti di guida locale, visita Austroads: austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive/licensing-authority-contacts

Diabete e valutazione dell'idoneità alla guida

I requisiti medici nazionali per la guida prevedono criteri specifici che ogni conducente deve soddisfare per una guida sicura.

Per maggiori informazioni sui requisiti medici nazionali per la guida con il diabete, visita Austroads: austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive

Note

Tu e l'NDSS

Indipendentemente dal fatto che la tua diagnosi sia recente o che tu abbia il diabete da tempo, l'NDSS fornisce una serie di servizi di supporto, informazioni e prodotti sovvenzionati per aiutarti a gestire il diabete, a rimanere in salute e a vivere bene. Per accedere a ulteriori risorse (comprese le versioni tradotte) o per saperne di più sui servizi di supporto, visita **ndss.com.au** o chiama la linea di assistenza NDSS al numero **1800 637 700**.

Queste informazioni sono da intendersi solo come guida. Non devono sostituire una consulenza medica individuale e in caso di dubbi sulla propria salute o ulteriori domande, è necessario contattare il proprio professionista sanitario.

Version 2 November 2024. First published January 2021. NDSSINF004I