

**BEŞİN
ALTINDAYSA
ARAÇ
KULLANMA**

Diyabet ve araç kullanma:

kısa bir rehber

Hipoglisemi ile araç kullanımı

Kan glikoz düzeyiniz düşükken (hipoglisemi) araç kullanmanız tehlikelidir. Kan glikoz düzeyiniz 5mmol/l'den düşükse hipo olabilir. Bu durum insülin ya da glikoz düşürücü ilaçlar alıyorsanız başınıza gelebilir.

Hipo, aşağıdaki erken uyarı belirtilerini vererek hızlı gelişebilir:

Titreme

Baş dönmesi

Açlık

Baş ağrısı

Kimileri erken belirtileri fark etmekte zorlanabilir ('hipo farkındalığı'na sahip olmayabilirler), bu nedenle araç kullanmadan önce kan glikoz düzeyinizi kontrol etmeniz önemlidir.

Araç kullanmadan önce kan glikoz düzeyinizi kontrol edin.



İPUCU: Ölçüm cihazınızı, test çubuklarınızı ve hipo ilacınızı yanınızdan ayırmayın. Bunları arabada bırakmayın. Sıcaklık ve ışık yüzünden bozulabilirler.

Hiperglisemi ile araç kullanımı

Hiperglisemi (yüksek kan glikoz düzeyi) yorgunluk ve bulanık görmeye yol açabilir, ayrıca karar verme kabiliyetini etkileyebilir. Bu unsurlar araç kullanmanızı etkiler.

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız ve kan glikoz düzeyiniz yüksekse araç kullanmamanız önemlidir.

Araç kullanmanızı etkileyebilecek diğer unsurlar

Şeker hastalığıyla ilgili yaşanabilecek sıkıntılar güvenli araç kullanma kabiliyetinizi etkileyebilir. Örneğin ayağınızdaki sinir hasarı yüzünden **pedalları hissetmekte zorlanabilir** veya **görüşünüzde değişiklik** yaşayabilirsiniz. Araç kullanma kabiliyetinizde meydana gelebilecek değişikliklerle ilgili doktorunuzla görüşün.

Şeker hastaları için güvenli araç kullanımı kontrol listesi

✓	HbA1c değerinizi doktorunuza kontrol ettirin
✓	Ayaklarınızı en az her 12 ayda bir kontrol ettirin
✓	Gözlerinizi en az her 2 yılda bir kontrol ettirin
✓	Araç kullanırken aşırı sersemlik hissediyorsanız doktorunuzla uyku apnesi hakkında konuşun
✓	Kan glikozunuzu ölçen cihazın hassasiyetini düzenli olarak ayarlamayı ihmal etmeyin. Yetkili şeker hastalığı eğitmeniniz veya eczacınız size yardımcı olabilir

Araç kullanırken kan şekeriniz düşerse yani hipo yaşarsanız ne yapmalısınız



1

Güvenli olduğunda aracınızı kenara çekin ve motoru kapatın. Anahtarı kontakta çıkarın.



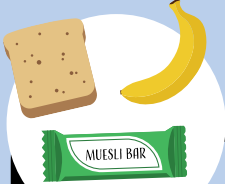
2

Kan glikoz düzeyinizi kontrol edin.



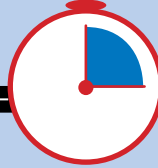
3

5mmol/l'nin altındaysa yukarıda gösterilen, kan şekerini hızlı yükselten karbonhidratlı yiyeceklerden yiyin.



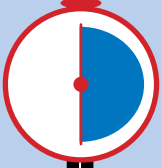
5

5mmol/l'nin üzerindeyse yukarıda gösterilen, kan şekerini yavaş yükselten karbonhidratlı yiyeceklerden yiyin.



4

15 dakika bekleyip yeniden kontrol edin. Kan şekeriniz hâlâ 5mmol/l'nin altındaysa 3. ve 4. adımları tekrar edin.



6

30 dakika bekledikten sonra kan glikoz düzeyinizi yeniden ölçün.



7

Kan şekeriniz 5mmol/l'nin üzerindeyse ve kendinizi iyi hissediyorsanız araç kullanabilirsiniz.

Uzun yolculuklarda mola verin ve kan glikoz düzeyinizi iki saatte bir ölçün.

Şeker hastalığı ve araç sigortası

Araç sigortanızla ilgili sorun yaşıyorsanız **1800 931 678** numaralı telefonu arayarak Avustralya Mali Şikâyetler Kurumu ile görüşün.

Şeker hastalığı ve ehliyetiniz

Ehliyetinize, uymanız gereken birtakım koşullar getirilebilir. Eyaletinizde bulunan ehliyet veren yetkili kuruma (Driver Licensing Authority), insülin veya glikoz düşürücü ilaç kullandığınızı haber vermek sizin yasal sorumluluğunuzdur.

Eyalet	İletişim	İnternet sitesi	Telefon
Avustralya Başkent Bölgesi	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
Yeni Güney Galler	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
Kuzey Bölgesi	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
Queensland	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
Güney Avustralya	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
Tazmanya	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
Viktorya	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
Batı Avustralya	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
Ulusal	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	13 11 56
NDSS Yardım Hattı	Yetkili Diyabet Eğitmeni ile görüşmek isteyebilirsiniz	ndss.com.au	1800 637 700