

Turvallista matkaa!

Älä aja, jos olo on huono. Se koskee kaikkia kuljettajia. Jos sinulla on diabetes, liian korkea ja liian matala verensokeri voivat aiheuttaa vaaratilanteita liikenteessä. Nämä tilanteet voit ehkäistä hyvällä hoidolla ja mittaamalla verensokeria.

Ajokortin terveysedellytykset, kun sinulla on diabetes:



Ryhmän 1 ajokortti

- Mopon, moottoripyörän ja henkilöauton kuljettajat
 - ▶ Käyt säännöllisesti ja sovitusti diabeteksen seurantakäynneillä.
 - Lääkäri arvioi näillä käynneillä 1-5 vuoden välein, täytyvätkö ajokortin terveysedellytykset.
 - ▶ Jos sinulla on insuliinihoito, mittaat verensokeriasi sovitusti.
 - ▶ Liian matalan verensokerin eli hypoglykemia varoituseireet ovat tallella ja tunnistat verensokerin laskun.
 - ▶ Ymmärrät liian matalaan ja liian korkeaan verensokeriin liittyvät vaarat liikenteessä.
 - ▶ Sinulla on ollut vakava hypoglykemia edeltävän 12 kuukauden aikana enintään kerran.
 - Vakava hypoglykemia tarkoittaa, että olet ollut toimintakyvytön tai tajuton ja tarvinnut toisen henkilön apua, kuten syöttämistä, glukagonipistoksen tai ensihoitoa (sokeritipan).
 - ▶ Yksittäisenkin vakavan hypoglykemia syy on selvitetty ja hoidettu.
 - ▶ Ryhmän 1 näkövaatimukset täyttyvät.
 - ▶ Sinulla ei ole muita sairauksia tai diabeteksen lisäsairauksia, jotka heikentävät olennaisesti ajoterveyttä.



Ryhmän 2 ajokortti

- Kuorma- ja linja-auton kuljettajat
- Taksinkuljettajat
 - ▶ Käyt säännöllisesti ja sovitusti diabeteksen seurantakäynneillä.
 - Lääkäri arvioi näillä käynneillä 1-3 vuoden välein, täytyvätkö ajokortin terveysedellytykset.
 - ▶ Jos sinulla on insuliinihoito tai muu lääkitys, johon liittyy liian matalan verensokerin riski, mittaat verensokeriasi vähintään kaksi kertaa päivässä ja lisäksi ennen ajamista sekä pitkillä matkoilla 2-3 tunnin välein.
 - ▶ Liian matalan verensokerin eli hypoglykemia varoituseireet ovat täysin tallella ja tunnistat verensokerin laskun.
 - ▶ Ymmärrät liian matalaan ja liian korkeaan verensokeriin liittyvät vaarat liikenteessä.
 - ▶ Sinulla ei ole ollut kertaakaan edeltävän 12 kuukauden aikana vakavaa hypoglykemiaa.
 - Vakava hypoglykemia tarkoittaa, että olet ollut toimintakyvytön tai tajuton ja tarvinnut toisen henkilön apua, kuten syöttämistä, glukagonipistoksen tai ensihoitoa (sokeritipan).
 - ▶ Ryhmän 2 näkövaatimukset täyttyvät.
 - ▶ Sinulla ei ole muita sairauksia tai diabeteksen lisäsairauksia, jotka heikentävät olennaisesti ajoterveyttä.

Turvallisuusohjeita liikenteeseen

- Lieväkin verensokerin lasku tai pitkään korkeana pysyvä verensokeri voivat vaikuttaa vireystilaan ja tarkkaavuuteen.
- Jos käytät insuliinia tai insuliinin erityistä lisääviä tabletteja, pidä ajaessa aina mukana jotain verensokeria nopeasti nostavaa syötävää tai juotavaa (hiilihydraattia), kuten glukoosipastilleja (Siripiri® tai Dexal®) tai glukoosipusseja tai sokerillista mehua.
- Jos sinulla on insuliinihoito, mittaa verensokerisi ennen autolla ajoa ja noin kahden, kolmen tunnin välein pitkillä matkoilla. Toimi näin myös, jos sinulla on muu lääkitys, johon liittyy liian matalan verensokerin riski. Seuraa näitä lukemia, pidä ”ajosokerikirjaa”.
- Syö varmuuden vuoksi hiilihydraattipitoinen välipala, jos käytät insuliinihoitoa ja verensokerisi on ennen ajoa alle 5 mmol/l (millimoolia litrassa). Toimi näin myös silloin, jos sinulla on insuliinin erityistä lisäävä tablettilääkitys ja verensokerisi laskee helposti liian matalalle.
- Jos sinulle tulee ajon aikana matalan verensokerin oireita, syö tai juo heti jotain, jossa on nopeasti imeytyvää hiilihydraattia. Verensokerin korjaamiseen sopiva annos on 20 grammaa nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, esimerkiksi 8 Siripiri-tablettia tai 2 desilitraa sokeroitua mehua. Pidä ensiapuannos aina autossa varalla.
- Vakavan hypoglykemian jälkeen ei saa kuljettaa ajoneuvoa ennen kuin hypoglykemian syy on selvitetty ja hoidettu yhteistyössä lääkärin kanssa.



Kaikki sairaudet huomioon

- Lääkäri arvioi ajoterveyden edellytysten täyttymistä normaalien vastaanottokäyntien yhteydessä. Tällöin hän kiinnittää huomiota kokonaistilanteeseen: kaikki sairaudet, toimintakyky, lääkitys ja ikä otetaan huomioon.
- Lääkäri arvioi ajokortin terveisedellytysten täyttymistä, kun haet tai uusit ajokorttia tai kun terveydentilasi muuttuu. Arviointi on osa sairauden seurantakäyntejä. Lääkäri kirjaa terveisedellytysten täyttymisen potilasasiakirjoihin. Erillistä lausuntoa viranomaisille ei yleensä tarvita seurantakäynneiltä.
- Elleivät edellytykset täyty, lääkärin on ilmoitettava poliisille. Ammattikuljettajan lääkäri ohjaa työterveyshuoltoon. Ammattikuljettajalle kirjoitetaan sairauslomaa tilanteen selvittelyn ajaksi.
- Keskustele oman lääkärisi kanssa avoimesti ajoterveydestäsi. Vastuu liikenteeseen lähtemisestä on aina kuljettajalla.
- Lisätietoja: www.trafi.fi