



PROMEMORIA PER I CONDUCENTI DI VEICOLI AFFETTI DA DIABETE

Destinato ai diabetici trattati con:
Insulina, Sulfaniluree o Glinidi (Novo-Norm®, Starlix®)

Principi di base	
Portare con sé in automobile	<ul style="list-style-type: none">▪ Carboidrati ad assorbimento rapido (da assumere in caso di rischio di ipoglicemia): ad es. bevande zuccherate, concentrati energetici in forma liquida, destrosio (almeno 12 tavolette), cioccolato, ecc.▪ Spuntino per il viaggio (se il tragitto dura più di un'ora): frutta, cracker, frutta secca, barrette di cereali, ecc.▪ Glucometro e passaporto del diabetico
Non guidare dopo aver consumato bevande alcoliche	L'alcol altera la percezione dell'ipoglicemia aumentandone il rischio
Tenere aggiornato il passaporto del diabetico, rispettare gli orari dei pasti	
Prima di mettersi alla guida	
Qual è il mio tasso glicemico? <ul style="list-style-type: none">▪ Misurare il tasso glicemico prima di ogni tragitto in macchina e▪ annotarlo nel passaporto del diabetico	Se il tasso glicemico è inferiore a 5 mmol/l (90 mg%): non mettersi alla guida <ul style="list-style-type: none">▪ assumere 20 g di carboidrati▪ ricontrollare la glicemia dopo 20 minuti Se il tasso glicemico è compreso tra 5 e 7 mmol/l (90-120 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ assumere 10 g di carboidrati
Il tasso glicemico non deve mai scendere al di sotto di 5 mmol/l (90 mg%)!	
Precauzioni da prendere dopo un esercizio fisico:	Se la dose di insulina non è stata ridotta e il tasso glicemico è compreso tra 5 e 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ assumere assolutamente e immediatamente dei carboidrati (10-20 g prima di mettersi alla guida e 10 g all'ora durante il tragitto) Se la dose di insulina è stata ridotta e il tasso glicemico è compreso tra 5 e 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ assumere 10 g di carboidrati
Misure preventive dopo un pasto	Tasso glicemico compreso tra 5 e 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ assumere 10 g di carboidrati
Trattamento con analogo dell'insulina basale soltanto 1 volta al giorno o con gliclazide o glinidi, e non in combinazione con altri medicinali che causano ipoglicemie, non è necessario effettuare la misurazione della glicemia prima di mettersi alla guida.	Portare con sé in automobile carboidrati ad assorbimento rapido e un dispositivo per la misurazione della glicemia In caso di incertezza sullo schema di trattamento e i gradi di rischio di ipoglicemia, consultare il medico curante.
Durante il viaggio	
Ai primi segni di ipoglicemia: Attenzione: le ipoglicemie sono in genere meno percepite durante la guida	Fermarsi immediatamente (anche in sosta vietata, accendere le luci di emergenza) e assumere 20 g di carboidrati Non riprendere il viaggio prima della scomparsa completa dei sintomi e soltanto una volta che il livello glicemico è nuovamente superiore a 5 mmol/l: Ricontrollare la glicemia dopo 30 minuti
In caso di viaggi lunghi	Fare una pausa dopo 1 ora - 1 ora e mezzo di viaggio e controllare la glicemia: Se il tasso glicemico è compreso tra 5 e 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ assumere 10 g di carboidrati