

Felt of fabel

Alle mensen met diabetes type 1 zijn een gevaar op de weg

Het risico dat mensen met diabetes lopen op auto-ongelukken is volgens Amerikaanse onderzoekers gemakkelijk te verkleinen door een checklist, glucosemeter en glucose in de auto te leggen. TEKST MAAIKE ROEFS

Autorijden en diabetes type 1; het kan een lastige en soms zelfs gevaarlijke combinatie zijn. Amerikaanse wetenschappers wilden weten of ze mensen met diabetes type 1 konden leren om veiliger te rijden. Ze deden daarom onderzoek onder vijfhonderd mensen met diabetes type 1.

Gevaarlijk rijgedrag Allereerst waren de onderzoekers benieuwd of ze konden voorspellen welke deelnemers gevaarlijk rijden en de grootste kans hebben op ongelukken. Hen werd gevraagd een vragenlijst in te vullen en vervolgens een jaar lang hun rijgedrag bij te houden. Ze noteerden ongelukken in een dagboekje, maar ook gebeurtenissen die tot gevaarlijke situaties zouden kunnen leiden, zoals een hypo tijdens het rijden of van de weg af raken.

De onderzoekers maakten onderscheid tussen deelnemers met een laag of hoog risico op gevaarlijk rijgedrag. Mensen in de hoogrisico groep rapporteerden ruim 2,5 keer zo veel gevaarlijke situaties. Ter vergelijking: jonge, beginnende automobilisten (18-24 jaar) hebben een ruim vijf keer zo groot onge-

valsrisico als ervaren bestuurders. Het risico van jonge mannen is zelfs ruim zeven keer zo groot. De resultaten waren opvallend: hypo-ongevoeligheid en het dragen van een continu glucosemeter waren niet van invloed op veilig rijgedrag. Neuropathie daarentegen wel. Hoewel niet nader onderzocht, speculeren de Amerikaanse wetenschappers dat mensen met neuropathie door een verminderd gevoel in de benen en voeten de pedalen van de auto misschien slechter kunnen voelen.

Voorkomen De wetenschappers onderzochten ook hoe gevaarlijk rijgedrag te voorkomen is. Ze lieten een groep deelnemers een online training volgen, waarin ze informatie en tips kregen en leerden hoe ze veiliger onderweg konden zijn. Ook kregen ze een pakketje om op een vaste plek in de auto op te bergen. Dit pakketje bevatte onder andere een glucosemeter, glucose, repen met langzame koolhydraten

en een checklist. Aan deelnemers werd gevraagd eerst de bloedglucosewaarde te meten voordat ze achter het stuur gingen zitten. Was de waarde lager dan 3.9 mmol/l, dan konden ze beter niet gaan rijden. Met een waarde hoger dan 5.0 mmol/l mochten de deelnemers op pad. Gaf de meter een getal tussen beide waarden aan, dan werd aangeraden eerst iets te eten.

Minder ongelukken De uitkomsten waren positief: mensen uit de hoogrisico groep die de training volgden en zo'n pakketje in de auto legden, hadden 75 procent minder kans op ongelukken dan de mensen die dat niet deden. Ze werden weliswaar niet even veilige chauffeurs als de laagrisico groep, maar er werden veel minder risicovolle beslissingen genomen en de deelnemers maakten minder onveilige manoeuvres. Een online training én een simpel hulpmiddel kunnen dus wellicht een groot effect hebben op rijveiligheid. ◀