

Als u niet mag rijden, kan dit vervelende consequenties hebben, bijvoorbeeld als u de auto nodig heeft om te gaan werken. Niet alle vragen rondom het tijdelijk rijverbod, zijn in het algemeen en met een passende oplossing te beantwoorden. Het zoeken en vinden van een oplossing voor bijvoorbeeld woon-werkverkeer of beroepsmatig rijden is maatwerk. In deze folder leest u over alternatieve vervoersmogelijkheden als u door uw epilepsie (tijdelijk) geen auto mag rijden. Als u naar aanleiding van deze folder vragen heeft, kunt u terecht bij uw behandelaar of een andere professional, zoals een epilepsieverpleegkundige, epilepsieconsulent of maatschappelijk werker. Zij kunnen met u meedenken over alternatieve vormen van vervoer. Over de wettelijke regels bij epilepsie en rijden kunt u informatie vinden in de brochure van het Epilepsiefonds 'Epilepsie en rijgeschiktheid'.

Persoonlijke aandachtspunten in het verkeer

De keus voor de meest geschikte alternatieve vorm van vervoer is niet altijd makkelijk. Het spreekt voor zich dat er risico's zijn wanneer u aan het verkeer deelneemt als u nog aanvallen heeft. Wij willen u met deze folder ondersteunen in het maken van een weloverwogen en verantwoorde keuze. Hiervoor is het belangrijk kritisch te kijken naar hoe uw aanvallen eruitzien, wat uitlokkende factoren en gevolgen kunnen zijn. Daarnaast is het ook belangrijk persoonlijke factoren mee te laten wegen. Is er bijvoorbeeld sprake van angst of onzekerheid en hoe gaat u daarmee om?

Stilstaan bij uw aanvalsuitingen

Houdt u onder andere rekening met uw aanvalsfrequentie (hoe vaak), aanvalsduur (hoe lang), uitingvormen (bijvoorbeeld dwalen) van de aanvallen.

- Voelt u de aanvallen enige minuten van tevoren aankomen zodat u voor een aanval nog maatregelen kunt nemen of is de aanval er plotseling?
- Verandert uw bewustzijn tijdens een aanval?
- Valt u tijdens een aanval waarbij u letsel kunt oplopen?
- Hebt u last van motorische onrust en in welke mate?
- Is er sprake van verwardheid voor, tijdens of na de aanval?

Sta ook stil bij uitlokkende factoren:

- Is er in of na perioden van stress een aanvalstoename?
- Heeft u bij lichamelijke of geestelijke inspanning kans op aanvallen?
- Is vermoeidheid een uitlokkende factor?
- Kan verkeersdruk een aanval uitlokken?

Woon-werkverkeer

Als u geen gebruik kunt maken van openbaar vervoer of fiets kunt u overleggen met uw werkgever welke alternatieven deze kan bieden voor woon-werkverkeer. De werkgever dient binnen wettelijke kaders met u mee te denken als het gaat om spoedige werkhervatting. Als collega's in de buurt wonen, kan carpoolen uitkomst bieden.

Alternatief vervoer

Fiets

In veel gevallen is de fiets een goed alternatief tenzij er voor u risico's aan verbonden zijn.

Tandem

Op een tandem zitten twee of meer personen achter elkaar op de fiets. We adviseren om de persoon die u vergezelt achter te laten plaatsnemen. Het voordeel van deze fiets is dat u met elkaar bent, wat een veilig gevoel kan geven.

Duofiets

Een duofiets heeft twee wielen achter, waardoor het zitgedeelte stabiel aanvoelt. De lage instap zorgt ervoor dat u makkelijk op de fiets plaatsneemt. Op een duofiets zit u naast elkaar. Hierdoor kunt u makkelijker met elkaar communiceren.

Driewiel(lig)fiets

Een driewielfiets is met name geschikt voor mensen die niet goed op een gewone fiets kunnen fietsen, bijvoorbeeld door een verminderd evenwichtsgevoel, krachtgebrek of gewrichtsproblemen. De ligfiets heeft twee wielen voor. U kunt dus goed zien of u ergens tussendoor of langs kunt rijden. Ligfietsen worden vooral gebruikt vanwege het comfort, om hogere snelheden te bereiken of om grotere afstanden te fietsen. Als u een aanval hebt, valt u van geringere hoogte.

Zitdriewielfiets

Een zitdriewielfiets heeft twee wielen achter en een zithoogte die instelbaar is. De fiets is te verkrijgen voor één of twee personen. en is geschikt voor personen die niet op een tweewieler kunnen fietsen vanwege een slecht evenwicht en/of moeite hebben met op- en afstappen.

Bakfiets

Als u kinderen wilt meenemen op de fiets verdient een fietskar of bakfiets de voorkeur boven een gewoon fietsstoeltje. Mocht u vallen, dan levert dit minder gevaar op voor het kind.

Vouwfiets

Lichtgewicht fiets om mee te nemen als u bijvoorbeeld met het openbaar vervoer reist en nog een afstand per fiets af te leggen hebt. Er zijn regels voor vouwfietsen in het openbaar vervoer.

Extra aandachtspunten

Wanneer u door langdurige lichamelijke inspanning kans heeft een aanval te krijgen, kan een elektromotor een oplossing zijn. Het is verstandig een fietsroute uit te stippelen die het minste gevaar voor uzelf en anderen oplevert. Bij voorkeur met aparte fietspaden, langs rustige wegen, zonder water in de nabije omgeving. Fietsen langs het water kunt u het beste vermijden. Hetzelfde geldt voor gevaarlijke wegen en kruisingen.

Zelfstandig gebruik van openbaar vervoer

Indien u zelfstandig gebruikmaakt van bus, trein, metro, tram, taxi, adviseren wij u de chauffeur of conducteur op de hoogte te brengen van uw situatie. U kunt dan overleggen hoe u zo veilig mogelijk kunt reizen en hoe te handelen als er een aanval optreedt. Indien u niet zelfstandig gebruik kunt maken van het openbaar vervoer (bus, trein, tram, metro, maar niet in de deeltaxi), kunt u zich laten vergezellen door een begeleider. U moet dan zelf een OV-Begeleiderskaart aanvragen, die op uw naam staat. U reist zelf met een geldig vervoerbewijs, terwijl uw begeleider gratis meereist op de OV-Begeleiderskaart.

Regiotaxi/Valystaxi

Wanneer de OV-Begeleiderskaart niet op uw situatie toepasbaar is, en u bent niet in staat om gebruik te maken van openbaar vervoer of fiets, dan kunt u mogelijk in aanmerking komen voor collectief vervoer. Dit is een vorm van openbaar vervoer speciaal gericht op mensen met beperkingen. U wordt vervoerd van deur tot deur of van deur tot halte. Een WMO-pas (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) moet hiervoor aangevraagd worden bij uw gemeente. Met WMO-pas kunt u mogelijk gebruikmaken van bijvoorbeeld de regiotaxi. De Valyspas is bedoeld voor sociaal recreatieve uitstapjes op bovenregionale afstanden. De bestemming of het vertrekpunt ligt daarbij meer dan vijf openbaar vervoerszones van uw woonadres. De Valyspas kunt u aanvragen als u beschikt over een CVV-pas (Collectief Vraagafhankelijk Vervoer). Het CVV-pasje vraagt u aan bij de WMO-Ingang.

Studentchauffeurs

Soms kunnen studentchauffeurs een rol vervullen. Het voordeel is dat er wordt gereden in uw eigen auto waardoor de kosten beperkt blijven tot de chauffeurskosten. Het is belangrijk een studentchauffeur van tevoren op de hoogte te stellen van uw epilepsie en hoe te handelen bij een aanval.

Motorvoertuigen

- Brommobiel (rijbewijs AM nodig, indien geen autorijbewijs)
- Bromfiets (rijbewijs AM nodig, indien geen autorijbewijs)
- Snorfiets (rijbewijs AM nodig, indien geen autorijbewijs)
- Scootmobiel (geen rijbewijs nodig)
- Tractor (T-rijbewijs nodig)

Ieder gemotoriseerd voertuig heeft voordelen. In geval van een brommobiel bijvoorbeeld, zit u comfortabel, bestand tegen weersveranderingen. Een brommobiel neemt weinig ruimte in. Dit betekent parkeergemak. Dit geldt ook voor een snorfiets en bovendien is deze makkelijk te besturen en goedkoop in onderhoud.



Belangrijk om te weten

Helaas kunt u in het verkeer het risico lopen betrokken te raken bij een ongeluk door een aanval of door gebruik van sommige medicijnen. Gevolg zou kunnen zijn dat uw verzekeraar niet uitkeert bij schade. Overleg daarom met uw arts, informeer uzelf door de verkeerswet goed door te lezen en informeer vervolgens bij uw eigen verzekering alvorens gebruik te maken van één van de genoemde voertuigen. Wanneer u een aantoonbare mobiliteitsbeperking heeft, komt u mogelijk in aanmerking voor een (gedeeltelijke) vergoeding door de gemeente. Informeer welke voorwaarden gelden in uw gemeente.

Hulpmiddelen als u op pad gaat

SOS-hulpmiddelen

Goed zichtbare of vindbare medische- en identiteitsgegevens kunnen ervoor zorgen dat u in geval van een aanval zo goed mogelijk wordt geholpen door omstanders.



Accessoires

Deze kunnen uw veiligheid vergroten, denk aan een fiets- of valhelm, elleboog- en/of kniebeschermers, een veiligheidsriem, opvallende kleurrijke kleding, en bijvoorbeeld een heldere jas met reflecterende strips (zeker in de winter). Er zijn ook losse reflecterende strips verkrijgbaar die u op andere kledingstukken of accessoires kunt bevestigen.

Mobiele telefoon

Wij adviseren een mobiele telefoon mee te nemen. Wel moet ieder ander hier gebruik van kunnen maken, beveiliging op uw mobiele telefoon wordt daarom afgeraden. Niet alleen om contact te houden met bekenden, maar ook voor het geval u tijdens een aanval door anderen wordt geholpen/gevonden. Als schermbeveiliging kan de tekst: 'Ik heb epilepsie' in uw mobiele telefoon ingegeven worden. Op uw mobiele telefoon zou u een app met een GPS-functie kunnen installeren, zodat uw omgeving weet waar u bent.

Zorgriem

Een klein apparaatje met GPS-zender die getraceerd en gelokaliseerd kan worden.

My SOS

Een mobiel persoonlijk alarmsysteem voor personen die zichzelf niet of nauwelijks kunnen redden in een noodsituatie.

Wat te doen als u beroepsmatig niet meer mag rijden?

Als u rijdt op een vrachtwagen, taxi, bus, trein, metro, tram maar dit niet meer mag door de epileptische aanvallen, kan dit zeer nare gevolgen hebben, waarbij allerlei vragen de revue kunnen passeren: Wat betekent het voor mijn toekomst? Welk beroep kan ik nu nog uitoefenen? Moet ik mij nu gaan omscholen? Ik ben kostwin-

ner, wat nu? Het zijn reële vragen maar er is niet altijd direct een concreet antwoord op te geven. Als u niet meer beroepsmatig mag rijden, kunt u in overleg met uw specialist en/of de epilepsieverpleegkundige contact opnemen met een maatschappelijk werker, arbeidsconsulent en/of psycholoog.

Hulp

Als u hulp nodig heeft, kan iemand uit uw naaste omgeving u ondersteunen, bijvoorbeeld om een aantal keren met u te fietsen. Eventueel kunt u een beroep doen op een vrijwilliger. Informeer bij uw gemeente welke organisatie in uw regio actief is. Daarnaast is het mogelijk professionele hulp in te schakelen:

- Maatschappelijk werk kan in gesprek met u bijvoorbeeld onderzoeken hoe u uw leven kan herinrichten of het bijvoorbeeld mogelijk is binnen uw huidige werkomgeving andere werkzaamheden te verrichten.
- Een arbeidsconsulent kan ingeschakeld worden, indien u verandering van functie wenst en daarbij bijvoorbeeld omscholingmogelijkheden overweegt.
- Een psycholoog of maatschappelijk werker kan u begeleiden bij acceptatie van de gevolgen die het niet rijden met zich meebrengen.

Handige websites

- Epilepsie en rijgeschiktheid www.epilepsie.nl/webwinkel/product/rijgeschiktheid/13
- Informatie over reizen met de trein avg.ns.nl
- Informatie over de WMO www.rechtopwmo.nl
- Informatie over de Valyspas www.valys.nl
- De verkeerswet www.wetboek-online.nl/wet/Wegenverkeerswet%201994.html
- Informatie over SOS-hulpmiddelen: www.epilepsievereniging.nl/ouders/omgaan-met-aanvallen/sos-hulpmiddelen
- Informatie over speciale app voor mensen met epilepsie www.epilepsie.nl/eppy

Deze folder is een uitgave van het Platform Epilepsieverpleegkundigen. De inhoud kwam tot stand door verzamelde informatie en praktijkervaringen van epilepsieverpleegkundigen, maatschappelijk werkers en patiënten.

Met dank aan: het Epilepsiefonds in Houten.

Handreiking bij epilepsie en een (tijdelijk) rijverbod

september 2015



PLATFORM EPILEPSIEVERPLEEGKUNDIGEN