

Vervoer en epilepsie

Tips en adviezen

Mag je door je epileptische aanvallen privé of voor je beroep (tijdelijk) niet meer autorijden? In deze uitgave geven we je informatie, tips en adviezen over:

- Wat er eventueel wel mogelijk is
- Andere vervoersmiddelen
- Mogelijkheden bij woon-werkverkeer
- Regelingen
- Alleen op pad gaan
- Hulp en begeleiding

Deelnemen aan het verkeer

Deelnemen aan het verkeer met epileptische aanvallen kan gevaarlijk zijn. Vooral als je bewustzijn weg of gedaald is, al is dit maar een paar seconden.

Regels voor rijden met een gemotoriseerd voertuig

Voor het rijden met een 'gemotoriseerd voertuig' bestaat een wet 'De regeling Eisen geschiktheid 2000'. Vanaf paragraaf 7.2 gaat de wet over epileptische aanvallen. Deze wet geldt voor rijden met een auto, motor, trekker/tractor, vrachtwagen of bus. In de wet staat hoe lang je na één of na meerdere epileptische aanvallen niet mag rijden. Het CBR voert de wet uit en beoordeelt of je medisch geschikt bent om te rijden.

Op onze website lees je meer over de wet en de procedure bij het CBR. Je leest daar ook de algemene regels voor:

- Groep 1: rijbewijs (auto, motor, trekker)
- Groep 2: rijbewijs (vrachtwagen, bus)

>> [Lees meer over rijden na één of meer aanvallen.](#)

Voor andere vervoersmiddelen zoals de fiets, brommer, snorfiets, scootmobiel bestaan geen wettelijke regels. Je leest daar verderop in deze uitgave meer over.

Hoe kun jij deelnemen aan het verkeer als je niet meer mag autorijden?

Helaas is daar geen standaard antwoord op te geven. Epilepsie is namelijk bij iedereen anders. Als je nog aanvallen hebt, zijn er risico's aan verkeersdeelname. Die zijn voor iedereen anders. Het is belangrijk dat je kritisch kijkt naar je aanvallen, het vervoersmiddel en je situatie.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe ziet mijn aanval eruit?
- Voel ik mijn aanval aankomen? Zo ja, hoe lang heb ik de tijd om een veilige plek te zoeken?
- Verandert mijn bewustzijn voor, tijdens of na mijn aanval?
- Hoe vaak en wanneer heb ik een aanval?
- Val ik, maak ik onverwachte bewegingen of ga ik dwalen tijdens een aanval?
- Heeft mijn aanval risico's voor mezelf of anderen?
- Heb ik last van uitlokkende factoren en hebben die gevolgen voor mijn verkeersdeelname? Kan bijvoorbeeld verkeersdruk bij mij een aanval uitlokken?
- Voel ik me angstig of onzeker om deel te nemen aan het verkeer?
- Welke voorwaarden heeft de verzekering voor het vervoersmiddel? Mocht je een ongeluk krijgen door je epilepsie, dan weet je of de kosten gedekt zijn.

Na de afweging van je antwoorden, kun je besluiten of het vervoersmiddel veilig is en of verkeersdeelname verantwoord is.

Vind je het lastig om een afweging te maken? Overleg dan met je neuroloog, epilepsieverpleegkundige of maatschappelijk werker wat met jouw epilepsie mogelijk is.

Ik ben chauffeur van beroep en/of ik vervoer mensen. Wat nu?

Ben je trein-, metro- of trammachinist, kapitein of piloot? Elk van deze beroepssectoren heeft zijn eigen (wettelijke) regeling. Dit geldt ook als je beroepschauffeur bent. Het niet meer mogen rijden heeft direct grote gevolgen voor je werk want:

- Wat betekent het voor mijn toekomst?
- Welk beroep kan ik nu nog uitoefenen?
- Ik ben kostwinner: moet ik mij nu gaan omscholen?

Het zijn reële vragen maar het antwoord is niet direct te geven. Als je niet meer beroepsmatig mag rijden, bespreek dit dan met je neuroloog en/of de epilepsieverpleegkundige. Zij kunnen contact opnemen met een maatschappelijk werker, arbeidsconsulent en/of psycholoog.

**Lees verder voor
meer informatie
over andere
vervoersmiddelen.**

Andere vervoers- middelen

Voor andere vervoersmiddelen dan auto, motor, trekker/tractor, vrachtwagen of bus bestaan geen wettelijke regels. Maar natuurlijk ben je wel verantwoordelijk voor je eigen veiligheid en die van anderen.

>> [Lees meer over deelnemen aan het verkeer.](#)

Aan welke vervoersmiddelen kun je denken?

(Elektrisch) fietsen

Voor (elektrisch) fietsen met epilepsie bestaan geen wettelijke regels. Bekijk of het met jouw aanvallen verantwoord is.

Tips voor als je gaat fietsen:

- Gebruik een fietshelm als je bij een aanval valt of niet stevig op je benen staat.
- Stippel van tevoren een route uit met het minste gevaar voor jezelf of andere weggebruikers. Denk hierbij aan aparte fietspaden en rustige wegen. Vermijd fietsen langs water, over gevaarlijke wegen en kruisingen.
- Maak samen met iemand anders een fietstocht.
- Geef je locatie door als je alleen gaat fietsen. Gebruik een volg mij-functie op je mobiel.

Meer tips lees je verderop in deze uitgave bij 'Tips voor als je op pad gaat'.

- Moet je kinderen meenemen op de fiets en kun je vallen bij een aanval? Bescherm jezelf en je kind dan met een valhelm en andere beschermingsmiddelen. Je kunt ook overwegen om een fietskar of bakfiets te gebruiken. Dat is minder gevaarlijk voor je kind.
- Krijg jij een aanval door langdurige lichamelijke inspanning? Dan is een elektrische fiets voor jou misschien een oplossing.

Als een gewone fiets niet kan

Is een gewone fiets te gevaarlijk bij jouw aanvallen? Denk dan eens aan een andere soort fiets. We noemen hier een aantal voorbeelden.

- **Tandem:** Een tandem is een fiets voor twee personen achter elkaar. Het kan een veilig gevoel geven omdat je niet alleen bent. Ga zelf voor zitten en laat je partner/begeleider achter je zitten.
- **Duofiets:** Een duofiets is een variant op de tandem. Vaak is het een driewieler met twee wielen achter. Je zit naast elkaar zodat je makkelijk met elkaar kunt praten. Eén van de personen bestuurt de fiets. Door de lage instap kun je makkelijk op de fiets stappen.
- **Driewiel fiets:** Een driewiel fiets is geschikt als je niet goed op een gewone fiets kunt fietsen, bijvoorbeeld door een verminderd evenwichtsgevoel, krachtgebrek of gewrichtsproblemen. Je kunt blijven zitten als je stilstaat.

- **Driewielligfiets:** Deze ligfiets heeft twee wielen voor en een achter. Je kunt goed zien of je ergens tussendoor of langs kunt rijden. Als je een aanval hebt, val je van een kleinere hoogte. De fiets is ook geschikt voor mensen met evenwichtsproblemen.
- **Zitdriewielfiets:** Een zitdriewielfiets heeft twee wielen achter en de zithoogte kun je instellen. De fiets is er voor één of twee personen. Hij is geschikt als je niet op een tweewieler kunt fietsen door een slecht evenwicht maar ook als op- en afstappen moeilijk is.
- **Bakfiets:** Met een bakfiets kun je kinderen vervoeren.
- **Vouwfiets:** Dit is een lichtgewicht fiets om mee te nemen als je met het openbaar vervoer reist en nog een afstand per fiets moet afleggen.

Soms is het mogelijk om voor een aangepaste fiets een vergoeding te krijgen.

Bromfiets, brommobiel en snorfiets

Er is geen wet die het rijden op bromfiets, brommobiel of snorfiets met epilepsie verbiedt. Wel is een AM-rijbewijs verplicht. Heb je een auto- of motorrijbewijs dan heb je ook automatisch een AM-rijbewijs. Heb je nog aanvallen? Overleg dan met je neuroloog of epilepsieverpleegkundige of het veilig voor je is. Overleg daarna met je verzekering of zij schade door een aanval vergoeden.

Scootmobiel

Er is geen wet die rijden op een scootmobiel met epilepsie verbiedt. Maar heb je nog aanvallen? Dan kan het wel gevaarlijk zijn voor jezelf of voor anderen op de weg. Kijk goed naar je aanvallen en besluit dan of het veilig voor je is. Je neuroloog of epilepsieverpleegkundige kunnen je helpen bij je besluit. Voor het rijden op een scootmobiel heb je geen rijbewijs of kentekenplaat nodig. Een verzekering is wel verplicht. Overleg met je verzekering of zij schade door een aanval vergoeden.

Openbaar vervoer

Reis je met het openbaar vervoer, zoals bus, tram, trein of taxi? Draag dan iets bij je waaruit blijkt dat je epilepsie hebt en wat iemand moet doen bij een aanval. Meer tips lees je verderop in deze uitgave.

Er is geen wet die het rijden op een bromfiets, brommobiel of snorfiets verbiedt.

Andere vervoersmogelijkheden

We noemen hierna een aantal mogelijkheden. Heb je er vragen over? Vraag dan advies aan een cliëntondersteuner van de gemeente of je maatschappelijk werker.

Woon-werkverkeer

Moet je naar je werk? Misschien is het openbaar vervoer of de fiets een oplossing. Kun je daar geen gebruik van maken? Kijk of er collega's in de buurt wonen met wie je kunt carpoolen. Of overleg met je werkgever wat hij of zij kan bieden voor woon-werkverkeer.

Studentchauffeur/ blessurechauffeur

Heb je een eigen auto en mag je (tijdelijk) niet rijden? Dan kun je een student- of blessurechauffeur inhuren. Deze rijdt in je eigen auto waardoor je alleen de kosten van de chauffeur betaalt. Maak je er gebruik van? Informeer de chauffeur dan wel van tevoren over je epilepsie en wat hij of zij moet doen bij een aanval.

ANWB-automaatje

AutoMaatje koppelt vrijwillige chauffeurs aan hun minder mobiele plaatsgenoten. De chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Het is een initiatief van de ANWB. Daar vind je ook meer [informatie](#). De dienst is helaas nog niet beschikbaar in alle gemeentes. Maak je er gebruik van? Vertel dan wel van tevoren over je epilepsie en wat de chauffeur moet doen bij een aanval.

Regelingen

We noemen hierna een aantal mogelijkheden. Heb je er vragen over? Vraag dan advies aan een cliëntondersteuner van de gemeente of je maatschappelijk werker.

OV-Begeleiderskaart

Kun je niet zelfstandig reizen met het openbaar vervoer? Kijk dan of iemand met je mee kan gaan. Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met je mee in de trein, metro, tram en bus. Je moet wel aan voorwaarden voldoen. De OV-Begeleiderskaart staat op jouw naam en je moet hem zelf aanvragen.

Wmo-vervoer

Kun je niet zelfstandig reizen? Kijk dan of je in aanmerking komt voor een Wmo-vervoerspas. Deze is voor mensen die hun vervoer niet meer zelfstandig of met hulp van familie of vrienden kunnen organiseren. De pas vraag je aan via het Wmo-loket van je gemeente. Er zijn verschillende vervoersmogelijkheden.

Regiotaxi

Voor reizen binnen je regio kom je misschien in aanmerking voor de regiotaxi. Hiermee kun je binnen een bepaald gebied tegen een gereduceerd tarief reizen. Vraag na wat de mogelijkheden binnen je gemeente zijn.

Valys

Valys is er voor uitstapjes buiten de regio. Je hebt hiervoor een Valyspas nodig. Informeer bij je gemeente of je in aanmerking komt voor deze pas.

Tips voor als je op pad gaat

Bij een aanval heb je soms hulp nodig. Draag daarom iets bij je zodat een ander weet dat je epilepsie hebt. Denk aan een kaartje met informatie over jouw epilepsie of een eerste hulpkaartje.

>> [Lees meer over deze hulpmiddelen.](#)

Vind je het spannend om alleen op pad te gaan?

- Vraag iemand uit je omgeving om met je mee te gaan.
- Zoek een vrijwilliger, die met je wil wandelen, fietsen, reizen. Bij je gemeente kun je informeren welke vrijwilligersorganisatie in jouw woonplaats actief is.

Je kunt je veiligheid in het verkeer vergroten door bijvoorbeeld:

- een fiets- of valhelm te dragen;
- elleboog- en/of kniebeschermers te gebruiken;
- een lichtgekleurde jas met reflecterende strips te dragen, zeker in de winter. Er is ook reflecterende tape te koop die je op kleding of andere materialen kunt plakken.

Neem je mobieltje mee.

- Je kunt in je startscherm aangeven dat je epilepsie hebt. Of doe een 'ik heb epilepsiekaartje' in het vakje van je telefoonhoesje of achter een doorzichtig telefoonhoesje. Je kunt ook een telefoonhoesje laten bedrukken.
- Stel je noodcontactnummers in zodat mensen je bij een aanval kunnen helpen en je contacten kunnen waarschuwen.
- Geef je locatie door aan thuisblijvers, bijvoorbeeld via Whatsapp of een app met een gps-functie.

Heb je geen mobiel?

Er zijn ook andere systemen met gps, bijvoorbeeld:

- Zorgriem is een los apparaatje met gps-zender die getraceerd en gelokaliseerd kan worden.
- 'My SOS' bestaat uit een alarmknop. De melding komt binnen bij een alarmcentrale.

Lees verder voor meer informatie over hulp en begeleiding.

Hulp en begeleiding

Heb je hulp nodig bij het verwerken van je epilepsie en het niet meer mogen rijden?

Kijk of je professionele hulp kunt inschakelen:

- Een maatschappelijk werker en/of psycholoog kan je begeleiden bij het accepteren van het niet meer mogen rijden en de gevolgen daarvan.
- Een maatschappelijk werker kan samen met je kijken hoe je je leven anders kunt inrichten en wat mogelijk is in je werk (ander werk/omscholing).
- Een arbeidsconsulent van het epilepsiecentrum SEIN kan je soms helpen bij het zoeken naar ander werk en omscholing.

Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op [epilepsie.nl](https://www.epilepsie.nl), bel De Epilepsielijn (030 634 40 64) of vraag het je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

Epilepsie verstoort levens. Daarom zijn wij er. Met informatie, ontmoeting en door veel geld op te halen voor toponderzoek. Zo zorgen wij samen voor minder onzekerheid.

EpilepsieNL is het platform voor de 200.000 Nederlanders met epilepsie en hun familie, partners en vrienden, samen meer dan een miljoen mensen. Doe jij mee?

**Epilepsie
verstoort
levens**

© EpilepsieNL, november 2022

Met dank aan Ruby Soekhoe, verpleegkundig specialist bij Academisch Centrum voor Epileptologie, Kempenhaeghe & Maastricht UMC+ en Inge Brummelhuis, verpleegkundig specialist bij SEIN expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde.

Is deze uitgave ouder dan drie jaar, kijk dan op [epilepsie.nl](https://www.epilepsie.nl) of er een nieuwe versie bestaat.

EpilepsieNL heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Heb je persoonlijke vragen? Stel deze dan aan je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

Deze informatie mag je in andere teksten gebruiken met bronvermelding.

Epilepsie verstooort levens

Kom nu
in actie op
epilepsie.nl

EpilepsieNL

Epilepsie verstoort levens