



Asiantaeth Trwyddedu
Gyrwyr a Cherbydau

INF294W

Canllaw i ddiabetes sy'n cael ei drin ag inswlin a gyrru

Rhaid i yrwyr sydd ag unrhyw fath o ddiabetes sy'n cael ei drin ag unrhyw gymysgedd inswlin hysbysu DVLA.

CUSTOMER
SERVICE
EXCELLENCE
RHAGORREITH MEWN
GWASANAETH
IGWYBERRID



BUDDSODDWYR
MEWN POBL

Arian
tan 2019

Hypoglycemia

Hypoglycemia (a elwir hefyd yn hypo) yw'r term meddygol ar gyfer lefel glwcos (siwgr) isel yn y gwaed.

Mae hypoglycemia difrifol yn golygu bod angen cymorth person arall arnoch.

Y risg o hypoglycemia yw'r prif berygl i yrru'n ddiogel ac mae'r perygl hwn yn cynyddu'r hirach yr ydych ar driniaeth inswlin. Gall hyn beryglu'ch bywyd eich hun yn ogystal â defnyddwyr ffyrdd eraill. Mae llawer o'r damweiniau a achosir gan hypoglycemia yn digwydd oherwydd bod gyrwyr yn parhau i yrru er eu bod yn cael symptomau rhybudd o hypoglycemia. Os byddwch yn cael symptomau rhybudd o hypoglycemia wrth yrru, rhaid ichi stopio'n ddiogel cyn gynted ag y bo modd – **peidiwch ag anwybyddu'r symptomau rhybudd.**

Mae symptomau cynnar hypoglycemia yn cynnwys chwysu, siglo neu grynu, teimlo'n newynog, pwls cyflym neu grychguriad y galon, gorbryder a gwefusau'n goglais.

Os na fyddwch yn trin hyn, gall arwain at symptomau mwy difrifol fel aneglurder lleferydd, anhawster yn canolbwyntio, dryswch ac ymddygiad afreolus neu afresymol a ellir ei gamgymryd am feddwod.

Heb ei drin, gallai hyn arwain at anymwybyddiaeth.

Cyfnodau cwsg hypoglycemig

Os ydych chi'n cael cyfnodau cwsg hypoglycemig yn aml, dylech eu trafod gyda'ch meddyg er na fydd hyn yn debygol o effeithio ar eich cais am drwydded yrru car neu feic modur (Grŵp 1).

Cynghorir bod gyrwyr gyda diabetes sy'n cael eu trin ag inswlin yn cymryd y rhagofalon canlynol

- Dylech **bob amser** gario'ch mesurydd glwcos a'ch stribedi prawf glwcos yn y gwaed gyda chi, hyd yn oed os ydych chi'n defnyddio system fonitro glwcos amser real (RT-CGM) neu system fonitro glwcos fflach (FGM).
- Dylech wirio'ch glwcos llai na 2 awr cyn dechrau'r siwrnai gyntaf a phob 2 awr unwaith mae'r gyrru wedi dechrau.
- Dylai uchafswm o 2 awr fynd heibio rhwng y gwiriad glwcos cyn gyrru a'r gwiriad glwcos cyntaf unwaith mae'r gyrru wedi dechrau.
- Efallai y bydd angen profion amlach os oes mwy o berygl o hypoglycemia am unrhyw reswm, er enghraifft ar ôl gweithgaredd corfforol neu newid mewn trefniadau prydau bwyd.

- Ym mhob achos os yw'ch lefel glwcos yn **5.0mmol/L neu is, bwytwch fyrbryd. Os yw'n is na 4.0mmol/L neu rydych yn teimlo'n hypoglycemig, peidiwch â gyrru.**
- Cadwch gyflenwad brys o garbohydrad sy'n gweithredu'n gyflym megis tabledi neu losin glwcos o fewn cyrraedd hawdd yn y cerbyd bob amser.
- Dylech gario cerdyn adnabod personol i ddangos bod gennych ddiabetes rhag ofn eich bod yn cael anaf mewn damwain traffig ar y ffordd.
- Cymerwch mwy o ofal yn achos newidiadau mewn arferion cymryd inswlin, newidiadau mewn ffordd o fyw, ymarfer corff, teithio a beichiogrwydd.
- Rhaid i chi fwyta prydau bwyd a byrbrydau rheolaidd a chymerwch gyfnodau gorffwys ar deithiau hir. Dylech bob amser osgoi alcohol.

Cyngor ar reoli hypoglycemia neu ddatblygu hypoglycemia ar adegau sy'n berthnasol i yrru

- Ym mhob achos os yw'ch glwcos yn **5.0mmol/L neu is, bwytwch fyrbryd. Os yw'n is na 4.0mmol/L neu rydych yn teimlo'n hypoglycemaidd, peidiwch â gyrru.**
- Os yw hypoglycemia yn datblygu wrth yrru, stopiwch y cerbyd yn ddiogel cyn gynted ag y bo modd.
- Dylech ddiffodd yr injan, tynnu'r allweddi o'r sbardun a symud o sedd y gyrrwr.
- Ni ddylech chi ddechrau gyrru eto tan 45 munud ar ôl i lefel glwcos pigiad bys ddychwelyd i normal (o leiaf 5.0mmol/L). Mae'n cymryd hyd at 45 munud i'r ymennydd adfer yn llwyr.
- Os ydych chi'n defnyddio system fonitro amser real (RT-CGM) neu system fonitro glwcos fflach (FGM) i wirio'ch lefelau glwcos a bod y darlenniad yn 4.0mmol/L neu is, rhaid i chi stopio gyrru a chadarnhau eich darlenniad prawf glwcos pigiad bys.
- Rhaid i'ch lefel glwcos pigiad bys fod o leiaf 5.0mmol/L cyn dychwelyd i yrru.

Systemau monitro glwcos priodol

- Gall gyrrwyr **Grŵp 1** bellach ddefnyddio profion glwcos pigiad bys a systemau monitro glwcos parhaus (FGM ac RT-CGM) at ddibenion gyrru.
- Rhaid i yrwyr **Grŵp 2** barhau i ddefnyddio profion pigiad bys at ddibenion gyrru. Nid yw systemau monitro RT-CGM a systemau monitro glwcos fflach yn cael eu caniatáu yn gyfreithiol at ddibenion gyrru Grŵp 2.

- Rhaid i bob system fonitro glwcos a ddefnyddir at ddibenion gyrru ddangos y nod CE.
- Gan fod yna adegau pan fydd gofyn i ddefnyddwyr FGM a RT-CGM wirio eu lefelau glwcos trwy bigiad bys, rhaid i ddefnyddwyr y systemau hyn hefyd gael monitorau glwcos pigiad bys a stribedi prawf ar gael wrth yrru.

Nodiadau pwysig ar gyfer gyrrwyr ceir neu feiciau modur (Grŵp 1) ynghylch defnyddio RT-CGM a FGM wrth yrru

Mae'n rhaid i chi gadarnhau lefel glwcos trwy bigiad bys yn yr amgylchiadau canlynol

- Os yw'ch lefel glwcos yn 4.0mmol/L neu is.
- Os oes gennych symptomau hypoglycemia.
- Os yw'ch system fonitro glwcos yn rhoi darlenniad nad yw'n gyson â'ch symptomau (hynny yw, mae gennych symptomau hypoglycemia ac nid yw darlenniad eich system yn dangos hyn).
- Os ydych chi'n ymwybodol eich bod wedi dod yn hypoglycemig neu os oes gennych arwydd o hypoglycemia sydd ar ddod.
- Ar unrhyw adeg arall a argymhellir gan wneuthurwr eich system fonitro glwcos.
- **Ni ddylai larymau ar ddyfeisiadau RT-CGM cael eu defnyddio i gymryd lle ymwybyddiaeth symptomatig o hypoglycemia. Mae'n rhaid i chi adnabod hypoglycaemia drwy'r symptomau rydych yn eu profi ar gyfer dibenion gyrru Grŵp 1. Os ydych yn dod yn ddibynnol ar y larymau hyn i'ch cyngori chi eich bod yn hypoglycemig mae'n rhaid i chi beidio â gyrru a rhoi gwybod i DVLA.**

Os ydych chi'n defnyddio system fonitro glwcos (RT-CGM neu FGM), ni ddylech chi ddefnyddio hyn wrth yrru'ch cerbyd. Rhaid ichi dynnu drosodd mewn lleoliad diogel cyn gwirio eich dyfais.

Rhaid ichi gadw rheolaeth lawn o'ch cerbyd bob amser. Gall yr heddlu eich atal os ydynt yn meddwl nad ydych mewn rheolaeth oherwydd eich bod wedi colli sylw a gallwch gael eich erlyn.

Mae angen ichi ddweud wrth DVLA os bydd unrhyw un o'r canlynol yn digwydd ichi

Gyrrwyr grŵp 1 (ceir a beiciau modur)

Mae angen ichi ddweud wrth DVLA os:

- rydych chi wedi cael mwy nag un cyfnod o hypoglycemia difrifol tra'n effro (lle mae angen cymorth person arall arnoch) o fewn y 12 mis diwethaf
- rydych chi'n datblygu ymwybyddiaeth ddiffygiol o hypoglycemia (anhawster wrth adnabod symptomau rhybudd o lefelau siwgr isel yn y gwaed).

Gyrwyr grŵp 2 (bysiau a lorïau)

Rhaid i chi roi'r gorau i yrru cerbydau Grŵp 2 a dweud wrth DVLA os:

- rydych chi'n cael achos unigol o hypoglycemia sy'n gofyn am gymorth gan rywun arall, **hyd yn oed os digwyddodd hyn wrth gysgu**
- oes gennych unrhyw ymwybyddiaeth ddiffygiol o hypoglycemia (anhawster wrth adnabod symptomau rhybudd o lefelau siwgr isel yn y gwaed).

Pob gyrrwr (Grŵp 1 a Grŵp 2)

Mae'n rhaid ichi ddweud wrth DVLA os:

- rydych chi'n dioddef o hypoglycemia difrifol wrth yrru
- eich bod chi neu'ch tîm meddygol yn teimlo eich bod mewn perygl uchel o ddatblygu hypoglycemia
- bydd cyflwr meddygol presennol yn gwaethygu neu os byddwch chi'n datblygu unrhyw gyflwr arall a all effeithio ar eich gallu i yrru'n ddiogel.

Golwg

Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i bob gyrrwr ddarllen mewn golau dydd da (gyda sbectol neu lensys cywiro os oes angen) plât rhif car a wnaed ar ôl 1 Medi 2001 o bellter o 20 metr. Hefyd, mae'n rhaid i'r craffter golwg (gyda chymorth sbectol neu lensys cyffwrdd os gwisgir) fod o leiaf 6/12 ar raddfa Snellen (degol 0.5) gyda'r ddau lygad yn agored, neu yn y llygad sy'n gweithio os oes gennych un llygad. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, siaradwch â'ch optegydd.

Problemau ag aelodau

Mae'n annhebygol y bydd problemau ag aelodau neu dorri aelodau i ffwrdd yn atal gyrru. Gellir eu goresgyn trwy yrru mathau o gerbydau penodol, er enghraifft rhai awtomatig neu rhai â rheolaethau llaw.

Cysylltu â ni

Gwefan: www.gov.uk/dvla

Ffôn: 0300 790 6806 neu 0300 790 6819 am y llinell uniongyrchol Gymraeg (8.00am i 5.30pm. Dydd Llun i Ddydd Gwener ac 8.00am i 1.00pm ar Ddydd Sadwrn)

Ysgrifennwch i: Grŵp Meddygol y Gyrwyr, DVLA, Abertawe SA99 1TU

Am ragor o wybodaeth am eich gofal iechyd diabetes ewch i www.diabetes.org.uk/15-essentials

Cadwch yn gyfoes â'n
newyddion diweddaraf
a gwasanaethau.

gov.uk/dvla