



Asiantaeth Trwyddedu
Gyrwyr a Cherbydau

INF159W

Gall blinder ladd



Cysgadurwydd a blinder

CUSTOMER
SERVICE
EXCELLENCE
RHAGORIAETH MEWN
CŴWYBODAETH
I GWYBHEURD



BUDDSODDWYR
MEWN POBL

Arian
tan 2019




Beth os oes gennyf gyflwr sy'n fy ngwneud yn gysglyd/achosi blinder

- Rhaid i chi ddweud wrthym os oes gennych drwydded yrru gyfredol o unrhyw fath.
- Gallwch ddweud wrthym ar-lein neu lawr lwytho ffurflen yn www.gov.uk/health-conditions-and-driving
- Gallwch hefyd ddweud wrthym trwy'r post, ffacs neu ffôn.
- Dim ond yn ysgrifenedig y byddwn yn derbyn hysbysiad gan drydydd parti a rhaid i ysgrifennwr y llythyr ei lofnodi.
- Rhowch eich enw llawn, cyfeiriad a dyddiad geni.

Byddwn wedyn yn anfon holiadur atoch fel eich bod yn medru rhoi manylion am eich cyflwr meddygol. Mae'r holiadur hefyd yn eich galluogi i roi eich caniatâd i'n meddygon DVLA ofyn am wybodaeth feddygol gan eich meddygon.

Gall gymryd peth amser i ni orffen ein hymholiadau, yn y cyfamser rydym yn eich cynghori i gael gair â'ch meddyg neu arbenigwr am yrru tra byddwn yn gorffen ein hymholiadau. Gwneir penderfyniad am eich trwydded yrru cyn gynted ag sy'n bosibl.



Apnoea cwsg, blinder a gyrru

- Mae apnoea cwsg yn aml yn dod ynghyd â blinder
- Apnoea cwsg yw'r anhwylder meddygol mwyaf cyffredin sy'n gysylltiedig â chwsg.
- Mae apnoea cwsg yn cynyddu'r risg o ddamweiniau traffig yn sylweddol.
- Bydd apnoea cwsg yn digwydd yn fwyaf cyffredin, ond nid yn unig, mewn pobl sydd dros eu pwysau.
- Bydd partneriaid yn cwyno yn aml am chwyrnu ac yn sylwi bod y dioddefwyr yn cael seibiau anadlu yn ystod eu cwsg.
- Yn anaml y bydd dioddefwyr apnoea cwsg yn deffro yn teimlo eu bod wedi atgyfnerthu yn llwyr ac maent yn dueddol o fynd yn ôl i gysgu wrth ymlacio.
- Mae gyrwyr lorriau pellter mawr a gyrwyr bysiau sy'n dioddef o apnoea cwsg yn peri pryder gan y bydd y rhan fwyaf yn gyrru ar ffyrdd undonog/traffyrdd ac ychydig iawn o le sydd ganddynt i wneud camgymeriad oherwydd maint y cerbyd.
- Mae amcangyfrifon yn awgrymu bod o leiaf bedwar o bob 100 o ddynion yn dioddef apnoea cwsg. Mae problemau cysgu yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn.
- Bydd newidiadau mewn ffordd o fyw er enghraifft colli pwysau neu dorri'n ôl ar alcohol, yn helpu i leihau symptomau apnoea cwsg.
- Y driniaeth fwyaf effeithiol ar gyfer apnoea cwsg yw Pwysedd Parhaus ar Bibell Awyr (CPAP). Bydd yn ofynnol i'r claf wisgo masg wyneb meddal yn ystod ei gwsg i reoli'r anadlu. Mae'r driniaeth hon yn galluogi'r claf i gael noson dda o gwsg, ac felly yn lleihau pa mor gysglyd yw yn ystod y dydd ac yn gwella ei allu i ganolbwyntio.



Cyflyrau eraill a all eich gwneud yn gysglyd/blinedig

Er bod pob gyrrwr yn dioddef pwysedd bywyd modern, nid yw llawer o yrwyr yn ymwybodol bod rhai cyflyrau meddygol yn medru eich gwneud yn gysglyd/blinedig iawn.

- Gall salwch y system nerfol, fel afiechyd Parkinson, Sglerosis Ymledol (MS), Clefyd Motor Niwron (MND) a Narcolepsi hefyd eich gwneud yn gysglyd/blinedig iawn. Weithiau gall yr afiechydon hyn fod yn ddigon i wneud gyrrwyr yn anaddas i yrru.
- Gall blinder neu fod yn gysglyd iawn fod yn symptom amhenodol o afiechyd Parkinson, Sglerosis Ymledol (MS), a Chlefyd Motor Niwron (MND) neu gall fod yn gysylltiedig â'r feddyginiaeth.
- Mae narcolepsi hefyd yn eich gwneud yn gysglyd/blinedig yn ystod y dydd yn ogystal â symptomau eraill a all greu trafferthion mawr i yrwyr.



Ffeithiau y dylech eu gwybod am fod yn gysglyd/blinedig iawn a gyrru

Nid oes unrhyw esgus am fynd i gysgu wrth yr olwyn ac nid yw'n esgus yn ôl y gyfraith.

- Gall hyd at bumed ran o'r damweiniau ar draffyrdd a mathau undonog eraill o ffyrdd fod wedi cael eu hachosi gan yrwyr yn mynd i gysgu wrth yr olwyn.
- Mae dynion 18 – 30 oed yn fwy tebygol o fynd i gysgu wrth yr olwyn pan fyddant yn gyrru yn hwyr y nos.
- Mae'r ffordd fodern o fyw fel cychwyn yn gynnar yn y bore, gwaith shift, cymdeithasu yn hwyr y nos, yn aml yn arwain at flinder eithafol trwy atal digon o orffwys.
- Mae pob gyrrwr sy'n mynd i gysgu wrth yr olwyn yn cael rhywfaint o rybudd.
- Byddwch yn mynd yn gysglyd/flinedig yn naturiol ar ôl bwyta pryd mawr.
- Mae newidiadau yn rhythm y corff yn cynhyrchu tuedd gynyddol i gysgu ar ddwy ran o'r dydd:
 - hanner nos – 6am
 - 2pm i 4pm
- Er na ddylai unrhyw un yfed a gyrru ar unrhyw adeg, gall alcohol sy'n cael ei yfed yn y prynhawn fod ddwywaith mor nerthol o ran eich gwneud yn gysglyd ac amharu ar eich gyrru ag y byddai'r un faint o gael ei yfed yn y nos.
- Gall meddyginiaethau ar bresgripsiwn neu dros y cownter eich gwneud yn gysglyd fel sgil effaith. Gwiriwch y label, os byddwch yn bwriadu gyrru.

**Cadwch yn gyfoes
â'n newyddion
diweddaraf a
gwasanaethau.
[gov.uk/dvla](https://www.gov.uk/dvla)**

Cysylltwch â ni

Ysgrifennu: Grŵp Meddygol y Gyrwyr, DVLA,
Abertawe SA99 1TU

Ffôn: 0300 790 6806 neu'r llinell uniongyrchol
Gymraeg ar 0300 790 6819

Dydd Llun i ddydd Gwener 8am i 7pm

Dydd Sadwrn 8am i 2pm

Gwefan: www.gov.uk/contact-the-dvla