



Asiantaeth Trwyddedu
Gyrwyr a Cherbydau

INF188/2W

Gwybodaeth ar gyfer
gyrwyr gyda diabetes
sy'n cael eu trin â
meddyginiaeth nad
yw'n inswlin, deiet,
neu'r ddau.

Cadwch y daflen hon yn ddiogel fel y
gallwch gyfeirio ati yn y dyfodol

Nid oes angen i yrwyr car neu feic modur
(grŵp 1) car neu feic modur roi gwybod inni
os yw eu diabetes yn cael eu trin â thabledi,
deiet neu'r ddau, a hwythau'n rhydd o'r
cymhlethdodau a restrir dros y dudalen.
Mae gwahanol reolau os ydych wedi
llwyddo yn eich prawf i yrru lorïau neu
fysiau (grŵp 2).
Ewch i **gov.uk/diabetes-driving**

Mae rhai pobl sy'n dioddef o ddiabetes yn datblygu
problemau cysylltiedig a all effeithio ar eu gyrru.



Os yw eich diabetes yn cael ei drin â thabledi gyda pherygl o hypoglycemia (er enghraifft Gliclazide, Glimepiride, Glipizide, Repaglinide neu Nateglinide), dylech fonitro eich lefelau glwcos (siwgr) ar adegau sy'n berthnasol i yrru.

Hypoglycemia (glwcos isel yn y gwaed)

Hypoglycemia (sydd hefyd yn cael ei adnabod fel hypo) yw'r term meddygol am lefel glwcos (siwgr) isel yn y gwaed.

Mae hypoglycemia difrifol yn golygu pwl o glwcos isel yn y gwaed lle mae angen cymorth person arall. Y risg o hypoglycemia yw'r prif rwystr i yrru diogel a gellir digwydd gyda diabetes sy'n cael ei drin ag inswlin neu dabledi, neu'r ddau. Gall hyn beryglu'ch bywyd chi yn ogystal â defnyddwyr ffyrdd eraill. Bydd llawer o'r damweiniau a achosir gan hypoglycemia yn digwydd oherwydd bod gyrwyr yn dal ati i yrru er eu bod yn profi arwyddion rhybudd o hypoglycemia. Os byddwch yn profi arwyddion rhybudd wrth yrru stopiwch y cerbyd yn ddiogel cyn gynted â phosibl. Diffoddwch yr injan a thynnwch yr allweddi allan o'r taniad.

Peidiwch ag anwybyddu'r arwyddion rhybudd.

Pyliau o hypoglycemia cwsg

Os ydych yn cael pyliau o hypoglycemia cwsg yn aml, dylech drafod hyn gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Ni fydd hyn yn effeithio ar eich cais am drwydded yrru.

Mae symptomau cynnar o hypoglycemia yn cynnwys:

- Chwysu, siglo neu grynu, teimlo'n newynog, pwls cyflym neu grychguriad y galon, gorbryder, gwefusau'n goglais.

Os na wnewch ei drin gall hwn arwain at symptomau mwy difrifol fel:

- Aneglurder lleferydd, anhawster canolbwytio, dryswch, ymddygiad afreolus neu afresymol a ellir ei gamgymryd am feddwod.

Os na cheir ei drin gall hwn arwain at anymwybyddiaeth.

Yr hyn y mae angen ichi roi gwybod inni amdano

Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid ichi roi gwybod inni os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol:

- Rydych wedi dioddef mwy nag un pwl o hypoglycemia difrifol yn ystod y 12 mis diwethaf tra'n effro. Rhaid ichi hefyd ddweud wrthym os ydych chi neu'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn bod risg uchel y gallech ddatblygu hypoglycemia difrifol. Ar gyfer gyrwyr lorïau a bysiau (grŵp 2), rhaid hysbysu un pwl o hypoglycemia difrifol ar unwaith.
- Rydych yn datblygu cyflwr sy'n amharu ar eich ymwybyddiaeth o hypoglycemia (anhawster adnabod arwyddion rhybudd o lefel glwcos isel yn y gwaed).
- Rydych yn dioddef pwl o hypoglycemia difrifol wrth yrru.
- Mae eich diabetes yn cael ei drin ag inswlin.
- Rydych wedi cael neu mae angen triniaeth arnoch ar gyfer problemau sy'n gysylltiedig â diabetes i'r ddau lygad neu i'r llygad sy'n weddill os mai drwy un llygad yn unig rydych yn gweld.
- Mae gennych broblemau â golwg yn y ddau lygad, neu yn y llygad sy'n weddill os mai drwy un llygad yn unig rydych yn gweld. Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid ichi allu darllen plât rhif car, gan ddefnyddio sbectol neu lensys cywirol os oes angen, o bellter o 20 metr, sef hyd tua 5 o geir wedi'u parcio, a bod gennych graffter gweledol o 6/12 (degolyn 0.5) o leiaf.
- Rydych yn datblygu unrhyw broblemau â'ch aelodau sy'n effeithio ar eich gallu i reoli cerbyd a bod rhaid ichi yrru cerbyd â rheolaethau arbennig, er enghraifft cerbydau awtomatig, neu gerbydau â sbardun neu frêc a reolir â llaw. Mae'n rhaid dangos hyn ar eich trwydded yrru.
- Mae cyflwr meddygol sydd eisoes gennych yn gwaethygu, neu rydych yn datblygu unrhyw gyflwr arall a all effeithio ar eich gallu i yrru yn ddiogel.

Er budd diogelwch ar y ffyrdd, mae'n rhaid ichi fod yn sicr eich bod yn gallu bod â rheolaeth ddiogel ar gerbyd bob amser a bodloni'r safonau profi gofynnol.

Sut i roi gwybod inni

Os oes angen ichi roi gwybod inni am eich cyflwr, gallwch roi gwybod inni ar-lein yn

gov.uk/report-driving-medical-condition

neu drwy lenwi holiadur meddygol am ddiabetes (DIAB1W). Gallwch lawrlwytho'r ffurflen hon yn

gov.uk/gyrru-cyflyrau-meddygol

Ffôn: 0300 790 6806 neu 0300 790 6819 am y llinell Gymraeg

Ysgrifennwch i: Grŵp Meddygol Gyrwyr
DVLA
Abertawe
SA99 1TU

Cyfeiriad defnyddiol

Diabetes UK

Wells Lawrence House
126 Back Church Lane
Llundain
E1 1FH

Gwefan Diabetes UK:
diabetes.org.uk

**Cadwch yn gyfoes
â'n newyddion
diweddaraf a
gwasanaethau yn:
gov.uk/dvla-cymraeg**