Asiantaeth Trwyddedu
Gyrwyr a Cherbydau

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 baratoad inswlin hysbysu DVLA.

CUSTOMER SERVICE EXCELLENCE
RHAGORIAETH MEWN GWASANAETH I GWSMERIAID
CSE

INVESTORS IN PEOPLE™
We invest in people Gold
Rydym yn buddsoddi mewn pobl Aur

Hypoglycemia a gyrru'n ddiogel

Beth yw hypoglycemia?

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

Mae hypoglycemia difrifol yn golygu gostyngiad yn lefelau glwcos yn y gwaed sy'n golygu bod angen cymorth gan berson arall

Glwcos yn y gwaed isel yw'r risg fwyaf i yrru'n ddiogel.

Pan fydd glwcos yn y gwaed yn gostwng islaw 4 mmol/L, mae eich amser ymateb yn arafu, mae eich gallu i farnu yn cael ei effeithio, a gall gyrru fynd yn afreolaidd. Hyd yn oed os nad ydych erioed wedi cael darlleniad isel, mae'r risg yn cynyddu po hiraf y byddwch wedi bod ar inswlin. Mewn achosion eithafol, gall glwcos yn y gwaed isel iawn arwain at fynd yn anymwybodol. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael arwyddion rhybuddio pan fydd glwcos yn y gwaed yn gostwng islaw 4 mmol/L. Fodd bynnag, gall arwyddion bylu gydag oedran neu ddefnydd hirfaith o inswlin, gan gynyddu'r perygl i chi'ch hun ac eraill.

Peidiwch byth ag anwybyddu arwyddion rhybudd wrth yrru – stopiwch yn ddiogel cyn gynted â phosibl

Mae arwyddion rhybudd cynnar yn cynnwys:

- chwysu
- cryndod neu grynu
- teimlo'n llwglyd
- curiad calon cyflym neu grychguriadau'r galon
- gorbryder
- gwefusau'n goglais

Os na fyddwch yn trin hyn, gall arwain at symptomau mwy difrifol fel:

- lleferydd aneglur
- anhawster canolbwyntio
- dryswch
- ymddygiad afreolus neu afresymol (gall hyn fod yn debyg i fod wedi meddwi)

Os na chaiff ei drin, gall hyn arwain at fynd yn anymwybodol.

Episodau glwcos yn y gwaed isel wrth gysgu

Dylid trafod episodau glwcos yn y gwaed isel mynych wrth gysgu gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Fel arfer nid yw hyn yn effeithio ar eich cais am drwydded yrru car neu feic modur (grŵp 1), oni bai bod eich gallu i fod yn ymwybodol wedi'i amharu.

Monitro glwcos (siwgr) wrth yrru

Mae gyrwyr ceir a beiciau modur (grŵp 1) a lorïau a bysiau (grŵp 2) bellach yn cael caniatâd cyfreithiol i fonitro lefelau glwcos (siwgr) gan ddefnyddio:

- Monitro Glwcos Parhaus (CGM)
- monitro glwcos trwy bigiad bys

Yr hyn y mae'n rhaid ichi ei wneud:

- **cario'ch monitor** gyda chi bob amser
- gwirio'ch lefelau glwcos (siwgr):
  - o leiaf ddwywaith y dydd, hyd yn oed ar ddiwrnodau nad ydych chi'n gyrru
  - ychydig cyn ichi ddechrau gyrru
  - parhau i wirio o **leiaf bob 2 awr** yn ystod eich taith
  - sicrhau nad oes **dim mwy na 2 awr** wedi mynd heibio rhwng gwiriadau glwcos (siwgr) ar unrhyw adeg yn ystod eich taith
- **tynnu i'r ochr yn ddiogel** cyn profi neu wirio'ch dyfais

Monitoriaid Glwcos Parhaus (CGM)

- os ydych chi'n defnyddio CGM, defnyddiwch ddyfais CGM sydd wedi'i chymeradwyo'n feddygol nad yw'n atodol (wedi'i chymeradwyo ar gyfer penderfyniadau triniaeth yn seiliedig ar ddarlleniadau CGM yn unig)
- **cadwch fonitor pigiad bys** fel dyfais wrth gefn a'i ddefnyddio i gadarnhau eich lefel glwcos os nad yw'ch dyfais neu synhwyrydd CGM yn gweithio, neu os nad yw'ch darlleniad CGM yn cyd-fynd â sut rydych chi'n teimlo
- **rhowch eich ffydd yn eich symptomau** – peidiwch â dibynnu'n llwyr ar CGM os ydych chi'n teimlo'n sâl
- cariwch rai sbâr gan gynnwys stribedi profi, ffleimiau a batris
- cariwch ID sy'n dangos bod gennych ddiabetes rhag ofn ichi gael damwain
- cymerwch ofal ychwanegol yn ystod newidiadau i drefnau inswlin, newidiadau i ffordd o fyw, ymarfer corff, teithio a beichiogrwydd
- bwytwch brydau bwyd neu fyrbrydau rheolaidd a chymryd seibiannau ar deithiau hir

Nodwch: mae larymau dyfeisiau yn offeryn defnyddiol ond dylent gefnogi, nid disodli eich ymwybyddiaeth eich hun o symptomau glwcos yn y gwaed isel neu hunanwiriadau rheolaidd.

Gofynion gyrru diogel

Peidiwch â gyrru os yw eich lefel glwcos (siwgr) yn 4.0mmol/L neu'n is. Os yw eich glwcos (siwgr) rhwng 4.0 mmol/L a 5.0mmol/L, bwytewch fyrbryd carbohydrad sy'n gweithredu'n gyflym, er enghraifft, tabledi glwcos, melysion neu ddiod siwgrog.

Os byddwch chi'n profi lefelau glwcos (siwgr) isel wrth yrru:

- stopiwch y cerbyd yn ddiogel cyn gynted â phosibl
- diffoddwch yr injan, tynnwch yr allweddi o'r lle tanio
- arhoswch o leiaf 45 munud ar ôl i lefelau glwcos (siwgr) ddychwelyd i o leiaf 5.0mmol/L neu uwch cyn gyrru eto – mae hyn yn caniatáu i swyddogaeth yr ymennydd ac amser ymateb adfer yn llwyr
- cariwch gerdyn adnabod sy'n dangos bod gennych ddiabetes a'ch bod yn cael eich trin ag inswlin, rhag ofn ichi gael anaf mewn damwain traffig ffordd

– cymerwch ofal ychwanegol yn ystod newidiadau i driniaethau inswlin, newid ffordd o fyw, ymarfer corff, teithio a beichiogrwydd
– bwytewch brydau bwyd neu fyrbrydau rheolaidd a chymryd seibiannau ar deithiau hir

Rhaid ichi gadw rheolaeth lwyr dros eich cerbyd bob amser. Gall yr heddlu eich atal os ydyn nhw'n meddwl nad ydych chi mewn rheolaeth oherwydd eich bod chi wedi colli canolbwyntiad, a gallwch chi gael eich erlyn.

Pryd i ddweud wrth DVLA

Gyrwyr ceir neu feiciau modur (grŵp 1)

Rhaid ichi ddweud wrth DVLA:

- os ydych chi wedi cael 2 neu fwy o achosion o ostyngiad difrifol mewn glwcos yn y gwaed tra'n effro o fewn y 12 mis diwethaf sy'n eich gadael chi'n ddryslyd neu wedi'ch amharu, ac mae angen rhywun arall arnoch i'ch helpu i wella
- os ydych chi'n datblygu anhawster i adnabod arwyddion o glwcos yn y gwaed isel

Gyrwyr lorïau neu fysiau (grŵp 2)

Rhaid ichi roi'r gorau i yrru a dweud wrth DVLA:

- os cewch un episod o lefelau glwcos yn y gwaed isel sy'n eich gwneud chi'n ddryslyd neu wedi'ch amharu, ac mae angen rhywun arall arnoch i'ch helpu i wella, hyd yn oed os digwyddodd hyn wrth gysgu
- os oes gennych unrhyw anhawster i adnabod symptomau glwcos yn y gwaed isel

Pob gyrrwr (Grŵp 1 a Grŵp 2)

Rhaid ichi ddweud wrth DVLA:

- os ydych chi'n dioddef episod difrifol o glwcos yn y gwaed isel wrth yrru
- os ydych chi neu'ch tîm meddygol yn teimlo eich bod mewn perygl uchel o ddatblygu glwcos yn y gwaed isel
- os yw cyflwr iechyd presennol yn gwaethygu, neu rydych chi'n datblygu unrhyw gyflwr arall a allai effeithio ar eich gallu i yrru'n ddiogel

Pryd oedd y tro diwethaf ichi gael prawf llygaid?

Os ydych yn gyrru, sicrhewch eich bod yn cael un o leiaf bob 2 flynedd.

www.gov.uk/rheolau-golwg-ar-gyfer-gyrru

Gofynion golwg

Rhaid ichi:

- allu darllen plât rhif car (gyda sbectol neu lensys cywirol os oes angen) o bellter o 20 metr (tua hyd 5 car wedi'u parcio)
- cael craffter gweledol o leiaf 6/12 ar raddfa Snellen (degol 0.5) gyda'r ddwy lygad ar agor neu yn y llygad sy'n gweithio os oes gennych un llygad (gyda chymorth sbectol neu lensys cyffwrdd os cânt eu gwisgo)

Problemau gydag aelodau

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

Sut i gysylltu â ni

Ewch i **www.gov.uk/gyrru-cyflyrau-meddygol**

Ffoniwch ni ar 0300 790 6806 neu 0300 790 6819 am y llinell Gymraeg (8am i 7pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ac 8am i 2pm ar ddydd Sadwrn).

Ysgrifennwch i:
Grŵp Meddygol Gyrwyr
DVLA
Abertawe
SA99 1TU

Cadwch yn gyfoes â'n newyddion diweddaraf a gwasanaethau yn:

gov.uk/dvla-cymraeg

Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA)
Longview Road
Treforys
Abertawe
SA6 7JL

OGL

© Hawlfraint y Goron 2025

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored f3.0 oni nodir yn wahanol. I weld y drwydded hon, ewch i **nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3** neu ysgrifennwch at y Tîm Polisi Gwybodaeth, Yr Archifau Cenedlaethol, Kew, Llundain TW9 4DU, neu e-bostiwch: **psi@nationalarchives.gov.uk**

Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen ichi gael caniatâd gan y deiliaid hawlfraint dan sylw.

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

INF294W
11/25