



Asiantaeth Trwyddedu
Gyrwyr a Cherbydau

INS186W

**Canllaw i yrrwyr â diabetes sy'n
cael ei drin ag inswlin ac sy'n
dymuno gwneud cais am hawl lori
neu fws (grŵp 2)**



Am ragor o wybodaeth ewch i
www.gov.uk/browse/driving/disability-health-condition.

Cadwch y canllaw hwn i'w gyfeirio ato yn y dyfodol.

Cyflwyniad

Os ydych chi'n yrrwr lori neu fws (grŵp 2) sy'n byw gyda diabetes, mae rheoli eich lefelau glwcos (siwgr) yn hanfodol ar gyfer eich diogelwch chi a diogelwch eraill. Mae'r daflen hon yn esbonio pwy all wneud cais am drwydded grŵp 2, sut i wneud cais, a beth sydd ei angen i yrru'n ddiogel.

Cyn ichi wneud cais am drwydded Grŵp 2, darllenwch y daflen hon yn ofalus i wirio a ydych yn bodloni'r gofynion meddygol a monitro.

Pwy all wneud cais – meini prawf cymhwysedd

Gallwch wneud cais os ydych chi:

- heb gael digwyddiad glwcos gwaed isel (hypoglycemic) lle roedd angen help arnoch gan berson arall yn ystod y 12 mis diwethaf
- yn gwbl ymwybodol o symptomau glwcos gwaed isel (hypoglycemia)
- yn deall y risgiau o glwcos gwaed isel (hypoglycemia) wrth yrru
- yn gwirio eich lefelau glwcos (siwgr) yn rheolaidd, gan y gallant newid yn gyflym – rhaid ichi ddilyn y canllawiau o dan 'Monitro glwcos wrth yrru' yn y daflen hon
- yn mynychu archwiliad blynyddol gydag arbenigwr diabetes annibynnol
- yn gallu darparu 4 wythnos o ddarlleniadau glwcos parhaus wedi'u storio ar eich mesurydd glwcos i'w hadolygu gan yr arbenigwr diabetes **ac** nid oes gennych unrhyw gyflwr iechyd arall a fyddai'n eich atal rhag yrru
- yn llofnodi cytundeb i ddilyn cyngor eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a dweud wrth y DVLA am unrhyw newidiadau sylweddol i'ch cyflwr

Y broses ymgeisio

Cam 1 – dechrau arni

Cyn gwneud cais, rhaid ichi fod wedi bod yn sefydlog ar inswlin am o leiaf un mis.

Bydd angen ichi llenwi ac anfon atom:

- ffurflen gais D2
- holiadur meddygol VDIAB11

Efallai y bydd angen ichi anfon ffurflen archwiliad meddygol D4 (os oes angen – gweler yr adran nesaf).

Gallwch gael y ffurflenni sydd eu hangen arnoch o Swyddfa® Bost sy'n cynnig gwasanaethau DVLA (gwiriwch a yw'ch Swyddfa Bost leol yn cadw'r ffurflen cyn ichi ymweld) neu ffonio **0300 790 6806** i wneud cais amdanynt.

Rydych chi'n gyfrifol am unrhyw ffioedd a godir am yr adroddiad meddygol D4.

Os ydych wedi cael unrhyw episodau glwcos gwaed isel (hypoglycemia), rhaid ichi:

- ddangos eich bod yn ymwybodol ohonynt
- dangos eich bod wedi ailbrofi eich glwcos (siwgr) i gadarnhau eu bod yn ôl i'r normal cyn gyrru eto
- cadw dyddiadur o unrhyw ddarlleniadau glwcos isel, gan gynnwys symptomau ac achosion ac a yw roeddech chi'n ymwybodol neu beidio ar y pryd

Bydd angen ichi anfon yr holl ffurflenni wedi'u llenwi i DVLA cyn symud i gam 2.

Cam 2 – asesiad arbenigol

Bydd DVLA yn anfon holiadur meddygol at ymgynghorydd diabetes annibynnol.

Bydd angen ichi fynychu apwyntiad lle bydd yr ymgynghorydd:

- yn adolygu 4 wythnos barhaus o ddarlleniadau glwcos (siwgr) o'ch mesurydd
- yn gwirio fod gan eich mesurydd y gosodiadau dyddiad ac amser cywir a digon o gof i storio 4 wythnos barhaus o ddarlleniadau glwcos

Dewch **â'ch holl fesuryddion** i'r apwyntiad.

Bydd DVLA yn talu'r ffi am yr archwiliad hwn.

Tra bod DVLA yn asesu eich cais

Rhaid ichi beidio â gyrru cerbydau Grŵp 2 os:

- nad ydych erioed wedi dal hawl lori neu fws o'r blaen
- oes eisoes gennych hawl i yrru lorïau neu fysiau ac wedi dechrau triniaeth inswlin yn ddiweddar
- yw'ch trwydded yrru wedi'i diddymu (wedi'i chanslo) neu ei gwrthod

Pan fydd arnoch angen ffurflen feddygol D4

Bydd angen ffurflen D4 arnoch os:

- hwn yw'ch cais cyntaf
- rydych chi'n adnewyddu eich hawl lori neu fws yn 45 oed, yna bob 5 mlynedd tan 65, ac yn flynyddol ar ôl hynny

Peidiwch â gwneud cais os na allwch fodloni'r amodau cymhwyso a restrir yn Adran 4 o daflen wybodaeth INF4DW – gallwch ei lawrlwytho o **www.gov.uk/browse/driving** neu ofyn amdani gan DVLA Abertawe.

Monitro glwcos (siwgr) wrth yrru

Rydych nawr â chaniatâd yn gyfreithiol i fonitro eich lefelau glwcos ar gyfer gyrru cerbyd grŵp 2 gan ddefnyddio:

- Monitro Glwcos Parhaus (CGM) a/neu
- monitro glwcos pigo bys

Beth sy'n rhaid ichi ei wneud

Os ydych chi'n defnyddio CGM, defnyddiwch **ddyfais CGM a gymeradwywyd yn feddygol, nad yw hynny'n atodol** (wedi'i gymeradwyo ar gyfer penderfyniadau triniaeth yn seiliedig ar ddarlleniadau CGM yn unig).

Cariwch eich monitor bob amser.

Gwiriwch eich lefelau glwcos (siwgr):

- o leiaf ddwywaith y dydd, hyd yn oed ar ddiwrnodau nad ydynt yn gyrru
- ychydig cyn ichi ddechrau gyrru
- **o leiaf bob 2 awr** yn ystod eich taith

Ni ddylai fod mwy na 2 awr rhwng gwiriadau glwcos ar unrhyw adeg yn ystod eich taith.

Tynnwch drosodd yn ddiogel cyn profi neu wirio'ch dyfais.

Cadwch fonitor bysedd fel copi wrth gefn a'i ddefnyddio i gadarnhau eich lefel glwcos os nad yw'ch dyfais CGM neu synhwyrdd yn gweithio, neu os nad yw'ch darlleniad CGM yn cyd-fynd â sut rydych chi'n teimlo.

Ymddiried yn eich symptomau – peidiwch â dibynnu ar CGM yn unig os ydych chi'n teimlo'n sâl.

Cariwch rhai sbâr: stribedi prawf, lancets, a batris.

Noder: mae larymau dyfeisiau yn offeryn defnyddiol, ond dylent gefnogi, nid disodli eich ymwybyddiaeth eich hun o symptomau glwcos isel neu hunan-wiriadau rheolaidd.

Gofynion gyrru'n ddiogel

1. Gwybod eich terfynau

Peidiwch â gyrru os:

- yw'r glwcos (siwgr) yn **is na 4 mmol/L**
- oes gennych **symptomau glwcos isel**

2. Cynllunio seibiannau

Sicrhewch:

- eich bod yn cymryd seibiannau rheolaidd i wirio glwcos a bwyta os oes angen
- nad ydych byth yn profi wrth yrru – **tynnwch drosodd yn gyntaf**

3. Byddwch yn barod am argyfwng

Sicrhewch:

- eich bod yn **cadw carbohydradau sy'n gweithredu'n gyflym** fel tabledi glwcos, losin, sudd o fewn cyrraedd hawdd yn y cerbyd
- eich bod yn rhoi gwybod i'ch cyflogwr a'ch cydweithwyr am eich cyflwr a sut i'ch helpu chi mewn argyfwng
- cario dogfennau adnabod sy'n dangos bod gennych ddiabetes rhag ofn am anaf mewn damwain traffig ffyrdd

4. Arhoswch yn wybodus

Gwnewch yn siŵr eich bod:

- yn cadw'r canllawiau diweddaraf ar reoliadau diabetes a gyrru
- yn dilyn cyngor eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol

Cysylltu â DVLA

Gwefan:

www.gov.uk/browse/driving/disability-health-condition

Ffôn: **0300 790 6806** neu

0300 790 6819 am y llinell Gymraeg

8am i 7pm dydd Llun i ddydd Gwener

8am i 2pm dydd Sadwrn

Cyfeiriad: **Grŵp Meddygol Gyrwyr**

DVLA

Abertawe

SA99 1TU

**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



Gwasanaethau digidol DVLA

**Arbedwch amser –
gwnewch ef ar-lein!**

Trwyddedau gyrru – o wneud cais am eich trwydded dros dro i weld eich manylion gyrrw.

Treth cerbyd – trethu eich cerbyd neu wneud Hysbysiad Oddi ar y ffordd Statudol (HOS).

Rhifau cofrestru personol – prynwch rif cofrestru ac elwa o'n gwasanaeth ôl-werthu.

I gael rhagor o wybodaeth am holl wasanaethau ar-lein diogel DVLA, sicrhewch eich bod yn defnyddio'r wefan swyddogol GOV.UK yn: **www.gov.uk/browse/driving**

youtube.com/dvlagov @DVLAGovuk facebook.com/dvlagovuk

