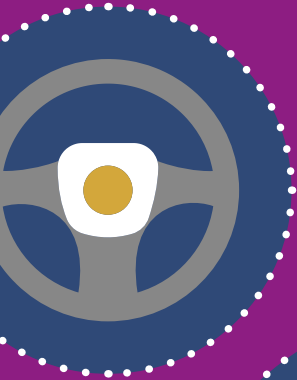


Dysgu gyrru a gyrru'n saff gyda diabetes Math 1

Datblygwyd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect;
i gefnogi pobl ifanc sy'n byw gyda diabetes Math 1



Mae dysgu gyrru yn gyffrous ond yn gallu peri ofn!

Dim ots os ydych yn edrych ymlaen at eich penblwydd yn 17 oed a'ch gwerau yrru gyntaf, neu wedi bod yn gyrru am gyfnod, nod y daflen hon yw eich helpu i ddysgu i fod yn saff ar yr heol fawr.

Mae miloedd o bobl gyda diabetes Math 1 yn gyrru'n ddiogel bob dydd ar draws y Deyrnas Unedig a gyda rhywfaint o gynllunio gofalus nid oes unrhyw beth i'ch rhwystro rhag ymuno â nhw! Mae cyfrifoldebau'n glwm â'r rhyddid hwnnw a chi sy'n gyfrifol am ddilyn y rheolau gyrru diweddaraf.

Mae'r llyfryn hwn yn trafod pwyntiau allweddol yn gysylltiedig â gyrru'n ddiogel gyda diabetes Math 1.



Mae'r DVLA (Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr & Cerbydau) yn darparu cyfarwyddiadau clir ar ddysgu gyrru yma www.gov.uk

Cyn dechrau gyrru, bydd angen:

Cyrraedd y safonau golwg ar gyfer gyrru

Mae hyn yn gymwys i bawb - rhaid gallu darllen (gyda sbectol neu lensiau cyffwrdd os bydd angen) plât rhif car (dyddiedig ar ôl 1 Medi 2001) o 20 metr.

Mae gofalu am eich golwg yn rhan bwysig o fyw gyda diabetes Math 1 ac os byddwch angen triniaeth neu'n datblygu problemau gyda'ch llygaid, bydd angen hysbysu'r DVLA. Nid yw hynny'n cynnwys golwg byr neu hir, neu liwddall, ond rhaid gwisgo eich sbectol/ lensiau cyffwrdd wrth yrru er mwyn cyrraedd y safonau.

Cais am drwydded yrru dros dro

Gallwch wneud cais i'r DVLA arlein am eich trwydded yrru dros dro gyntaf ar gyfer moped, motobeic neu gar. Bydd angen bod o leiaf 15 blynedd a 9 mis oed.

Hysbysu'r DVLA eich bod yn byw gyda diabetes Math 1

Byddwch yn gwneud hynny wrth wneud cais am drwydded yrru wrth lenwi ffurflen DIAB1 sy'n gofyn am wybodaeth benodol am eich cyflwr a sut byddwch yn ei reoli.



Mae fideo YouTube yn dangos sut i lenwi ffurflen DIAB1.

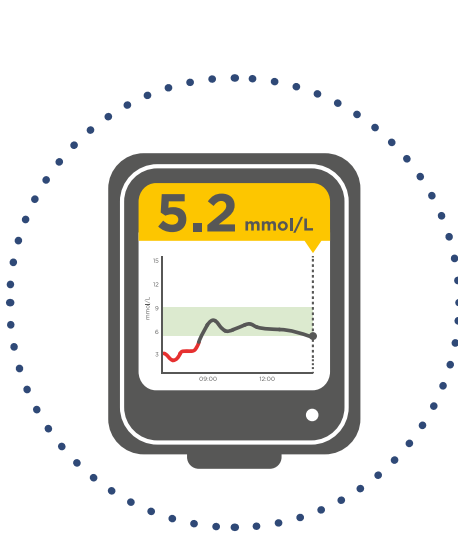
www.youtube.com/watch?v=umzsP7CNhFQ



Rheoli eich iechyd yn gyfrifol

Mae'n bwysig dilyn arferion da wrth gymryd cyfrifoldeb am eich iechyd (fel profi glwcos gwaed, cymryd inswlin a mynychu apwyntiadau) er mwyn byw'n annibynnol a mwynhau bywyd llawn.

Mae cyfrifoldeb ychwanegol wrth fynd tu ôl olwyn cerbyd oherwydd mae'r gyfraith yn mynnu eich bod yn ddiogel i yrru (Gweler tudalen 6).



”

Mae dysgu gyrru wedi fy helpu i reoli diabetes Math 1 a phrofi'r gwaed yn fwy aml. Roedd rhaid i mi brofi fy mod yn gyfrifol ac ystyried diogelwch pawb arall ar y ffordd.

George, byw gyda diabetes Math 1



”

Mewn ardal wledig gallwch gael trwydded dros dro i yrru tractor yn 16 oed, ond ni fyddwch yn cael gyrru ar y ffordd tan i chi basio prawf tractor.

Hywel, byw gyda diabetes Math 1

Derbyn trwydded

Byddwch yn derbyn trwydded am 1, 2 neu 3 blynedd yn dibynnu ar eich amgylchiadau.

Bydd y DVLA yn cysylltu â chi pan fydd eich trwydded yn dod i ben a bydd angen ei hysbysu o gyflwr eich iechyd ar y pryd wrth lenwi'r ffurflenni perthnasol.

Pwyntiau ychwanegol:

- Darperir y drwydded newydd am ddim
- Ni fydd angen ail-eistedd eich prawf gyrru
- Bydd digon o amser i ymateb a chael trwydded newydd cyn i'r hen un ddod i ben
- Cofiwch ymateb - gan lenwi ac anfon y ffurflenni cyn gynted â phosibl er mwyn osgoi bod heb drwydded yrru ddilys
- Efallai bydd yn gofyn am wybodaeth ychwanegol - gennych chi neu'r meddyg
- Efallai bydd angen profion ychwanegol fel prawf maes golwg



Mae dirwy hyd at £1000 yn daladwy am fethu hysbysu'r DVLA o'ch cyflwr meddygol a gallai arwain at drosedd petaech mewn damwain.

Saff ar y ffordd

Er diogelwch pawb ar y ffordd, awgrymwn eich bod yn gwneud yr isod:

- Cadw triniaeth hypo gyda chi ar bob amser, yn cynnwys gwersi gyrru. Os bydd car gennych, cadw pecyn o fewn cyrraedd
- Cludo eich mesurydd a stribedi glwcos gwaed, hyd yn oed os yn defnyddio monitor glwcos parhaus (CGM) neu ddyfais monitro glwcos 'flash' (Gweler tudalen 7).
- Profi eich glwcos gwaed cyn gyrru
- Ar deithiau hir, stopio i brofi eich glwcos gwaed bob 2 awr
- Profi gwaed yn fwy aml ar ôl ymarfer corff neu os yn newid eich trefn arferol
- Gwisgo/cludo ID meddygol - ar ffôn, mewn waled neu wisgo band/cadwyn meddygol
- Os bydd eich glwcos gwaed yn **is na 4.0mmol/l** neu os yn **teimlo'n hypo, peidio gyrru**
- Os bydd eich glwcos gwaed yn **5mmol/l** neu is ond yn **uwch na 4mmol/l** yna **cymryd glwcos neu fyrbryd carbohydrad**

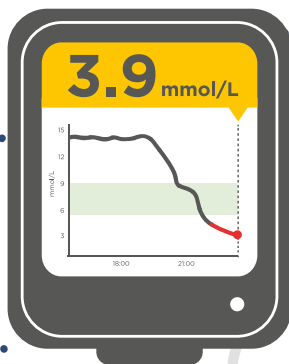


CGM a monitro glwcos 'flash' - manylion pwysig

Mae CGM a monitro glwcos flash wedi hwyluso profi glwcos gwaed, ond mae'n dal yn anghyfreithlon defnyddio eich mesurydd neu ffôn symudol wrth yrru. Cofiwch stopio'n ofalus cyn gwneud hynny bob tro.

Bydd adegau pan fyddwch am gadarnhau lefel eich glwcos gwaed wrth wneud prawf pigo bys, yn cynnwys:

- Pan fydd lefel eich glwcos gwaed yn 4.0mmol/l neu is
- Symptomau hypo neu ddeall eich bod yn/mynd yn isel
- Os na fydd eich symptomau'n adlewyrchu darlenniad eich CGM neu fesurydd flash



Teimlo'n hypo wrth yrru

Os byddwch yn teimlo'n isel/hypo wrth yrru - dylech stopio gyrru'n syth.

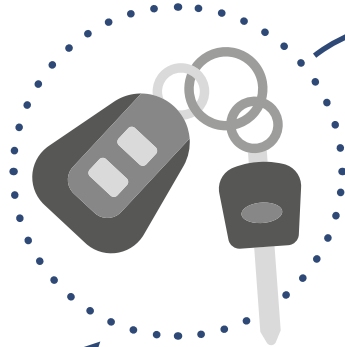
Gellir ystyried eich bod yn dal i reoli'r cerbyd wrth eistedd yn y sedd yrru, felly dylech wneud y dlynol:

- Troi i ffwrdd y peiriant
- Tynnu'r allwedd
- Symud o'r sedd yrru (pan fydd cyfle i wneud hynny'n saff)
- Trin eich hypo gyda charbohydrad cyflym fel arfer
- Aros am 45 munud ar ôl i'r glwcos gwaed ddychwelyd i'r normal cyn dechrau gyrru eto. Mae gyrru cerbyd yn galw am ganolbwyntio a gall gymryd tipyn o amser i'r corff a'r meddwl adfer ar ôl cael hypo

”

Osgoi'r temtasiwn i barhau i yrru dim ots pa mor agos byddwch at ben y daith. Nid yw'n werth risgio eich diogelwch, nac eich trwydded.

Jack, byw gyda diabetes Math 1



”

Trin eich hypo hyd yn oed os byddwch yn hwyr, nid yw'n werth risgio eich diogelwch chi ac eraill. Ffoniwch i esbonio, neu hysbyswch rywun ar ôl cyrraedd.

Efa, byw gyda diabetes Math 1

Pasio prawf gyrru

Llongyfarchiadau!

Mae pasio yn gam mawr at annibyniaeth

Bydd hefyd yn golygu eich bod yn dod yn gyfrifol am ddiogelu eich hun, ac unrhyw deithwyr yn y car, ar bob amser - cofiwch nodi eich cyfrifoldebau fel gyrrwr yn byw gyda diabetes Math 1 a'u rheoli'n ofalus!

Hysbysu eich cwmni yswiriant

Bydd angen dweud wrth y cwmni yswiriant eich bod yn byw gyda diabetes Math 1, hyd yn oed os na fydd y ffurflen gais yn gofyn i chi wneud hynny.

Os na fyddwch yn gwneud hynny, gallai wneud eich polisi yswiriant yn annilys.

Efallai bydd angen talu mwy am eich yswiriant car oherwydd bydd adnewyddu eich trwydded bob 1-3 blynedd yn eich rhoi mewn categori risg uwch ar rai polisïau.

Edrych am y fargen orau gan y gwahanol gwmnïau yswiriant, gan fod yn onest am eich iechyd bob tro.



Rheoli eich carbs

Os byddwch chi neu ffrindiau'n cael trwyddedau gyrru, mae'n debyg byddwch yn treulio mwy o amser mewn ceir ac yn galw heibio llefydd bwyta ar amserau gwahanol i'r arfer.

Cofiwch reoli carbohydradau o fewn eich trefn diabetes, gan drafod y mater gyda'r tîm diabetes os byddwch angen cyngor.

Bydd gwarchod eich iechyd, yn cynnwys diabetes a'ch golwg yn eich helpu i gael trwydded ac i'w chadw mor hir â phosibl.

Eich cyfrifoldeb chi yw'r isod:

- Apwyntiadau clinig diabetes
- Addysg diabetes
- Adolygiad blynyddol a sgrinio retinopathi
- Iechyd llygaid (o dan ofal optegydd)
- Hysbysu'r DVLA o unrhyw newidiadau perthnasol
- Unrhyw newidiadau i'r gyfraith sy'n effeithio pobl yn byw gyda diabetes Math 1 ac yn gyrru cerbydau

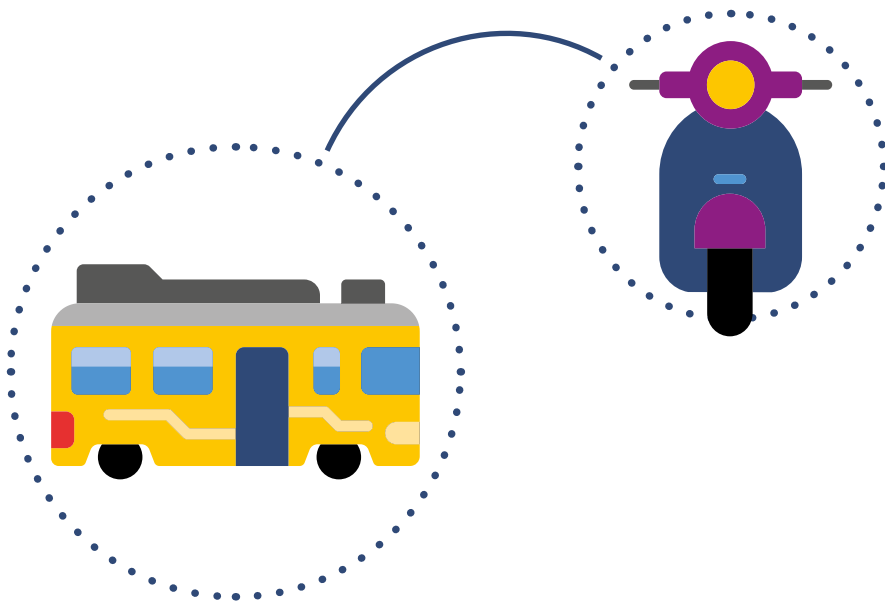


Bydd technoleg diabetes yn datblygu dros amser a bydd angen sicrhau bod y DVLA yn cydnabod eich offer yn swyddogol, neu gallech wynebu problemau.

Cysylltu â'r DVLA

Bydd angen cysylltu â'r DVLA ar adegau, yn cynnwys:

- Gyrru car neu fotobeic ac wedi cael mwy nag un hypo difrifol (a rhywun arall wedi gorfod eich helpu) pan yn effro dros y 12 mis diwethaf
- Gyrru bysiau neu lorïau ac wedi cael mwy nag un hypo difrifol ble roeddech angen help gan rywun arall, hyd yn oed os yn cysgu
- Colli'r gallu i gydnabod glwcos gwaed isel neu symptomau hypo, sef diffyg ymwybyddiaeth o hypoglycaemia
- Cael hypo difrifol wrth yrru
- Cael triniaeth laser, neu gyda nam ar y ddau lygad
- Pobl gydag un llygad yn gweithio'n iawn, os yn derbyn triniaeth laser neu nam ar y llygad hwnnw
- Datblygu cyflyrau sydd angen cerbyd wedi'i addasu, megis car otomatig neu sbardun/brêc llaw
- Datblygu unrhyw gyflwr a allai effeithio eich gallu i yrru'n ddiogel



Gyrru - alcohol & cyffuriau

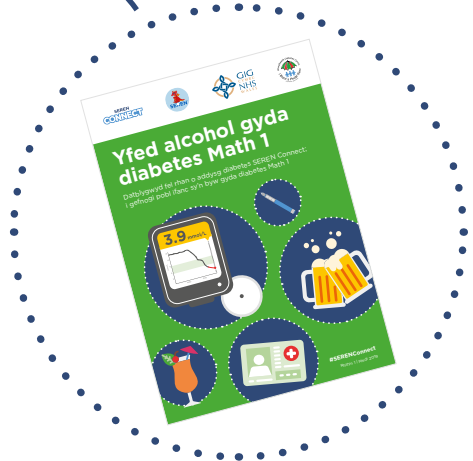
Mae gyrru o dan ddylanwad alcohol a chyffuriau adloniant yn anghyfreithlon.

Mae terfynau alcohol caeth ar gyfer gyrrwyr ond nid oes modd dweud beth yw nifer y diodydd derbynol - mae pob person yn wahanol. Mae cosbau llym os byddwch yn cael eich dal yn yfed a gyrru. Y ffordd orau o sicrhau eich bod yn saff i yrru yw osgoi alcohol yn llwyr.



Manylion pellach yn llyfryn **SEREN Connect - Yfed alcohol gyda diabetes Math 1.**

Mae rhai moddion hefyd yn gosod cyfyngiadau gyrru am eu bod yn gallu effeithio eich gallu i yrru. Holwch eich meddyg am gymryd cyffuriau presgripsiwn a gyrru.



Manylion pellach ar wefan DVLA:

www.gov.uk/government/organisations/driver-and-vehicle-licensing-agency