Taflen Fy Ngwiriadau Iechyd Diabetes

Am ragor o wybodaeth am y profion a wnaed yn eich Apwyntiad Adolygiad Blynyddol, defnyddiwch y cod QR hwn neu ewch i dudalen Padlet CTM ar gyfer Diabetes Paediatrig gan ddefnyddio'r cod QR ar waelod y dudalen i edrych ar ein Taflen *Fy Ngwiriadau Iechyd Diabetes*:

GIG Cymru NHS Wales | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

My Diabetes Health Checks

Looking after your health can sometimes mean learning about other conditions that can be linked to Type 1 Diabetes. As a champion of your own health, it is good to familiarise yourself with Diabetes health checks and what they mean.

Remember: The best person to look after your health and diabetes is you.

Health Checks occur regularly throughout the year and can range from person to person. Some of these health checks can be completed alone or with a family member, whereas others happen during an appointment at the hospital. We call this your **"Annual Review"**.

Adnoddau defnyddiol eraill

www.diabetes.org.uk

www.digibete.org

www.breakthrought1d.org.uk

https://padlet.com/ctmpaediatricdiabetes/information-for-children-young-people-and-families-cp58lii0nssdl27y

Rhif Cyswllt Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW):
0300 003 0500

Os hoffech chi drafod unrhyw feddyliau, teimladau neu gwestiynau am eich Adolygiad Blynyddol, cysylltwch â'ch tîm diabetes, rydyn ni'n hapus i helpu.

Tîm Diabetes Paediatrig, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, Tachwedd 2024

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

Canllaw Cyflym i'ch Adolygiad Diabetes

PAEDIATRIC DIABETES SERVICE

BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CWM TAF MORGANNWG

Beth yw Adolygiad Blynyddol?

Dylai pob plentyn a pherson ifanc sydd â diabetes gael Adolygiad Blynyddol gyda'u Tîm Diabetes Paediatrig unwaith y flwy

Mae hwn yn gyfle i chi drafod beth sy'n mynd yn dda gyda'ch rheolaeth diabetes, pethau hoffech chi fwy o gefnogaeth gyda nhw ac i wirio eich iechyd cyffredinol Fel arfer, bydd eich apwyntiad Adolygiad Blynyddol o gwmpas adeg eich pen-blwydd neu'r dyddiad y cawsoch eich diagnosis diabetes.

Mae'r clinig Adolygiad Blynyddol yn cynnwys:

1. **Cyfarfod â'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol diabetes a chael archwiliad**
2. **Cwblhau holiadur lles a chael cynnig adolygiad gyda'r seicolegydd (os oes angen)**
3. **Mesur eich taldra, eich pwysau a'ch pwysedd gwaed**
4. **Cymryd sampl gwaed gan ddefnyddio nodwydd**
   (Bydd hyn yn ein helpu i gynnal amrywiaeth o brofion gwaed sy'n sgrinio am gyflyrau cyffredin sy'n gysylltiedig â diabetes – am ragor o wybodaeth am y profion hyn, edrychwch ar yr adnoddau sydd ar gefn y daflen hon.) Os ydych chi'n poeni am gael profion gwaed, dywedwch wrthyn ni er mwyn i ni eich cefnogi gyda hyn)
5. **Prawf wrin (os ydych chi'n 12 oed neu'n hŷn)**
   (Mae hyn i wirio iechyd eich arennau – i gael rhagor o wybodaeth am y prawf hwn, edrychwch ar yr adnoddau ar gefn y daflen hon)
6. **Archwiliad traed (os ydych chi'n 12 oed neu'n hŷn)**
   (Mae hyn i wirio croen ac ewinedd eich traed – gall fod yn ddefnyddiol gwisgo esgidiau sy'n hawdd eu tynnu a'u rhoi pan fyddwch chi'n dod i'ch apwyntiad)
7. **Trafodaeth a sgwrs i'ch atgoffa am reolau diwrnodau salwch/rheoli lefelau glwcos uchel a hypoglycaemia**
8. **Cwestiynau Sgrinio**
   (Bydd hyn yn cynnwys gwirio a ydych chi (a'ch rhieni/gofalwyr) yn ysmygu neu ddim ac a ydych chi wedi cael eich imiwneiddio)
9. **Adolygiad dieteg a chael cynnig apwyntiad ychwanegol (os oes angen)**
10. **Sgrinio Retinaidd (os ydych chi'n 12 oed neu'n hŷn)**
    (Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) fydd yn cynnal y prawf sgrinio llygaid hwn, ond byddwn yn gofyn i chi a ydych chi wedi gwneud hyn ac am eich canlyniadau yn yr apwyntiad hwn)

Paratoi ar gyfer eich apwyntiad

Un rhan o'r adolygiad blynyddol fydd sgwrs i weld sut rydych chi'n ymdopi â diabetes ar hyn o bryd.

Hoffen ni glywed mwy am y pethau rydych chi'n falch ohonyn nhw dros y flwyddyn ddiwethaf o ran eich diabetes, yn ogystal â'r pethau sydd wedi bod yn fwy anodd.

Hoffen ni gyfle i drafod y flwyddyn i ddod gyda chi, a'r ffordd orau o'ch cefnogi gyda'ch diabetes.

Os cewch chi gyfle cyn eich apwyntiad adolygu blynyddol, gallai fod yn ddefnyddiol i chi a'ch rhiant/gofalwr ystyried y pethau canlynol:

Beth ydych chi fwyaf balch ohono dros y flwyddyn ddiwethaf o ran rheoli eich diabetes?
(Os ydych chi'n cael trafferth meddwl am unrhyw beth, beth am siarad ag aelod o'r tîm diabetes? Byddwn ni'n gallu rhestru sawl peth rydyn ni'n falch ohono)

Beth oedd y peth anoddaf am reoli diabetes dros y flwyddyn ddiwethaf?
(Gallai hyn fod yn rhywbeth sydd yn anodd i chi o ran eich gofal diabetes, trafferth ffitio diabetes i mewn i'ch bywyd, neu eich teimladau am fyw gyda diabetes?)

Beth hoffech chi fod yn wahanol y flwyddyn nesaf?
(Oes gennych chi unrhyw amcanion neu unrhyw beth hoffech chi ei newid o ran eich rheolaeth diabetes?)

Sut all y tîm diabetes eich cefnogi dros y flwyddyn nesaf?
(Sut allwn ni helpu gyda'ch nodau ar gyfer y flwyddyn nesaf?)