

# Fy Ngwiriadau Iechyd Diabetes

Weithiau, gall gofalu am eich iechyd olygu dysgu am gyflyrau eraill a all fod yn gysylltiedig â Diabetes Math 1. Gan mai chi sy'n gyfrifol am eich iechyd, byddai'n syniad da i chi ymglyfarwyddo â gwiriadau iechyd Diabetes a'r hyn y maen nhw'n ei olygu.

**Cofiwch: Chi yw'r person gorau i ofalu am eich iechyd a'ch diabetes.**

**Er hyn, dydych chi ddim ar eich pen eich hun, gan fod eich tîm diabetes yma i'ch cefnogi.**

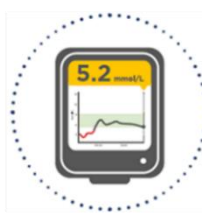
Mae **Gwiriadau Iechyd** yn digwydd yn rheolaidd drwy gydol y flwyddyn, ac yn gallu amrywio o berson i berson. Gallwch chi gynnal rhai o'r gwiriadau iechyd hyn ar eich pen eich hun neu gydag aelod o'r teulu, tra bydd eraill yn digwydd yn ystod apwyntiad yn yr ysbyty. Dyma eich "Adolygiad Blynyddol".

## Beth i'w ddisgwyl yn eich Adolygiad Blynyddol



Eich tîm diabetes fydd yn cynnal yr adolygiad hwn fel arfer. Byddwn yn trafod sut rydych chi'n dod yn eich blaen gyda'ch gofal diabetes. Byddwn hefyd yn cymryd gwaed gennych ar gyfer eich profion gwaed blynyddol, ac yn cymryd mesuriadau corfforol, fel eich taldra, eich pwysau a'ch pwysedd gwaed. Rydyn ni'n gwneud hyn er mwyn gofalu am eich iechyd corfforol. Byddwn hefyd yn sôn am sut y gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth am: eich iechyd cyffredinol; deintyddiaeth, ymarfer corff, brechiadau a mwy.

Efallai y byddwn yn rhannu taflenni gwybodaeth ychwanegol tebyg i hyn gyda chi yn eich adolygiad blynyddol hefyd:

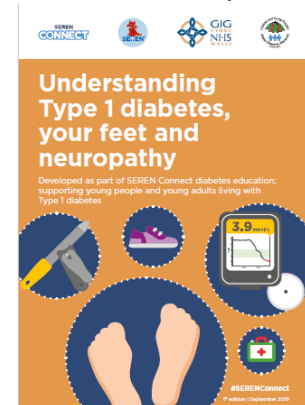


## Sgrinio Traed

**Beth yw hyn?** Mae'n asesiad o iechyd cyffredinol eich traed. Yn yr adolygiad blynyddol bydd eich tîm gofal iechyd yn gwirio iechyd eich traed. Bydd angen i chi dynnu eich esgidiau a'ch sanau/teits er mwyn i ni asesu eich traed, eich coesau, bysedd eich traed, eich croen a chylchrediad eich gwaed. Gall fod yn syniad da i chi wisgo esgidiau sy'n hawdd eu tynnu a'u rhoi pan fyddwch yn dod i'ch apwyntiad. Bydd sgrinio yn ein helpu i weld unrhyw arwyddion o rywbeth o'r enw "**niwropathi**", a all ddigwydd pan fydd gormod o glwcos yn y gwaed dros gyfnod hir, gan achosi niwed i bibellau gwaed bychain a nerfau eich traed a'ch dwylo.

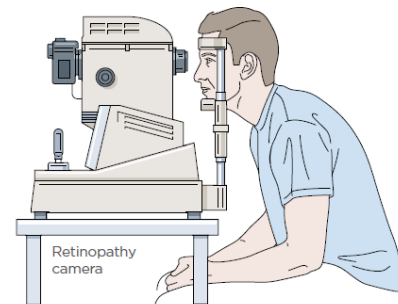
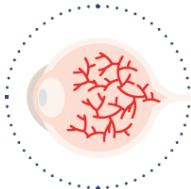
**Ble i fynd?** Bydd eich tîm gofal iechyd diabetes yn edrych ar eich traed yn eich **adolygiad blynyddol**. Os bydd angen, gallan nhw eich cyfeirio at rywun o'r enw **podiatrydd** i gael triniaeth bellach.

**Pa mor aml?** Bydd archwiliadau traed yn digwydd unwaith y flwyddyn yn ystod eich adolygiad blynyddol, ar ôl eich pen-blwydd yn 12 oed . Fodd bynnag, mae'n bwysig i chi edrych ar eich traed a'u glanhau'n rheolaidd er mwyn sicrhau eu bod nhw'n iach. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am yr ewinedd a'r croen o amgylch y traed hefyd. Am ragor o wybodaeth am iechyd traed, gofynnwch i'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am yr adnoddau CONNECT.



## Sgrinio Retinopathi

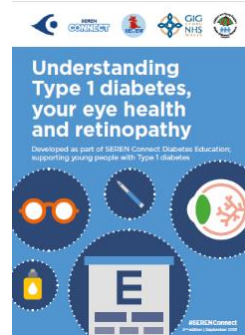
**Beth yw hyn?** Mae hwn yn gamera arbenigol yr ydyn ni'n ei ddefnyddio i dynnu llun meddygol o gefn y llygad (y Retina). Bydd graddiwr retina yn dadansoddi'r llun er mwyn chwilio am unrhyw newidiadau yn iechyd y llygaid a allai fod yn gysylltiedig â diabetes. Dros amser, gall cael lefelau uchel o glwcos yn y gwaed ddifrodi nerfau ym mhibellau gwaed bychain y llygad, a gall hyn arwain at rywbeth o'r enw **Retinopathi**. Mae Retinopathi yn gyflwr meddygol a all effeithio ar eich golwg.



**Ble i fynd?** Mae sgrinio retinopathi yn digwydd yn un o'r lleoliadau canlynol: eich meddygfa, mewn ysbyty, neu yn un o Faniau Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW).

**Pa mor aml?** Bob 1–2 flynedd ar ôl eich pen-blwydd yn 12 oed.

Am ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd a gofynnwch am y llyfryn CONNECT. Gellir cysylltu â DESW ar: \_\_\_\_\_ **0300 003 0500**



## Sgrinio Neffropathi

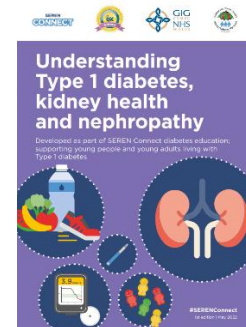
**Beth yw hyn?** Dros amser, gall lefelau uchel o glwcos yn y gwaed effeithio ar y nerfau bychain a'r pibellau gwaed yn eich arennau. Bydd hyn yn eu hatal rhag gweithio cystal ag y dylen nhw, a gall arwain at neffropathi diabetig, neu glefyd yr arennau. Mae prawf wrin o'r enw'r gymhareb albwm:creatinine (ACR) yn chwilio am arwyddion bod protein yn gollwng i'r wrin. Yn aml, bydd hyn yn arwydd cynnar o glefyd yr arennau.



**Ble i fynd?** Byddwn yn gofyn i chi ddarparu sampl wrin yn eich Adolygiad Blynyddol.

**Pa mor aml?** Rhaid i'ch wrin gael ei brofi unwaith y flwyddyn yn eich adolygiad blynyddol ar ôl eich pen-blwydd yn 12 oed, ond yng Nghwm Taf Morgannwg gallwn ddechrau'r broses hon ar unrhyw oedran.

Am ragor o wybodaeth am iechyd yr arennau, gofynnwch i'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am yr adnoddau CONNECT.



## Adolygiad gwaed blynyddol

**Beth yw hyn?** Mae nifer o brofion gwaed yn cael eu cynnal fel rhan o'r Adolygiad Blynyddol, a hynny er mwyn helpu i ganfod cymhlethdodau a chyflyrau eraill sy'n gysylltiedig â Diabetes Math 1 yn gynnar. Mae hyn yn caniatáu i'r tîm diabetes fonitro unrhyw newidiadau yn eich iechyd a'ch cyngori ynghylch y driniaeth orau. Fel arfer caiff y canlynol ei brofi:



- **Gweithrediad y thyroid.** Mae pobl sy'n byw gyda diabetes mewn mwy o berygl o ddatblygu cyflyrau awto-imiwn eraill, fel hypothyroidiaeth. Mae'n bwysig i ni wirio'ch thyroid oherwydd bod hormonau'r thyroid yn dylanwadu ar fetaboledd, twf a datblygiad, ac ar dymheredd y corff.
- Mae **clefyd coeliac** yn gyflwr awto-imiwn arall pan fo system imiwnedd y corff yn ymosod ar ran o'r system dreulio pan gaiff glwten ei fwyta. Mae hyn yn achosi niwed i'r perfedd ac yn golygu na all y corff amsugno maetholion o fwyd.
- **Lefelau colesterol.** Mae colesterol yn fath o fraster a geir yn y gwaed. Rydyn ni'n profi dau brif fath o golesterol:
  - Colesterol LDL. Gall hwn lyu at furiau'r pibellau gwaed ac achosi rhwystrau, a elwir yn "atherosclerosis". Gall lefelau uchel fod yn niweidiol a gallai arwain at afiechyd cardiofasgwlar (neu glefyd y galon).
  - Colesterol HDL. Mae hwn yn golesterol amddiffynnol sy'n atal pibellau gwaed rhag cael eu rhwystro.
- **Mae HbA1c** yn mesur faint o glwcos sydd wedi glynu wrth yr haemoglobin yn eich gwaed ac yn rhoi cyfartaledd o lefelau glwcos y gwaed dros y 3 mis diwethaf. Y targed HbA1c rydyn ni'n anelu ato gyda phlant a phobl ifanc yw **48mmol/mol**.

Gall rhai pobl deimlo'n bryderus iawn am gael prawf gwaed fel rhan o'u Hadolygiad Diabetes Blynyddol. Peidiwch â phoeni os ydych chi'n pryderu, gall y tîm diabetes eich helpu gyda hyn. Soniwch wrth aelod o'ch tîm os ydych chi'n pryderu am Brawf Gwaed eich Adolygiad Blynyddol ac eisiau rhywfaint o gymorth gyda hyn.

**Ble i fynd?** Bydd fflebotomydd yn cynnal y profion hyn yn ystod (neu tua'r un pryd) eich adolygiad blynyddol.

**Pa mor aml?** Unwaith y flwyddyn yn ystod eich adolygiad blynyddol. Mae lefelau colesterol yn cael eu mesur yn flynyddol, ac mae'n ofyniad ar ôl eich pen-blwydd yn 12 oed, fodd bynnag yng Nghwm Taf Morgannwg gallwn ddechrau'r broses hon ar unrhyw oedran.

## Taldra, pwysau a Mynegai Mâs y Corff (BMI)

**Beth yw hyn?** Mae cyrff pawb yn wahanol. Rydyn ni'n mesur eich taldra, eich pwysau a mynegai mas eich corff (BMI) i wirio eich bod yn tyfu yn ôl y disgwyl i'ch oed. Gellir plotio hyn ar siartiau twf 'Canradd'. Mae'n bwysig i ni wybod hyn am ein bod yn gwybod y gellir cysylltu gordewdra neu bod dan bwysau â phroblemau iechyd eraill, nawr ac yn y dyfodol.



**Ble i fynd?** Byddwn yn mesur eich taldra, eich pwysau, a'ch BMI yn eich apwyntiadau clinig arferol.

**Pa mor aml?** Fel arfer, bydd apwyntiadau arferol yn digwydd 4 gwaith y flwyddyn, ond gallan nhw ddigwydd yn amlach yn dibynnu ar eich anghenion unigol.

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi eisiau rhagor o gymorth gyda'ch pwysau neu'ch BMI, soniwch wrth rywun yn eich Tîm Diabetes. Gallwn drefnu i chi siarad â'ch Dietegydd. Os bydd arnoch angen rhagor o gymorth gyda'ch perthynas â bwyd neu â delwedd eich corff, gallai eich Dietegydd awgrymu eich bod yn siarad â'r Seicolegydd Diabetes. Gallai hyn ddigwydd trwy drefnu apwyntiad gyda'ch Dietegydd a'ch Seicolegydd, neu gallan nhw drefnu i chi gwrdd â'r Seicolegydd ar wahân.

## Pwysedd gwaed

**Beth yw hyn?** Caiff hyn ei fesur gan ddefnyddio cyff ar eich braich. Mae'n mesur y pwysedd yn eich pibellau gwaed pan fydd eich calon yn curo. Os yw'n rhy uchel (gorbwysedd) neu'n rhy isel (hypotensiwn) gall achosi problemau. Gall pwysedd gwaed uchel gynyddu'r risg o niwed i'ch pibellau gwaed a all effeithio ar organau eraill fel eich calon, eich llygaid a'ch arenau. Os ydych chi'n pryderu am eich trip i'r clinig, gall hyn achosi i'ch pwysedd gwaed godi dros dro.



**Ble i fynd?** Bydd hyn yn cael ei brofi yn eich apwyntiadau adolygu.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

**Pa mor aml?** Mae pwysedd gwaed yn cael ei fonitro'n rheolaidd. Fel hyn rydyn ni'n gallu gweld newidiadau yn gynnar a'u trin trwy wneud addasiadau ffordd o fyw a/neu ddefnyddio meddyginiaeth. Gall rhai pobl deimlo'n bryderus am fesur pwysedd gwaed. Os yw hyn yn rhywbeth sy'n anodd i chi, soniwch wrth rywun yn eich Tîm Diabetes er mwyn iddyn nhw eich helpu.

## Cefnogaeth emosiynol a seicolegol

**Beth yw hyn?** Mae'n anodd iawn byw gyda diabetes, felly mae'n gyffredin ac yn gwbl ddealladwy bod bobl sy'n byw gyda diabetes yn cael cyfnodau o deimlo hwyliau isel, pryder, neu orflinder (wedi cael llond bol ar Diabetes).

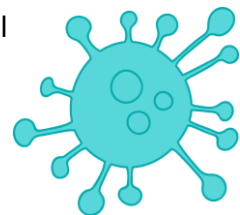


Os ydych chi'n cael trafferth gyda Diabetes, soniwch wrth rywun yn eich Tîm Diabetes er mwyn iddyn nhw eich helpu. Hyd yn oed os nad ydych chi wedi dweud wrthym eich bod yn cael problemau, byddwch yn cael holiadur lles i'w lenwi cyn eich apwyntiad Adolygiad Blynyddol. Bydd hyn yn ein helpu i weld sut rydych chi'n dygymod gyda diabetes ac i wybod a oes unrhyw rannau o'ch bywyd yn anodd ar hyn o bryd. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd, rydyn ni eisiau eich helpu chi. Byddwn yn edrych ar atebion eich holiadur yn yr apwyntiad Adolygiad Blynyddol, ac efallai y byddwn hefyd yn gofyn rhagor o gwestiynau am hyn er mwyn i ni ddeall beth sy'n digwydd ac yn trafod gyda'n gilydd sut y gallen ni helpu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad â'n Seicolegydd

**Pa mor aml?** Byddwch yn cael yr holiadur lles i'w lenwi bob blwyddyn, a byddwn holi am eich lles yn rheolaidd pan fyddwn yn cwrdd â chi. Rydyn ni eisiau gwybod sut rydych chi'n dygymod, felly cofiwch sôn os ydych chi'n cael trafferth.

## Brechiadau rhag y fflw

**Beth yw hyn?** Rydyn ni'n annog pawb sy'n byw gyda diabetes math 1 i gael brechiad fflw bob blwyddyn, cyn dechrau'r gaeaf. Gall fod ar ffurf pigiad (a elwir yn 'bigiad fflw') neu chwistrell trwynol. Bydd hyn yn eich amddiffyn rhag y mathau mwyaf cyffredin o fflw a'r effaith y gall ei chael ar eich diabetes.



**Ble i fynd?** Efallai y byddwch chi'n cael cynnig brechiad fflw yn eich ysgol. Os na, gallwch gael eich brechu yn eich meddygfa.

**Pa mor aml?** Unwaith y flwyddyn, yn yr hydref fel arfer.

## Statws ysmegu

**Beth yw hyn?** Mae gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol ddyletswydd i ofyn a ydych chi'n ysmegu neu'n defnyddio fêps, gan ein bod yn gwybod bod risgiau iechyd yn gysylltiedig ag ysmegu. Mae ysmegu'n cynyddu'r risg o afiechyd cardiofasgwlar (neu'r galon) a phwysedd gwaed uchel sy'n gysylltiedig â niwed i'r pibellau gwaed. Mae pobl sy'n byw gyda Diabetes Math 1 eisoes mewn mwy o berygl o'r rhain. Os ydych chi'n ysmegu ac eisiau rhoi'r gorau iddi, bydd eich tîm diabetes a'ch meddyg teulu yn gallu eich asesu a chynnig y gefnogaeth fwyaf priodol i'ch helpu i roi'r gorau iddi.

**Ble i fynd?** Bydd eich tîm diabetes yn gofyn a ydych chi'n ysmegu yn ystod apwyntiad eich adolygiad blynyddol.

**Pa mor aml?** Unwaith y flwyddyn, yn ystod apwyntiad eich adolygiad blynyddol. Ond, gallwch ofyn i'ch tîm am gefnogaeth ynghylch rhoi'r gorau i ysmegu neu ddefnyddio fêps ar unrhyw adeg.

## Archwiliadau deintyddol

**Beth yw hyn?** Mae archwiliad deintyddol yn rhoi cyfle i'ch deintydd weld a oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch dannedd, eich deintgig, a'ch ceg. Os oes gennych ddiabetes Math 1, bydd adegau pan fydd angen i chi drin hypoglycemia gyda diodydd llawn siwgr neu losin, sy'n golygu y gallai fod angen i chi gymryd mwy o ofal o'ch dannedd i osgoi pydredd dannedd a chadw'ch ceg yn iach.

**Ble i fynd?** Bydd eich tîm diabetes yn argymhell archwiliadau deintyddol rheolaidd yn ystod apwyntiad eich adolygiad blynyddol. Mae gofal deintyddol y GIG i blant am ddim. Mae rhestr o ddeintyddion y GIG ar gael ar wefan GIG Cymru.

**Pa mor aml?** Mae'r bwllch rhwng archwiliadau yn gallu amrywio yn dibynnu ar ba mor iach yw eich dannedd a'ch deintgig a'ch risg o broblemau yn y dyfodol. Dylai eich deintydd awgrymu pryd y dylech gael eich archwiliad nesaf.

Am ragor o wybodaeth, gofynnwch am gopi o'n taflen wybodaeth 'Looking after your teeth when you have Type 1 Diabetes'.

