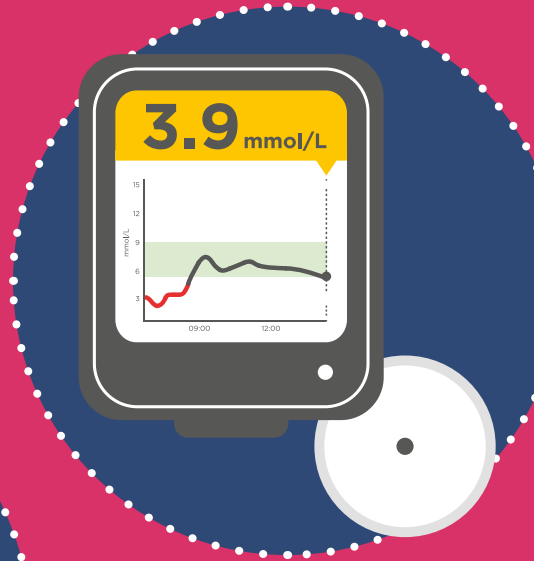
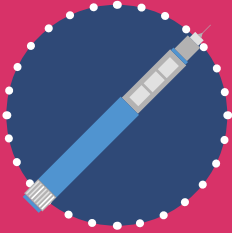


Teithio, digwyddiadau a gwyliau gyda diabetes Math 1

Datblygwyd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect;
cefnogi pobl ac oedolion ifanc yn byw gyda diabetes Math 1





Rhaglen Addysg y Flwyddyn ym Maes Diabetes
Quality in Care Diabetes 2020
Gwobr Arbennig y Barnwr
Quality in Care Diabetes 2020

Cyhoeddwyd gyntaf: 2020

Hawlfraint © AWDIG, 2022. Cedwir pob hawl.

Dyluniwyd gan Creative Loop Ltd

Mae Addysg Diabetes SEREN Connect wedi'i ysgrifennu gan Sara Crowley, Cydlynnydd Cenedlaethol Gofal Pontio Diabetes, Cydweithrediad Iechyd GIG Cymru. Cyllid a ddarperir gan Lywodraeth Cymru drwy Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan o dan Gynllun Cyflawni Diabetes 2016-23.

Ni chaniateir atgynhyrchu, dosbarthu, na throsglwyddo unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf na thrwy unrhyw fodd, gan gynnwys llungopïo, recordio neu ddulliau electronig neu fecanyddol eraill, heb ganiatâd ysgrifenedig ymlaen llaw gan yr awdur.

Os oes gennych ddiddordeb mewn defnyddio Addysg Diabetes SEREN Connect, neu ar gyfer ymholiadau a cheisiadau am ganiatâd e-bostiwrch **SERENConnect@wales.nhs.uk** neu ysgrifennwch atom gan ddefnyddio'r cyfeiriad post isod.

Addysg Diabetes SEREN Connect
G/o Llawr 1af Tŷ Afon, Llys Ynys Bridge,
Gwaelod-y-Garth, Caerdydd, CF15 9SS

**Gyda diolch i bawb a ysbrydolodd, a gyfrannodd,
ac a gredodd yn y rhaglen hon.**

**Rydym wedi ymrwymo i greu adnoddau sy'n
gweithio i'r bobl sy'n eu defnyddio.**

Cymerwch eiliad i roi rhywfaint o adborth i ni.
Mae ychydig funudau o'ch amser yn gwneud
gwahaniaeth mawr iawn.



Teithio a gwyliau

Mae llawer o bobl sy'n byw gyda diabetes Math 1 yn teithio o amgylch y byd: gan groesi parthau amser, teithio ar gyfer gwaith a mwynhad, penwythnosau mewn dinasoedd, gwyliau ymlacio, mentrau sgïo, blynyddoedd bwlch, neu wrth geisio prynu tocynnau gwyliau haf nesaf.

Rhaid paratoi a chynllunio unrhyw daith. Bydd cymryd amser i ddiogelu eich diabetes yn helpu i ostwng y risgiau o orfod terfynu taith neu wynebu sefyllfa anodd i ffwrdd o gartref. Bydd yn bwysig iawn os byddwch ar fin teithio am y tro cyntaf heb gwmni eich teulu neu oedolion eraill.

Os byddwch yn aros dros nos, penwythnos neu ychydig fisoedd, ewch â dwywaith eich cyflenwad diabetes arferol gyda chi. Bydd angen trefnu dull addas o bacio eich nwyddau er mwyn nodi lleoliad popeth. Gallai hynny gymryd amser os byddwch am deithio heb lawer o ddillad!

”

Bod yn barod am bob achlysur posib yw'r ffordd orau o baratoi ar gyfer profiadau teithio gyda diabetes Math 1. Fy rheol gyntaf yw pacio digon o nwyddau a thriniaethau hypo!

Lizzie, byw gyda diabetes Math 1



Cyn gadael

Bydd yn werth cynllunio ymlaen llaw beth fydd angen ar gyfer eich taith, gan anelu i gasglu popeth ychydig wythnosau cyn gadael.

Bydd hynny'n caniatáu amser i drefnu nwyddau ychwanegol a llythyr teithio neu flwch 'sharps' gan eich tîm diabetes. Gallwch ofyn am feddyginiaeth ychwanegol ar eich presgripsiwn, ond bydd yn cymryd amser i'w cyflwyno i'r meddyg teulu a'r fferylllydd. Nodwch ddyddiadau terfyn eich meddyginiaeth ac offer, yn cynnwys nodwyddau, lawnsedi (lancets) a stribedi.

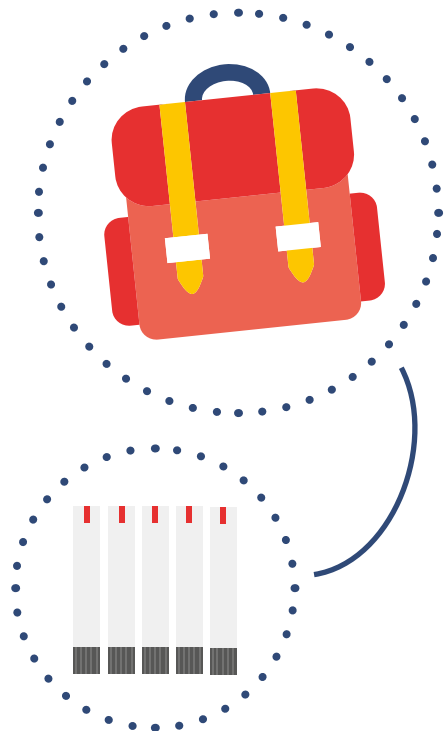
Brechlynnau teithio

Efallai bydd angen pigiadau i'ch diogelu rhag clefydau difrifol cyn teithio. Bydd yn dibynnu ar ble byddwch yn teithio ac os byddwch wedi cael pigiadau o'r blaen. Bydd rhai sefyllfaoedd yn creu mwy o risgiau, yn cynnwys teithio mewn ardaloedd gwledig, heicio, aros mewn hostelau, gweryslla neu dripiâu estynedig, yn hytrach na wyliau pecyn. Bydd y manylion diweddaraf ar wefan y gwasanaeth iechyd.

Awgrymw'n eich bod yn dechrau fan honno er mwyn cael gwybodaeth ddibynadwy.

Cysylltwch â'r feddygfa o **leiaf wyth wythnos cyn eich dyddiad teithio** i drafod eich anghenion. Byddant hefyd yn gallu rhoi cyngor teithio cyffredinol, megis sut i ddiogelu rhag malaria.

Bydd y manylion diweddaraf ar wefan y GIG 111 Cymru.



Pacio

Llunio rhestr (ar bapur neu ffôn).

Dyma enghraifft.

Efallai bydd angen newid y rhestr yn dibynnu ar eich offer rheoli diabetes.

Meddyginiaeth

- Basal inswlin (inswlin cefndir)
- Bolus inswlin (inswlin cyflym)
- Glwcagon
- Triniaeth hypo (hylifau)
- Triniaeth hypo (solidau)
- Meddyginiaeth cyflyrau eraill ee cyflyrau thyroid

Monitro glwcos & ceton

- Mesurydd glwcos gwaed
- Stribedi glwcos gwaed
- Dyfais lansio (fingerpicker)
- Nodwyddau lawnsed sbâr
- Dyfais CGM/flash glwcos
- Synwryddion CGM/flash glwcos
- Mesurydd ceton
- Stribedi ceton

Pennau inswlin

- Pen inswlin hir dymor
- Pen inswlin pryd bwyd
- Pennau sbâr
- Ffiolau inswlin sbâr
- Pigau nodwyddau sbâr

”

Diabetes Math 1 yn gwneud pacio ysgafn yn amhosib!

Bethan, byw gyda diabetes Math 1



Pwmp inswlin

- Copi papur o'r gosodiadau pwmp inswlin rhag ofn bydd yn torri
- Pennau a nodwyddau inswlin sbâr
- Caniwla/pwmp patch (digon er newid o leiaf bob 3 diwrnod a rhai sbâr)
- Deunyddiau pwmp arall
- Dyfais gosod pwmp (ble'n addas)
- Clip/cwdyn sbâr pwmp inswlin

Pwmp gwyliau (benthyg)

- Bydd rhai cwmnïau yn fodlon benthyg pwmp sbâr i chi am gyfnod eich gwyliau.
- Holwch os bydd y cwmni'n fodlon gwneud hynny. Os bydd, holwch am y drefn a faint o amser bydd angen i'w drefnu.
- Os na fydd yn gwneud hynny, holwch am y drefn i adnewyddu pwmp os bydd yn torri pan fyddwch dramor, gan y gallai amrywio yn dibynnu ar y wlad.

Ychwanegol/arall

- Batris/gwefrwyrr mesuryddion a dyfeisiadau
- Copi o'r presgripsiwn
- Copi o'r rheolau diwrnodau salwch (os byddwch yn sâl, manylion eraill tudalen 15)
- Bag oer inswlin
- Cerdyn ID meddygol
- Llythyr teithio gan eich tîm diabetes
- Snaciau
- Manylion yswiriant teithio
- Bin 'sharps'
- Cas cario
- Bagiau - ee sach teithio

”

Cymrodd bron 20 gwlad a 27 blynedd o fyw gyda diabetes Math 1 cyn i rywun ofyn am fy llythyr meddygol. Rwyf mor falch na wnes i risgio teithio heb un!

Sara, byw gyda diabetes Math 1

Mesurau diogelwch

Mewn meysydd awyr a digwyddiadau, bydd angen negodi'r profiadau wrth eu hwynebu. Weithiau bydd yn galw am hyder, ond bydd datblygu'r gallu i warchod eich iechyd mewn sefyllfaoedd gwahanol yn rhywbeth byddwch yn falch ohono!

Triniaethau hypo

Bydd meysydd awyr yn cyfyngu faint o hylif gallwch gymryd drwy'r prosesau diogelwch. Gallwch gymryd hyd at 100ml mewn bag plastig clir. Ni ddylai triniaethau hypo solet, fel tabledi/melysion glwcos, achosi problemau ond mae'n debyg na fyddwch yn gallu cludo triniaeth hypo hylif drwy'r broses. Fel arfer byddwch yn gallu prynu diodydd i'w defnyddio unwaith byddwch wedi mynd drwy'r broses ddiogelwch, felly trefnwch amser i wneud hynny. Gallwch roi triniaethau hypo hylif ychwanegol yn eich bagiau mewn stôr yr awyren ond cofiwch gallai gymryd amser i gasglu eich bagiau.

Fel arfer bydd staff diogelwch wedi delio gyda sefyllfaoedd tebyg o'r blaen ac ni ddylai fod problem. Os bydd rhywbeth yn codi, gofynnwch i siarad gyda'r rheolwr oherwydd bydd

yn fwy tebygol o ddeall sut i'ch helpu. Esboniwch eich bod yn byw gyda diabetes Math 1 ac angen eich meddyginiaeth ar bob amser er mwyn rheoli eich cyflwr. Gan fwyaf, bydd bod yn gwrtais, esbonio'r sefyllfa ac ateb cwestiynau'r staff yn helpu i ddatrys unrhyw broblemau. Bydd hefyd yn werth dangos eich llythyr teithio meddygol.

Efallai bydd rhai diodydd cyffredin yn cynnwys lefelau siwgr gwahanol mewn gwledydd eraill. Os byddwch yn eu defnyddio, gwiriwch y labeli a chadw golwg ar eich lefel glwcos gwaed.

Dyfeisiadau

Y peth olaf byddwch am wynebu pan ar fin mynd ar wyliau yw problemau gydag offer rheoli diabetes. Cymrwch ofal wrth fynd drwy brosesau diogelwch oherwydd mae offer sgrinio fel peiriannau pelydr-x neu sganwyr yn gallu effeithio ac amharu ar eich dyfeisiadau meddygol.

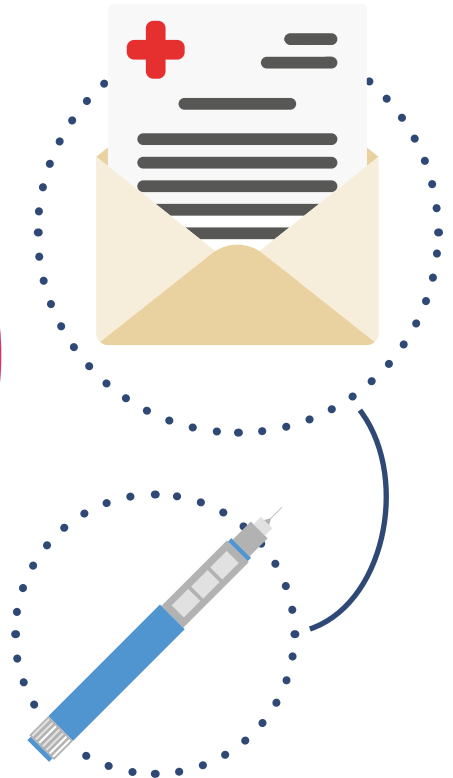
- Bydd angen dewis peidio cael eich sgrinio gan sganiwr
- Cofio eich llythyr meddygol - fel prawf/tystiolaeth swyddogol

- Tynnu unrhyw ddyfeisiadau ychwanegol neu sbâr o'ch bag
- Hysbysu'r swyddog diogelwch o'ch dyfeisiadau (a rhai sbâr)
- Esbonio beth ydynt a'u lleoliad ar eich corff
- Mae'n debyg byddwch yn destun archwiliad corff gan berson yn hytrach na pheiriant
- Ni ddylai'r swyddogion diogelwch ofyn neu ddisgwyl i chi dynnu offer oddi ar eich corff

”

Er nad wyf wedi cael problem yn cludo nwyddau drwy brosesau diogelwch, byddaf yn bryderus bob tro. Ond yn ymlacio unwaith bydd y broses drosodd.

Laura, byw gyda diabetes Math 1



Newid amgylchedd

Bydd deall sut mae eich corff yn ymateb i'r byd o gwmpas yn helpu i gynllunio ac addasu rheolaeth o'ch diabetes. Bydd hynny'n bwysig ar bob amser, nid yn unig pan ar wyliau, yn teithio neu'n mwynhau gŵyl.

Bydd angen ystyried unrhyw beth fydd yn eich tynnu o'ch trefn ddyddiol arferol, felly cadwch olwg ar eich lefelau glwcos gwaed. Mae pethau fel teimlo'n gyffrous neu nerfus yn gallu newid eich lefelau wrth ryddhau hormonau i'r llif gwaed. Cymrwch amser i nodi beth sy'n digwydd fel arfer i'ch lefelau er mwyn helpu i reoli eich glwcos gwaed ond dal i fwynhau eich hun!

Newid eich trefn arferol

Bydd llawer yn mynd ar wyliau i ymlacio a chael egwyl o'u bywyd arferol, ond mae newid eich trefn rheoli diabetes Math 1 yn gallu effeithio eich lefelau glwcos gwaed. Bydd cymryd amser i wirio eich glwcos gwaed drwy gydol y dydd yn gallu eich helpu i weld effeithiau newid eich trefn arferol ar eich lefelau glwcos. Dylai eich helpu i atal hypos annisgwyl neu ddeall beth allai achosi hypos.

Newidiadau a allai effeithio eich glwcos gwaed yn cynnwys:

- Bwyta bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau o lefelau gwahanol
- Bwyta ar amserau gwahanol neu fyrbrydau yn fwy/llai aml na'r arfer
- Bod yn llai neu fwy actif nag y byddech gartref fel arfer
- Yfed alcohol, yn cynnwys yfed mwyn neu'n fwy aml
- Deffro, cysgu'n hwyr neu fynd i'r gwely ar amserau gwahanol
- Straen ar wahanol lefelau yn gallu codi neu ostwng eich glwcos gwaed
- Mwynhau eich hun a cholli golwg ar yr amser

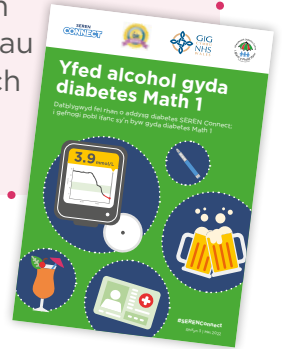
Cyfrif carbs

Mae teithiau tramor yn cynnig cyfleoedd i brofi bwydydd newydd, ond mae hynny'n gallu bod yn anodd os na fyddwch yn sicr o gynnwys y bwydydd hynny. Gallwch helpu i gyfrif carbohydradau wrth gynllunio ymlaen llaw. Edrychwch ar rai prydau lleol er mwyn cael rhywfaint o wybodaeth cyn mynd.

Bydd hefyd yn werth trio apps cyfrif carbs - 'Carbs & Cals' yn ddefnyddiol. Holwch eich dietegydd am yr apps a'r adnoddau mwyaf dibynadwy!

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

Os na fyddwch wedi derbyn un o'r taflenni hyn neu os am ofyn cwestiynau pellach, holwch eich tîm diabetes.



”

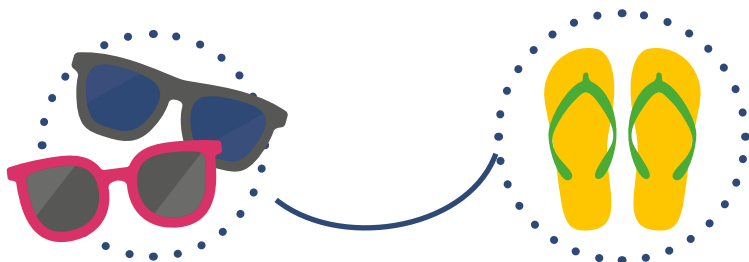
Mae diodydd yn newid oherwydd y trethi siwgr diweddar. Rwyf wedi gwneud camgymeriad wrth brynu pecyn sero siwgr oherwydd roedd y pecyn mor debyg i'r un arferol. Nid yn rhywbeth rwyf am ailadrodd!

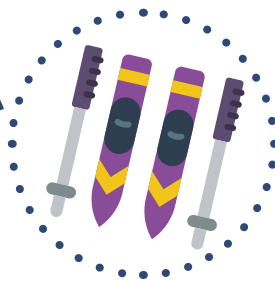
Danni, byw gyda diabetes Math 1

Newid tymheredd

Dim ots os byddwch yn treulio pythefnos yn yr haul, neu'n crynu yn yr eira ar ben mynydd, mae'r tymheredd allanol yn gallu effeithio eich trefn rheoli diabetes a bydd yn bwysig dysgu'r goblygiadau i chi.

Mewn gwledydd poeth...	Er mwyn...
Inswlin yn cael ei amsugno'n gyflymach, gan gynyddu'r risg o hypos	Profi eich glwcos gwaed yn fwy aml er mwyn dysgu sut mae gwres yn effeithio eich lefelau. Cadw golwg am arwyddion hypo a chludo triniaethau hypo gyda chi er mwyn ymateb yn gyflym
Diffyg hylif yn gallu codi lefelau glwcos gwaed	Yfed digon o ddŵr a nodi hynny os yn sylwi lefelau anarferol neu uchel
Angen storio inswlin yn ofalus er mwyn osgoi mynd yn rhy boeth a gostwng ei effeithiolrwydd	Buddsoddi mewn bag oer inswlin
Mewn tywydd poeth, ni fydd rhai mesuryddion yn gweithio'n iawn	Cadw'r mesurydd allan o'r haul pan na fyddwch yn ei ddefnyddio. Os bydd neges yn awgrymu ei fod yn rhy boeth, bydd angen aros tan iddo oeri cyn profi eich glwcos gwaed





Mewn gwledydd oer...	Er mwyn...
Inswlin yn amsugno'n araf i ddechrau sy'n gallu effeithio lefelau glwcos gwaed, ond risg o hypos yn cynyddu wrth gynhesu	Profi eich glwcos gwaed yn fwy aml er mwyn gweld sut mae tywydd oer yn effeithio'r lefelau. Cadw golwg am arwyddion hypos a chludo triniaethau hypo gyda chi er mwyn ymateb yn gyflym
Mewn tywydd oer, ni fydd rhai mesuryddion yn gweithio'n iawn	Cadw'r mesurydd yn gynnes pan na fyddwch ei ddefnyddio. Os bydd yn dangos neges ei fod yn rhy oer, bydd angen aros iddo gynhesu cyn profi eich glwcos gwaed

Croesi parthau amser

Bydd angen addasu os byddwch yn croesi parthau amser, yn cynnwys newid yr amser/dyddiad ar eich dyfeisiadau. Yn naturiol, bydd newidiadau mawr o'ch parth amser yn golygu mwy o newidiadau i'ch trefn inswlin.

Bydd eich tîm diabetes yn gallu helpu, felly trefnwch amser i drafod gyda nhw cyn teithio.



Yswiriant teithio

Bydd trefnu yswiriant ar gyfer rhywun yn byw gyda chyflwr iechyd hir dymor yn gallu golygu ateb mwy o gwestiynau. Bydd ymchwilio beth fydd angen i'ch diogelu, a sut i drefnu hynny, yn helpu i ostwng y risgiau o fethu cael yswiriant am y pethau pwysig pan fyddwch i ffwrdd o gartref.

Bydd angen sicrhau bod eich diabetes (ac unrhyw gyflyrau cysylltiedig) yn rhan o'r polisi byddwch yn arwyddo.

Ni fydd y rhan helaeth o bolisiau yswiriant safonol yn cynnwys diabetes Math 1 yn otomatig; bydd yn dod o dan amodau cyflwr meddygol sydd eisoes yn bodoli. Hyd yn oed os na ofynnir cwestiynau amdano wrth roi eich manylion yn y lle cyntaf, bydd dal angen hysbysu'r cwmni yswiriant o'r cyflwr. Mae'n debyg bydd yn gofyn cyfres o gwestiynau am eich hanes meddygol ac yna'n addasu'r polisi a'r pris.

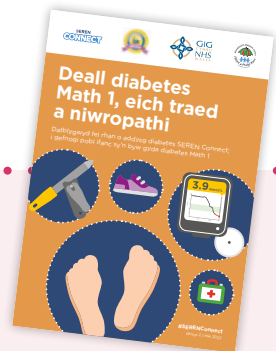
O dan rai amgylchiadau prin, mae'n bosibl na chynigir polisi i chi, ond bydd dal cyfle i chi edrych am y fargen orau ar gael i chi a'r amgylchiadau unigol.



#CyngorMath1 cadw'n iach wrth deithio

Ni fydd modd osgoi pob risg o deimlo'n sâl wrth deithio, ond bydd rhai mesurau'n gostwng y risgiau.

- Rheoli eich diabetes wrth brofi eich glwcos gwaed yn rheolaidd.
- Cludo pecyn diabetes gyda chi, yn cynnwys triniaethau hypo.
- Gofal traed - wrth loncian, sgïo, torheulo ger pwll nofio neu gerdded ar y traeth - gwisgo sgidiau addas sy'n ffitio'n iawn ac yn diogelu eich traed. Profi eich traed ar ôl cawod, neu cyn mynd i'r gwely, yn arbennig os yn dioddef o niwropathi*.
- Gofal croen - defnyddio sgrin haul (gwirio'r dyddiad - sgrin dros y dyddiad terfyn yn llai effeithiol) a gwisgo het a sbectol haul er mwyn eich diogelu.



*Manylion pellach am ofal traed yn **SEREN Connect: Deall diabetes Math 1, eich traed a niwropathi.**

Os na fyddwch wedi derbyn un o'r taflenni hyn neu os am ofyn cwestiynau pellach, holwch eich tîm diabetes.

- Yfed digon o ddŵr glân a saff. Os nad yn sicr, defnyddio dŵr potel ac osgoi dŵr tap oni fyddwch yn siŵr ei fod wedi'i drin yn iawn. Peidiwch â defnyddio dŵr amheus i lanhau dannedd, golchi bwyd neu fel rhew yn eich diodydd.
- Byddwch yn ofalus gyda'r bwyd byddwch yn bwyta a ble i'w brynu, gan fwyta bwyd poeth wedi'i baratoi yn ffres yn hytrach na bwyd wedi'i gadw'n gynnes neu aildwymo. Byddwch yn ofalus gyda bwyd heb ei goginio; mae'n well paratoi bwyd eich hun.

- Cofiwch olchi eich dwylo'n aml, yn arbennig ar ôl mynd i'r toiled a chyn paratoi neu fwyta bwyd. Bydd yn werth cario glanweithydd dwylo rhag ofn na fydd dŵr ar gael.

Os byddwch yn teimlo'n wael, cofiwch ddilyn eich rheolau diwrnodau salwch.



Gwyliau

Os bydd tocyn gennych i ddigwyddiad lleol neu os am wersylla mewn pabell am benwythnos yn y mwd, bydd dal angen gwarchod eich diabetes.

Mae'n debyg byddwch yn mynd gyda phobl eraill a bydd ffrindiau da'n edrych ar ôl ei gilydd.

Cofiwch hysbysu eich ffrindiau o'r isod:

- eich bod yn byw gyda diabetes Math 1
- arwyddion pan fyddwch yn uchel/isel
- sut i helpu pan fyddwch yn hypo
- pryd i alw am help ee os na fyddwch yn gallu rheoli'r symptomau eich hun

Bydd eich cylch ffrindiau'n newid wrth i chi fynd yn hŷn, felly bydd y cyngor hwn yn bwysig pan fyddwch gyda ffrindiau newydd.

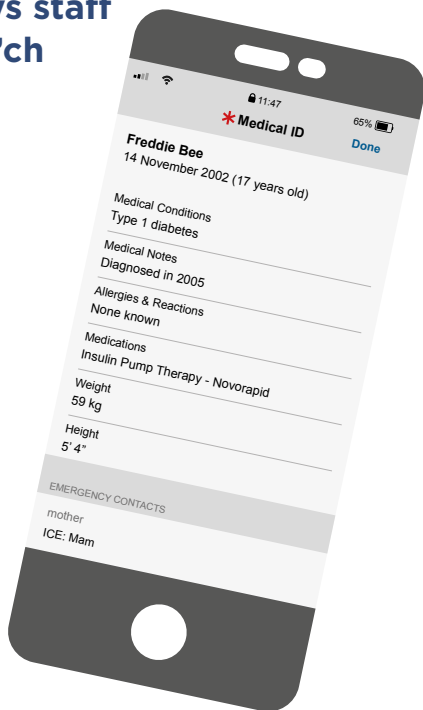


ID meddygol

Os byddwch yn cael eich canfod yn anymwybodol neu'n anymatebol am unrhyw reswm, bydd yn bwysig bod y bobl gyda chi, yn cynnwys staff meddygol, yn deall rhywfaint o'ch hanes meddygol.

Bydd parafeddygon yn edrych am y symbol meddygol, a gyda rhywfaint o fanylion sylfaenol yn gallu darparu'r cymorth gorau posibl.

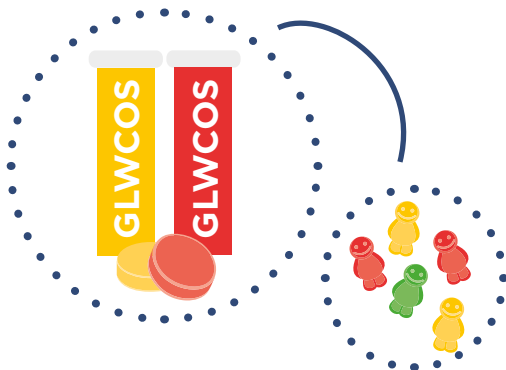
Bydd gwisgo ID meddygol ar ffurf band, breichled, cadwyn neu datw a diweddarau'r ID meddygol ar eich ffôn yn gallu achub eich bywyd!



Cyn digwyddiad

Cofiwch roi popeth fydd angen (ac eitemau sbâr!) yn eich cês er mwyn rheoli eich diabetes.

Hyd yn oed os byddwch yn gallu prynu bwyd yno, bydd yn werth cymryd digon o adnoddau hypo er mwyn ymdopi â sefyllfaoedd annisgwyl fel ciwiau hir, problemau teithio neu ddefnyddio mwy o ynni na'r disgwyl.



Diogelwch gwyliau

Er na fydd rhai trefnwyr digwyddiadau yn caniatáu pobl i gludo bwyd a diod eu hunain i faes gŵyl, dylent adael pobl gyda diabetes i gludo triniaethau hypo gyda nhw.

Os byddwch yn defnyddio technolegau diabetes sy'n cysylltu â'ch corff, fel pwmp neu fonitor glwcos, bydd yn werth osgoi cael sgan gan beiriannau pelydr-x neu offer datgelu metel rhag ofn iddynt ddifrodi eich dyfeisiadau. Os byddwch yn esbonio'r sefyllfa i'r swyddogion, dylent gynnig archwilio eich corff â llaw.

Archwiliad â llaw yw archwiliad corff gyda dwylo, gan drefnu rhywun o'r un rhyw i wneud hynny. Bydd yn amrywio, yn dibynnu ar y

cwmni neu'r lleoliad, ond nid oes rhaid cytuno i gael sgan gan beiriant.

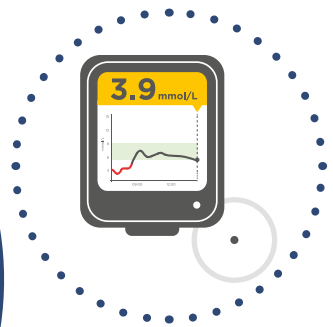
Ar adegau, bydd swyddogion yn eich cyfeirio at arolygydd. Dim ond gwneud eu gwaith yn drylwyr fydd y rheswm am hynny ac efallai bydd angen esbonio eich sefyllfa unwaith eto.

Os byddwch yn wynebu problemau, gofynnwch i siarad gyda rheolwr - dylai fod â dealltwriaeth gliriach o reoli sefyllfaoedd ar gyfer pobl gyda chyflyrau meddygol - maent yn rhan o'ch hawliau.

”

Fel merch byddaf yn dewis ciw gyda merch yn swyddog ar y pen, mae'n tueddu i fod yn gyflymach. Fel arall, bydd aros i gael menyw i gynnal archwiliad yn cymryd amser ac ni fyddaf am gadw pobl arall yn aros!

Jess, byw gyda diabetes Math 1



Cyffuriau

Mae cyffuriau yn sylweddau sy'n gallu newid sut bydd person yn meddwl, teimlo neu ymddwyn. Mae rhai newidiadau'n gallu bod yn gorfforol, eraill yn seicolegol.

Fel rhywun yn byw gyda diabetes, gallai defnyddio unrhyw gyffur effeithio eich diabetes a/neu eich gallu i reoli eich cyflwr yn saff. Felly, mae'n bwysig iawn bod yn ymwybodol o bosibl effeithiau cyffuriau eraill byddwch am brofi. Mae hynny'n cynnwys meddyginiaethau cydnabyddedig, presgripsiynau a chyffuriau cyfreithlon fel alcohol, caffeine a thybaco.

Cyffuriau anghyfreithlon

Ni fydd eich tîm diabetes yn gallu rhoi unrhyw gyngor i ddileu'r risg i chi a rheolaeth o'r diabetes oherwydd nid oes unrhyw lefel saff i ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon. Nid oes unrhyw ffordd o wybod yn union beth yw cynnwys cyffur, na'i union effaith (hyd yn oed os mynnir ei fod yn bur) a hefyd dim gwarant bydd cyffur yn cael yr un effaith bob tro.

Mae pum ffordd o gymryd cyffuriau:

- Llyncu
- Mewnanadlu
- Pigiad
- Snwffian
- Gosod mewn tawddgyffur (suppository - fel arfer drwy'r pen-ôl)

Mae rhai cyffuriau yn adnabyddus o dan nifer o enwau 'stryd' sy'n newid yn dibynnu ar y lleoliad ac yn gallu newid o ardal i ardal. Er enghraifft, enwau cannabis yn cynnwys blow, bud, dope, herb, marijuana, pot, resin, skunk, weed ac eraill!

Cyffuriau cyffredin

Bydd effaith cyffur ar y corff yn dibynnu ar y grwpiau cyffuriau mae'n rhan ohono.

Bydd rhai'n arafu gweithgaredd yr ymennydd, gan ddod yn llai ymwybodol o'ch ymddygiad, emosiynau a syniadau, gan ymlacio a meddalau, neu

weithiau deimlo'n bryderus ac ymosodol. Dyma **iselyddion** (depressants, neu 'downers').

Enghreiffiau: alcohol, canabis.

Sut allai eich effeithio:

- Anghofio cymryd inswlin
- Cam-amcangyfrif carbohydradau mewn byrbrydau ac nid cymryd digon o inswlin (downers yn gallu achosi 'munchies')
- Methu symptomau hyper neu hypo
- Gallu arwain at ddibyniaeth

Bydd rhai cyffuriau yn cyflymu gweithgaredd yr ymennydd, gan ddod yn fwy egniol, effro, cyffrous a siaradus yn dibynnu ar faint a gymrwyd. Dyma **symbylyddion** (stimulants neu 'uppers').

Enghreiffiau: cocên, ecstasy, speed

Sut allai eich effeithio:

- Anghofio cymryd inswlin
- Cam-amcangyfrif dos inswlin (rhai yn gallu gostwng eich archwaeth)
- Cynyddu'r risg o hypo (yn enwedig wrth ddawnsio)
- Diffyg hylif

- Methu symptomau hypo arferol

- Risg mawr o ddibyniaeth

Bydd cyffuriau eraill yn newid sut bydd eich ymennydd yn trin gwybodaeth, gan arwain at glywed neu weld pethau nad ydynt yno, newid eich tymer, a'r effeithiau yn amrywio'n fawr. Dyma **rhithbeiriau** (hallucinogens).

Enghreiffiau: canabis, LSD, sbeis, madarch hud

Sut allai eich effeithio:

- Anghofio cymryd inswlin
- Cam-amcangyfrif inswlin
- Anodd rheoli lefelau glwcos gwaed gan fod yr effeithiau'n gallu para oriau
- Methu bwyta'n iawn sy'n gallu effeithio rheolaeth o'r diabetes
- Problemau iechyd meddwl hir (ailadrodd 'trips')

Cymysgu cyffuriau

Bydd cymysgu cyffuriau yn cario risgiau ychwanegol gan eu bod yn gallu rhyngweithio â'i gilydd a rhoi mwy o straen ar y corff wrth iddo geisio eu prosesu. Mae hynny'n cynnwys cymysgu cyffuriau ac alcohol. A chymryd dau gyffur o'r un math yn gallu arwain at ddsos gormodol.

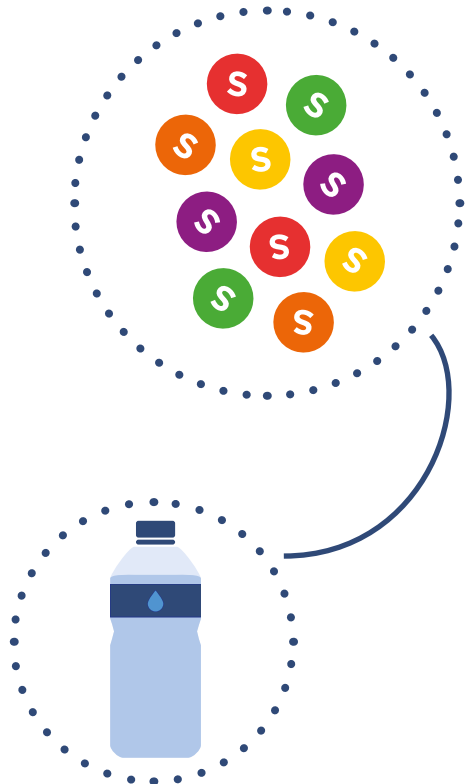
Cadw'n saff

Nid yw unrhyw gyffur yn saff ac ni ddylech ildio i bwysau gan eraill wrth gymryd rhywbeth amheus.

- Sicrhau eich bod yn deall beth a gymrwyd
- Cario ID meddygol
- Hysbysu'r bobl rydych yn cyd-fyw â nhw eich bod yn byw gyda diabetes Math 1
- Yfed digon o hylif/dŵr (osgoi alcohol) - yn arbennig pan fyddwch yn dawnsio/mewn clwb
- Bwyta digon o carbs
- Cadw golwg ar glwcos gwaed yn arbennig os nad yn teimlo'n dda
- Cludo triniaeth hypo gyda chi bob amser

- Sicrhau gallwch fynd adre'n saff
- Osgoi cymysgu cyffuriau ac alcohol

Os byddwch yn teimlo'n sâl, gofyn am driniaeth feddygol a bod yn onest am yr hyn a gymrwyd er mwyn cael cymorth addas yn gyflym, gan alluogi gweithwyr gofal iechyd i wneud eu gwaith.



Sgil effeithiau

Bydd cymryd cyffuriau anghyfreithlon mewn gŵyl, parti neu wneud hynny'n rheolaidd yn creu problemau, gyda'r posibilrwydd o risgiau byr a hir dymor i'ch iechyd corfforol a meddyliol. Gall hefyd effeithio perthnasau ag eraill, astudio, gwaith, cyllid ac iechyd rhywiol.

Rhybudd: Os byddwch yn cael eich dal gyda chyffuriau anghyfreithlon, bydd goblygiadau cyfreithiol a allai effeithio gweddill eich oes, oherwydd gallech gael cofnod troseddol. Gallai hynny effeithio eich cyfleoedd gyrfa a gwaith, a'r gallu i deithio i rai gwledydd yn y dyfodol.

Os byddwch yn camddefnyddio sylweddau, neu'n brwydro dibyniaeth, bydd yn bwysig siarad gyda rhywun gallwch ddibynnu arnynt a gofyn am gymorth proffesiynol.

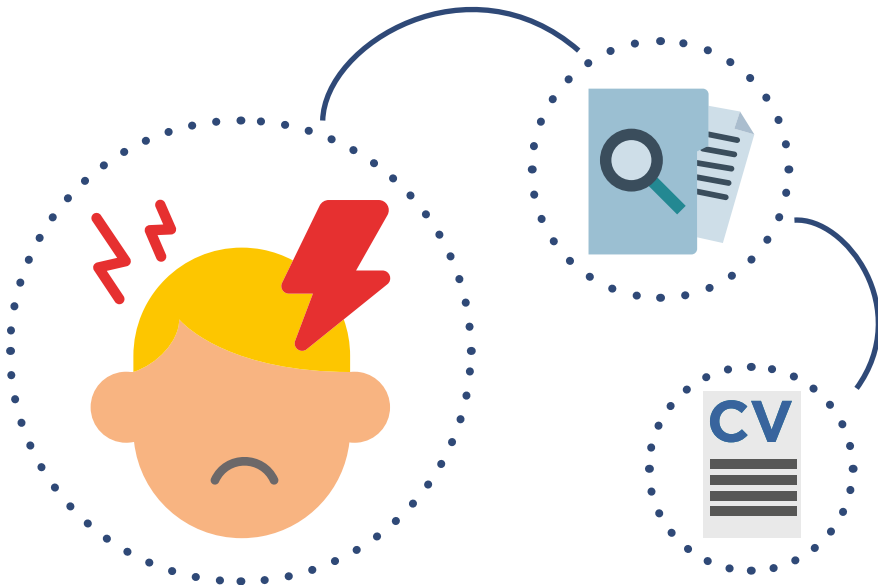
Am wybodaeth a chymorth galwch **DAN24/7 Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru**

Ffôn: **0800 633 5588**

Testun: **DAN to 81066**

Gwefan: **www.dan247.com**

Neu siarad gyda Frank yn **www.talktofrank.com**



Celf Corff

Os byddwch yn ystyried cael tatŵ neu gelf arall ar y corff, bydd angen ystyried rhai pethau ychwanegol yn gysylltiedig â diabetes Math 1. Peidiwch â phoeni! Nid yw byw gyda diabetes Math 1 yn golygu na allwch gael celf ar eich corff.

Onid bydd angen ystyried rhai pethau pwysig:

- Holwch eich tîm am gyngor
- Defnyddio pobl drwyddedig i wneud eich tatŵ neu dyllu'r corff
- Ystyried ble ar eich corff i gael tatŵ - gan osgoi manau gyda risg uwch o ddatblygu cylchrediad gwael a llefydd yn destun pigiadau neu ble byddwch yn gwisgo dyfeisiadau meddygol

Os bydd eich glwcos gwaed wedi bod yn uchel am gyfnod, gallai effeithio sut bydd eich corff yn gallu adfer ar ôl salwch. Bydd yn werth ceisio sefydlogi eich glwcos gwaed gymaint â phosibl cyn cael tatŵ neu dyllu'r corff, gan roi cyfle i'r corff wella ac osgoi heintiad.

”

Mae temtasiwn i fynd ymlaen â gwneud pethau ar fyr rybudd, ond i mi roedd tatŵ yn wobwr am y gwaith caled i reoli diabetes, gan wybod roedd angen gostwng fy lefelau yn sylweddol. Roedd yn dda cael ffocws. Roedd y canlyniad yn dda ac rwy'n teimlo'n well am fy mod wedi edrych ar ôl fy hun yn dda.

Kyle, byw gyda diabetes Math 1

Diabetes gydol y flwyddyn

Bydd yn werth bachu ar bob cyfle i ddysgu mwy am reoli eich diabetes.

Efallai byddwch yn sylwi bydd angen addasu eich rheolaeth dros y flwyddyn. Mae llawer o ffactorau'n gallu cynyddu neu ostwng eich sensitifrwydd inswlin (sut bydd celloedd eich corff yn ymateb i inswlin) fel newid diet, ymarfer corff, hormonau, tymheredd a phwysau eich corff.

Cymrwch nodiadau i weld os ydynt yn debyg o newid rhwng tymhorau ac os allwch addasu eich rheolaeth mewn ymateb i hynny.

Ni fydd pob newid yn amlwg felly bydd yn werth cymryd gofal ac amser i ddilyn eich patrymau, yn cynnwys defnyddio data a gesglir gan eich technolegau diabetes, er mwyn eich helpu i bennu sut i addasu eich rheolaeth ar eich taith gyda diabetes.

Bydd eich corff a'ch anghenion yn newid drwy'r amser.



Gwyliau crefyddol

Mae dod ynghyd i ddathlu gwyliau crefyddol ar wahanol adegau o'r flwyddyn yn rhywbeth cyffredin i lawer o grefyddau.

Yn aml bydd pobl yn bwyta neu yfed pethau penodol ar amserau dynodedig. Byddant yn canu, chwarae offerynnau, myfyrio neu weddiö, neu gymryd rhan mewn pethau mwy egniol fel dawnsio.

Bydd digwyddiadau fel hyn yn gwneud rheoli diabetes Math 1 yn fwy anodd ar adegau. Er enghraifft, y cyfnodau cyn y Nadolig a'r Pasg yn gyfnodau pan fydd yn anodd rheoli diabetes, glwcos gwaed neu ddiät rheolaidd. A dywed rhai sy'n dilyn Islam fod Ramadan* yn gyfnod anodd iawn iddynt.

*Mae pobl yn byw gyda diabetes sy'n dilyn Islam wedi'u rhyddhau'n feddygol rhag ymprydio. Bydd rhai pobl yn cael hynny'n anodd, ynghyd â'r newidiadau i'r drefn feunyddiol, yn arbennig gweddïau min nos. Os byddwch yn wynebu problemau, siaradwch gyda'r

tîm diabetes i gael cyngor penodol. Yn ogystal bydd yn werth cysylltu â Mwslemiaid eraill sy'n byw gyda diabetes Math 1 ac yn wynebu profiadau tebyg.

Dim ots pa grefydd rydych yn dilyn, gallwch gael dealltwriaeth well o anghenion eich corff i'ch helpu i reoli digwyddiadau crefyddol dros y flwyddyn. Gallwch ddysgu sut i addasu eich rheolaeth gyda help y tîm diabetes gan weld beth sy'n iawn i chi. Ond cofiwch fod cyfnodau gwahanol i'r arfer, fel gwyliau crefyddol, yn gallu creu heriau ychwanegol.

Nodiadau

Adnoddau eraill SEREN Connect

Beichiogrwydd, magu plant a diabetes Math 1

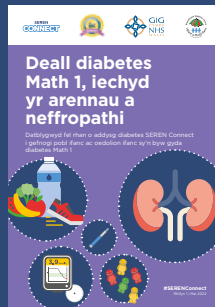
Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Deall diabetes Math 1, iechyd yr arennau a neffropathi

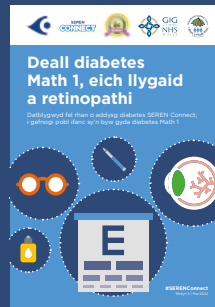
Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc ac oedolion ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Deall diabetes Math 1, eich llygaid a retinopathi

Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Deall diabetes Math 1, eich traed a niwropathi

Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Dysgu gyrru a gyrru'n saff gyda diabetes Math 1

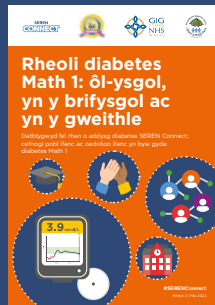
Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Rheoli diabetes Math 1: ôl-ysgol, yn y brifysgol ac yn y gweithle

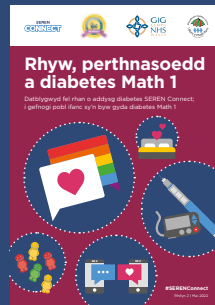
Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc ac oedolion ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Rhyw, perthnasoedd a diabetes Math 1

Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect

Yfed alcohol gyda diabetes Math 1

Datblygydd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect. I gefnogi pobl ffrinc sy'n byw gyda diabetes Math 1.



#SERENConnect