



SEREN
CONNECT



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Deall diabetes Math 1, eich llygaid a retinopathi

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



#SERENConnect

Rhifyn 3 | Mai 2022



Rhaglen Addysg y Flwyddyn ym Maes Diabetes
Quality in Care Diabetes 2020

Gwobr Arbennig y Barnwr
Quality in Care Diabetes 2020

Cyhoeddwyd gyntaf: 2018

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.



Deall diabetes Math 1, eich llygaid a retinopathi

Mae'r llyfryn hwn yn trafod iechyd llygaid yn gyffredinol, cymryd gofal o'ch golwg a sut mae diabetes Math 1 yn gallu effeithio eich llygaid.

Pam edrych ar ôl fy llygaid os yw diabetes Math 1 yn gysylltiedig â phroblem yn y pancreas?

Dros amser, mae llawer o glwcos yn y gwaed yn gallu effeithio'r pibellau gwaed mewn rhannau o'r corff, yn cynnwys eich llygaid. Mae hynny'n gallu arwain at gyflwr retinopathi. Gweler tudalen 9.

Wrth ddysgu am ddiabetes Math 1 a sut i'w reoli, gallwch helpu eich hun i barhau'n iach mor hir â phosibl.

Ni fydd pawb gyda diabetes Math 1 yn datblygu problemau llygaid a gallwch gymryd camau syml i helpu i edrych ar ôl eich golwg.

Fodd bynnag, os yn wynebu problemau bydd yn bwysig gwybod ble i gael help.

Yn debyg i gymhlethdodau eraill yn gysylltiedig â diabetes, y ffordd orau o ostwng risgiau yw cadw lefelau glwcos gwaed o fewn yr amrediad targed gymaint â phosibl. Gofynnwch eich tîm gofal iechyd am help os bydd angen.



COFIWCH

Cadw apwyntiadau sgrinio llygaid diabetes er mwyn tynnu lluniau o'ch llygaid a'u profi gan raddiwr retina cymwys am newidiadau na fydd bob amser yn amlwg i chi.

Pwy sy'n edrych ar ôl iechyd eich llygaid?

- Chi yw'r person gorau i edrych ar ôl eich llygaid - mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth am sut i wneud hynny
- Bydd eich optegydd (neu optometrydd) yn archwilio eich golwg ac iechyd y llygaid yn rheolaidd ac yn gallu ateb unrhyw gwestiynau fydd gennych. Gallant roi presgripsiwn sbectol neu lensiau cyffwrdd os bydd angen a'ch cyfeirio at wasanaethau eraill am gyngor neu driniaeth bellach. Os bydd angen, gallant eich cyfeirio at offthalmolegydd, sef arbenigwr gofal llygaid sy'n gallu rhoi cyngor neu driniaeth os bydd angen
- Mae pobl yn byw gyda diabetes Math 1 yn gymwys i gael profion llygaid am ddim drwy'r gwasanaeth iechyd gwladol. Bydd eich optegydd yn cynghori pa mor aml bydd angen eich gweld
- Byddwch hefyd yn cael eich gwahodd i weld y gwasanaeth sgrinio llygaid diabetes. Gwasanaeth a sefydlwyd er mwyn edrych am arwyddion cynnar retinopathi. Bydd yn gwahodd pob person dros 12 oed gyda diabetes Math 1

”

Clywais fod pobl gyda diabetes Math 1 yn methu gwisgo lensiau cyffwrdd. Anghywir, rwy'n gwisgo lensiau bob dydd. Cofiwch ymchwilio popeth yn fanwl eich hun.

Leon, byw gyda diabetes Math 1

”

Roeddwn yn arfer cadw pob apwyntiad sgrinio ond pan ddechreuodd fy ngolwg newid roeddwn yn ofn gweld yr optegydd. Ond nid oedd yn gysylltiedig â diabetes, roeddwn yn fyr-olwg ac angen sbectol! Mae'n well cadw apwyntiadau na gohirio pethau.

Jess, byw gyda diabetes Math 1

Sgrinio llygaid

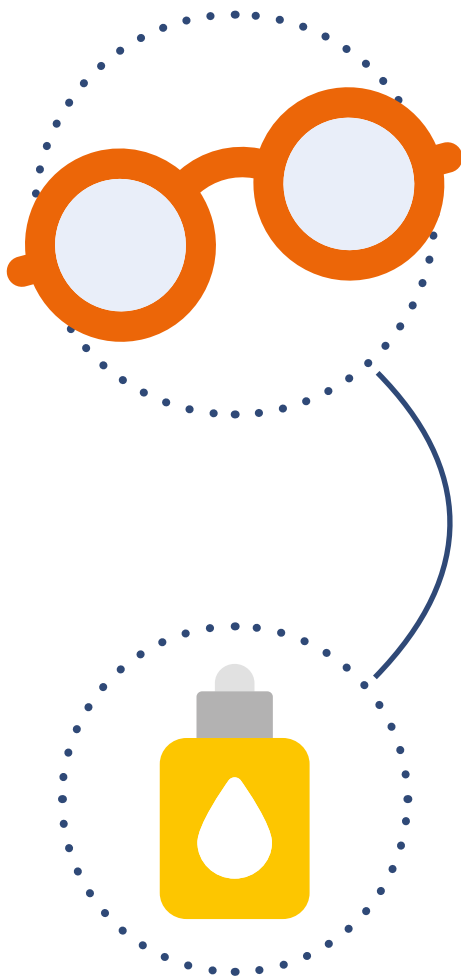
Mae sgrinio llygaid yn rhan o'ch adolygiad blynyddol a dylech dderbyn gwahoddiad unwaith y flwyddyn.

Bydd rhai pobl angen eu sgrinio'n fwy aml a bydd eich tîm gofal yn dweud os byddwch yn y categori hwnnw. Sgrinio rheolaidd yw'r ffordd orau o gadw eich llygaid yn iach.

Byddwch yn cael apwyntiad yn y feddygfa leol, ysbyty neu fan sgrinio mewn lleoliad penodol. Bydd yn werth nodi lleoliad eich apwyntiad bob tro gan y gallai newid dros amser.

Dylech wybod na fydd modd i chi yrru car ar ôl apwyntiad oherwydd effaith yr hylif a roir yn y llygaid.

Ni fyddwch yn cael y canlyniadau ar y dydd. Byddwch yn eu derbyn drwy'r post, gyda chopi i'r meddyg teulu ar gyfer eich cofnodion meddygol, fel arfer o fewn 8 wythnos.



Beth fydd yn digwydd yn yr apwyntiad?

- Os yn gwisgo sbectol, cofiwch eu cymryd i'r apwyntiad
- Osgoi gwisgo lensiau cyffwrdd, oherwydd bydd angen eu tynnu
- Bydd yn mesur eich golwg
- Rhoir dafnau hylif yn eich llygaid
- Bydd angen aros tua 20 munud er mwyn gadael yr hylif i wneud ei waith
- Defnyddir camera arbennig i gymryd lluniau o gefn eich llygaid
- Bydd apwyntiadau fel arfer yn para oddeutu 40 munud
- Bydd effaith yr hylif yn para 4 i 6 awr
- Efallai bydd eich llygaid yn sensitif i olau wrth adael yr apwyntiad. Bydd gwisgo sbectol haul yn helpu, hyd yn oed ar ddiwrnod cymylog!

”

Peidiwch â phoeni os bydd eich golwg yn pylu ar ôl cael yr hylif. Bydd hynny'n normal a bydd yn anodd darllen eich ffôn, gweld yn glir neu wirio manylion, ond bydd yn para ychydig oriau yn unig. Byddai fy mhartner yn gwisgo sbectol haul hefyd er mwyn i mi deimlo'n well, hyd yn oed yn y glaw!

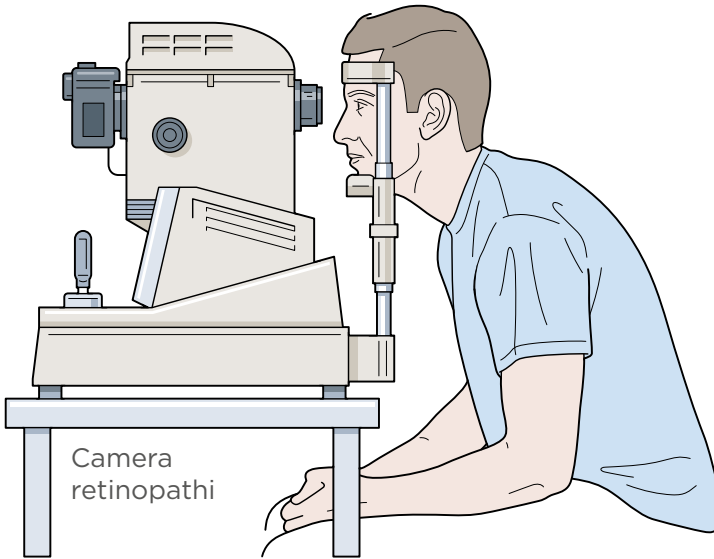
Travis, byw gyda diabetes Math 1

”

Byddant yn rhybuddio fod yr hylif yn gallu pigo, ond nid oedd yn wael, dim ond gwneud i'r llygaid ddyfrio!

Hannah, byw gyda diabetes Math 1

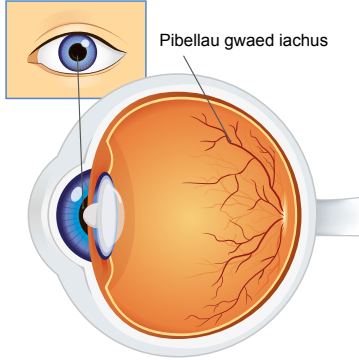
Tynnu llun cefn y llygaid?



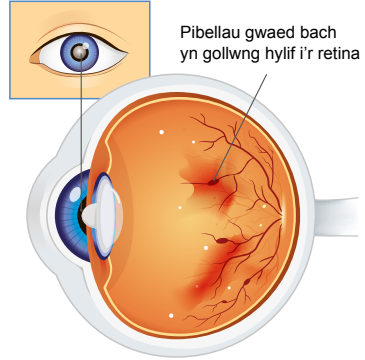
- Camera arbenigol byddwch yn eistedd o'i flaen gyda silff i orwedd eich gên
- Bydd yr hylif yn lledu cannyll eich llygaid er mwyn hwyluso edrych ar gefn eich llygaid
- Bydd y ffotograffydd yn eich cyfeirio i edrych i fyny, lawr, i'r ochr a syth ymlaen
- Byddwch yn clywed sŵn a gweld fflach golau (tebyg i gamera arferol) bob tro y cymrir llun
- Mae'n debyg y cymrir sawl llun er mwyn cael digon o fanylion

Beth fydd yn digwydd i'r lluniau?

Anfonir y ffotograffau i swyddog graddio retina er mwyn eu hastudio a nodi unrhyw newidiadau cysylltiedig â diabetes.



Llygad heb retinopathi



Llygad gyda retinopathi

Os byddwch yn datblygu newidiadau?

Pan fydd retinopathi cysylltiedig â diabetes yn datblygu gyntaf, efallai na fydd unrhyw symptomau ac felly ni fyddwch yn ymwybodol ohono.

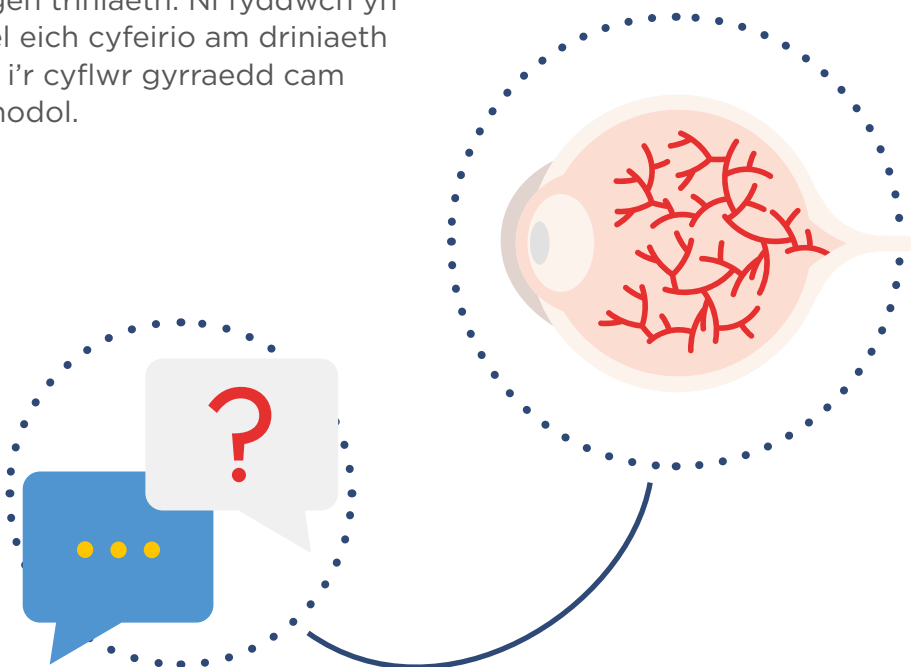
Dyna pam ei bod yn bwysig cadw eich apwyntiadau sgrinio. Wrth ddatgelu newidiadau'n gynnar bydd triniaeth yn fwy tebygol o fod yn effeithiol.

Os byddwch yn datblygu newidiadau amlwg, cysylltwch â'r optegydd yn syth.

Efallai byddwch yn derbyn llythyr yn esbonio bod newidiadau i'ch llygaid, ond nid angen triniaeth. Ni fyddwch yn cael eich cyfeirio am driniaeth tan i'r cyflwr gyrraedd cam penodol.

Mae derbyn llythyr canlyniadau fel hyn yn gallu bod yn frawychus, yn arbennig yn eich ardegau neu ugeiniau cynnar, ond weithiau bydd modd adfer y newidiadau wrth addasu eich rheolaeth o'r diabetes.

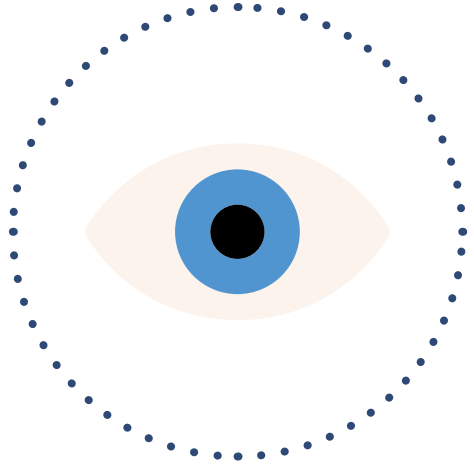
Defnyddiwch fel cyfle i gysylltu â'r tîm diabetes er mwyn cael cyngor ar addasu eich trefn reoli.



Symptomau yn gallu cynnwys:

- Brychau (floaters) a/neu llinynnau tywyll yn eich golwg
- Golwg yn pylu
- Golwg yn amrywio
- Golwg lliw diffygiol ac anhawster gweld yn y tywyllwch
- Mannau tywyll neu wag yn eich golwg
- Colli golwg

Heb eu trin, gallech gollu eich golwg, felly cysylltwch yn syth o sylwi symptomau.



”

Ar ôl darllen y llythyr pan yn 21 roeddwn wedi beichio crio. Roedd fy mywyd ar ben. Ond er yn anodd, roedd modd gwneud rhywbeth amdano. Ni fyddwch yn gweld effaith eich ymdrechion bob tro, ond bydd yn werth gwneud hynny. 10 blynedd yn ddiweddarach nid yw'r retinopathi yn actif. Daliwch ati a chofiwch ofyn am help.

**Sara, byw gyda
diabetes Math 1**

Os bydd angen triniaeth yn y dyfodol?

Mae retinopathi yn destun pedwar cam.

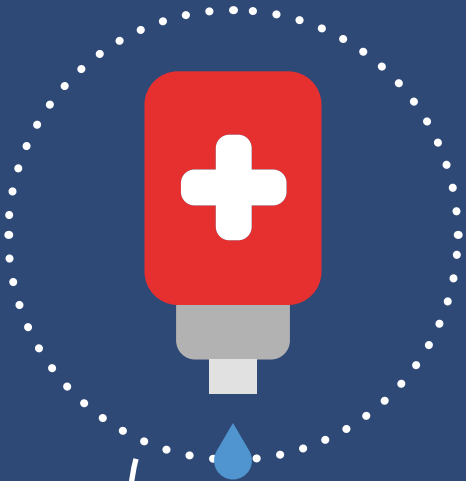
Mae apwyntiadau sgrinio llygaid yn hwyluso monitro newidiadau dros amser er mwyn eich cyfeirio at yr adran offthalmoleg pan fyddwch angen triniaeth.

Prif driniaethau yn cynnwys:

- Laser
- Pigiadau
- Llawfeddygaeth

Os bydd angen triniaeth laser:

- Fel arfer, bydd yn brofiad tebyg i gael prawf llygaid ond mewn ystafell dywyll a laser ar y peiriant
- Yn ogystal â hylif lledu cannwyll y llygaid, byddwch yn cael dafnau anaesthetig er isafu unrhyw anghysur
- Byddwch yn gweld golau llachar sy'n gallu teimlo'n anghysurus, gyda phob fflach yn para 0.02 eiliad



Os byddwch yn cael sgrin yn fwy aml?

Gall fod nifer o resymau am eich gwahodd am sgrin yn amlach nag unwaith y flwyddyn, yn cynnwys:

- Methu cael darlun clir o gefn y llygaid
- Byddwch yn destun monitro estynedig pan fyddwch yn feichiog oherwydd risg uwch o ddatblygu retinopathi

Os byddwch angen help gyda phethau fel mynediad neu gyfieithydd, bydd angen trefnu hynny ymlaen llaw wrth ddefnyddio'r manylion cyswllt ar y llythyr.



Medrwch ddysgu bob dydd

Bydd edrych ar ôl eich iechyd yn golygu dysgu mwy am gyflyrau eraill sy'n gallu bod yn gysylltiedig â diabetes Math 1.

Efallai bydd eich tîm diabetes yn dechrau trafod rhai ohonynt, felly bydd yn werth dysgu amdanynt.

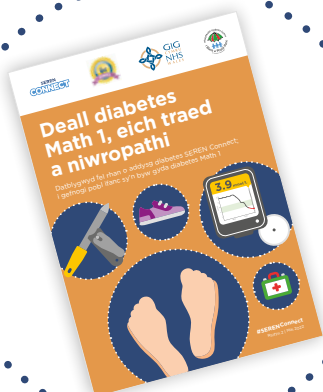
Rhai o'r termau:

- Clefyd cardiofasgiwlar (eich calon)
- Neffropathi (arennau)
- Niwropathi (terfynau nerfau)
- Retinopathi (llygaid)
- Camweithredu rhywiol (gallu i fwynhau rhyw)

Er bod y termau a'r cyflyrau hyn yn gallu swnio'n frawychus, bydd dysgu mwy amdanynt yn eich helpu i bara'n iach a gostwng cymhlethdodau.

Bydd mynychu apwyntiadau gofal iechyd ac addysg, a chael archwiliadau iechyd blynyddol yn helpu chi a'r tîm i gadw golwg ar eich iechyd yn gyffredinol.

Gallwch ddysgu mwy am niwropathi wrth ddarllen llyfryn **SEREN Connect: Deall diabetes Math 1, eich traed a niwropathi.**



Nodiadau

Adnoddau eraill SEREN Connect

Beichiogrwydd, magu plant a diabetes Math 1
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Deall diabetes Math 1, iechyd yr arennau a neffropathi
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Deall diabetes Math 1, eich traed a niwropathi
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Dysgu gyrru a gyrru'n saff gyda diabetes Math 1
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Rheoli diabetes Math 1: ôl-ysgol, yn y brifysgol ac yn y gweithle
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Rhyw, perthasoedd a diabetes Math 1
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Teithio, digwyddiadau a gwyliau gyda diabetes Math 1
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr

Yfed alcohol gyda diabetes Math 1
Datblygydd fel rhannwr o addysgu diabetes SEREN Connect. Cefnogiadau eraill fel ffôn gyda diabetes Math 1.

#SERENConnect
Mae'n ddiwydwr