



Byw'n Dda Gyda Diabetes Math 2

Eich canllaw i fyw'n dda ar ôl diagnosis newydd o ddiabetes math 2

Cynnwys

Cyflwyniad.....

4

Beth sy'n digwydd nesaf fel arfer

6

Dechreuwch yma: beth i'w wneud.....

8

Cwestiynau y mae pobl yn eu gofyn yn aml.....

12

Rhyddhad diabetes math 2.....

14

Deall beth sy'n bwysig i chi

15

Deall eich gwiriadau a'ch canlyniadau.....

16

Meddyginiaethau y gallech glywed amdanynt.....

18

Bwyd, pwysau a threfnau bob dydd

20

Symud a lleihau eistedd.....

26

Monitro glwcos gwaed.....

29

Opsiynau addysg a chymorth

30

Cadw'n ddiogel o ddydd i ddydd.....

32

Lles emosiynol a stigma.....

34

Geirfa.....

36

Adnoddau dibynadwy

38

Mae'r canllaw hwn yn cefnogi ond nid yw'n disodli cyngor clinigol unigol i'r person â diabetes neu gyflyrau clinigol eraill gan eich tîm gofal iechyd.

Os ydych chi'n teimlo'n sâl heddiw

- Defnyddiwch GIG 111 Cymru am gyngor brys a chyfeirio.
- Ffoniwch 999 os oes gennych chi boen yn y frest, symptomau strôc, diffyg anadl difrifol, llewyg, neu os ydych chi'n teimlo'n ddifrifol sâl.
- Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, gall GIG 111 Cymru eich cysylltu â chyfieithydd cyfrinachol mewn dros 120 o ieithoedd.

Eich Cyfle Aur: Neges gan Dr. Sarah Davies



Gall darganfod bod gennych ddiabetes math 2 deimlo'n frawychus ac yn llethol. Yn aml mae llawer o wybodaeth newydd i'w deall, ynghyd ag apwyntiadau a phrofion i'w mynychu.

Fodd bynnag, gall y diagnosis hwn hefyd fod yn gyfle i ganolbwyntio ar eich iechyd a'ch lles.

Mae tîm eich meddyg teulu yma i'ch cefnogi a'ch arwain drwy bob cam. Mae dysgu sut i reoli eich diabetes yn bwysig a gall wneud gwahaniaeth gwirioneddol

i'ch iechyd yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys gwneud newidiadau i'ch deiet, cynyddu eich gweithgarwch corfforol mewn ffyrdd sy'n addas i chi, a mynychu gwiriadau iechyd rheolaidd megis gwiriadau'r arennau, y traed a'r llygaid.

Er y gall cael diagnosis o ddiabetes math 2 deimlo'n frawychus, mae llawer o bobl yn mynd ymlaen i fyw bywydau llawn ac egnïol. Gyda'r cymorth cywir a newidiadau bach, y gellir eu rheoli dros amser, gallwch gymryd rheolaeth o'ch diabetes a'ch iechyd.

Dr. Sarah Davies
Meddyg Teulu, Caerdydd

Cyflwyniad

Gall cael gwybod bod gennych ddiabetes math 2 godi llawer o deimladau gwahanol. Mae rhai pobl yn teimlo sioc, pryder, dicter neu euogrwydd. Mae eraill yn teimlo rhyddhad o'r diwedd wrth ddeall beth sydd wedi bod yn digwydd gyda'u hiechyd. Mae'r holl ymatebion hyn yn normal.

Mae llawer o bobl yn teimlo'n gorfforol dda pan gânt ddiagnosis. Yn aml, mae diabetes math 2 yn cael ei ganfod yn ystod profion rheolaidd.

Mae diabetes math 2 yn gyflwr lle nad yw'r corff yn gallu defnyddio glwcos yn iawn. Mae hyn yn digwydd naill ai oherwydd nad yw'r corff yn cynhyrchu digon o inswlin (hormon a wneir gan y corff), neu oherwydd nad yw'r inswlin y mae'r corff yn ei gynhyrchu yn gweithio'n iawn.

Mae inswlin yn symud y glwcos allan o'r llif gwaed ac i mewn i gelloedd y corff. Unwaith y bydd y glwcos y tu mewn i'r celloedd, mae'r corff yn ei ddefnyddio ar gyfer egni. Pan fydd gennych ddiabetes, mae'r glwcos yn aros yn y gwaed ac yn codi'n uwch na'r lefel glwcos gwaed iach.

Mae sawl rheswm yn arwain at hyn, gan gynnwys geneteg, oedran, ethnigrwydd, pwysau, cwsig, straen, hormonau, a gall bod â chyflyrau

iechyd eraill gynyddu'r risg o ddatblygu diabetes math 2.

Y newyddion da yw bod llawer o ffyrdd o reoli diabetes math 2 a diogelu eich iechyd hirdymor. Mae'r canllaw hwn yma i'ch helpu i ddeall eich opsiynau a'ch cefnogi i wneud newidiadau sy'n gweithio i chi.

Nod y canllaw hwn yw eich helpu i reoli eich glwcos gwaed a diogelu eich iechyd hirdymor. Dros amser, y nod yw:

- Cadw eich lefelau glwcos gwaed o fewn ystod iach
- Eich helpu i deimlo'n dda ac yn hyderus eich bod yn gwybod sut i reoli eich diabetes
- Lleihau eich risg o gymhlethdodau

Dechreuwch gyda hyn

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddechrau gyda'r adrannau hyn:

- Dechreuwch yma: Beth i'w wneud
- Deall beth sy'n bwysig i chi – i helpu troi eich gofal yn gynllun personol
- Deall eich gwiriadau a'ch canlyniadau – i gadw golwg ar eich gwiriadau allweddol

Manteision y gallech sylwi arnynt wrth i bethau wella

Wrth i lefelau glwcos yn y gwaed wella, mae rhai pobl yn sylwi ar:

- mwy o egni
- llai o syched
- llai o deithiau i'r toiled
- cwsig gwell
- meddwl yn gliriach
- mwy o hyder gyda bwyd ac arferion



Wedi'i ddatblygu gyda phobl sy'n byw gyda diabetes math 2

Mae'r canllaw hwn wedi'i ddatblygu gyda phobl sy'n byw gyda diabetes math 2 a chyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ledled Cymru. Mae hyn er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion pobl sydd newydd gael diagnosis o ddiabetes math 2. Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Beth sy'n digwydd nesaf fel arfer

Gall gofal ar ôl diagnosis deimlo'n aneglur. Mae'r amserlen isod yn dangos beth sy'n digwydd fel arfer.

48 awr gyntaf

Efallai y bydd eich meddygfa yn cysylltu â chi neu'n gofyn i chi drefnu archwiliadau sylfaenol. Os oes angen triniaeth ar unwaith, gallwch ddechrau meddyginiaeth fel metformin. Dylai hefyd gael cynnig mynediad i chi at raglen gymorth diabetes.

O gwmpas 3-6 mis

Yn aml, caiff HbA1c ei adolygu eto tua'r pwynt hwn oherwydd ei fod yn adlewyrchu lefelau glwcos yn y gwaed dros y 2 i 3 mis blaenorol.

Gall eich tîm gofal iechyd barhau, addasu neu gynyddu'r driniaeth yn dibynnu ar sut mae pethau'n mynd i chi.

1

2

Wythnosau 1-4

Fel arfer, dyma'r cyfnod 'trefnu'. Rydych chi'n cael canlyniadau cychwynnol yn ôl, yn trefnu presgripsiynau, yn cytuno ar y camau nesaf, yn dechrau un neu ddau newid realistig, ac yn sicrhau bod eich gwiriadau coll wedi'u trefnu.

3

4

Ar ôl hynny

Unwaith y bydd pethau'n fwy sefydlog, mae adolygiadau fel arfer yn dod yn fwy arferol. Hyd yn oed pan fyddwch chi'n teimlo'n dda, mae'r gwiriadau rheolaidd yn dal i fod yn bwysig oherwydd eu bod nhw'n helpu i atal problemau rhag cael eu methu.



Dechreuwch yma: Beth i'w wneud

Os na wnewch chi ddim byd arall yr wythnos hon, canolbwyntiwch ar y pum peth hyn:



Trefnu neu gadarnhau eich gwiriadau

Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd newydd gael diagnosis o ddiabetes math 2 eisoes wedi trafod y cynlluniau dilynol gyda'u tîm gofal iechyd arferol pan gawsant eu diagnosis. Os nad oes gennych gynllun dilynol, gofynnwch i'ch meddygfa: "A allaf drefnu fy adolygiad diabetes a'm gwiriadau sylfaenol?"

Dylai'r gwiriadau hyn gynnwys: HbA1c, pwysedd gwaed, colesterol, prawf gwaed arennau, prawf wrin, pwysau/mynegai màs y corff (BMI), statws ysmegu ac atgyfeiriad sgrinio llygaid.

Bydd y gwiriadau hyn yn rhan o'ch apwyntiad adolygu blynyddol. Cynhelir y gwiriadau'n flynyddol a bydd eich meddygfa yn eich gwahodd pan fydd yn amser i'w cael neu gallwch wneud apwyntiadau'n uniongyrchol gyda'r feddygfa.



Deall unrhyw feddyginiaeth a roddwyd i chi

Os ydych chi'n ansicr ynghylch unrhyw un o'ch meddyginiaethau a roddwyd i chi ar bresgripsiwn, gofynnwch i un person - eich meddyg teulu, nyrs ymarfer, fferyllydd neu nyrs diabetes:

- Beth yw pwrpas y feddyginiaeth hon?
- Pryd ddylwn i ei chymryd?
- A ddylwn i ei chymryd gyda bwyd?
- Pa sgil-ffeithiau sy'n gyffredin?
- A all achosi glwcos gwaed isel?
- Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn colli dos?



Dewis un newid bach i bwyd

Dewiswch un newid hawdd i ddechrau ag ef. Er enghraifft:

- cyfnewid diodydd llawn siwgr am ddŵr neu ddioddydd diet
- dewis plât ychydig yn llai o garbohydrad startshlyd mewn un pryd
- ychwanegu mwy o lysiau at brydau bwyd



Dewis un newid bach i symudiad

Dechreuwch yn llai nag yr ydych chi'n meddwl sydd angen. Mae taith gerdded 10 munud ar 3-5 diwrnod yr wythnos hon yn ddechrau da.

Os ydych chi'n cyfrif eich camau, gall hyd yn oed cerdded 500 o gamau ychwanegol y dydd wneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Mae hyd yn oed sefyll i fyny a symud am 2 funud bob awr yn helpu.



Mynediad at addysg a chymorth diabetes

Mae yna amrywiaeth o raglenni cymorth i'ch helpu i fyw'n dda gyda Diabetes Math 2. Maent yn ymdrin â phynciau fel sut mae bwyd yn effeithio ar lefelau glwcos yn y gwaed, gwahanol ddulliau dietegol, labelu bwyd, monitro, meddyginiaethau, a mwy.

Mae rhaglenni cymorth ar gael yn bersonol ac yn ddigidol i weddu i'ch anghenion.

Bydd cael cymorth yn gynnwys gyda Diabetes Math 2 yn rhoi'r dechrau gorau i chi.

Gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol pa raglenni cymorth sydd ar gael yn eich ardal a sut i archebu lle.

Pan fyddwch chi'n barod i ddarganfod mwy

Mae Diabetes UK a GIG Cymru yn darparu ystod eang o gymorth gan gynnwys cymorth gan gymheiriaid ar-lein, addysg a gwybodaeth.



Diabetes UK: Wedi cael diagnosis newydd o ddiabetes math 2

Mynnwch gymorth e-bost am ddim yn ystod eich blwyddyn gyntaf, cyngor ymarferol ar ddeall a rheoli diabetes math 2, a mynediad at adnoddau pellach a chymorth llinell gymorth Diabetes UK i chi a'r rhai o'ch cwmpas.

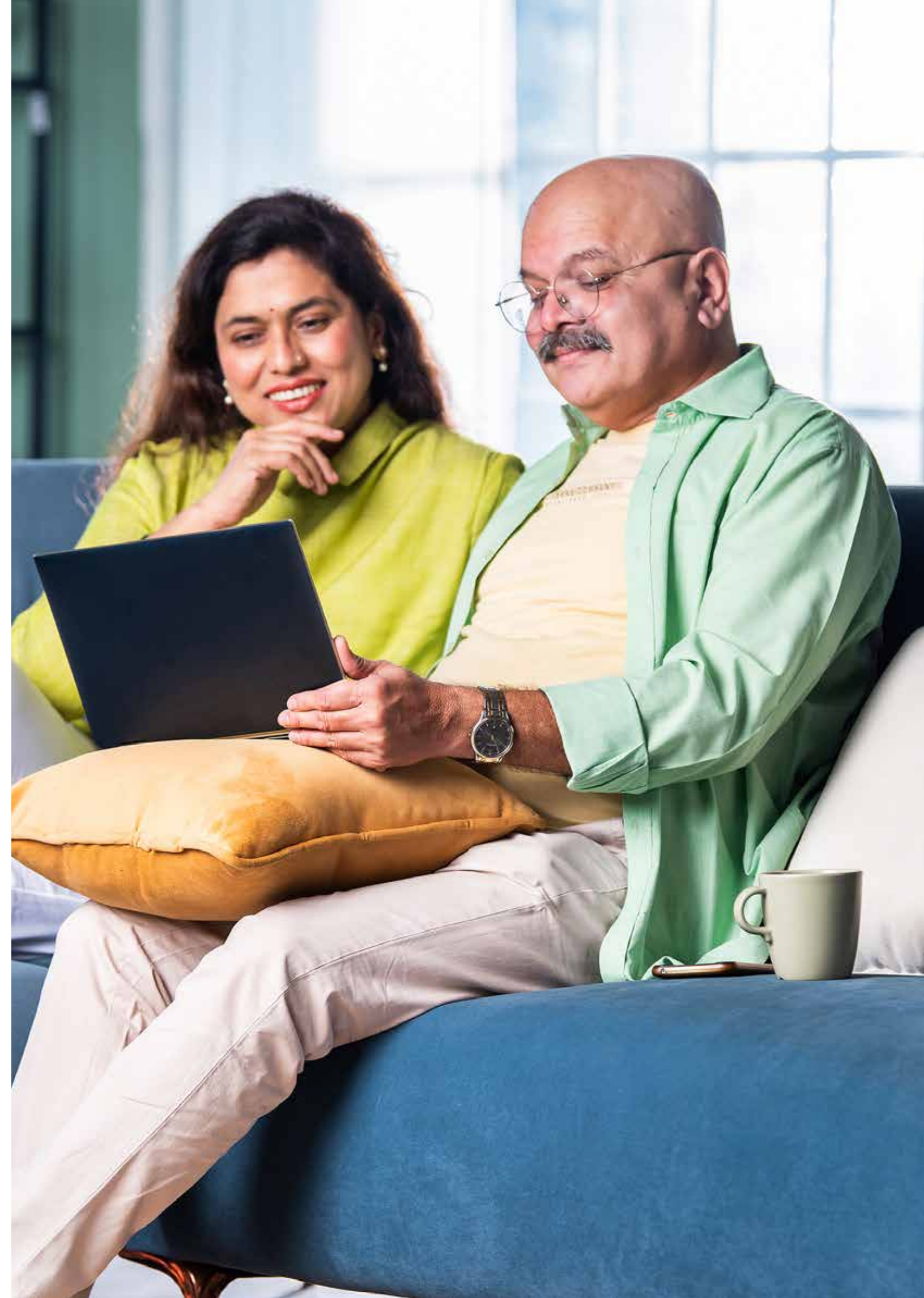
www.diabetes.org.uk/about-diabetes/type-2-diabetes/newly-diagnosed (Saesneg yn unig)



GIG Cymru: Adnoddau Byw Gyda Diabetes Math 2

Mynediad at adnoddau GIG Cymru i'ch helpu i hunanreoli diabetes math 2, gan gynnwys y ganolfan Byw Gyda Diabetes Math 2, rhaglen addysg ar-lein MyDESMOND, a gwybodaeth ledled Cymru ar atal, triniaeth a chefnogaeth.

perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/rhwydweithiau-a-chynllunio/diabetes/



Cwestiynau cyffredin mae pobl yn eu gofyn ar ôl cael diagnosis

Pam mae hyn wedi digwydd?

Anaml y bydd un achos sengl. Mae diabetes math 2 yn datblygu oherwydd cymysgedd o ffactorau sy'n golygu nad yw eich corff yn cynhyrchu digon o inswlin neu nad yw'r inswlin y mae'r corff yn ei gynhyrchu yn gweithio'n iawn, a elwir yn ymwrthedd inswlin. Gall llawer o ffactorau gyfrannu, gan gynnwys geneteg, oedran, ethnigrwydd, rheoleiddio pwysau, straen, cwsig, hormonau, cyflyrau iechyd eraill, a rhai meddyginiaethau. Yr hyn sy'n bwysig nawr yw pa gefnogaeth sy'n eich helpu i symud ymlaen yn ddiogel.

A fydd angen inswlin arnaf?

Weithiau defnyddir inswlin i drin diabetes math 2 i gadw lefelau glwcos yn y gwaed mewn ystod iach. Mae angen inswlin ar rai pobl yn ddiweddarach mewn bywyd gyda diabetes, ac mae angen i rai ei gael dros dro pan fydd lefelau glwcos yn y gwaed yn uchel iawn. Os oes angen inswlin, dangosir i chi sut i'w ddefnyddio'n ddiogel.

Oes bwydydd y mae angen i mi eu hosgoi?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwneud orau gyda chynllun realistig y gallant gadw ato. Dylai hyn gynnwys cyfyngu ar ddiodydd a bwydydd llawn siwgr. Mae llawer o gyngor dietegol gan gynnwys sut mae bwyd a diod yn effeithio ar lefelau glwcos yn y gwaed wedi'i gynnwys trwy'r rhaglenni cymorth diabetes. Gall eich darparwr gofal iechyd roi gwybod i chi am yr hyn sydd ar gael yn eich ardal.

Efallai eich bod chi'n adnabod pobl eraill sydd wedi byw gyda diabetes nad ydyn nhw wedi mynychu rhaglenni cymorth eto. Nid yw byth yn rhy hwyr i gael mynediad at y cymorth hwn.

Oes angen i mi roi'r gorau i fwyta carbhydradau?

Na. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwneud yn well drwy leihau meintiau dognau o garbohydrad startshlyd, dewis opsiynau ffibr uwch yn amlach, ac osgoi diodydd llawn siwgr. Byddwch yn cael eich cefnogi i wneud newidiadau iach sy'n addas i chi drwy'r rhaglenni cymorth diabetes.

Oes angen i mi wirio lefelau glwcos fy ngwaed fy hun?

Nid yw pawb yn gwneud. Nid oes angen gwiriadau glwcos gwaed pigo bys arferol ar lawer o bobl â diabetes math 2 oni bai bod rheswm penodol - er enghraifft defnyddio inswlin, meddyginiaethau a all achosi glwcos gwaed isel, beichiogrwydd, gwaith sy'n hanfodol i ddiogelwch, neu fonitro tymor byr i wirio sut mae lefelau glwcos yn y gwaed wedi newid.

A fydd diabetes yn effeithio ar fy llygaid neu fy nhraed?

Mae'r rhain yn bryderon cyffredin. Mae problemau'n llawer llai tebygol pan fyddwch chi'n cadw i fyny â'ch archwiliadau ac yn adolygu'ch cynllun triniaeth pan fydd angen. Mae sgrinio llygaid a gwiriadau traed yn bwysig oherwydd gall newidiadau ddechrau cyn i chi sylwi ar symptomau.

Beth am waith neu yrru?

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a all achosi glwcos gwaed isel, efallai y bydd angen cyngor penodol arnoch chi ar gyfer gyrru neu waith sy'n hanfodol i ddiogelwch.

Beth am feichiogrwydd?

Mae gwasanaethau arbennig ar gyfer diabetes yn ystod beichiogrwydd, a byddwch yn cael eich gweld yn amlach. Mae'n bwysig iawn dweud wrth eich fîm gofal iechyd cyn gynted â phosibl cyn i chi feichiogi. Mae hyn oherwydd bod meddyginiaethau y bydd angen i chi eu cymryd fel asid ffolig dos uchel. Cymerir gofal i sicrhau y gellir cymryd eich holl feddyginiaethau presennol yn ddiogel wrth gynllunio beichiogrwydd a phan fyddwch chi'n feichiog.

Beth os ydw i'n sâl?

Gall salwch wthio lefelau glwcos yn y gwaed i fyny. Os na allwch gadw hylifau i lawr, mynnwch gyngor yr un diwrnod. Mae angen cyngor arbennig ar gyfer rhai meddyginiaethau yn ystod salwch, yn enwedig os ydych chi'n chwydu, yn cael dolur rhydd, neu wedi dadhydradu. Os ydych chi'n ansicr, gofynnwch i'ch fferyllydd, meddygfa, neu GIG 111 Cymru.



Lleddfu diabetes math 2

Efallai y byddwch chi'n clywed y gair lleddfu/lleddfiad (remission) - ac mae'n helpu gwybod beth mae'n ei olygu.

Mae lleddfu yn golygu bod lefelau glwcos eich gwaed yn mynd yn ôl i ystod fwy diogel ac yn aros yno am o leiaf 3 mis, heb feddyginiaethau diabetes sy'n gostwng glwcos yn y gwaed.

Mewn diabetes math 2, mae lleddfu fel arfer yn golygu bod HbA1c yn aros islaw 48 mmol/mol (6.5%) am o leiaf 3 mis heb feddyginiaeth sy'n gostwng glwcos.

Pethau pwysig i'w gwybod am lleddfu

- Nid yw lleddfu yn digwydd ar gyfer pawb.
- Nid yw lleddfu yr un peth â gwella. Mae archwiliadau parhaus yn dal i fod yn bwysig.
- Hyd yn oed os nad lleddfu yw eich nod, gallwch chi wella'ch iechyd o hyd trwy ostwng glwcos yn y gwaed, gofalu am bwysedd gwaed a cholesterol, a chadw i fyny â'ch archwiliadau blynyddol.

Siaradwch â'ch darparwr gofal iechyd i ddarganfod a oes gwasanaethau rheoli pwysau arbenigol yn eich ardal i'ch cefnogi i golli pwysau er mwyn lleddfu.

Deall beth sy'n bwysig i chi

Mae pobl wahanol eisiau pethau gwahanol gan ofal diabetes. Mae'r rhain i gyd yn nodau dilys:

- mwy o egni
- teimlo llai o dan bwysau
- osgoi meddyginiaeth ychwanegol os yw'n bosibl yn ddiogel
- hyder gyda dewisiadau bwyd
- amddiffyn eich calon, arennau, llygaid a thraed
- colli pwysau os yw hynny'n nod sy'n bwysig i chi
- lleddfu os yw hynny'n nod rydych chi ei eisiau
- adeiladu arferion iach sy'n cyd-fynd â phatrymau teulu, gwaith neu shiftt.

O ran dewis eich nodau, cwestiwn defnyddiol i'w ofyn i chi'ch hun yw:

"Petai pethau'n teimlo'n well ymhen 12 wythnos, beth fyddwn i'n sylwi arno?"

Gwnewch eich nod cyntaf yn ddigon bach i lwyddo

- Dewiswch un nod.
- Gwnewch e'n benodol: beth, pryd, ble, pa mor aml.
- Os yw eich hyder yn is na 7 allan o 10, mae'n debyg bod y nod yn rhy fawr. Addaswch eich nod nes ei fod yn teimlo'n ymarferol.

Enghreifftiau:

- "Byddaf yn cyfnewid diodydd llawn siwgr am ddŵr neu ddiodydd di-siwgr."
- "Byddaf yn cerdded am 10 munud ar ôl cinio ddydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener."
- "Byddaf yn cael platiau ychydig yn llai o reis, sglodion neu basta gyda'm pryd o fwyd nosweithiol ac yn ychwanegu llysiau ychwanegol."

Deall eich gwiriadau a'ch canlyniadau

Mae cael eich gwiriadau iechyd diabetes yn bwysig iawn er mwyn deall eich cynnydd, addasu eich nodau ac atal unrhyw gymhlethdodau diabetes. Dylech gael cynnig y gwiriadau hyn o leiaf unwaith y flwyddyn. Efallai y byddwch yn clywed y rhain yn cael eu disgrifio fel yr adolygiad blynyddol, neu wiriadau iechyd hanfodol.

Gwiriad	Beth mae'n ei ddweud wrthyh chi	Pan gaiff ei adolygu
HbA1c	Eich lefelau glwcos gwaed cyfartalog dros y 2-3 mis diwethaf.	Yn aml bob 3 i 6 mis nes ei fod yn sefydlog, yna'n llai aml. Ond o leiaf bob blwyddyn.
Pwysedd gwaed	Rhan o amddiffyn eich calon, ymennydd, arennau a llygaid.	Ar adeg y diagnosis ac o leiaf bob blwyddyn.
Colesterol	Yn helpu i farnu y risg i'r galon ac o strôc.	
Cyfradd hidlo glomerlaidd amcangyfrifedig (eGFR)	Yn dangos pa mor dda mae eich arennau'n gweithio.	
Cymhareb albwm-in-creatinin wrin (ACR)	Prawf wrin am symiau bach o brotein, a all ddangos niwed cynnar i'r arennau.	
Gwirio traed	Yn gwirio problemau cylchrediad, teimlad a chroen cyn iddynt ddod yn ddifrifol.	
Pwysau / BMI	Yn helpu i lywio dewisiadau cymorth a thriniaeth.	Ar adeg y diagnosis ac o leiaf bob blwyddyn.
Statws ysmegu	Yn helpu i deilwra cefnogaeth lleihau risg os oes angen.	
Sgrinio llygaid	Yn chwilio am newidiadau sy'n gysylltiedig â diabetes yng nghefn y llygad cyn i symptomau ymddangos.	Fel arfer bob blwyddyn. Gwahoddir rhai pobl risg isel bob 2 flynedd.

Yr hyn sydd bwysicaf am HbA1c

Mae HbA1c yn newid yn araf. Nid barn yw un canlyniad - mae'n ddarn o wybodaeth sy'n eich helpu chi a'ch tîm gofal iechyd i gynllunio beth i'w wneud nesaf.

Archwiliadau arennau

Byddwch yn cael dau brawf arennau gwahanol:

- eGFR - canlyniad gwaed sy'n dangos pa mor dda y mae eich arennau'n hidlo gwastraff.
- ACR wrin - prawf wrin sy'n chwilio am symiau bach o brotein a all ddangos difrod cynnar i'r arennau

Sgrinio llygaid

Mae sgrinio llygaid yn wahanol i brawf golwg arferol gan yr optegydd. Mae'n gwirio am newidiadau cyn i chi sylwi ar symptomau. Mae rhai pobl y mae eu risg yn isel yn cael eu gwahodd bob 2 flynedd yn lle bob blwyddyn.

Os byddwch chi'n colli gwiriad

Aildrefnwch. Mae'r archwiliadau hyn yn un o'r prif ffyrdd y mae gofal diabetes yn atal cymhlethdodau dros amser.

Os ydych chi o dan 40 oed

Os cewch ddiagnosis o ddiabetes math 2 pan fyddwch yn iau, byddwch yn byw gydag ef am hirach. Mae hynny'n golygu bod y gwiriadau arferol a chael y gefnogaeth a drafodir yn y pecyn hwn yn bwysicach fyth, hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n dda.

Y newyddion da yw y gall newidiadau bach nawr dalu ar ei ganfed am flynyddoedd. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n:

- cadw eich archwiliadau blynyddol a pheidiwch ag aros am symptomau
- dechrau raglen gymorth diabetes yn gynnar (mae'n eich helpu i adeiladu arferion sy'n parhau)
- gofyn am gymorth rheoli pwysau a gweithgareddau
- siarad â'ch tîm gofal iechyd yn gynnar os ydych chi'n cynllunio beichiogrwydd (gall targedau a dewisiadau meddyginiaeth newid)
- gofyn am gymorth os yw straen, cwsg, gwaith shift neu iechyd meddwl yn gwneud arferion yn anodd
- dod o hyd i gefnogaeth gan gymheiriaid o adnoddau fel Diabetes UK; nid ydych chi ar eich pen eich hun.

Meddyginiaethau y byddwch efallai'n clywed amdanynt

Nid yw pawb yn dechrau cymryd meddyginiaeth ar unwaith. Mae rhai pobl yn gwneud hynny. Mae'r naill ffordd neu'r llall yn normal. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod chi'n deall pam rydych chi'n cymryd rhywbeth, beth i'w ddisgwyl, a phryd i ofyn am help.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod meddyginiaethau ac yn gwneud cynllun ar y cyd â chi yn seiliedig ar eich HbA1c, unrhyw gyflyrau iechyd eraill, eich dewisiadau, a'r hyn sy'n

bwysig i chi.

Efallai y bydd eich meddyginiaethau'n wahanol i rai rhywun arall oherwydd bod eich tîm gofal iechyd yn eu dewis yn seiliedig ar eich canlyniadau eich hun, cyflyrau iechyd eraill, a'r hyn sy'n bwysig i chi. Isod mae'r meddyginiaethau rydych chi fwyaf tebygol o glywed amdanynt. Efallai y byddwch chi'n defnyddio un, neu gyfuniad. Mae'n gyffredin addasu triniaeth dros amser.

Meddyginiaeth	Beth mae'n ei wneud	Pethau i'w gwybod
Metformin	Yn helpu'ch corff i ddefnyddio inswlin yn well ac yn lleihau'r glwcos a ryddheir gan yr afu.	Cymerwch gyda bwyd. Mae anhwylder stumog yn gyffredin ar y dechrau ac yn aml yn tawelu.
Atalydd SGLT2 (e.e. empagliflozin, dapagliflozin)	Yn helpu'r arennau i gael gwared ar rywfaent o glwcos yn yr wrin. I rai pobl, mae hefyd yn cefnogi amddiffyniad y galon a'r arennau.	Efallai y byddwch yn pasio wrin yn amlach ac efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael llindag neu heintiau organau cenhedlu.
Gweithydd derbynyddion GLP-1 (semaglutide, dulaglutide, liraglutide) neu tirzepatide	Triniaethau chwistrellu a all ostwng glwcos yn y gwaed a gall helpu gyda cholli pwysau i rai pobl. Defnyddir rhai o'r meddyginiaethau hyn hefyd i amddiffyn eich calon os oes gennych hanes o glefyd cardiofasgwlaidd.	Mae cyfog neu newidiadau yn y coluddyn yn gyffredin wrth ddechrau.
Sylffonylwre neu inswlin	Yn gostwng glwcos yn y gwaed yn gyflymach pan fo angen.	Mae'r rhain yn fwy tebygol o achosi glwcos gwaed isel (hypos). Os ydych chi'n eu defnyddio, gofynnwch am gyngor clir am symptomau, triniaeth, gyrru a beth i'w gario gyda chi.

Mae meddyginiaethau eraill yn cynnwys atalyddion DPP-4 a pioglitazone a gaiff eu defnyddio pan fyddant yn addas i'ch sefyllfa.

Cwestiynau i'w gofyn cyn i chi adael gyda phresgripsiwn

- Beth yw pwrpas y feddyginiaeth hon?
- Pryd ddylwn i ei chymryd, ac a ddylwn i ei chymryd gyda bwyd?
- Pa sgil-ffeithiau sy'n gyffredin?
- A all achosi glwcos gwaed isel?
- Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn colli dos?
- Oes angen cynllun meddyginiaeth 'pan fydda i'n sâl' clir arnaf?

Os yw sgil-ffeithiau yn eich poeni

Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaeth heb gael cyngor. Siaradwch â'ch fferylllydd neu'ch tîm gofal iechyd ar unwaith. Os nad yw rhywbeth yn oddefadwy, yn aml mae opsiynau y gallwch eu harchwilio fel newidiadau dos, amseru, a meddyginiaethau amgen.

Nodyn ynglŷn â gyrru

Nid oes angen i'r rhan fwyaf o bobl hysbysu'r DVLA os yw eu diabetes math 2 yn cael ei reoli trwy ddeiet ac ymarfer corff yn unig neu feddyginiaethau nad ydynt yn achosi glwcos gwaed isel (hypos). Rhaid i chi hysbysu'r DVLA os ydych chi'n defnyddio inswlin. Efallai y bydd angen i chi eu hysbysu hefyd os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a all achosi glwcos gwaed isel a bod gennych hypoglycemia difrifol.

Os ydych chi'n ansicr a oes angen i chi roi gwybod am eich diabetes, cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd neu'r DVLA, gan y gallai methu â'u hysbysu pan fydd angen gwneud eich yswiriant yn annilys a gallai fod yn erbyn y gyfraith.

Am fwy o wybodaeth, ewch i wefan y DVLA <https://www.gov.uk/government/organisations/driver-and-vehicle-licensing-agency.cy>

NODYN: Os na allwch gadw hylifau i lawr, neu os ydych chi'n sâl ac yn dadhydradu, ceisiwch gyngor yr un diwrnod gan y gallai fod angen atal neu newid y triniaethau isod dros dro.



Bwyd, pwysau ac arferion bob dydd

Efallai y byddwch chi'n clywed llawer o wahanol farnau am y "deiet gorau" ar ôl diagnosis o ddiabetes. Yn aml, mae pobl yn meddwl bod angen diet perffaith arnyn nhw ar ôl diagnosis o ddiabetes, ond yr hyn sy'n helpu fwyaf yw ffordd o fwyta sy'n:

- cefnogi glwcos gwaed mwy cyson
- addas i'ch bywyd a'ch diwylliant
- fforddiadwy
- realistig yn y tymor hir
- diogelu eich iechyd a'ch llesiant

Nod yr adran hon yw eich helpu i ddechrau heb deimlo'n llethol ond nid yw'n disodli cyngor dietegol personol a'r lefel o gyngor y byddwch yn ei dderbyn yn y rhaglenni cymorth. Trafodwch beth fydd yn gweithio orau i chi gyda'ch tîm gofal iechyd.

Bydd mynychu rhaglen gymorth diabetes yn eich helpu i ddeall y berthynas rhwng bwyd a diabetes.

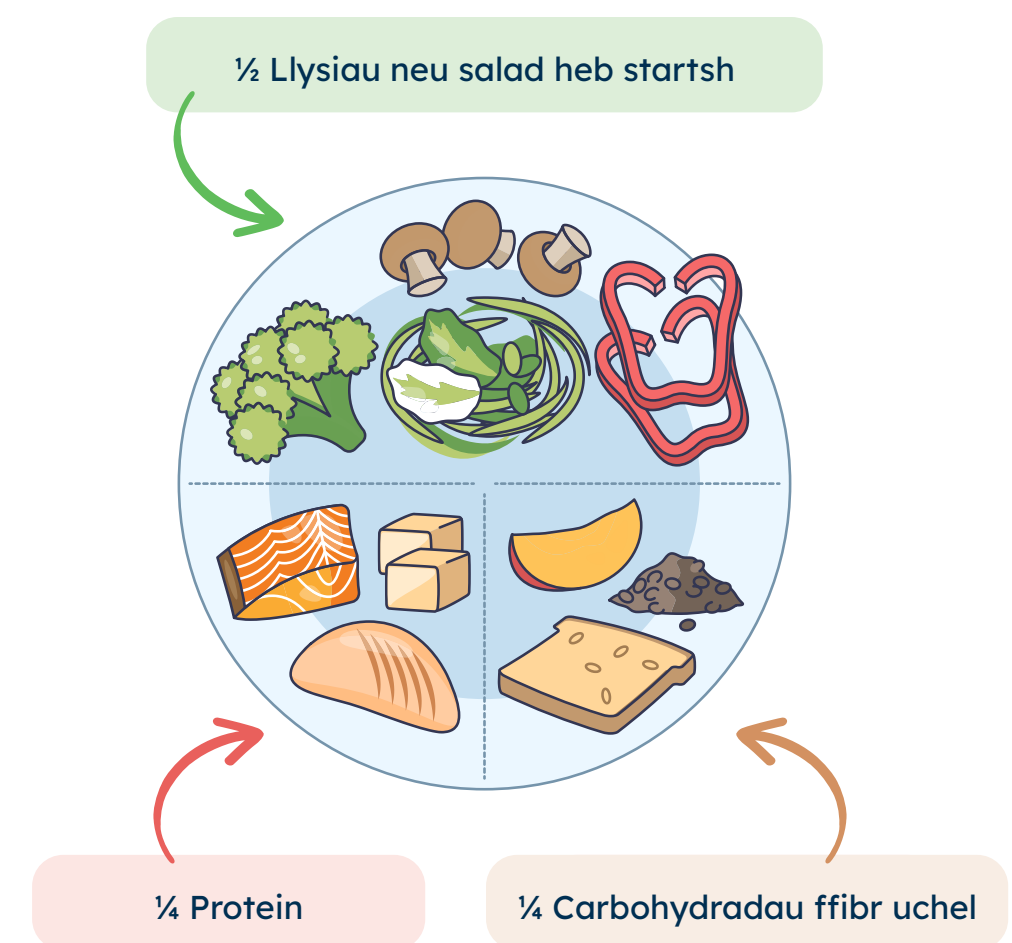
Defnyddiwch y dull plât fel man cychwyn

Nid oes rhaid i chi roi'r gorau i fwyta'r bwydydd sy'n bwysig i chi neu'ch teulu ond bydd newid faint neu ba mor aml rydych chi'n bwyta bwydydd sydd â llawer o siwgr ynddynt yn gwella lefelau glwcos yn eich gwaed.

Mae newidiadau bach yn ffordd wych o ddechrau, dogn carbohydrad startshlyd ychydig yn llai, llysiau neu godlysiau ychwanegol, llai o ddioddydd llawn siwgr, neu lai o olew ychwanegol pan fo'n bosibl.

I lawer o bobl, dyma gynllun da ar gyfer prydau bwyd:

- **Hanner y plât:** llysiau neu salad
- **Chwarter y plât:** protein fel pysgod, wyau, ffa, corbys, tofu, iogwrt neu gig heb lawer o fraster
- **Chwarter y plât:** carbohydradau ffibr uwch fel ceirch, bara cyflawn, reis brown, pasta, chapati, tatws gyda'r croen, ffa neu corbys



Os oes awydd bwyd arnoch yn aml, ceisiwch ychwanegu mwy o brotein a ffibr (ffa/corbys, wyau, iogwrt, pysgod, cyw iâr, tofu, llysiau) a lleihau byrbrydau a diodydd llawn siwgr.

Rhai buddugoliaethau hawdd

Os ydych chi eisiau'r effaith fwyaf am yr ymdrech leiaf, dechreuwch gyda'r rhain:



Diodydd llawn siwgr

Newidiwch ddiodydd llawn siwgr am ddŵr, diodydd heb siwgr ychwanegol neu ddiodydd di-siwgr.



Meintiau dognau

Lleihewch faint y dogn o garbohydrad startshlyd mewn un pryd cyn ceisio newid pob pryd. Ychwanegwch fwy o brotein a llysiau os oes awydd bwyd arnoch yn aml.



Peidiwch â methu prydau bwyd

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a all achosi glwcos gwaed isel, osgoi methu prydau bwyd heb gael cyngor.



Byrbrydau

Os ydych chi'n bwyta byrbrydau, does dim rhaid i chi stopio dros nos. Dechreuwch trwy newid am opsiynau iachach ychydig o weithiau bob wythnos. Fel arfer, mae byrbrydau sy'n cynnwys protein neu ffibr yn eich cadw'n fwy llawn na byrbrydau llawn siwgr.

Enghraifft: Cynllun prydau bwyd dyddiol

Dim ond enghreifftiau yw'r rhain, ond maent yn rhoi syniad da i chi o rai opsiynau y gallwch chi roi cynnig arnynt:

BRECWAST



Uwd gyda aeron ac iogwrt



Wyau ar dost bara cyflawn gyda thomatos neu sbigoglys



Iogwrt plaen gyda chnau/hadau a ffrwythau

CINIO



Cawl gyda sleisen lai o fara cyflawn



Cinio dros ben gyda salad/llysiau ychwanegol



Salad tiwna/cyw iâr/ffa gyda dogn bach o garbohydradau

SWPER



Cig/pysgod/tofu, llawer o lysiau a dogn llai o reis/tatws/chapati



Chili wedi'i wneud gyda ffa/corbys, salad a dogn carbohydrad llai



Pryd o fwyd wedi'i droffrïo gyda llysiau, protein a dogn cymedrol o nwdls/reis

BYRBRYDAU



Newidiwch greision am gnau, caws, iogwrt neu wyau wedi'u berwi



Newidiwch fisgedi am ffrwythau gydag iogwrt, neu ychydig o gnau



Cyfyngwch siocled i ychydig o sgwariau



Bwyta allan a chludfwyd

Gallwch chi dal i fwyta allan a rheoli diabetes. Y tric yw dewis un neu ddau dacteg, nid ceisio "bod yn berffaith".

Dewiswch un neu ddau:

- dognau llai
- ychwanegu llysiau neu salad
- sawsiau ar yr ochr
- rhannu sglodion/reis/naan/nwdls
- dewis dŵr neu ddiodydd diet

Enghreifftiau:



Siop sglodion

Sglodion llai, ychwanegwch bys, osgoi diodydd llawn siwgr



Indiaidd

Prydau wedi'u seilio ar domatos neu'n sychach, llysiau ychwanegol, reis/naan llai



Tsieineaidd

Pryd o fwyd wedi'i droffrïo, opsiynau wedi'u stemio, saws ar yr ochr



Pizza

Sylfaen deneuach, mwy o dopins llysiau, paru â salad, cadw bwyd dros ben

Bwyta o fewn eich cyllideb

Nid oes angen bwydydd arbennig arnoch sy'n cael eu marchnata ar gyfer pobl â diabetes. Mae rhai enghreifftiau o opsiynau sydd o fewn eich cyllideb yn cynnwys:

- llysiau wedi'u rhewi
- ffa a ffacbys tun
- wyau
- iogwrt plaen
- ceirch
- bara cyflawn
- pysgod tun
- ffrwythau tymhorol

Colli pwysau a diabetes

Gall hyd yn oed colli pwysau cymedrol wella lefelau glwcos yn y gwaed a lleihau'r risg o gymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes. I rai pobl, gall colli mwy o bwysau cefnogi lleddfu. Os yw hynny'n bwysig i chi, gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am ba gefnogaeth leol sydd ar gael.

Gweithgarwch corfforol ac eistedd llai

Nid oes angen i chi ddod yn 'berson campfa' i elwa o symud. Y math gorau o weithgaredd yw'r un y gallwch chi barhau i'w wneud. Mae cerdded, beicio, garddio, dawnsio a gwaith tŷ i gyd yn cyfrif fel symud.

Mae symud mwy ac eistedd llai hefyd yn strategaeth dda ar gyfer lleihau'r risg o fregusrwydd mewn oedolion hŷn.

Pwysig: Nid yw'r canllaw hwn yn disodli cyngor unigol. Os ydych wedi cael cyngor i beidio â gwneud ymarfer corff, neu os oes gennych boen, pendro, beichiogrwydd, symptomau yn y frest, diffyg anadl difrifol neu gyflwr iechyd arall sy'n effeithio ar ymarfer corff, gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd beth sy'n ddiogel i chi.

Os nad ydych chi'n egniïol ar hyn o bryd, dechreuwch yn llai nag yr ydych chi'n meddwl sydd angen. Y nod yw meithrin hyder a chysondeb yn gyntaf, yna adeiladu i fyny.

Ymarfer cerdded syml 4 wythnos

Wythnos	Target
Wythnos 1	Cerddwch am 10 munud, 3 diwrnod yr wythnos
Wythnos 2	Cerddwch am 10 munud, 5 diwrnod yr wythnos
Wythnos 3	Cerddwch am 15 munud, 5 diwrnod yr wythnos
Wythnos 4	Cerddwch am 20 munud, 5 diwrnod yr wythnos

Eistedd llai

Mae sefyll i fyny a symud am 2 funud bob awr yn werth ei wneud, yn enwedig os ydych chi'n eistedd am gyfnodau hir yn y gwaith neu gartref.

Cymorth ymarfer corff

Gofynnwch a ydych chi'n gymwys ar gyfer y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol (NERS) os byddech chi'n elwa o gymorth a chefnogaeth i fod yn fwy egniïol.

Ei gwneud hi'n haws i ddal ati

- Ychydig o awgrymiadau ymarferol sy'n helpu'r rhan fwyaf o bobl:
- Cysylltwch ef â rhywbeth rydych chi eisoes yn ei wneud: ar ôl brecwast, ar ôl cinio, ar ôl mynd â'r plant i'r ysgol.
 - Gwnewch ef yn benodol: e.e. "Bydda i'n cerdded am 10 munud ar ôl cinio ar ddydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener."
 - Gwnewch ef yn gyfleus: esgidiau wrth y drws, llwybr rydych chi'n ei hoffi, podlediad rydych chi ond yn gwrando arno ar deithiau cerdded.
 - Gwnewch ef yn gymdeithasol os yw hynny'n helpu: cerddwch gyda ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog.

Hyfforddiant cryfder

Mae hyfforddiant cryfder yn helpu eich cyhyrau i ddefnyddio glwcos ac yn cefnogi symudedd a chydbwysedd. Nid oes angen pwysau na champfa arnoch. Mae dwy sesiwn fer bob wythnos yn ddechrau da.



Rhowch gynnig ar rai o'r opsiynau hyn:

- Eistedd-i-sefyll o gadair (10 waith)
- Gwthio i fyny ar y wal (10 waith)
- Camu i fyny ar ris isel (10 waith pob coes)
- Tynnu band ymwrthedd (10 waith)

Gallwch ddod o hyd i ganllawiau fideo ar gyfer hyfforddiant cryfder ar wefan y GIG: www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/ (Saesneg yn unig)





Monitro glwcos yn y gwaed

Nid oes angen profion pigo bys rheolaidd ar lawer o bobl â diabetes math 2. Mae angen profion pigo bys arferol ar rai pobl, yn dibynnu ar y meddyginiaethau maen nhw'n eu cymryd a'u hanghenion diogelwch.

Os cewch eich cyngori i wirio lefelau glwcos eich gwaed, dylai eich tîm gofal iechyd sicrhau eich bod chi'n deall:

- pa mor aml i wirio lefelau glwcos eich gwaed
- beth mae'r canlyniadau'n ei olygu i chi
- pa gamau y gallech fod angen eu cymryd os yw lefelau'n uwch neu'n is na'ch ystod arferol
- sut i fonitro mewn ffordd sy'n cefnogi eich lles ac nad yw'n cynyddu pryder na gorbryder

Mae llawer o bobl yn anelu at lefelau glwcos yn y gwaed rhwng 4-7 mmol/L cyn prydau bwyd ac islaw 8-9 mmol/L ddwy awr ar ôl prydau bwyd, er bod targedau'n amrywio. Bydd eich tîm gofal iechyd yn cytuno ar ystod darged sy'n addas i chi ar gyfer cynllunio beichiogrwydd ac yn ystod beichiogrwydd, bydd targedau'n is na hyn.

Pwy sy'n elwa o fonitro glwcos yn y gwaed

Efallai y bydd rhai pobl yn cael eu cyngori i wirio lefelau glwcos yn eu gwaed eu hunain. Gall hyn gynnwys pobl sydd:

- yn defnyddio inswlin
- wedi profi glwcos gwaed isel (hypos) neu sydd mewn mwy o berygl o hypos
- yn cymryd meddyginiaethau a all achosi hypos a gyrru neu wneud gwaith sy'n hanfodol i ddiogelwch (er enghraifft gweithredu peiriannau)
- yn feichiog neu'n cynllunio beichiogrwydd
- wedi cael eu gofyn gan eu tîm gofal iechyd i fonitro am gyfnod byr i ddeall patrymau, fel wrth ddechrau neu newid meddyginiaethau

Gall lefelau glwcos y gwaed amrywio drwy gydol y dydd a gallant gael eu heffeithio gan fwyd, gweithgaredd corfforol, salwch, cwsig a straen. Mae edrych ar batrymau dros amser yn aml yn fwy defnyddiol na chanolbwyntio ar un darlleniad.

Dewisiadau addysg a chymorth

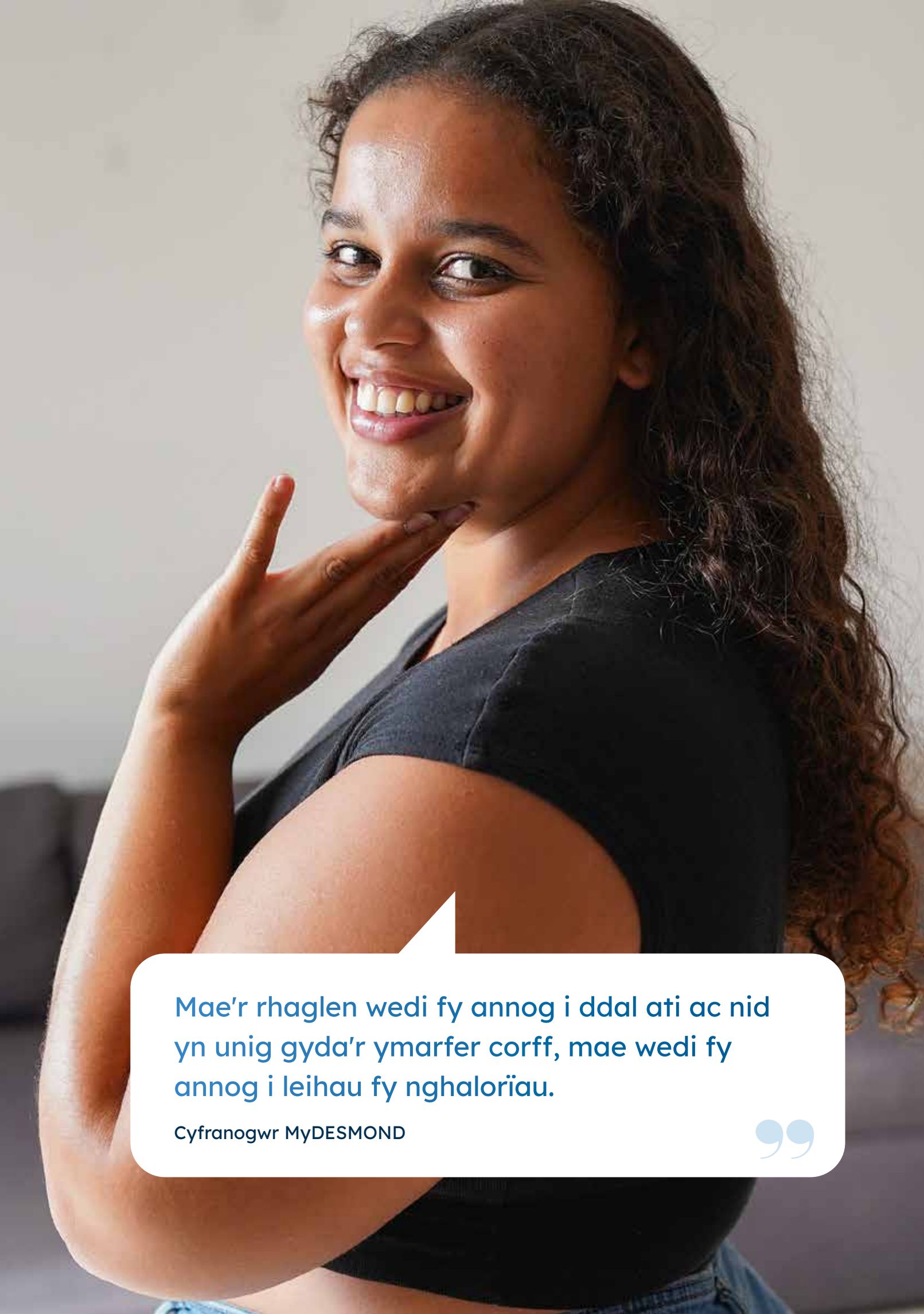
Gall addysg a chymorth eich helpu i ddeall diabetes, meithrin hyder a gwneud penderfyniadau sy'n addas i'ch bywyd.

Dylid cynnig rhaglen gymorth adeg diagnosis. Os na chaiff ei gynnig, gofynnwch amdano.

Adnodd	Yr hyn y mae'n ei gynnig
MyDESMOND Wales	Addysg ar-lein am ddim i oedolion yng Nghymru â diabetes math 2. www.mydesmond.wales
Addysg leol wyneb yn wyneb neu dros alwad fideo	Mae pob ardal yn cynnig rhaglenni fel Diabetes X-PERT, Sesiynau Ymwybyddiaeth Diabetes, neu ddewisiadau amgen un i un.
EPP Cymru	Cyrsiau hunanreoli, gan gynnwys cyrsiau diabetes math 2 mewn lleoliadau cymunedol ac ar-lein. https://perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/ansawdd-diogelwch-a-gwelliant/gwelliant/ein-gwaith/rhaglenni-addysg-i-gleifion/
Diabetes UK	Gwybodaeth ddibynadwy, offer ymarferol a chefnogaeth gan gymheiriaid. www.diabetes.org.uk/about-diabetes/type-2-diabetes/newly-diagnosed (Saesneg yn unig)
PocketMedic	Fideos byr sy'n egluro pynciau diabetes cyffredin mewn iaith glir. https://pocketmedic.org/diabetes-type-2 (Saesneg yn unig)

Os nad yw sesiynau grŵp yn addas i chi, gofynnwch pa ddewisiadau eraill sydd ar gael. Os yw'n well gennych gymorth digidol, gofynnwch pa opsiynau ar-lein sydd ar gael.

Os oes angen cymorth cyfieithydd arnoch, Hawdd ei Ddarllen, print bras, sain neu Iaith Arwyddion Prydain, gofynnwch am hynny'n gynnar yn hytrach na brwydro trwy wybodaeth nad yw'n addas i chi.



Mae'r rhaglen wedi fy annog i ddal ati ac nid yn unig gyda'r ymarfer corff, mae wedi fy annog i leihau fy nghaloriau.

Cyfranogwr MyDESMOND

Cadw'n ddiogel o ddydd i ddydd

Mae'r adran hon yma i'ch helpu i osgoi problemau a gwybod pryd i gael cyngor.

Beth ddylech chi ei wneud	Enghreifftiau
Ffoniwch 999	Poen yn y frest, symptomau strôc, diffyg anadl difrifol, cwmp, neu os ydych chi'n teimlo'n ddifrifol o sâl.
Cael cyngor ar yr un diwrnod	Chwydu dro ar ôl tro, dolur rhydd difrifol, dadhydradu, poen difrifol yn y stumog, anadlu'n ddwfn neu'n gyflym, cysgadwydd neu ddryswch anarferol, neu glwcos gwaed isel difrifol /dro ar ôl tro.

Os ydych chi'n sâl

- yfwch hylifau ychydig ac yn aml
- os na allwch gadw hylifau i lawr, ceisiwch gyngor ar yr un diwrnod
- os ydych yn ansicr beth i'w wneud â'ch meddyginiaethau, peidiwch â dyfalu - gofynnwch i'ch fferylllydd, meddygfa neu GIG 111 Cymru
- os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau gyda chynghor arbennig ar ddiwrnodau salwch, gofynnwch am y cynllun hwnnw yn ysgrifenedig

Glwcos isel y gwaed (hypos)

Glwcos isel y gwaed, neu hypoglycemia (hypos) yw pan fydd lefel glwcos y gwaed yn is na 4mmol/L. Mae hypos yn fwyaf tebygol os ydych chi'n defnyddio inswlin neu dabledi penodol fel sulfonyleureas (e.e. Gliclazide). Gall symptomau gynnwys chwysu, crynu, awydd bwyd, pendro, anniddigrwydd neu ddryswch. Os ydych chi mewn perygl o hypos, gofynnwch am gynllun personol clir ar sut i'w trin a beth i'w wneud ynglŷn â gyrru.

Traed

Edrychwch ar eich traed bob dydd os gallwch chi. Chwiliwch am bothelli, croen wedi torri, cochni, chwydd, gwres neu newid lliw. Rhowch wybod am broblemau newydd ar unwaith. Mae gwisgo esgidiau a hosanau sy'n ffitio'n dda hefyd yn bwysig i helpu i atal rhwbio, pwysau ac anaf i'ch traed.



Gyrru a gwaith

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a all achosi glwcos gwaed isel, gofynnwch beth sy'n berthnasol i yrru a gwaith lle mae diogelwch yn hanfodol.

Beichiogrwydd

Os ydych chi'n feichiog neu'n bwriadu beichiogi, dywedwch wrth eich tîm gofal iechyd cyn gynted â phosibl.

Brechiadau

Mae pobl â diabetes yn gymwys i gael brechiadau arferol gan gynnwys y fflw a niwmonia. Mae'r GIG yn cynghori pobl â diabetes i gael eu brechiad fflw GIG am ddim i leihau'r risg o salwch difrifol o'r fflw. Gall eich meddygfa roi cyngor ar ba frechlynnau sydd wedi'u hargymell i chi.

Alcohol

Gall alcohol effeithio ar glwcos y gwaed. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a all achosi hypoglycemia, osgowch yfed ar stumog wag. Mae'r terfynau alcohol diogel yr un fath i bawb (dynion a menywod) sef llai na 14 uned yr wythnos, gan ledaenu'r unedau ar draws yr wythnos gydag o leiaf 2 ddiwrnod di-alcohol yr wythnos. Gofynnwch am gyngor unigol am derfynau mwy diogel a beth i gadw llygad allan amdano.

Llesiant emosiynol a stigma

Mae diagnosis o ddiabetes math 2 yn aml yn dod â llawer o feddyliau a theimladau. Gall pobl hefyd glywed gwahanol farnau am ddiabetes gan eraill.

Mae diabetes yn gyflwr iechyd gyda llawer o ddylanwadau gan gynnwys geneteg, amgylchfyd, profiadau bywyd a ffactorau iechyd. Nid yw'n farn am gymeriad person.

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol canolbwytio ar adeiladu cynllun sy'n gweithio ar gyfer eu bywyd, eu gwerthoedd a'u blaenoriaethau eu hunain.

Ymatebion emosiynol

Gall pobl brofi amrywiaeth o emosiynau ar ôl diagnosis, gan gynnwys sioc, ofn, dicter, euogrwydd, rhyddhad neu ddideimladrwydd. Mae'r ymatebion hyn yn gyffredin a gallant newid dros amser.

Nid oes un ffordd "gywir" o deimlo. Mae cymorth ar gael os hoffech chi gael help i addasu i fywyd gyda diabetes. Gallwch ddod o hyd i gymorth gan gymheiriaid yn eich ardal leol ac ar-lein yn www.diabetes.org.uk/support-for-you/community-support-and-forums/local-support-groups/peer-support (Saesneg yn unig)

Stigma a sylwadau digymorth

Mae rhai pobl yn profi stigma neu farn am ddiabetes. Gall hyn gynnwys tybiaethau bod diabetes yn cael ei achosi gan ddewisiadau personol, neu sylwadau am fwyd, pwysau neu ffordd o fyw.

Gall y profiadau hyn fod yn anodd. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddai'n helpu i gofio bod diabetes yn gyflwr cymhleth a bod ei reoli'n ymwneud â chefnogaeth, gwybodaeth a chamau ymarferol dros amser.

Ble i gael cymorth

Mae cymorth ar gael o wahanol leoedd, gan gynnwys:

- eich meddyg teulu neu nyrs y practis
- rhaglenni cymorth diabetes
- elusennau diabetes a chymunedau cymorth gan gymheiriaid



Os ydych chi'n profi hwyliau isel, gorbryder neu'n teimlo'n bod y cyfan yn drech na chi, gallwch chi hefyd siarad â'ch meddygfa am gymorth ychwanegol.

Sut gall teulu a ffrindiau helpu

Mae cefnogaeth ddefnyddiol yn ymarferol, nid plismona. Gallai olygu ymuno â chi am dro, cadw opsiynau diodydd siwgr is gartref, bod yn hyblyg ynghylch amserau prydau bwyd, neu ofyn pa fath o gymorth rydych chi ei eisiau mewn gwirionedd.

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol esbonio:

“Mae gen i ddiabetes math 2. Does dim angen beio na monitro arnaf - mae angen cefnogaeth arna i gyda threfnau sy'n gwneud bywyd yn haws.”

Geirfa

Glwcos y gwaed

Faint o glwcos (siwgr) sydd yn eich gwaed. Mae'r corff yn defnyddio glwcos ar gyfer ynni.

Lefelau glwcos y gwaed

Faint o glwcos sydd yn y gwaed ar adeg benodol. Mae'r lefelau hyn yn newid yn ystod y dydd yn dibynnu ar fwyd, gweithgarwch, meddyginiaethau a sut mae'r corff yn defnyddio inswlin.

Carbohydrad

Math o faetholyn a geir mewn bwydydd fel bara, reis, pasta, tatws, ffrwythau a rhai diodydd. Mae carbohydradau'n effeithio ar lefelau glwcos y gwaed.

eGFR

Prawf gwaed sy'n dangos pa mor dda mae eich arennau'n hidlo gwastraff o'r gwaed.

Sgrinio llygaid am newidiadau sy'n gysylltiedig â diabetes

Rhaglen sgrinio sy'n gwirio am newidiadau cynnar yn y llygaid a achosir gan ddiabetes cyn i symptomau ddatblygu. Yng Nghymru, gelwir hyn yn rhaglen Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru.

HbA1c

Prawf gwaed sy'n dangos eich lefelau glwcos y gwaed cyfartalog dros y 2 i 3 mis diwethaf.

Glwcos uchel y gwaed

Lefelau glwcos y gwaed sy'n uwch na'ch ystod darged arferol.

Hyperglycaemia

Y term meddygol am lefelau glwcos uchel yn y gwaed.

Hypoglycaemia (hypo)

Lefelau glwcos y gwaed sy'n rhy isel. Mae hyn yn fwy tebygol os ydych chi'n defnyddio inswlin neu dabledi penodol.

Inswlin

Hormon a gynhyrchir gan y corff sy'n helpu i symud glwcos o'r gwaed i gelloedd lle gellir ei ddefnyddio ar gyfer egni.

Ymwrthedd i inswlin

Pan nad yw celloedd y corff yn ymateb yn dda i inswlin, sy'n golygu bod glwcos yn aros yn y gwaed yn lle symud i'r celloedd.

NERS

Y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol yng Nghymru, sy'n cefnogi pobl i ddod yn fwy egniol trwy raglenni ymarfer corff dan oruchwyliaeth.

Atalydd SGLT2

Math o dabled sy'n helpu'r arennau i gael gwared â rhywfaint o glwcos o'r corff trwy wrin.

Addysg diabetes strwythuredig

Rhaglenni y mai eu nod yw helpu pobl i ddeall a rheoli diabetes math 2, fel MyDESMOND neu Raglen Diabetes X-PERT.

Amrediad targed

Lefelau glwcos y gwaed y mae eich tîm gofal iechyd yn argymhell anelu atynt.

Diabetes math 2

Cyflwr hirdymor lle na all y corff reoleiddio glwcos y gwaed yn effeithiol oherwydd nad yw inswlin yn gweithio'n iawn neu nad yw'r corff yn cynhyrchu digon.

Lleddfu diabetes math 2

Pan fydd lefelau glwcos y gwaed yn aros islaw'r amrediad diabetes am o leiaf 3 mis heb feddyginiaeth gostwng glwcos.

Adnoddau dibynadwy

GIG 111 Cymru

Cyngor brys a chyfeirio.

<https://111.wales.nhs.uk/?locale=cy&term=A>

Cymorth iaith GIG 111 Cymru

Sut i gael mynediad at gyngor mewn ieithoedd a llwybrau cyfathrebu eraill.

<https://111.wales.nhs.uk/language/default.aspx?locale=cy&term=A>

Canllaw NICE NG28

Canllawiau cyfredol y DU ar ddiabetes math 2 mewn oedolion.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng28> (Saesneg yn unig)

Tudalennau diabetes GIG Cymru

Pa wiriadau y dylid eu cynnig yng Nghymru.

<https://perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/rhwydweithiau-a-chynllunio/diabetes/>

Gwiriadau iechyd hanfodol GIG Cymru

Pa wiriadau a ddylai gael eu cynnig yng Nghymru.

<https://perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/rhwydweithiau-a-chynllunio/diabetes/cartref-diabetes-newydd/archwiliadau-iechyd-hanfodol-ac-atal-cymhlethdodau/>

MyDESMOND Cymru

Addysg ar-lein am ddim i oedolion â diabetes math 2 yng Nghymru.

<https://www.mydesmond.wales/>

EPP Cymru

Addysg ar-lein am ddim i oedolion â diabetes math 2 yng Nghymru.

<https://perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/ansawdd-diogelwch-a-gwelliant/gwelliant/ein-gwaith/rhaglenni-addysg-i-gleifion/pa-gyrsiau-sydd-ar-gael/diabetes-byw-gyda-diabetes-math-2-ai-reoli/>

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru

Gwybodaeth am wahoddiadau Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru.

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/>

NERS

Cynllun gweithgareddau â chymorth yng Nghymru.

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-atgyfeirio-cleifion-i-wneud-ymarfer-corff-cymru/>

Diabetes UK

Gwybodaeth ymarferol ddibynadwy i bobl sydd newydd gael diagnosis.

<https://www.diabetes.org.uk/> (Saesneg yn unig)

PocketMedic

Fideos byr yn egluro pynciau cyffredin am ddiabetes math 2.

<https://pocketmedic.org/diabetes-type-2/> (Saesneg yn unig)

Safonau cyfathrebu hygyrch yng Nghymru

Gwybodaeth am gyfathrebu a chymorth gwybodaeth yn GIG Cymru.

<https://www.llyw.cymru/safonau-cyfathrebu-gwybodaeth-hygyrch-mewn-gofal-iechyd-html>

Dyfodol cadarnhaol gyda diabetes math 2

Ysbrydoliaeth ymarferol gan bobl sydd wedi trawsnewid eu hiechyd trwy gamau bach, ymarferol.

"Peidiwch â gweld hyn fel diwedd y byd; gwelwch ef fel ysgogiad i fersiwn iachach a mwy egnïol ohonoch chi'ch hun. 'Dw i'n fwy heini yn 60 nag oeddwn i yn 40 oherwydd fy niagnosis."



"Gall cael diagnosis eich helpu i fyw'n hirach oherwydd chi fydd y person sy'n cael ei fonitro fwyaf yn y feddygfa! Byddwch chi'n sylwi ar bethau y mae eraill yn eu methu."



"Gall diabetes ddod fel sioc, a gall deimlo'n llethol ar y dechrau, felly byddwch yn garedig â chi'ch hun."

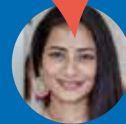


"Dw i wedi mynd o gymryd 16 tabled y dydd i ddim o gwbl. Aeth fy mhwyseidd gwaed yn ôl i normal, a daeth fy ngolwg pellter hir yn ôl hyd yn oed. Roeddwn i'n teimlo 10 mlynedd yn iau."



"Rydw i eisiau dweud wrth bawb, os ydyn nhw'n gwneud y newidiadau cywir ac yn gwrando ar y cyngor, mae'n gweithio, a ddylech chi byth roi'r gorau i obaith."

"Roeddwn i eisiau newid fy ffordd o fyw gyfan mewn ffordd fawr ac roeddwn i eisiau byw! Y peth gorau sydd erioed wedi digwydd i mi yw cael diagnosis o ddiabetes. Mae wedi newid fy mywyd."



Mae'r llyfryn hwn yn rhan o ymrwymiad ehangach i helpu pobl yng Nghymru i fyw'n dda gyda diabetes math 2 o'r adeg y diagnosis ymlaen. Fe'i datblygwyd gyda mewnbwn gan bobl sy'n byw gyda diabetes yng Nghymru a chan weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Roedd yr wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn yn gywir hyd eithaf ein gwybodaeth adeg ei gyhoeddi. Fodd bynnag, gall canllawiau a gwasanaethau clinigol a llwybrau lleol newid. Dylai darllenwyr bob amser wirio gyda'u tîm gofal iechyd am gyngor sy'n benodol i'w gofal eu hunain.

Am gyngor brys, cysylltwch â GIG 111 Cymru. Mewn argyfwng meddygol, ffoniwch 999.