



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales



Ynglŷn â'ch prawf Sgrinio Llygaid Diabetig y GIG am ddim

**Gall mynd am brawf sgrinio'r llygaid
achub eich golwg**

Mae'r daflen hon ar gael yn Gymraeg, Saesneg,
fformat hawdd ei darllen a phrint bras

**[icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-
llygaid-diabetig-cymru/](http://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/)**



Mae'r daflen hon yn dweud wrthyhch am brawf sgrinio'r llygaid y GIG am ddim sy'n edrych am retinopatheg diabetig

Bydd unigolion 12 oed a hŷn sydd wedi cael diagnosis o ddiabetes yn cael eu gwahodd i gael prawf sgrinio'r llygaid rheolaidd.

Gall prawf sgrinio'r llygaid achub eich golwg.

Mae prawf sgrinio'r llygaid yn edrych am retinopatheg (niwed i gefn y llygaid).

Mae retinopatheg diabetig yn gyflwr y gellir ei drin.

Mae sgrinio'r llygaid yn bwysig oherwydd ei fod yn canfod newidiadau cyn i chi sylwi arnynt.

Y ffordd orau i chwilio am retinopathi diabetig yw tynnu llun o gefn eich llygaid.

Mae profion sgrinio'r llygaid yn cael eu gwneud mewn clinigau iechyd lleol, ysbytai neu unedau symudol gan Weithiwr Cymorth Gofal Iechyd.

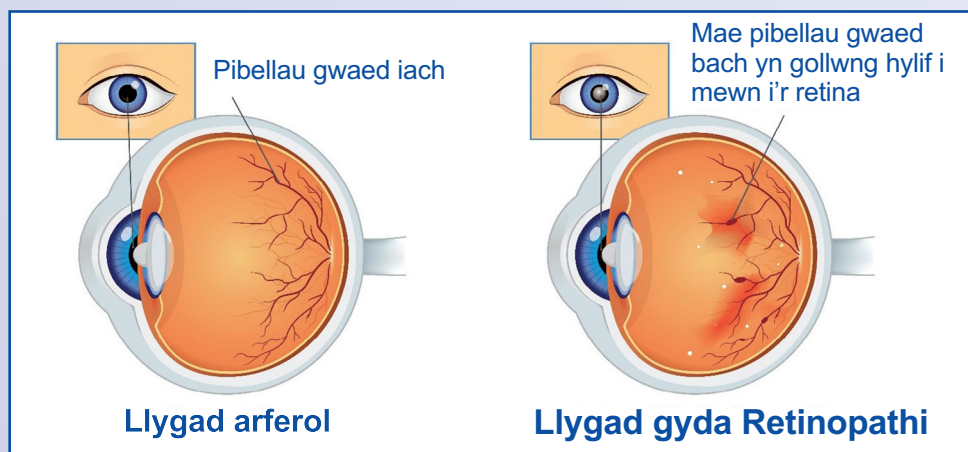
**Nid yw sgrinio'r llygaid yn disodli eich prawf llygaid arferol.
Bydd angen i chi fynd at eich optegydd o hyd.**

Pam ddylwn i gael prawf sgrinio'r llygaid?

Mae eich meddyg wedi gofyn i ni sgrinio'ch llygaid. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhad ac am ddim ac yn rhan o'ch gofal diabetes cyffredinol.

Mae bod â diabetes yn golygu eich bod mewn perygl o ddatblygu clefyd diabetig y llygaid (retinopathi diabetig). Gall clefyd diabetig y llygaid achosi colli golwg.

Gall sgrinio'r llygaid ganfod y cyflwr yn gynnar cyn i chi sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg.



Pam mae prawf sgrinio'r llygaid yn bwysig i mi?

Os bydd newidiadau'n cael eu darganfod yn gynnar, gellir trin clefyd diabetig y llygaid. Mae hyn yn atal colli golwg i'r rhan fwyaf o bobl. Gall mynd i'ch prawf sgrinio'r llygaid yn rheolaidd pan gewch eich gwahodd ganfod retinopathi diabetig yn gynnar, cyn i chi sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg.

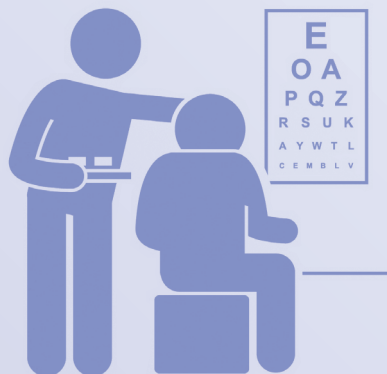
Beth yw retinopatheg diabetig?

Mae retinopathi diabetig yn gyflwr a all effeithio ar unrhyw un sydd â diagnosis o ddiabetes. Mae'n achosi niwed i'r pibellau gwaed sy'n cyflenwi cefn y llygad (y retina). Y retina yw'r rhan o'r llygad sy'n gweld.

Dros amser, gall siwgr uchel yn y gwaed neu newidiadau mawr mewn lefelau siwgr yn y gwaed wneud i'r pibellau gwaed ollwng neu gael eu blocio. Os na fydd yn cael ei drin, gall niweidio'ch golwg. Gall retinopathi diabetig gymryd blynyddoedd lawer i ddatblygu ac yn aml, ni cheir unrhyw symptomau amlwg.

A yw prawf sgrinio'r llygaid diabetig yr un peth â mynd at optegydd?

Nid yw prawf sgrinio'r llygaid diabetig yn rhan o archwiliadau arferol a wneir gan optegwyr ac nid yw'n chwilio am gyflyrau llygaid eraill. I gadw'ch llygaid yn iach, mae'n bwysig eich bod yn mynd i'ch apwyntiadau optegydd ac apwyntiadau sgrinio'r llygaid diabetig yn rheolaidd.



Beth fydd yn digwydd yn fy apwyntiad sgrinio'r llygaid?

Bydd eich apwyntiad yn cymryd tua awr.

Pan fyddwch yn cyrraedd, byddwn yn trafod y broses sgrinio gyda chi. Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Bydd diferion yn cael eu rhoi yn eich llygaid i wneud canhwylau eich llygaid yn fwy. Bydd hyn yn ein helpu i dynnu lluniau cliriach o gefn eich llygaid.

Mae rhai pobl yn gweld y diferion yn anghyfforddus am gyfnod byr.

Bydd angen i chi aros am oddeutu 20 munud i'r diferion weithio.

Cannwyll Llygad Arferol



Cannwyll llygad ar ôl cael diferion llygad (ar led)



Efallai y bydd eich golwg yn mynd yn niwlog. Gall hyn barhau am sawl awr, gan ei gwneud yn annïogel i yrru neu ddefnyddio peiriannau. Fe'ch cynghorir i beidio â gyrru nes bod eich golwg yn dychwelyd i normal.

Beth fydd yn digwydd yn ystod fy apwyntiad sgrinio'r llygaid?

Byddwn yn tynnu lluniau o gefn eich llygaid gan ddefnyddio camera arbennig gyda fflach.

Ni fyddwch yn cael eich canlyniadau ar y diwrnod.

Anfonir y lluniau o'ch llygaid i gael eu harchwilio am arwyddion o retinopathi diabetig gan ein tîm hyfforddedig .



Byddwch yn cael eich llythyr canlyniadau yn y post cyn pen wyth wythnos.

Bydd eich canlyniadau yn cael eu hanfon at eich meddyg hefyd.

Beth fydd angen i mi feddwl amdano ar ddiwrnod fy apwyntiad?

- Dewch â'r holl sbectolau rydych chi'n eu gwisgo gyda chi.
- Os ydych fel arfer yn gwisgo lensys cyffwrdd, bydd angen i chi dynnu'r rhain, felly dewch â'ch cas lensys a'ch hylif glanhau gyda chi.
- Dewch â sbectol haul gan fod eich llygaid yn gallu teimlo'n sensitif i olau ar ôl rhoi'r diferion yn eich llygaid. Mae hwn yn syniad da hyd yn oed os yw'n dywyll y tu allan.
- Dewch â rhywbeth i'w fwyta oherwydd efallai na fydd gan rai lleoliadau gyfleusterau bwyd; yn enwedig os oes gennych chi anghenion dietegol.
- Ystyriwch sut y byddwch yn cyrraedd ac yn gadael eich apwyntiad. Ni fyddwch yn gallu gyrru am beth amser ar ôl eich apwyntiad sgrinio.
- Gall diferion llygaid wneud eich golwg yn aneglur. Gallai hyn ei gwneud hi'n anodd monitro eich lefelau glwcos a'ch dos o inswlin. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch yn ystod yr amser hwn, gan nad yw ein staff yn gallu cynorthwyo gyda dyfeisiau personol.



Beth os bydd angen cymorth arnaf yn ystod fy apwyntiad?

Os bydd angen cymorth arnoch yn ystod eich apwyntiad sgrinio, rhowch wybod i ni.

Dylech ein ffonio ar **0300 003 0500** os:

- Ydych angen yr wybodaeth hon mewn fformat arall e.e. hawdd ei ddarllen.
- Ydych angen cyfieithydd yn ystod eich apwyntiad, os nad Cymraeg na Saesneg yw eich iaith gyntaf ac os nad oes gennych aelod o'r teulu all gyfieithu i chi.
- Oes gennych anghenion iaith eraill (e.e. BSL)
- Oes gennych anabledd, er mwyn i ni sicrhau bod y lleoliad lle cynhelir y profion sgrinio yn addas.
- Ydych chi'n meddwl efallai na fyddwch yn gallu eistedd yn yr ystum iawn o flaen ein camerâu.
- Oes gennych aelod o'r teulu neu ofalwr a allai fod angen eich helpu yn ystod eich apwyntiad.
- Ydych yn bwriadu defnyddio cludiant ysbyty i ddod i'r clinig (er na allwn drefnu hyn i chi).

**Ystum eistedd o
flaen y camera**



Os ydych chi'n ofalwr sy'n helpu rhywun na fydd efallai'n gallu cydsynio i gael prawf sgrinio, cysylltwch â ni cyn yr apwyntiad.

Os ydych yn ofalwr gydag Atwrneiaeth dros lechyd a Llesiant ar gyfer yr unigolyn a wahoddwyd, dewch â dull adnabod a'r ddogfen Atwrneiaeth i'r clinig.

Ateb eich cwestiynau

Pa mor effeithiol yw prawf sgrinio'r llygaid?

Mae profion sgrinio'r llygaid yn rhan allweddol o'ch gofal diabetes. Retinopathi diabetig heb ei drin yw un o achosion mwyaf cyffredin colli golwg. Gall sgrinio ddarganfod newidiadau yn y retina yn gynnar, cyn i chi fod yn ymwybodol ohonynt.

Bydd profion sgrinio'r llygaid diabetig yn nodi newidiadau llygaid mewn mwy na 19 o bob 20 o bobl. Os ddarganfyddir y newidiadau hyn mewn pryd, bydd triniaeth yn effeithiol iawn o ran atal colli golwg yn y mwyafrif o bobl.

Bydd tua 1 o bob 50 o bobl sy'n cael y prawf yn cael eu hatgyfeirio at arbenigwr llygaid ar gyfer archwiliad neu i gael trin eu retinopathi.

A all sgrinio'r llygaid fy atal rhag cael retinopathi?

Na all. Gall prawf sgrinio'r llygaid diabetig ddod o hyd i retinopathi yn gynnar ond nid yw'n ei atal rhag datblygu.

A oes angen prawf sgrinio ar bawb sydd â diabetes?

Os ydych wedi cael diagnosis o ddiabetes a'ch bod yn 12 oed neu'n hŷn, byddwch yn cael eich gwahodd i gael prawf sgrinio.

Ni waeth sut mae eich diabetes yn cael ei reoli, p'un a ydych chi'n mynd i bractis meddygon teulu neu'n gweld ymgynghorydd yn yr ysbyty, mae angen i chi fynd i gael prawf sgrinio.

Yr unig eithriadau yw pobl nad oes ganddynt olwg o gwbl yn y ddwy lygad, neu os yw eich meddyg wedi dweud wrthym nad yw sgrinio'r llygaid yn addas i chi.

Beth fydd yn digwydd os oes gennych retinopathi diabetig?

Yn dibynnu ar lefel y retinopathi diabetig ac unrhyw golled golwg, efallai y cewch eich atgyfeirio at glinig llygaid arbenigol i gael asesiad a thriniaeth bellach.

Gall profion sgrinio'r llygaid nodi retinopathi na fydd efallai angen triniaeth. Mae'r rhan fwyaf o bobl â retinopathi (9 o bob 10) yn cael eu monitro trwy brofion sgrinio blynyddol ac nid oes angen eu hatgyfeirio.

Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer retinopathi diabetig?

Mae triniaeth laser a phigiadau llygaid yn effeithiol iawn o ran atal colli golwg yn y rhan fwyaf o bobl os cânt eu gwneud ar yr adeg gywir. Bydd yr arbenigwr yn yr ysbyty yn esbonio hyn i chi.

P'un a oes gennych retinopathi diabetig ai peidio, mae'n bwysig bob amser ceisio cadw eich glwcos gwaed, pwysedd gwaed a cholesterol ar eich lefelau targed. Gall hyn arafu neu wrthdroi niwed cynnar i'r llygaid a achosir gan retinopathi.

Sut alla i leihau fy risg o ddatblygu retinopathi diabetig?

- Rheoli eich diabetes yn ofalus, gan gynnwys gwirio'r glwcos yn eich gwaed.
- Ewch i'ch apwyntiadau diabetes a chael gwirio eich pwysedd gwaed a'ch colesterol yn rheolaidd.
- Cymerwch eich meddyginiaeth fel y'i rhagnodir
- Ewch i'ch apwyntiadau sgrinio'r llygaid diabetig pan gewch chi wahoddiad.

- Peidiwch ag ysmegu. I gael cyngor a chymorth neu i ddod o hyd i'ch gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu lleol, ewch i: www.helpafiistopio.cymru
- Siaradwch â'ch meddyg neu'ch optegydd os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg.
- Bwyta'n dda, symud mwy. Cyfyngu ar faint o alcohol rydych chi'n ei yfed.



COFIWCH: Dim ond rhan o reoli eich diabetes ydi sgrinio'r llygaid ac mae'n bosibl trin retionpatheg diabetig, yn enwedig os caiff ei ganfod yn gynnar.

Sut rydym yn defnyddio gwybodaeth amdanoch

Mae angen i ni gadw eich gwybodaeth bersonol, fel ein bod yn gwybod os a phryd, rydych wedi cael apwyntiad; neu a ydych wedi penderfynu peidio â chael apwyntiad

Mae eich cofnodion sgrinio, gan gynnwys ffotograffau a chofnodion o'r camau a gymerwyd, yn cael eu cadw gan y rhaglen sgrinio.

I gael rhagor o wybodaeth, mae ein datganiad preifatrwydd ar gael ar Wefan y rhaglen:

<https://icc.gig.cymru/defnydd-y-safle/hysbysiad-preifatrwydd/>

Os hoffech gopi caled, cysylltwch â'n canolfan sgrinio ar **0300 003 0500**.

Mae'n bosibl y byddwn yn rhannu gwybodaeth bersonol a'ch delweddau retinol chi neu'ch plentyn (sy'n cael ei ddosbarthu fel data biometrig) at ddibenion ymchwil a hyfforddiant. Bydd hyn er mwyn helpu i wella'r rhaglen sgrinio a meysydd eraill o ofal iechyd a byddai ond yn digwydd gyda chymeradwyaeth llym. Gallwch optio allan o rannu eich data at ddibenion ymchwil neu hyfforddiant ar unrhyw adeg.

O ble gawsoch chi fy manylion personol?

Mae'r rhaglen sgrinio yn cael manylion amdanoch chi, a gwybodaeth am eich diabetes, gan eich practis meddygon teulu. Mae hyn yn cynnwys eich enw, eich dyddiad geni a'ch cyfeiriad. Efallai y byddwn hefyd yn storio gwybodaeth a fydd yn effeithio ar eich apwyntiadau sgrinio (e.e. anghenion iaith).

Ni fydd eich gwybodaeth bersonol yn cael ei throsglwyddo y tu allan i'r GIG.

Os nad ydych am i'ch gwybodaeth gael ei throsglwyddo i'r rhaglen sgrinio, dylech drafod hynny gyda'ch meddyg gan na fyddwn yn gallu eich sgrinio.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Chi sy'n dewis a ydych yn mynd i gael prawf sgrinio ai peidio. Os byddwch yn penderfynu nad ydych am gael rhagor o wahoddiadau, gallwch optio allan drwy gysylltu â ni. Am ragor o wybodaeth ewch i'n gwefan:

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/

Ffoniwch ni ar: **0300 003 0500**.

E-bost: sgrinio-llygaid-diabetig@wales.nhs.uk

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru, 1 Llys Fairway, Glan-Bad, Trefforest CF37 5UA.

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni eich ateb, pa bynnag iaith a ddewiswch.

Gallwch ddarllen mwy am brofion sgrinio'r llygaid a retinopathi diabetig yn:

www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales