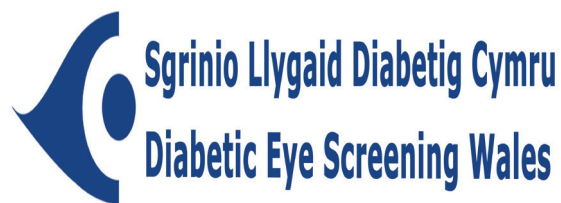


Hawdd ei Ddeall



Newidiadau i'ch prawf llygaid diabetig



Mae pa mor aml y byddwch chi yn cael eich gwahodd am brawf llygaid diabetig wedi newid.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig

Sut i ddefnyddio'r daflen hon



Mae hon yn daflen Hawdd ei Deall. Mae'r geiriau'n hawdd eu darllen a'u deall. Mae geiriau anodd mewn **print trwm** y tro cyntaf maen nhw'n cael eu defnyddio.



Efallai y bydd angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi i ddarllen a deall y daflen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod eich helpu.



Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.

Cynnwys: Beth yw cynnwys y daflen hon

Beth sydd yn y daflen hon?

4

Pa newidiadau sy'n digwydd?

5

Pam mae'r newid hwn wedi'i wneud?

6

Ar gyfer pwy mae'r newid hwn?

7

Beth os na alla i fynd i fy apwyntiad?

8

Beth os ydw i'n feichiog?

9

Beth os byddaf yn sylwi ar newidiadau i fy ngolwg?

10

Beth os ydw i'n poeni?

11

Cadw'n iach

12

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

13

Beth sydd yn y daflen hon?

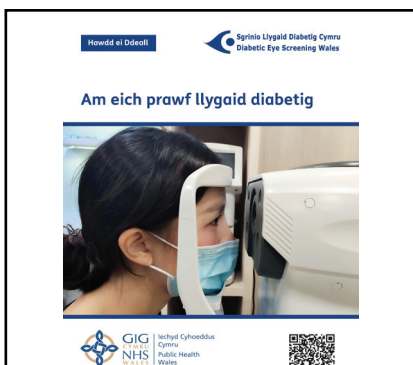


Mae pa mor aml y cewch eich gwahodd i gael prawf sgrinio llygaid diabetig wedi newid.

Mae'r newid ar gyfer pobl sydd â **risg isel** o gael clefyd diabetig y llygaid .



Mae pobl dros 12 oed sydd â diabetes yn cael eu gwahodd i gael prawf sgrinio llygaid diabetig.

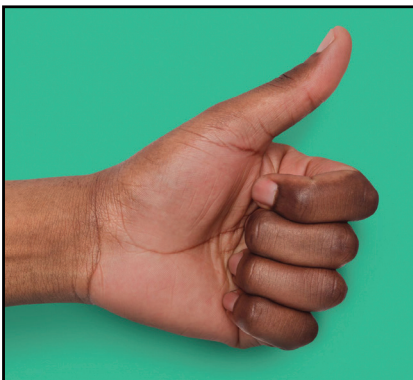


Mae taflen ar gael i ddweud wrthoch chi am y prawf hwn.

Pa newidiadau sy'n digwydd?



Os na chafodd clefyd diabetig y llygaid ei ddarganfod yn eich dau brawf llygaid diabetig diwethaf byddwch yn cael gwahoddiad bob dwy flynedd.



Mae'n ddiogel i chi fynd am eich prawf bob dwy flynedd.



Mae'r newid hwn ar gyfer pobl sydd â risg isel o gael clefyd diabetig y llygaid.



Mae risg isel yn golygu bod eich siawns o gael clefyd diabetig y llygaid yn isel ar hyn o bryd.

Pam mae'r newid hwn wedi'i wneud?



Mae'r Pwyllgor Sgrinio Cenedlaethol yn gweithio gyda'r Llywodraeth. Maen nhw'n rhoi cyngor iddyn nhw am yr holl raglenni sgrinio.



Maen nhw'n gwneud llawer o waith i ddeall pa sgrinio sy'n ddiogel.



Bydd y newid hwn yn ein galluogi i weld pobl sydd â risg uchel o gael clefyd diabetig y llygaid yn gynt.

Mae'r newid hwn yn ddiogel ac wedi'i wneud ledled y DU.

Ar gyfer pwy mae'r newid hwn?

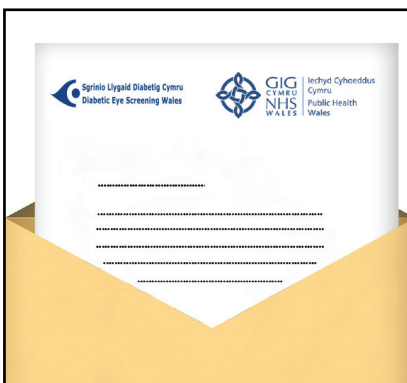


Byddwch chi yn cael eich gwahodd am brawf llygaid diabetig bob dwy flynedd os:

- Ydych chi yn 12 mlwydd oed neu'n hŷn
- Oes gennych ddiabetes math 1 neu fath 2
- Na ddaeth eich dau brawf diwethaf o hyd i unrhyw arwyddion o glefyd diabetig y llygaid.



Byddwn yn eich gwahodd chi am eich prawf bob dwy flynedd os nad oes clefyd diabetig y llygaid.



Os bydd clefyd diabetig y llygaid yn cael ei ddarganfod byddwch yn cael gwahoddiad am brawf diabetig yn fwy aml.

Beth os na alla i fynd i fy apwyntiad?



Mae'n bwysig eich bod chi yn rhoi gwybod i ni.

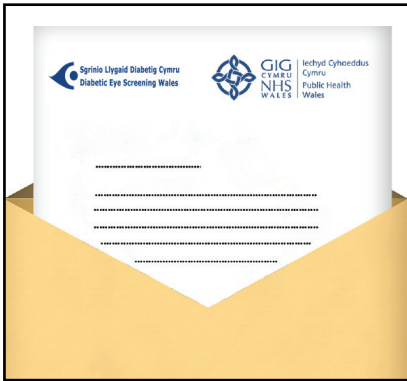


Efallai y byddwn yn gallu cynnig eich apwyntiad i rywun arall.



Rydych chi yn gallu gwneud apwyntiad arall ar gyfer diwrnod, amser a lleoliad gwahanol.

Beth os ydw i'n feichiog?



Os ydych chi yn feichiog byddwch chi yn cael eich gwahodd am brawf llygaid diabetig yn fwy aml.



Pan fyddwch chi'n feichiog mae eich **risg** o gael clefyd diabetig y llygaid yn **uwch**.



Mae risg uwch yn golygu bod eich siawns o gael clefyd diabetig y llygaid yn uwch ar hyn o bryd.

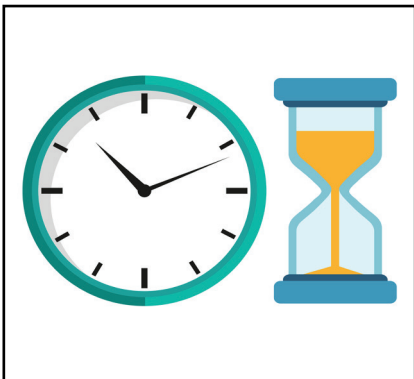


Os ydych chi'n feichiog ac yn poeni am eich diabetes siaradwch â'ch bydwraig.

Beth os byddaf yn sylwi ar newidiadau i fy ngolwg?



Os byddwch chi yn sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg cysylltwch â'ch optegydd ar unwaith.



Peidiwch ag aros am eich prawf llygaid diabetig nesaf.

Beth os ydw i'n poeni?



Mae'n ddiogel i bobl heb glefyd diabetig y llygaid gael y prawf bob dwy flynedd.



Os bydd clefyd diabetig y llygaid yn datblygu rhwng apwyntiadau bydd yn cael ei ddarganfod yn gynnar.

Mae'n haws ei drin pan y bydd yn cael ei ddarganfod yn gynnar.



Siaradwch â'ch optegydd os ydych chi'n poeni.

Cadw'n iach

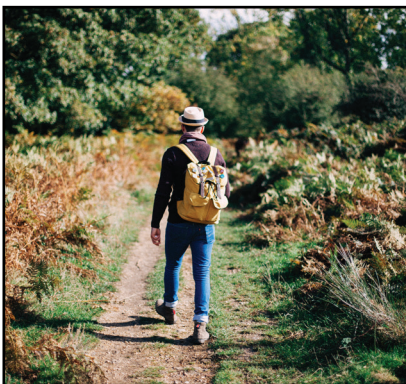


Stopio ysmygu. Gallwch chi gael help am ddim i'ch helpu chi i roi'r gorau i ysmygu.

Ffoniwch Helpa Fi I Stopio ar: 0800 085 2219.



Bwyta bwyd iach.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?



Ffôn: 0300 003 0500



E-bost: DESWymholiadau@wales.nhs.uk



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 chi ymweld â'n gwefan:
icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig

Am ragor o wybodaeth a chefnogaeth ewch i:

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

www.diabetes.org.uk (Saesneg yn unig)

Delweddau trwy garedigrwydd:
Freepik - 8, 10
Photosymbols - 2, 4, 8, 11
Shutterstock - Tudalen flaen, 4
AdobeStock - 5, 9, 11, 12

Ferswin 1, Hydref 2023