Hawdd ei Ddeall

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales

Ynglŷn â'ch prawf llygaid diabetig

Mae'r prawf hwn ar gyfer pobl 12 oed a hŷn sydd â diabetes

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

www.icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig

Sut i ddefnyddio'r daflen hon

Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

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

Beth yw clefyd diabetig y llygaid? 5

Am eich prawf llygaid diabetig 6

Canlyniadau eich prawf llygaid diabetig 11

Gofalu am eich diabetes 13

Cadw'n iach 14

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth? 15

Beth sydd yn y daflen hon?

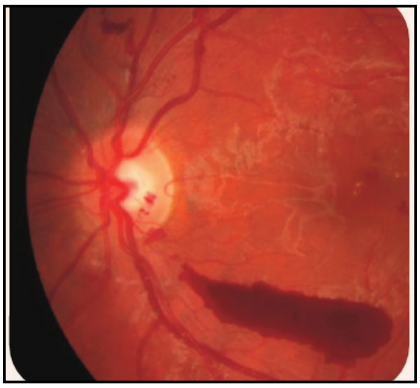
Mae'r daflen hon am brawf llygaid ar gyfer pobl â diabetes.

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

Mae pobl â diabetes yn gallu cael clefyd diabetig y llygaid.

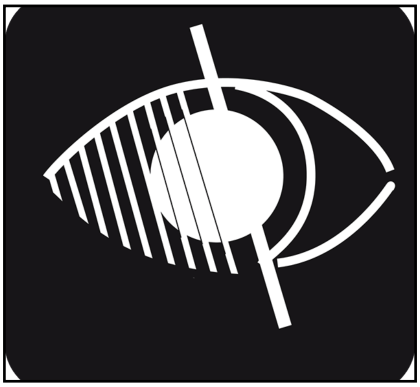
Gallai mynd am eich prawf llygaid diabetig arbed eich golwg.

Beth yw clefyd diabetig y llygaid?



Mae clefyd diabetig y llygaid yn gallu niweidio cefn eich llygad.

Mae'n bosibl bod gennych chi glefyd diabetig y llygaid heb unrhyw newidiadau i'ch golwg.



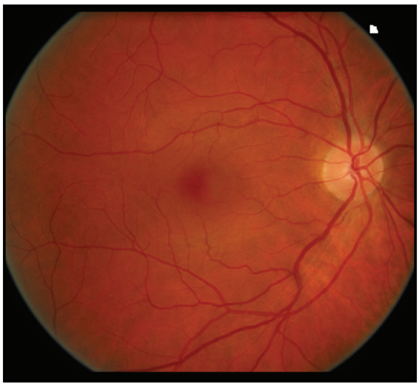
Os na fydd clefyd diabetig y llygaid yn cael ei drin mae'n gallu niweidio'ch golwg.

Os na fydd clefyd diabetig y llygaid yn cael ei drin mae'n gallu eich gwneud yn ddall.

Mae'n bosibl trin clefyd diabetig y llygaid os yw'n cael ei ddarganfod yn gynnar.

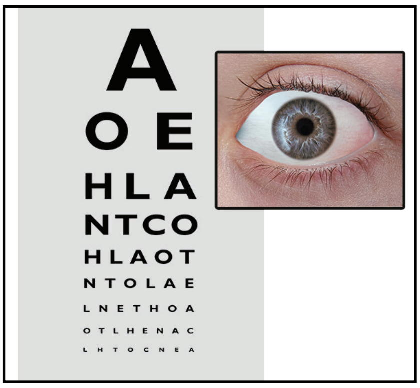
Am eich prawf llygaid diabetig

Y ffordd orau o ddod o hyd i glefyd diabetig y llygaid yw cael prawf llygaid diabetig.



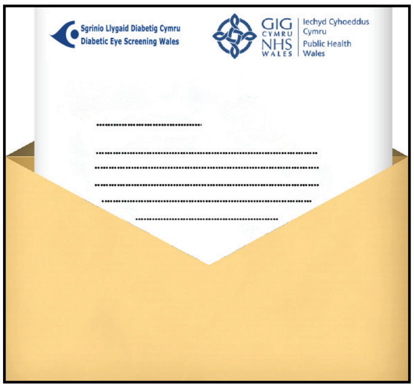
Bydd ffotograffau'n cael eu tynnu o gefn eich llygaid.

Bydd rhywun yn edrych ar y ffotograffau i weld os oes gennych chi glefyd diabetig y llygaid.



Mae'r prawf llygaid diabetig yn wahanol i'r prawf gyda'ch **optegydd.**

Mae'n bwysig mynd i gael y ddau brawf.



Bydd pobl 12 oed a hŷn sydd â diabetes yn cael llythyr i gael prawf llygaid.

Bydd llythyr gwahoddiad yn cael ei anfon atoch chi bob blwyddyn neu bob dwy flynedd.

Bydd pryd y cewch chi eich gwahodd yn dibynnu ar eich risg o glefyd diabetig y llygaid.

Eich dewis chi yw mynd am brawf llygaid diabetig.

Bydd eich **apwyntiad** yn cymryd tua 40 munud.

Mae'n bosibl y bydd eich prawf mewn ysbyty, **clinig symudol** neu glinig cymunedol.

Rhowch wybod i ni cyn eich apwyntiad os oes:

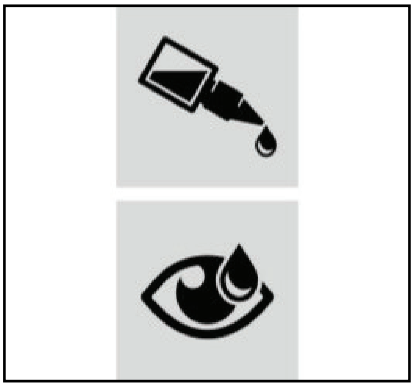
- gennych chi anabledd
- angen cymorth arnoch chi
- angen cyfieithydd arnoch chi

Rydych chi yn gallu gofyn am apwyntiad hirach.

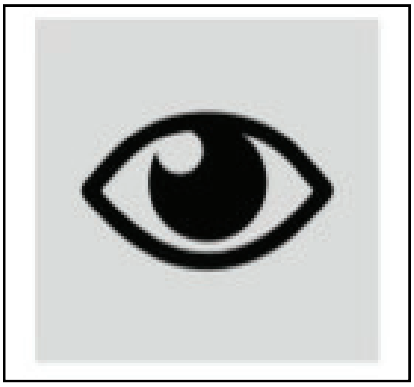
Rydych chi yn gallu dod gydag aelod o'r teulu, gofalwr neu weithiwr cymorth.

Mae'r person sy'n gwneud y prawf yn cael ei alw'n **sgriniwr llygaid**.

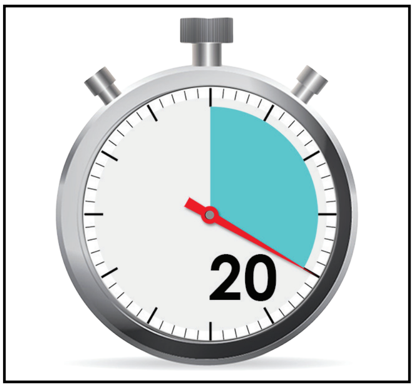
Bydd y sgriniwr yn gofyn i chi os ydych chi'n hapus i gael y prawf.



Bydd diferion yn cael eu rhoi yn eich llygaid. Mae'r diferion yn gallu pigo ond ni fydd yn para'n hir. Efallai y bydd eich golwg yn mynd yn niwlog.



Mae'r diferion yn helpu i dynnu lluniau cliriach o gefn eich llygaid.



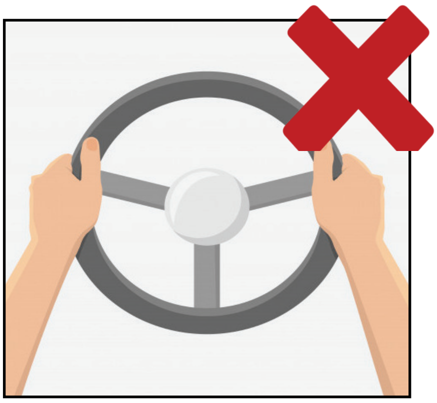
Bydd angen i chi aros am 20 munud i'r diferion weithio.

Bydd y sgriniwr yn tynnu lluniau o gefn eich llygaid. Bydd yn defnyddio camera gyda fflach.

Bydd angen i chi gadw’ch pen yn llonydd a’ch llygaid yn llydan agored. Dydy’r prawf ddim yn brifo.

Os ydych chi’n gwisgo sbectol dewch â nhw gyda chi.

Dewch â sbectol haul gyda chi oherwydd gall y diferion llygaid wneud pethau’n llachar iawn.



Efallai y bydd eich golwg yn niwlog. Peidiwch â gyrru am 4 i 6 awr ar ôl eich apwyntiad.

Bydd angen i chi drefnu cludiant adref cyn i chi fynd i’ch apwyntiad.

Canlyniadau eich prawf llygaid diabetig

Bydd rhywun yn edrych ar y ffotograffau o gefn eich llydaid i weld os oes gennych chi glefyd diabetig y llygaid.

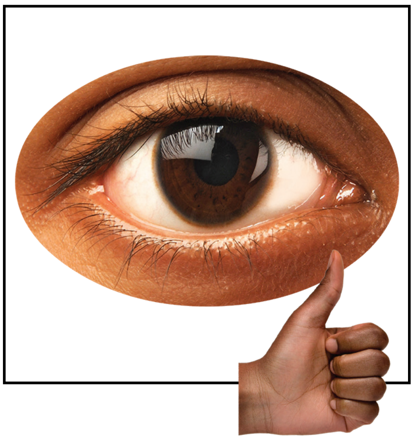
Bydd llythyr canlyniad yn cael ei anfon atoch chi yn y post o fewn 8 wythnos.

Nid oes gan y rhan fwyaf o bobl glefyd diabetig y llygaid.

Bydd eich llythyr canlyniad yn dweud wrthoch chi pryd y byddwch chi’n cael eich gwahodd eto.

Os oes gennych chi clefyd diabetig y llygaid efallai y bydd angen i chi weld meddyg llygaid.

Efallai y bydd angen triniaeth arnoch chi yn yr ysbyty os oes gennych chi glefyd diabetig y llygaid.



Fel arfer bydd triniaeth yn atal clefyd diabetig y llygaid rhag mynd yn waeth neu niweidio’ch golwg.

Bydd eich meddyg yn dweud wrthoch chi sut i weld lefel y siwgr yn eich gwaed.

Darganfod lefel siwgr eich gwaed. Mae hyn hefyd yn cael ei alw'n lefel y glwcos yn eich gwaed.

Ewch i'ch apwyntiadau diabetes.

Ewch i weld eich meddyg i fesur eich **pwysedd gwaed** a'ch **colesterol.**

Braster yn eich gwaed yw colesterol.

Cymerwch feddyginiaeth os yw eich meddyg wedi gofyn i chi wneud hynny.

Cadw’n iach

Pethau y gallwch chi eu gwneud i ofalu amdanoch chi eich hun:

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.

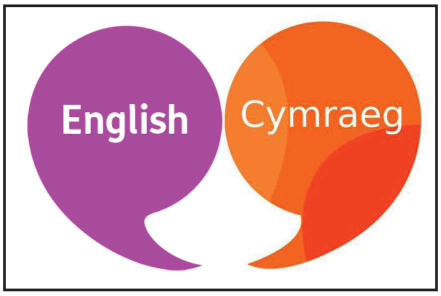
Symud mwy.

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.

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

Delweddau trwy garedigrwydd:
Freepik tudalennau 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 and 14)
Photosymbols tudalennau 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 and 13)
Shutterstock (tudalennau 1, 4, 6, 9 and 10)