

Gofalu am eich diabetes yn ystod pandemig COVID-19

Amharwyd ar rai gwasanaethau diabetes yn ystod pandemig COVID-19. Bydd y wybodaeth ganlynol yn eich helpu i ofalu amdanoch chi eich hun yn ystod y cyfnod hwn.

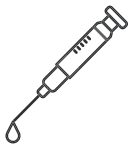
Gofalu amdanoch chi eich hun



Cadwch yn iach drwy gymryd eich meddyginiaeth presgripsiwn arferol, drwy ddilyn deiet iach ac ymarfer yn rheolaidd os gallwch chi. Dyma'r pethau pwysicaf y gallwch chi eu gwneud er budd eich iechyd.



Gallwch leihau eich risg o ddal yr haint COVID-19 drwy ddilyn yr holl reolau lleol, golchi eich dwylo'n aml, cadw pellter cymdeithasol a gwisgo masg. (Gweler diabetes.org.uk/coronavirus am arweiniad)



Cofiwch wneud yn siŵr eich bod yn cael eich brechlyn (ffliw) AM DDIM

Mae hyn yn bwysig iawn er mwyn eich diogelu rhag y fflw ar adeg pan fo COVID-19 yn risg i eichyd hefyd. Gellir trefnu hyn yn eich meddygfa.



Mae hwn yn gyfnod o straen a gorbryder eithriadol

Mae adnoddau i'ch helpu gyda hyn ar gael yn www.diabetespsychologymatters.com

Gofyn am gymorth

Gwybod pryd i ofyn am gymorth a phwy i'w ffonio .Mae gwasanaethau gofal sylfaenol a gofal eilaidd ar agor i'r rhai sydd ei angen ac mae newidiadau wedi'u gwneud fel bod mynychu yn ddiogel.

Cyswllt lleol _____

Gofynnwch am gymorth ar y rhif cyswllt hwn os:

- Yw eich lefelau glwcos yn uwch nag arfer yn barhaus
- Mae gennych chi hypoglycaemia mynych a rheolaidd (lefelau glwcos yn is na 4mmol/l)
- Rydych chi'n cynllunio beichiogrwydd neu'n feichiog
- Dydych chi ddim yn siŵr beth i'w wneud am eich meddyginiaeth diabetes

Angen cymorth brys os:

- Rydych chi'n chwydu neu ddim yn gallu bwyta
- Rydych chi'n teimlo'n sâl
- Rydych chi'n gysglyd neu allan o wynt
- Mae gennych chi boen stumog
- Mae gennych getonau sylweddol

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, neu'r GIG ar 111 neu mewn achos o argyfwng ffoniwch 999



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Grŵp Gweithredu
Diabetes
Diabetes
Implementation Group

Defnyddio cyfeiriadau gwe



Mae'r symbol ar y chwith yn dangos ble mae yna gyfeiriad gwe am ragor o wybodaeth am y rhyngwrdd. Dilynwch y camau hyn i ddod o hyd i'r tudalennau gwe

- Ewch i'ch hafan rhyngwrdd (Google chrome, e-explorer, Microsoft edge, Safari)
- Teipiwch y cyfeiriad gwe (yn union fel y mae wedi'i ysgrifennu)
- Pwyswch yr allwedd "enter" ar eich bysellfwrdd

Os ydych chi'n teimlo'n sâl:

Dilynwch reolau Diwrnod sâl os ydych chi'n teimlo'n sâl.
(Gweler y cyfeiriadau gwe isod)

- Ar gyfer pobl sy'n byw gyda diabetes **math 1**
https://trend-uk.org/wp-content/uploads/2020/03/A5_T1Illness_TREND_FINAL.pdf



- Ar gyfer pobl sy'n byw gyda diabetes **math 2**
https://trend-uk.org/wp-content/uploads/2020/03/A5_T2Illness_TREND_FINAL.pdf



COFIWCH, mae eich awdurdod lleol yno i'ch helpu hefyd

Mae enghreifftiau'n cynnwys; mynediad i fwyd, casglu meddyginiaethau neu gymorth gan grwpiau gwirfoddol. Mae rhestr o rifau ffôn ar gyfer awdurdodau lleol ynghlwm. Gweler gwefan Llywodraeth Cymru yn

llyw.cymru/cymorth-i-bobl-agored-i-niwed-gan-awdurdodau-lleol-grwpiau-gwirfoddol



Os ydych chi'n datblygu problem gyda'ch traed: Fy nghyswllt podiatreg_____

Gallwch wirio eich traed gan ddefnyddio'r prawf cyffwrdd bodiau eich traed ar y ddolen ganlynol: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/feet/touch-the-toes>

Os ydych chi'n datblygu problem newydd gyda'ch traed, gallwch gysylltu â gwasanaethau podiatreg lleol (rhifau isod)

- Gwasanaeth Podiatreg **Betsi Cadwaladr**
Y Gorllewin- 03000 850050
Y Dwyrain a'r Canolbarth- 03000 850002
bcu.podiatryrah@wales.nhs.uk
- Gwasanaeth Podiatreg **Aneurin Bevan** 01633 615225
- Gwasanaeth Podiatreg **Caerdydd a'r Fro**
02920 335135/134
- Gwasanaeth Podiatreg **Cwm Taf Morgannwg**
01443 443003/5
- Gwasanaeth Podiatreg **Hywel Dda** 01267 227058
- Gwasanaeth Podiatreg **Powys** 01686 613200
- Gwasanaeth Podiatreg **Bae Abertawe** 0300 300



Gofalu am eich llygaid

Mae Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) yn ailgychwyn. Os ydych chi'n poeni am eich golwg, naill ai cysylltwch â'ch meddyg teulu, eich optegydd neu eich adran llygaid frys leol.

www.phw.nhs.wales/services-and-teams/screening/diabetic-eye-screening-wales/screening-during-the-coronavirus-pandemic/



Ffilmiau Meddygol Byr

Ffilmiau byr a wnaed yng Nghymru gan bobl sydd â diabetes a'u gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Byddant yn eich helpu gydag agweddau amrywiol ar eich diabetes.

Cyn-diabetes

www.medic.video/cv-pre

Diabetes Math 1

www.medic.video/cv-type1

Math 1 yr Ardddegau

www.medic.video/cv-tlteen

Diabetes Math 2

www.medic.video/cv-type2

Diabetes yn ystod Beichiogrwydd

www.medic.video/cv-gest

Cyflwyniad Cymuned BAME Math 2

www.medic.video/cv-bame



Bwyta'n iach ac ymarfer:

Dolenni fideo i ymwybyddiaeth cyn-diabetes a diabetes math 2:

What is prediabetes and type 2 diabetes?
www.youtube.com/watch?v=WEOxNV3xq58

An introduction to carbohydrates
www.youtube.com/watch?v=94NYwxXC9LY

Applying the Eat Well Guide
www.youtube.com/watch?v=oJ_koDW-iTo

Self-care, monitoring and self-management
www.youtube.com/watch?v=OpvICLMzIMIMs

Mae Llinell Gymorth BAME Cymru ar agor yn awr: Llun- Gwener 10:30am - 2:30pm

Gall cynghorwyr llinell gymorth ddarparu gwybodaeth am:

- Iechyd
- Hawliadau Lles
- Addysg
- Tai
- Diogelwch Personol
- Gwaith

Ffoniwch 03002225720

Neges Destun 07537432416

Neu ewch i www.bame.wales

