**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 ffliw ar adeg pan fo COVID-19 yn risg i iechyd 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](http://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



**Defnyddio cyfeiriadau gwe**

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

Ewch i’ch hafan rhyngrwyd (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

# 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 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

**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)**

**Gofalu am eich llygaid**

**Mae Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) yn**

Gwasanaeth Podiatreg

## Betsi Cadwaladr

Y Gorllewin- 03000 850050

Gwasanaeth Podiatreg

**Aneurin Bevan** 01633 615225 Gwasanaeth Podiatreg

**ailgychwyn.** Os ydych chi’n poeni am eich golwg, naill

Y Dwyrain a’r Canolbarth- **Caerdydd a'r Fro**

ai cysylltwch â’ch meddyg teulu, eich optegydd neu eich adran llygaid frys leol.

[www.phw.nhs.wales/services-and-](http://www.phw.nhs.wales/services-and-) teams/screening/diabetic-eye-screening-wales/ screening-during-the-coronavirus-pandemic/

03000 850002

bcu.podiatryrah@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Podiatreg

**Hywel Dda** 01267 227058 Gwasanaeth Podiatreg

**Powys** 01686 613200

02920 335135/134

Gwasanaeth Podiatreg

## Cwm Taf Morgannwg

01443 443003/5

Gwasanaeth Podiatreg

**Bae Abertawe** 0300 300

# 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](http://www.medic.video/cv-pre) **Diabetes Math 1** [www.medic.video/cv-type1](http://www.medic.video/cv-type1) **Math 1 yr Arddegau** [www.medic.video/cv-t1teen](http://www.medic.video/cv-t1teen) **Diabetes Math 2** [www.medic.video/cv-type2](http://www.medic.video/cv-type2)

**Diabetes yn ysstod Beichiogrwydd** [www.medic.video/cv-gest](http://www.medic.video/cv-gest) **Cyflwyniad Cymuned BAME Math 2** [www.medic.video/cv-bame](http://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](http://www.youtube.com/watch?v=WEOxNV3xq58)

## An introduction to carbohydrates

[www.youtube.com/watch?v=94NYwxXC9LY](http://www.youtube.com/watch?v=94NYwxXC9LY)

## Applying the Eat Well Guide

[www.](http://www/) youtube.com/watch?v=oJ\_koDW-iTo

## Self-care, monitoring and self-management

[www.youtube.com/watch?v=OpvICLMzIMIMs](http://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](http://www.bame.wales/)