

Hawdd ei Ddeall



Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru  
Diabetic Eye Screening Wales

# Am eich prawf llygaid diabetig



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



[icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig](https://icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig)



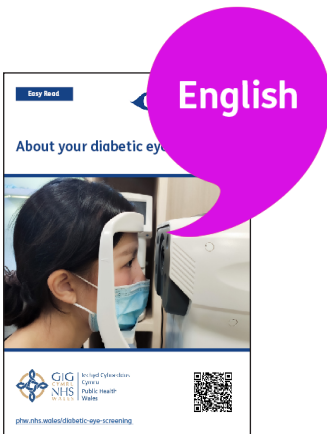
# Sut i ddefnyddio'r daflen yma



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



Efallai eich bod angen help a chymorth i ddarllen a deall y daflen yma. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Mae'r daflen yma ar gael yn Saesneg.

# Cynnwys: Beth sydd yn y daflen yma

## Tudalen

Am beth mae'r daflen yma?

4

Beth ydy clefyd llygaid diabetig?

5

Am eich prawf llygaid diabetig

6

Canlyniadau eich prawf llygaid diabetig

11

Edrych ar ôl diabetes

13

Cadw'n iach

14

Rhagor o wybodaeth

15

# Am beth mae'r daflen yma?



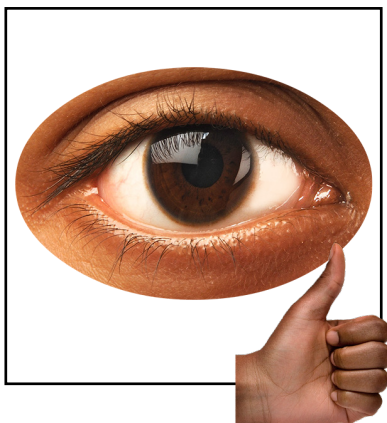
Mae'r daflen yma am brawf llygaid i bobl gyda diabetes.



Mae pobl 12 oed a throsodd gyda diabetes yn cael gwahoddiad i gael prawf llygaid.



Mae pobl gyda diabetes yn gallu cael clefyd llygaid diabetig. Mae'r clefyd yma yn gallu eich gwneud yn ddall.



Mae mynd am brawf llygaid diabetig yn gallu achub eich golwg.

# Beth ydy clefyd llygaid diabetig?



Mae clefyd llygaid diabetig yn gallu creu niwed i gefn y llygaid.



Efallai bod gennych chi glefyd llygaid diabetig heb unrhyw newidiadau i'ch golwg.



Os nad ydy clefyd llygaid diabetig yn cael ei drin mae'n gallu creu niwed i'ch golwg neu eich gwneud yn ddall.



Mae clefyd llygaid diabetig yn gallu cael ei drin os ydy e'n cael ei ddarganfod yn gynnar.

# Am eich prawf llygaid diabeticig



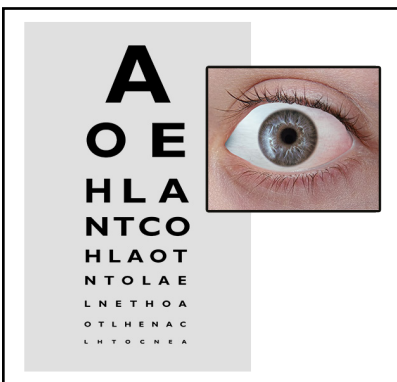
Y ffordd orau o ddarganfod clefyd llygaid diabeticig ydy trwy gael prawf llygaid diabeticig.



Mae ffotograffau yn cael eu tynnu o gefn eich llygaid.



Fe fydd y ffotograffau yn cael eu hastudio i chwilio am glefyd llygaid diabeticig.



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

Mae'n bwysig mynd am y ddau brawf.

# Am eich prawf llygaid diabetig



Fe fydd pobl 12 oed a throsodd gyda diabetes yn cael llythyr i fynd am brawf llygaid.

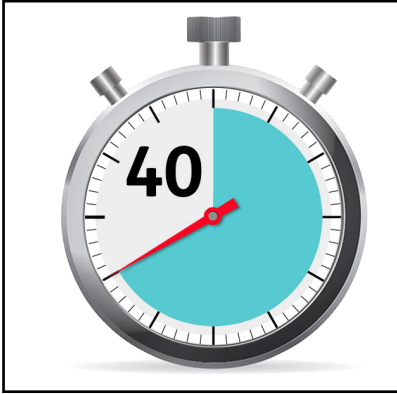


Anfonir llythyr gwahoddiad atoch bob blwyd dyn i ddwy flynedd yn dibynnu ar eich risg o glefyd llygaid diabetig



Eich dewis chi ydy mynd am brawf llygaid diabetig.

# Am eich prawf llygaid diabetig



Fe fydd eich **apwyntiad** yn cymryd tua 40 munud.



Mae eich prawf yn gallu bod mewn clinig iechyd lleol, ysbyty neu **glinig symudol**.



Mae'n well dod gydag aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr cefnogi.



Rhowch wybod inni cyn eich apwyntiad os oes gennych anabledd neu os ydych chi angen cefnogaeth.

Rydych chi'n gallu gofyn am apwyntiad hirach.

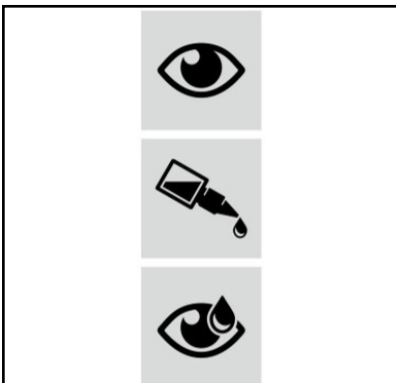
# Am eich prawf llygaid diabetig



Mae'r person sydd yn gwneud y prawf yn cael eu galw yn **sgriniwr llygaid**.



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

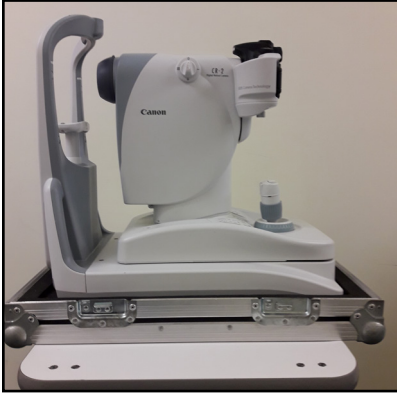


Fe fydd diferion yn cael eu rhoi yn eich llygaid. Efallai bydd y diferion yn pigo ond fydd hynny ddim yn para'n hir.



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

# Am eich prawf llygaid diabetig



Fe fydd y sgriniwr yn tynnu ffotograffau o gefn eich llygaid. Fe fyddan nhw'n defnyddio camera gyda fflach.



Fe fydd angen i chi gadw eich 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.

Rydych chi'n gallu dod â sbectol haul gyda chi oherwydd efallai bydd y diferion llygaid yn gwneud pethau'n llachar iawn.



Dydych chi ddim yn gallu gyrru am 4 i 6 awr ar ôl eich apwyntiad gan y bydd eich golwg ychydig yn aneglur efallai.

# Canlyniadau eich prawf llygaid diabetic



Fe fydd y ffotograffau o gefn eich llygaid yn cael eu harchwilio am glefyd llygaid diabetic.



Fe fyddwch yn cael llythyr yn dweud y canlyniadau drwy'r post o fewn 8 wythnos.

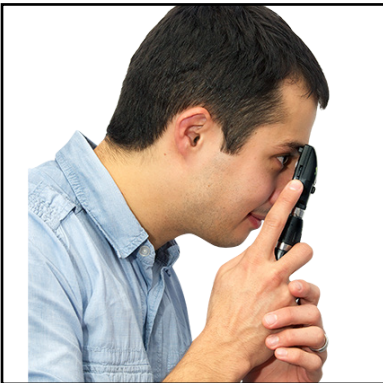


Does dim clefyd y llygaid diabetic ar y rhan fwyaf o bobl.

# Canlyniadau eich prawf llygaid diabetig



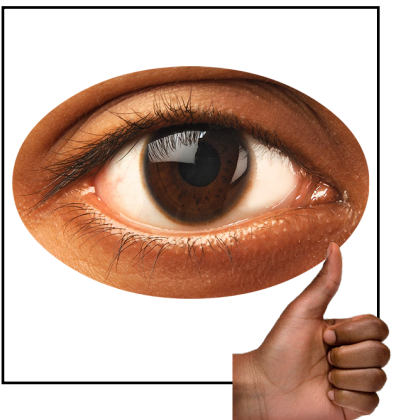
Fe fydd eich llythyr canlyniadau yn dweud wrthyh chi pryd y byddwch chi'n cael gwahoddiad eto.



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



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



Mae'r rhan fwyaf o driniaethau yn gallu stopio clefyd llygaid diabetig rhag mynd yn waeth neu rhag creu niwed i'ch golwg.

# Edrych ar ôl diabetes



Edrych ar eich gwaed siwgr.



Ewch i'ch apwyntiadau diabetes.



Ewch i weld eich meddyg i gael cymryd eich **pwysedd gwaed a colestrol** (y braster yn eich gwaed).



Cymrwch feddyginiaeth os ydy'r meddyg wedi gofyn i chi wneud hynny.

# Cadw'n iach



Stopio ysmygu. Rydych chi'n gallu cael help am ddim i'ch cefnogi chi i stopio ysmygu. Ffoniwch Helpwch fi i Stopio ar: 0800 085 2219.



Bwyta bwyd iach.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.

# Rhagor o wybodaeth



**Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru**  
**Diabetic Eye Screening Wales**



Ffoniwch ni ar: 0300 003 0500

Rydych chi'n gallu siarad gyda ni yn Gymraeg  
ar y ffôn.



Rydych chi'n gallu mynd i'n gwefan:

[icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig](http://icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig)

Am ragor o wybodaeth a chymorth ewch i:



**DiABETES UK**  
**KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.**

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

Delweddau drwy garedigrwydd:

Freepik (tudalennau 4, 5, 8, 9, 10, 11 a 14)

Photosymbols (tudalennau 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 a 13)

Shutterstock (tudalennau 1, 4, 6, 9 a 10)