

GRŴP CYFEIRIOL CLEIFION DIABETES CYMRU GYFAN



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Grŵp Gweithredu
Diabetes
Diabetes
Implementation Group

NEWYDDLEN I BOBL SY'N BYW GYDA DIABETES | Rhifyn 7^{fed} Hydref 2020

Dyma ni eto! Mae rhagor o gyfyngiadau wedi'u cyflwyno i'n helpu i gadw'n glir o Covid -19 a chadw'n iach, ond mae'r cyfan er ein lles ni ac mae newyddlen y mis hwn yn cynnwys rhywfaint o newyddion da am gynnydd diweddar. Mae Wendy Gane, Cadeirydd Grŵp Cyfeiriol Cleifion Cymru Gyfan (AWPRG), yn amlinellu'r ffordd ymlaen

Gwasanaethau Diabetes Hanfodol – Ffordd newydd o gynnig gofal yn y Dyfodol

Mae pandemig Covid 19 wedi effeithio ar fywydau pawb ar draws Cymru ac mae wedi cael effaith ar ein Gwasanaethau Diabetes. Mae wedi amharu ar ein gofal diabetes ac wedi achosi oedi yn y Gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig.

Mae pawb yn GIG Cymru wedi gweithio'n galed iawn i ddarparu gofal i'r bobl hynny a gafodd eu heintio â Covid 19 gan olygu fod angen iddynt gael triniaeth yn yr ysbyty. Cafodd rhai timoedd Diabetes eu hadleoli oherwydd hyn a bu Nyrsys Diabetes Cymunedol yn ymweld â phobl yn eu cartrefi i ddarparu'r cymorth a'r gofal roedd eu hangen arnynt. Roedd pobl â diabetes yn poeni y gallent ddal Covid 19 ac roedd arnynt ofn mynd i'w Meddygfa neu ysbyty lleol i gael y cymorth roedd ei angen arnynt i reoli eu diabetes. Mae hyn wedi cael effaith ar ein hiechyd meddwl gan fod llawer o bobl yn teimlo'n ynysig. Yn yr un modd, cafodd rhai pobl ddiagnosis ar yr adeg hwn heb fod yn ymwybodol o symptomau diabetes ac o ganlyniad roedd yn rhaid iddynt fynd i'r ysbyty.

Mae angen i ni gofio'r ymgyrch '4 T' ar gyfer Plant sy'n gallu datblygu diabetes Math 1 Mae'r arwyddion a'r symptomau yr un peth ar gyfer Oedolion sy'n gallu datblygu Diabetes Math 1 hefyd.

Mae llawer o fentrau newydd wedi cael eu datblygu yn ystod y cyfnod hwn ym maes gofal, fel y gwasanaeth 'profi drwy ffenestr y car' HBA1c i blant a chynnal Adolygiadau Blynnyddol yn y cartref.

Wrth i ni symud ymlaen ac wrth i'r cyfyngiadau lacio, mae angen i ni feddwl sut byddwn yn ailddechrau ein gwasanaethau diabetes.

Sefydlwyd grŵp Adfer Gwasanaethau Diabetes Hanfodol a bydd yn cyflwyno argymhellion i Lywodraeth Cymru a'r Byrddau Iechyd ynglŷn â sut bydd gwasanaethau yn cael eu cyflwyno yn y dyfodol.

Bydd is-grwpiau yn edrych ar yr agweddau gwahanol ar ofal diabetes fel Plant, Addysg, Gwasanaethau Traed, Gwaith Ataliol, Cymunedau Pobl Ddu a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME), Beichiogrwydd a Sgrinio Llygaid Diabetig.

Mae gan Grŵp Cyfeiriol Cleifion Diabetes Cymru Gyfan gynrychiolydd sydd â diabetes ar bob is-grŵp i roi sylwadau ar ddatblygiad gwasanaethau yn y dyfodol.

Bydd gwasanaethau diabetes yn cael eu darparu mewn ffordd wahanol yn y dyfodol. Bydd ymgynghoriadau yn cael eu cynnal dros y ffôn a fideo o'r meddygfeydd a bydd yn rhaid llenwi holiadur cyn cael apwyntiad gyda Nyrs y Feddygfa neu'r meddyg.

Bydd technoleg yn cael ei defnyddio yn ystod apwyntiadau cleifion allanol er mwyn ein helpu i weld sut gallwn cael cymorth i reoli ein diabetes. Yna byddwn yn cael sgwrs gyda'r Meddyg neu'r nyrs.

Ond ni ddylem anghofio am y bobl hynny sydd ddim yn gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Er enghraifft, pobl gydag anableddau dysgu a phobl sydd wedi colli eu golwg. Gall Diabetes UK Cymru hefyd roi gwybodaeth a chymorth i chi ac mae gan yr elusen llinell gymorth y gallwch ei ffonio i gael cyngor. Mae gwybodaeth ar gael ar ei gwefan hefyd. Mae ffilmiau Pocket Medic ac Adnoddau GIG / NHS Resources ar gael i chi hefyd. Yn y cyfamser, cadwch yn ddiogel ac yn iach.

Wendy Gane MBE

Diweddariad Gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) Hydref 2020 – ar gyfer Grŵp Cyfeiriol Cleifion Diabetes Cymru Gyfan

Rydw i'n falch iawn o allu cadarnhau bod clinigau sgrinio llygaid bellach wedi ailddechrau ar ôl i'r gwasanaeth gael ei atal dros dro. Mae ein staff mor hapus i fod yn ôl yn gweld cyfranogwyr, er bod pethau'n teimlo ychydig yn wahanol i'r ffordd roeddem ni'n arfer gweithio cyn COVID.

Rydym wedi trefnu clinigau mewn lleoliadau ym mhob Bwrdd Iechyd yng Nghymru, ond mae llawer llai o ganolfannau ar gael ar gyfer cynnal clinigau DESW o'i gymharu â'r sefyllfa cyn mis Mawrth. Mae hyn oherwydd bod adeiladau'r GIG yn cael eu defnyddio mewn ffordd wahanol i gefnogi gwasanaethau 'COVID ddiogel', ac nid yw'n bosibl defnyddio llawer o ardaloedd gan fod angen dilyn canllawiau pellter cymdeithasol. I DESW, mae hyn yn golygu nad ydym yn gallu cynnal cynifer o glinigau wythnosol ag o'r blaen, ac mae'n bosibl na fyddwn yn gallu cynnig apwyntiadau yn y canolfannau lle rydym wedi eich gweld yn y gorffennol.

Wrth i ni ailddechrau, byddwn yn gwahodd pobl i gael eu sgrinio ar sail blaenoriaeth glinigol yn hytrach na dilyn trefn dyddiadau apwyntiadau. Mae hyn yn golygu, hyd yn oed os ydych yn disgwyl cael apwyntiad, gan gynnwys os cafodd eich apwyntiad ei ganslo oherwydd COVID, y gallech dderbyn gwahoddiad ar ôl rhywun sydd â risg uwch o ddatblygu retinopathi diabetig a allai beryglu ei olwg.

Mae llai o apwyntiadau ar gael ym mhob clinig oherwydd cyfyngiadau pellter cymdeithasol ac er mwyn rhoi amser i'r Sgrinwyr lanhau'n drylwyr rhwng apwyntiadau. Mae'r Sgrinwyr yn gwisgo mygydau, menig a ffedogau yn y clinigau gan fod yn rhaid iddynt gael cyswllt agos â chleifion wrth roi diferion llygaid a thynnu lluniau.

Er mwyn gwneud y defnydd gorau o'r nifer cyfyngedig o apwyntiadau, rydym yn treialu ffyrdd gwahanol o drefnu apwyntiadau mewn rhai clinigau a byddwn yn gofyn am adborth ar bob un o'r dulliau hyn dros y misoedd nesaf.

Yn achos pob apwyntiad sy'n cael ei gynnig, rydym yn gofyn i bobl gadarnhau eu bod yn bwriadu mynychu. Mae hyn yn ein galluogi i gynnig unrhyw apwyntiadau gwag i bobl eraill ar y rhestr aros, felly os nad ydych yn bwriadu mynychu a fydddech cystal â rhoi gwybod i ni ymlaen llaw.

Y diwrnod cyn eich apwyntiad (neu ddydd Gwener os yw eich apwyntiad ar ddydd Llun), byddwch yn cael galwad gan Sgriniwr DESW. Bydd yn gofyn rhai cwestiynau i chi i gadarnhau nad oes gennych symptomau COVID, ac yn rhoi gwybodaeth am y trefniadau yn y ganolfan lle trefnwyd eich apwyntiad.

Rydym yn awyddus i wybod sut rydych yn teimlo ynglŷn â dod i'r clinig sgrinio llygaid ar ôl yr oedi yn y gwasanaeth. Mae holiadur ar gael ar ein gwefan www.publichealthwales.org/desw yn ystod mis Medi a byddem yn gwerthfawrogi unrhyw adborth.

Tra eich bod yn aros am eich apwyntiad sgrinio llygaid nesaf, y ffordd orau o ofalu am iechyd eich llygaid yw dilyn eich cynllun rheoli diabetes oherwydd mae eich lefelau HbA1C yn effeithio ar eich llygaid. Os ydych yn poeni am eich golwg, cysylltwch â'ch Optometrydd arferol os gwelwch yn dda, ac os nad yw'n gallu cynnig gwasanaeth i chi bydd yn gallu eich cyfeirio at y gwasanaeth optometrïg agosaf sydd ar agor.

Cadwch yn ddiogel a diolch yn fawr i chi am eich amynedd, rydym yn edrych ymlaen at eich gweld cyn gynted â phosibl.

Jude Kay, Pennaeth Rhaglen – Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru

Join our virtual Minority Ethnic Communities Health Fair! Thursday 29 October 10 am — 2 pm, on Zoom Drop in to any of the scheduled half-hour sessions For more information please contact esther.weller@sightcymru.org.uk or call 01495 763650 or sujatha.thaladi@MentorRing.org.uk	Usually held in Cardiff, due to Covid-19, this year we invite you to join our Minority Ethnic Communities Health Fair online via Zoom. Covid-19 and Wellbeing Join in any of our half hour sessions including: • Bereavement • Mindfulness for young people • Diabetes prevention • Mentoring • Welfare and finance • Salsa • Question and Answer session with health professionals 
Book your place via Eventbrite https://www.eventbrite.co.uk/e/minority-ethnic-communities-health-fair-tickets-119990040441?aff=ebdssbonlinesearch	
	

Rydym yn estyn gwahoddiad i chi ymuno â'r grŵp rhithiol hwn

Rhaglen

10.00am – Cyflwyniad

10.15am – Sesiynau unigol

1. Profedigaeth
2. Cyfeillio / Gwirfoddoli ac Iechyd Meddwl
3. Ymwybyddiaeth Ofalgar i bobl ifanc
4. Dementia a Chymunedau BME
5. Lles Emosiynol

10.45am – Adborth ar y sesiynau uchod

11.15am – Datganiad gan Lywodraeth Cymru

11.30am – Sesiynau unigol

1. Atal diabetes – Gwybod beth yw eich risg
2. Lles a Chyllid
3. Manteision Mentora yn ystod Covid-19-The Mentor Ring

12.00pm – Adborth ar y sesiynau uchod

12.30pm – Sesiwn Holi ac Ateb gyda gweithwyr iechyd proffesiynol

1.00pm – Sesiynau unigol

1. Ioga
2. Salsa
3. Bwyta'n iach

1.30 pm – Trafodaeth – 'Pa mor effeithiol mae'r negeseuon iechyd cyhoeddus wedi bod wrth gysylltu â chymunedau?'

1.50 pm – Adborth ar y diwrnod

2.00 pm – Gorffen

Enillydd Gwobr Ysbrydoli ('Inspire') – Jayne Griffiths

Llongyfarchiadau i Jayne Griffiths am dderbyn Gwobr Ysbrydoli Diabetes UK Cymru yn y categori Gwobr Estyn Allan a Chysylltu Cymunedau. Mae Jayne yn gweithio yn siop Tesco, Llandrindod, ac mae hi hefyd yn goruchwyllo mewn siopau eraill yng Ngorllewin Cymru gan gynnwys Aberteifi, Penfro a Hwlfordd.

Mae Jayne yn un o gefnogwyr brwd Diabetes UK Cymru ac mae'n hybu gwasanaethau'r elusen i bobl â Diabetes yn Llandrindod. Mae hi wedi trefnu digwyddiad codi arian ac mae hi wedi derbyn hyfforddiant fel siaradwr ar ran Diabetes UK Cymru i godi ymwybyddiaeth am Diabetes yn ei chymuned. Roedd Jayne hefyd yn rhan o Ymgyrch Codi Arian Partneriaeth Elusennol Dance Beat Tesco.



Mae hi wedi trefnu digwyddiadau Gwybod beth yw eich Risg yn siop Tesco. [Mae Jayne hefyd yn byw gyda diabetes Math 2]. Da iawn Jayne am eich gwaith caled i helpu a chefnogi pobl â diabetes

Oes gennych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, Diabetes Math 2?

Helpwch ni i ddeall sut i reoli diabetes yn well heb straen. Cymerwch ran yn ein Gwaith ymchwil.

Beth mae'n rhaid i mi ei wneud?

Mae Bloodline wedi datblygu holiadur ar-lein ar y cyd â Phrifysgol Abertawe er mwyn ein helpu ni i ddeall yr hyn sy'n ysgogi pobl â diabetes Math 2 i fod eisiau rheoli lefel glwcos y gwaed yn well.

Rydym yn gwneud hyn er mwyn i ni gynllunio System Gymorth bersonol gwell, gan gynnwys Ap.

Os hoffech gymryd rhan yn yr Arolwg, dilynwch y Cyswllt isod

<https://blood-line.co.uk/news/bloodlinelaunchstudywithswanseauniversity.htm>

Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn cael cyfle i ennill un o'n pecynnau Freestyle Libre Starter, y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw llenwi'r holiadur ar-lein.

Os hoffech wybod rhagor am Bloodline, ewch i'n gwefan.

<https://www.bloodline.co.uk>

Cysylltwch â Dr Steve Lloyd, Cadeirydd Bloodline ar 07879335429 os oes gennych unrhyw gwestiynau.

Brechiadau Ffliw

Wrth i dymor y ffliw agosáu, cofiwch drefnu apwyntiad yn eich Meddygfa leol i gael brechiad Ffliw, mae'r gwasanaeth hwn AM DDIM

Cadeirydd Grŵp Cyfeiriol Cleifion Diabetes Cymru Gyfan Ms. Wendy Gane MBE

Wendygane@gmail.com

Is-gadeirydd Mr Paul Croker

paul.croker98@gmail.com

Golygydd y Newyddlen Mrs Yvonne Johns

Yvonne.johns@qteds.org.uk

Helpwyr Hypo Pediatrig

Sylwer:

- Byddwch yn ofalus ynglŷn â'r amrywiaeth o ran cynnwys carbohydrad rhwng gwahanol frandiau
- Darllenwch y label os nad ydych yn siŵr
- Cofiwch ail-brofi wedi 10-15 munud
- Cofiwch: Dilynwch y 'Llwybr Hypo'

Cofiwch:

Mae triniaeth hypo yn seiliedig ar bwysau eich corff		
Uai na 30kg	Rhwng 30-50kg	Dros 50kg
10g	15g	20g

Ardal Fferylliaeth



Faint?

Glucose Chews Lift
Tabledi Egni Lucozade
Tabledi Dextrose
Glucose Shot Lift

Oddeutu

10g Carb

3 tabled
4 tabletd
4 tabled
40ml

15g Carb

4 tabled
5 tabled
5 tabled
60ml

20g Carb

5 tabled
6 tabled
6 tabled
80ml

Diodydd byrlymog (dim rhai diet)



Faint?

Lucozade Energy
Coca-Cola
Pepsi

Oddeutu

10g Carb

100 ml
100 ml
100 ml

15g Carb

150ml
150ml
150ml

20g Carb

200ml
200ml
200ml

Melysion



Faint?

Jelly Babies Bassetts
Percy Pigs
Wine Gums Maynards
Jelly tots
Random Foamies Rowntrees
Flump Barratts
Skittles

Oddeutu

10g Carb

2
2
2
5 losen/fferen
4 losen/fferen
½ flump
½ pecyn bach

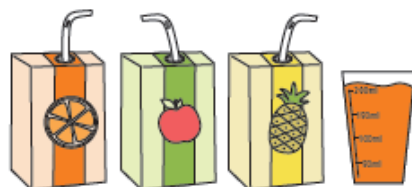
15g Carb

3
3
3
7 losen/fferen
5 losen/fferen
¾ flump
¾ pecyn bach

20g Carb

4
4
4
10 losen/fferen
6 losen/fferen
1 flump
1 pecyn bach

Sudd Ffrwythau



Faint?

Sudd oren
Sudd afal
Sudd pin-afal

Oddeutu

10g Carb

100ml
100ml
100ml

15g Carb

150ml
150ml
150ml

20g Carb

200ml
200ml
200ml