

Taflen Wybodaeth Diabetes Eich Esgidiau ar Bresgripsiwn

Cyfarwyddiaeth Podiatreg ac Orthoteg

Eich Esgidiau ar Bresgripsiwn

Mae eich Orthotydd wedi rhoi esgidiau a mewnwadnau i chi. Mae'r Orthotydd wedi asesu eich traed, ac wedi rhoi presgripsiwn i chi sy'n addas ar gyfer math eich traed a'ch lefel weithgarwch.

Mae disgwyl i chi wisgo'r esgidiau hyn bob tro, y tu mewn a'r tu allan. Mae'r esgidiau wedi'u dylunio i ffitio'n gywir, i reoli anffurfiad (os yw'n berthnasol) ac i amddiffyn eich traed.

Mae tystiolaeth y gall esgidiau sy'n ffitio'n gywir helpu i leihau'r risg o ddoluriad. Ni argymhellir gwisgo esgidiau, sliperi neu sandalau masnachol ar adegau eraill. Ni fydd y rhain yn ffitio mor dda na'n cynnig cymorth a diogelwch addas.

PEIDIWCH FYTH â cherdded heb esgidiau, oherwydd gall hyn gynyddu'r risg o broblemau traed yn sylweddol.

Esgidiau Newydd

- Gwisgwch nhw bob hyn a hyn dros yr wythnos neu ddau gyntaf i ddod i arfer.
- I gychwyn, gwisgwch yr esgidiau am 30 munud y tu mewn.
- Wrth dynnu esgidiau, gwiriwch eich traed i weld os oes unrhyw farciau coch neu bothelli.
- Os oes unrhyw waedu neu redlifau, cysylltwch â'ch podiatrydd neu ddoctor cyn gynted â phosibl.

- Os oes gennych unrhyw bryderon gyda'ch esgidiau, cysylltwch â'ch clinig Orthotydd arferol.
- Bydd adolygiad o'ch esgidiau newydd yn cael ei drefnu 6-8 wythnos ar ôl iddynt gael eu cyflenwi.

Edrych ar ôl eich Esgidiau

- Gwiriwch y tu mewn iddynt am unrhyw beth anarferol, crychiadau neu lymphiau ac ati.
- Gwiriwch y gwadn am unrhyw beth all ei dorri e.e. hoelion neu binnau.
- Defnyddiwch lathrydd esgidiau neu lanhawr swêd yn rheolaidd. Bydd hyn yn helpu i gadw'r lledr yn ysgafn.
- Dylid trwsio'r esgidiau'n rheolaidd, darllenwch gefn y dudalen i gael rhagor o fanylion.

Helpu i Leihau'r Risg o Broblemau Traed

Gwisgwch sanau gyda'ch esgidiau ar bresgripsiwn bob tro, sicrhewch eu bod nhw'n ffitio'n dda a ddim yn crychu.

Caewch eich esgidiau'n gywir, fel y dangosodd eich Orthotydd. Mae cau'r esgid yn wael yn galluogi eich traed i symud y tu mewn i'r esgid, all arwain at bothelli.

Peidiwch â gwaredu'r gwadn nac ychwanegu mewnwadn oni bai bod eich Orthotydd wedi dweud wrthy ch i wneud hynny.

Dewch â'ch esgidiau ar bresgripsiwn i bob apwyntiad gyda'r Orthotydd.

Atgyweiriadau

Pan fydd gwadn a sawdl yr esgidiau yn dechrau gwisgo, mae'n bosibl y bydd yr adan Orthoteg yn eu trwsio.

Ewch â'ch esgidiau i'r adran Orthoteg agosaf gyda'ch enw a'ch cyfeiriad:

1. Adran Orthoteg, Cleifion Allanol, Ysbyty Brenhinol Gwent
2. Adran Orthoteg, Cleifion Allanol, Ysbyty Nevill Hall
3. Cleifion Allanol, Ysbyty Ystrad Fawr (Dydd Llun a Dydd Mercher)
4. P.O.D 2il Lawr, Adeilad Dewi Sant, Ysbyty'r Sir
5. Prif Dderbynfa, Ysbyty Cymunedol Cas-gwent (Dydd Gwener)

Fel arfer, bydd yn cymryd 3 wythnos i ddychwelyd eich esgidiau. Byddwch yn derbyn cerdyn casglu pan fyddant yn barod.

Cysylltwch â'r adran berthnasol gan ddefnyddio'r rhifau ffôn cyswllt os oes gennych unrhyw bryderon am eich esgidiau.

Cafodd y llyfryn gwybodaeth ei greu ar ran Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan gan y Gyfarwyddiaeth Podiatreg ac Orthoteg.

Rhif Ffôn: Adran Orthoteg: 01633 – 615225

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**