Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

# Traed â Risg Uchel

# Taflen Wybodaeth a Chyngor ar Ddiabetes

Mae Diabetes neu'r Clefyd Siwgr yn gyflwr cydol oes a all achosi problemau i’r traed. Gall rhai o’r problemau hyn ddigwydd oherwydd bod nerfau a phibellau gwaed wedi cael niwed. Gall hyn effeithio ar:-

- y teimlad yn eich traed (niwropatheg ymylol); a
- chylchrediad gwaed eich traed (isgemia).

Gall y newidiadau hyn fod yn raddol iawn ac efallai na fyddwch yn sylwi arnynt.
Dyna pam ei bod yn hanfodol eich bod yn cael sgrinio eich traed a’u hasesu gan driniwr traed yn flynyddol. Gallwch wedyn gytuno ar gynllun triniaeth sy’n gweddu'ch anghenion.

Mae eich sgrinio a’ch asesiad wedi dangos bod **risg uchel** y byddwch yn datblygu briwiau traed. Bydd eich triniwr traed yn ticio pa rai o’r ffactorau risg canlynol sydd gennych. Rydych wedi colli rhywfaint o deimlad yn eich traed.

- ❑ Mae’r cylchrediad yn eich traed wedi lleihau.
- ❑ Mae croen caled gennych ar eich traed.
- ❑ Mae siâp eich traed wedi newid.
- ❑ Mae nam ar eich golwg.
- ❑ Ni allwch edrych ar ôl eich traed.
- ❑ Cawsoch friwiau o’r blaen.
- ❑ Torrwyd aelod o’ch corff i ffwrdd.

Bydd cadw rheolaeth ar eich clefyd siwgr, colesterol a phwysau gwaed yn helpu i reoli’r problemau hyn.

**Os ydych yn ysmygu, cynghorir chi yn gryf i beidio. Mae ysmygu yn effeithio ar y cylchrediad a gall arwain at golli aelod o’r corff.**

Gan fod eich traed yn **risg uchel**, bydd angen i chi gymryd gofal ychwanegol drostynt. Bydd angen i chi dderbyn triniaeth reolaidd gan driniwr traed.

Os dilynwch y cyngor a'r wybodaeth yn y daflen hon bydd yn eich helpu i ofalu am eich traed rhwng ymweliadau. Gobeithio y bydd hyn yn helpu i leihau problemau yn y dyfodol.

## Cyngor ar gadw eich traed yn iach

### Gwiriwch eich traed bob dydd

Dylech edrych ar eich traed yn ddyddiol i chwilio am unrhyw bothelli, toriadau yn y croen, poen neu unrhyw arwydd o haint megis chwyddo, gwres neu gochni. Os na allwch wneud hyn eich hun, gofynnwch i'ch partner neu ofalwr i'ch helpu.

### Golchwch eich traed bob dydd

Dylech olchi eich traed bob dydd mewn dŵr cynnes a sebon ysgafn. Golchwch eich traed yn drylwyr â dŵr a'u sychu'n ofalus, yn enwedig rhwng y bodiau. Peidiwch â socian y traed gan y gall hyn beri difrod i'r croen. Oherwydd y clefyd siwgr, efallai na fyddwch yn gallu teimlo poeth ac oer yn dda iawn. Dylech wirio tymheredd y dŵr gyda'ch penelin, neu ofyn i rywun arall brofi'r tymheredd i chi.

### Dylech leithio eich traed yn ddyddiol

Os yw eich croen yn sych, rhowch hufen lleithio arno bob dydd, gan osgoi'r rhannau rhwng bodiau'r traed.

### Ewinedd Traed

Peidiwch â thorri ewinedd eich traed oni bai fo'r triniwr yn eich cynghori i wneud hynny.

### Sanau, hosanau a thrywsanau

Dylech newid eich sanau, hosanau neu drywsanau (teits) bob dydd. Ni ddylai fod gwniadau trwchus ganddynt ac ni ddylid cael elastig ar eu pennau.

### Gwiriwch eich esgidiau

Gwiriwch wadnau eich esgidiau cyn eu gwisgo er mwyn sicrhau nad oes dim byd miniog fel pin, hoelen neu wydr wedi trywanu'r wadn allanol. Rhedwch eich llaw y tu mewn i bob esgid i wirio nad oes dim byd bach fel cerrig bychain wedi syrthio iddynt.

**Esgidiau ffitiad gwael**
Mae esgidiau gwael o ran ffitiad yn achos cyffredin o ran llidio neu niweidio'r traed. Mae'n bosib y bydd y triniwr a asesodd eich traed yn rhoi cyngor i chi ar yr esgidiau sydd gennych eisoes ac ar brynu rhai newydd. Mae'n bosib y byddan nhw'n awgrymu eich bod yn cael eich mesur ar gyfer esgidiau arbennig ar bresgripsiwn.

**Esgidiau presgripsiwn**
Os derbynioch esgidiau, byddan nhw wedi eu gwneud yn unol â phresgripsiwn. Dylech ddilyn y cyfarwyddiadau y bydd eich triniwr neu eich orthotydd (y person sy'n creu'r esgidiau) yn eu rhoi i chi. Dim ond yr esgidiau yma y dylech eu gwisgo. Bydd esgidiau fel rheol yn cael eu rhagnodi â gwadnau mewnol. Mae'r rhain yn rhan bwysig o'ch esgidiau ac ni ddylech eu tynnu oni bai bod hynny ar gyngor eich orthotydd neu driniwr traed. Pwy bynnag a gyflenwodd yr esgidiau fydd yn eu hatgyweirio neu eu haddasu nhw er mwyn sicrhau eu bod yn cyfateb â'ch presgripsiwn.

**Osgoi cerdded yn droednoeth**
Os byddwch yn cerdded yn droednoeth, rydych yn peryglu eich traed drwy daro bys eich troed yn erbyn rhywbeth a sefyll ar wrthrych miniog sy'n gallu niweidio'r croen.

**Mân doriadau a phothelli**
Os byddwch yn gwirio'ch traed ac yn darganfod unrhyw doriadau ar y croen, mân doriadau neu bothelli, gorchuddiwch y rhan yma â rhwymyn diheintiedig. **Peidiwch** â byrstio'r pothelli. Cysylltwch â'ch adran trin traed neu feddyg teulu yn syth. Os nad yw'r bobl yma ar gael ac nad oes arwydd o wella ar ôl diwrnod, ewch i'ch adran ddamweiniau brys leol.

**Croen caled a chyrn**
Peidiwch â cheisio tynnu'r croen caled neu gyrn eich hun. Bydd eich triniwr yn eich trin ac yn eich cynghori pan fo angen.

**Meddyginiaethau cyrn dros-y-cownter**
Peidiwch â defnyddio meddyginiaethau cyrn dros-y-cownter. Nid ydynt wedi eu hargymell ar gyfer unrhyw un sydd â chlefyd siwgr gan eu bod yn gallu difrodi'r croen a chreu briwiau.

**Dylech osgoi tymheredd uchel neu isel**
Os yw eich traed yn oer gwisgwch sanau. Peidiwch fyth ag eistedd â'ch traed o flaen y tân i'w twymo. Dylech dynnu poteli dŵr poeth neu badiau cynhesu o'ch gwely cyn dringo i mewn.

**Hanes o friwiau**
Os cawsoch friw o'r blaen, neu os torrwyd aelod o'ch corff, rydych mewn **mwy o beryg** o ddatblygu briwiau. Os edrychwch ar ôl eich traed yn ofalus, gyda chymorth triniwr traed, gallwch leihau'r risg o gael mwy o broblemau.

**Os darganfyddwch unrhyw broblemau gyda'ch traed, cysylltwch â'ch gwasanaeth trin traed neu eich meddyg teulu yn syth. Os nad ydynt ar gael, ewch i'ch adran ddamweiniau frys agosaf. Cofiwch, bydd unrhyw oedi cyn derbyn cyngor neu driniaeth pan fo problem gennych yn gallu arwain at broblemau difrifol.**

**Cyngor unigol** ………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

**Manylion cyswllt:**


Gwasanaeth Trin Traed
Canolfan Weinyddol
Canolfan Iechyd Rhisga
Cromwell Road
Rhisga, Casnewydd
NP11 6YF
Ffôn: 01633 615225
E-bost: ABB.Riscapodiatry@wales.nhs.uk


Wedi ei addasu gan wasanaeth Trin Traed ac Orthoteg Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan o'r daflen wreiddiol a gynhyrchwyd gan Grŵp Gweithredu Traed Grŵp Diabetes yr Alban.

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