



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Traed yn mynd ar Wyliau

Taflen Wybodaeth a Chyngor ar Ddiabetes

Mae Diabetes neu'r clefyd siwgr yn gyflwr gydol 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 (niwropathi amgantol); a
- chylchrediad gwaed eich traed (ischaemia).

Gall y newidiadau hyn fod yn raddol iawn ac efallai na sylwch arnynt. Dyma pam mae'n bwysig iawn eich bod yn gwirio eich traed yn rheolaidd, yn enwedig pan fyddwch ar eich gwyliau, oherwydd ei bod yn bosibl y byddwch yn fwy actif na'r arfer.

Bydd cadw rheolaeth ar eich clefyd siwgr, eich colesterol a'ch pwysau gwaed yn helpu i reoli'r risg o ddatblygu problemau gyda'ch traed.

Mae'r daflen hon yn cynnwys cyngor i'ch helpu i ofalu am eich traed eich hun a mwynhau eich gwyliau ar yr un pryd.

Cyngor ar gadw eich traed yn iach

Ar y daith

Gall teithiau hir beri i'ch traed chwyddo. Ceisiwch gerdded o gwmpas tua phob awr os yw'n bosibl; bydd hyd yn oed pellter bach yn helpu. Bydd hyn yn cadw cylchrediad y gwaed i symud a lleihau'r ymchwydd. Cofiwch ei bod yn bosibl y bydd eich traed yn chwyddo yn y gwres, felly sicrhewch nad yw eich esgidiau'n rhy dynn.

Archwiliwch 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, yn union fel y byddwch yn ei wneud gartref.

Golchwch eich traed bob dydd

Dylech olchi eich traed bob dydd mewn dŵr cynnes a sebon ysgafn. Rinsiwch eich traed yn drylwyr â dŵr a'u sychu'n ofalus, yn enwedig rhwng bysedd y traed.

Dylech roi eli traed yn ddyddiol

Os yw eich croen yn sych, rhowch eli lleithio arno bob dydd, gan osgoi y rhannau rhwng bysedd y traed. Mae'n bosibl y bydd angen i chi roi eli lleithio ychwanegol os bydd eich croen yn mynd yn sych iawn mewn tywydd poeth neu oer.

Ewinedd Traed

Parhewch i dorri ewinedd bysedd eich traed fel mae eich podiatrydd wedi eich cyngori i wneud.

Osgowch gerdded yn droednoeth

Dylech wisgo esgidiau bob amser, hyd yn oed ar y traeth. Gall y tywydd fynd yn gynnes iawn a gallech losgi eich traed heb sylwi. Os byddwch yn mynd i mewn i'r môr, gwisgwch rywbeth ar eich traed megis esgidiau plastig i amddiffyn eich traed.

Osgowch wisgo 'fflip-fflops'
oherwydd y gallant achosi pothelli rhwng
eich bysedd traed.



Os y cyflawnwyd esgidiau i chi, mae'n RHAID i chi eu gwisgo heb wisgo unrhyw beth arall yn ystod eich gwyliau.

Mân doriadau a phothelli

Ewch â chit cymorth cyntaf bach sy'n cynnwys gorchuddion rhwyllog diheintiedig a thâp Micropore. Os byddwch yn cael pothell fach, archoll neu grafiad, defnyddiwch antiseptig gwanhaedig ar swab rhwyllog i lanhau'r archoll a thapiwch orchudd rhwyllog diheintiedig sych arno. Peidiwch â defnyddio gwlan cotwm.

Dylech osgoi tymheredd uchel neu isel

Amddiffynnwch eich traed rhag llosg haul gydag eli amddiffyn yn erbyn yr haul ar ffactor uchel (ffactor 30 neu'n uwch) neu eu cadw dan orchudd. Peidiwch â defnyddio defnyddiau lliw tywyll i amddiffyn eich traed gan eu bod yn amsugno'r gwres a gallent losgi eich traed.

Os darganfyddwch unrhyw broblemau gyda'ch traed, cysylltwch â'ch clinig trin traed neu eich meddyg teulu yn syth i gael cyngor.

Bydd traed hapus yn eich helpu i fwynhau eich gwyliau

Cyngor unigol

.....

.....

.....

.....

Manylion cyswllt:

Gwasanaeth Trin Traed
Canolfan Weinyddol
Canolfan Iechyd Rhisga
Cromwell Road, Rhisga
Casnewydd. NP11 6YF
Ffôn: 01633 615225
Ffacs: 01633 618032
E-bost: risca.podiatry@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”.**