GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

TAFLEN WYBODAETH I GLEIFION

Triniaethau endosgopig: cyngor i bobl â diabetes

Gastrosgopi, colonosgopi, enterosgopi, EUS, ERCP

Rydym wedi ysgrifennu'r daflen ffeithiau hon i'ch helpu i ddeall sut i reoli eich diabetes cyn ac ar ôl eich archwiliad. Mae'n bwysig eich bod yn darllen ac yn dilyn y canllawiau ar gyfer y weithred y byddwch yn ei derbyn.
Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach neu os ydych yn ansicr ynghylch unrhyw ran o'r wybodaeth, cysylltwch â'r uned endosgopi, lle bydd aelod o'r tîm endosgopi yn hapus i drafod gyda chi.
Os nad ydych yn siwr pa fath o inswlin neu feddyginiaeth rydych chi'n eu cymryd ar gyfer eich diabetes, cysylltwch â'r sawl sy'n rhoi gofal i chi fel arfer ar gyfer eich diabetes.
Os oes gennych **Ddiabetes Math 1** a bod gennych bryderon am addasu eich inswlin, cysylltwch â'ch nyrs diabetes arbenigol arferol.

Addasu eich triniaeth diabetes

Pan fyddwch yn mynd i'r ysbyty ar gyfer eich triniaeth, efallai y bydd angen i chi addasu eich triniaeth diabetes. Efallai y bydd lefelau glwcos yn eich gwaed yn cael eu drysu oherwydd y newid yn eich trefn arferol. Dylai'r lefelau ddychwelyd i'w norm o fewn 24 i 48 awr.

Profi glwcos yn y gwaed

Os oes gennych fesurydd ar gyfer glwcos yn y gwaed, parhewch i wirio eich glwcos gwaed yn rheolaidd. Efallai y bydd angen i chi brofi yn amlach. Rydym yn awgrymu y dylech brofi cyn pob pryd neu tua phedair gwaith y dydd. Mae'n bwysig profi cyn mynd i'r gwely a phryd bynnag yr ydych yn teimlo y gallai lefelau glwcos eich gwaed fod yn isel (os ydych ar inswlin neu gliclazide).

Symptomau glwcos isel yn y gwaed "hypoglycemia"

Gall y rhain gynnwys:

- Chwysu
- Cryndod
- Golwg aneglur
- Teimlo'n llwglyd
- Yn gysglyd
- Yn benysgafn
- Lleferydd aneglur
- Meddwl dryslyd

Os yw lefelau glwcos eich gwaed yn disgyn o dan 4 mmol/l cymerwch rywbeth sy'n llawn siwgr ar unwaith, fel:

- Pedair i bump o dabledi glwcos/decstros neu

- Tri i bump ‘jelly baby’ neu
- 150 ml (chwarter peint) o sudd ffrwythau heb ddarnau ynddo (llyfn)
- 200 ml o ddiod glwcos e.e. Lucozade cyffredin

Mesurwch eich lefel glwcos yn y gwaed eto ar ôl 15 munud. Os yw’n yn dal yn is na 4 mmol/l dilynwch y camau uchod eto.
Ar ddiwrnod yr apwyntiad dewch â'ch meddyginiaethau, tabledi a phigiadau diabetes i gyd gyda chi er mwyn i chi fedru ailddechrau eich triniaeth arferol ar ôl y driniaeth. Dylai fod gennych gymorth gan oedolyn arall wrth baratoi ar gyfer eich triniaeth, wrth ymprydio neu os ydych yn cymryd hylif i wagio’r coluddyn.

Os yw’n bosibl, gofynnwch i rywun ddod â chi i'r ysbyty a'ch casglu wedyn. Ni ddylech fod yn gyrru eich hun.

Cyn OGD (gastrosgopi), EUS, ERCP neu enterosgopi
Os yw eich diabetes yn cael ei reoli gan ddeiet yn unig

Nid oes angen unrhyw newidiadau, dilynwch y cyngor ar baratoi
Os ydych yn defnyddio tabledi a/neu feddyginiaethau chwistrelladwy dyddiol nad ydynt yn inswlin
Enghreifftiau o chwistrelliadau nad ydynt yn inswlin: Liraglutide, Exenatide, Dulaglutide, Lixisenatide, Semaglutide

Y diwrnod cyn eich triniaeth, cymerwch eich meddyginiaethau yn ôl eich arfer

APWYNTIAD BORE:

Peidiwch â chymryd unrhyw feddyginiaeth diabetes DRWY’R GEG na chwaith unrhyw chwistrelliadau NAD YDYNT YN INSWLIN

APWYNTIAD PRYNHAWN:

Cymerwch eich meddyginiaethau diabetes yn ôl yr arfer gyda brecwast ysgafn.

AR ÔL y weithred

Unwaith y byddwch yn bwyta ac yn yfed eto, cewch ailgychwyn eich meddyginiaeth arferol ar y dos arferol.

Os yw eich diabetes yn cael ei drin gydag inswlin
Dilynwch y cyfarwyddiadau ar gyfer y triniaethau inswlin i gyd rydych chi'n eu cymryd.

Inswlin ac amlder	Y diwrnod cyn y driniaeth	Ar ddiwrnod triniaeth BORE	Ar ddiwrnod triniaeth PRYNHAWN
Unwaith y dydd (yn y bore) (e.e. Lantus, Levemir, Abasaglar Tresiba, Toujeo, Humulin I, Insulatard)	Cymerwch y dos arferol yn y bore	Cymerwch 80% o'r dos arferol ar yr amser arferol	Cymerwch hanner dos arferol y bore ar yr amser arferol. Cymerwch hanner y dos sy'n weddill ar ôl y weithred
Unwaith y dydd (gyda'r nos) (enghreifftiau fel uchod)	Cymerwch 80% o'r dos arferol ar yr amser arferol	Cymerwch y dos arferol gyda'r nos ar ôl y weithred	Cymerwch y dos arferol ar yr amser arferol ar ôl y weithred
Dwywaith y dydd (e.e., Novomix 30, Humulin M3, cymysgedd Humalog 25 neu Mix 50, Lantus, Levemir)	Cymerwch y dos arferol	Peidiwch â chymryd dos y bore cymerwch y dos arferol gyda brecwast ar ôl y weithred	Cymerwch hanner y dos arferol gyda brecwast ysgafn. Cymerwch y dos arferol gyda phryd gyda'r nos
3 pigiad neu fwy o inswlin gweithrediad byr gyda bwyd (e.e. Novorapid, Humalog, Fiasp, Lymjev, Humulin S)	Cymerwch y dos arferol gyda phrydau a byrbrydau	Peidiwch â chymryd hwn pan nad ydych yn cael bwyta nac yfed, gan golli un pryd o fwyd. Cymerwch y dos arferol gyda bwyd ar ôl y weithred	Cymerwch y dos bore arferol gyda brecwast, peidiwch â chymryd y dos amser cinio ac ailgychwynwch ar y dos arferol gyda'r pryd o fwyd nesaf.

Cyn colonosgopi - neu os ydych chi'n cael gastrosgopi ar yr un pryd â cholonosgopi

Os rheolir eich diabetes trwy ddeiet yn unig
Does dim angen unrhyw newidiadau.
Os ydych yn defnyddio tabledi a/neu feddyginiaethau chwistrelladwy dyddiol nad ydynt yn inswlin
Dyma enghreifftiau o chwistrelliadau nad ydynt yn inswlin: Liraglutide, Exenatide, Dulaglutide, Lixisenatide, Semaglutide
Y diwrnod cyn ac ar ddiwrnod y driniaeth. Byddwch ar ddeiet gwaddod isel. Byddwch yn cael diodydd i wagio'r coluddyn. Cymerwch hylifau clir a diodydd llawn siwgr i gynnal y siwgr yn y gwaed e.e. sudd ffrwythau clir neu Lucozade.
PEIDIWCH â chymryd unrhyw feddyginiaeth diabetes DRWY'R GEG.
PEIDIWCH â chwistrellu unrhyw feddyginiaeth NAD YW'N INS WLIN.
AR ÔL y weithred a pan fyddwch yn bwyta ac yfed fel arfer unwaith eto, ailgychwynnwch eich triniaeth arferol ar y dosau arferol ar yr amser arferol.

Os ydych chi'n defnyddio inswlin ar gyfer diabetes

Inswlin ac amlder	**Diwrnod cyn y driniaeth**	**Diwrnod y driniaeth**
Unwaith y dydd (gyda'r nos) e.e. Lantus, Levemir, Abasaglar, Toujeo, Tresiba, Humulin I neu Insulatard	**Cymerwch 80% o'r dos arferol o inswlin ar yr amser arferol y noson gynt.**	**Cymerwch eich dos arferol gyda'r nos ar yr amser arferol.**
Unwaith y dydd (bore) (enghreifftiau fel uchod)	**Cymerwch 80% o ddos arferol y bore ar yr amser arferol**	**Cymerwch 80% o'r dos arferol ar fore'r weithred**
Dwywaith y dydd (e.e. Novomix 30, Humulin M3, Humalog mix 25 neu Mix 50, Lantus, Levemir)	**Cymerwch hanner y dos arferol o inswlin ar yr adegau arferol**	**Cymerwch hanner y dos arferol o inswlin yn y bore. Ail-gychwynnwch ar eich dos arferol gyda'r nos.**
3 pigiad neu fwy o inswlin gweithrediad byr (e.e. Novorapid, Humalog, Fiasp, Lyumjev, Humulin S)	**Cymerwch hanner y dosau inswlin arferol a gymerir gyda brecwast, cinio a phrydau min nos**	**Peidiwch â chymryd inswlin gweithrediad byr pan nad ydych yn bwyta. Cymerwch eich dos arferol gyda'ch pryd o fwyd nesaf.**

Beth os oes gennyf bwmp inswlin?

Rhowch wybod i'ch tîm pwmp arbenigol ar y diwrnod cyn y byddwch yn cael eich derbyn

- Cadwch eich cyfradd sylfaenol arferol a rhowch folysau dim ond yn ôl eich cymeriant carbohydradau.
- Os ydych yn ymprydio a bod gennych unrhyw bryderon am hypoglycemia, gallwch ddefnyddio cyfradd sylfaenol dros dro sy'n 80% o'ch cyfradd arferol. Ailddechreuwch ddefnyddio pwmp fel arfer gyda chymeriant bwyd arferol.
- Gallwch gysylltu â'ch Tîm Diabetes Arbenigol i gael cyngor personol.

Enghreifftiau o addasiad dos inswlin: 80% = dos arferol x 0.8 i'r uned agosaf

Os ydych yn cymryd	hanner	80%
10 uned	5 uned	8 uned
20 uned	10 uned	16 uned
30 uned	15 uned	24 uned
40 uned	20 uned	32 uned
50 uned	25 uned	40 uned

Sut mae rheoli fy niabetes ar ôl y weithred?

- Ar ôl eich gweithred cewch yfed pan fyddwch yn gallu gwneud hynny.
- Pan fyddwch yn bwyta ac yn yfed eto dylech ailddechrau cymryd eich meddyginiaethau diabetes fel arfer.
- Gall lefelau glwcos eich gwaed fod yn uwch nag arfer am ryw ddiwrnod neu ddau.
- Pan fyddwch wedi cyrraedd adref, os ydych chi'n teimlo'n gyfoglyd neu'n chwydu ac yn methu â bwyta, dilynwch y ddolen 'Beth i'w wneud pan fyddwch chi'n sâl' isod

- **www.trenddiabetes.online**
- **www.diabetes.org.uk**

- Os na fyddwch yn gwella'n gyflym ac fel arfer yn mynychu'r ysbyty i gael gofal diabetes, ffoniwch y Tîm Diabetes (gweler isod am fanylion) yn ystod oriau swyddfa o ddydd Llun i ddydd Gwener. Os na fyddant yn ateb, gadewch neges.

- Cysylltwch â'ch meddyg teulu, os mai nhw y byddwch fel arfer yn eu gweld ar gyfer eich gofal diabetes.

Manylion Cyswllt defnyddiol:

Manylion cyswllt Nyrsys Diabetes Arbenigol rhwng 9-5pm:

- Ysbyty Brenhinol Gwent 01633 234271
- Ysbyty Nevill Hall 01873 732908
- Ysbyty Ystrad Fawr 01443 802231
- Llinell gyngor Nyrsys gofal sylfaenol Diabetes Arbenigol sylfaenol 01495 768676

Manylion cyswllt Nyrsys Diabetes Arbenigol rhwng 9-5pm:

- Ysbyty Brenhinol Gwent 01633 234271
- Ysbyty Nevill Hall 01873 732908
- Ysbyty Ystrad Fawr 01443 802231
- Llinell gyngor Nyrsys gofal sylfaenol Diabetes Arbenigol sylfaenol 01495 768676