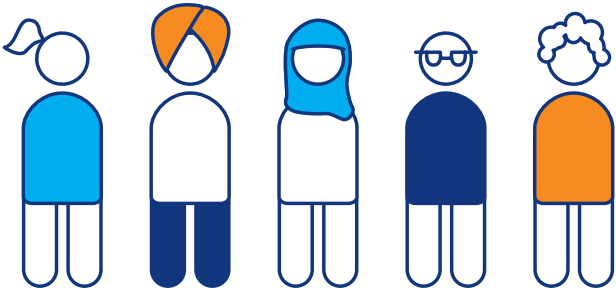
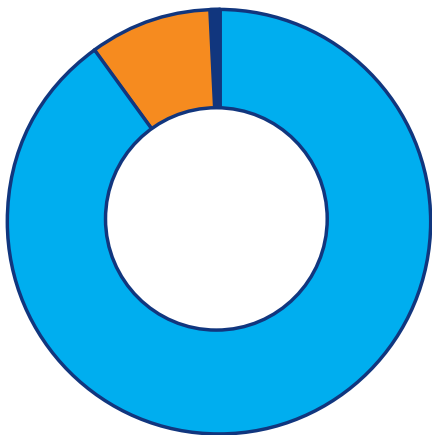


Newydd eich
diagnosio gyda
diabetes

Beth sydd nesaf?





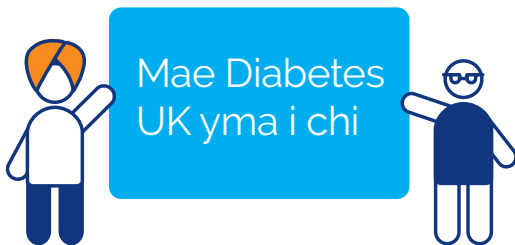
Mae gan oddeutu **90%** o bobl gyda diabetes **Fath 2**.

Mae gan oddeutu **8%** o bobl gyda diabetes **Fath 1**.

Mae gan tua **2%** o bobl **fathau mwy prin** o ddiabetes.

Gall cael clywed bod gennych chi ddiabetes fod yn ysgytwad. A gall dysgu byw gyda hyn fod yn her.

Efallai'ch bod yn mynd trwy bob math o emosiynau. Mae'n hollol arferol i deimlo'n ofidus, dig, dryslyd neu hyd yn oed euog. Efallai eich bod yn cael anhawster deall pam fod gennych chi ddiabetes neu hyd yn oed yn poeni am sut ydych chi'n mynd i ymdopi ag ef.



Byddwn ni'n rhoi gwybodaeth fanwl, cefnogaeth a chynghor i chi i'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus am reoli eich cyflwr. Gallwn hefyd eich rhoi mewn cysylltiad â phobl sydd yn yr un sefyllfa a chi. Byddwn ni'n eich helpu chi a'ch teulu i ddeall a rheoli beth sy'n digwydd, er mwyn i chi allu mwynhau eich bywyd.

Gwybod y ffeithiau

Beth yw diabetes?

Mae diabetes yn gyflwr ble na all eich corff gynhyrchu inswlin neu nad yw'n cynhyrchu digon, neu ble nad yw'ch inswlin yn gweithio'n iawn. Mae inswlin yn helpu eich corff i ddefnyddio'r glwcos (siwgr) yn eich gwaed i roi egni i chi. Os nad oes gennych chi inswlin addas, neu os nad yw'ch inswlin yn gwneud ei waith fel y dylai, bydd lefel siwgr eich gwaed yn parhau yn uchel a allai eich gwneud yn sâl iawn.

Mae diabetes yn gyflwr difrifol. Mae oddeutu 4.7 miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig yn byw gyda diabetes. Mae 12.3 miliwn arall o bobl mewn perygl cynyddol o ddatblygu diabetes Math 2.

Pa fath sydd gennych chi?

Bydd eich meddyg neu nyrs yn esbonio i chi pa fath o ddiabetes sydd gennych chi. Mae dau brif fath – Math 1 a Math 2 – ond mae amrywiaeth o fathau eraill o ddiabetes.

Math 1

Mae Math 1 fel arfer yn effeithio ar blant neu oedolion ifanc, gan ddechrau'n sydyn ac yn gwaethygu'n gyflym. Ni all pobl gyda diabetes Math 1 gynhyrchu inswlin yn naturiol. Does neb yn gwybod beth sy'n achosi hyn, ond nid yw'n gysylltiedig â gordewdra ac nid oes modd ei atal ar hyn o bryd.

Math 2

Mae gan y mwyafrif o bobl Fath 2. Mae hyn fel arfer yn cychwyn yn hwyrach mewn bywyd. Mae'n cychwyn yn raddol a gall fod yn flynyddoedd cyn i chi sylweddoli ei fod gennych chi. Efallai y byddwch yn cael diabetes Math 2 oherwydd bod eich hanes teuluol, oedran neu gefndir ethnig yn achosi risg gynyddol i chi. Rydych chi hefyd yn fwy tebygol o gael diabetes Math 2 os ydych chi'n ordew.

Mathau eraill

Mae gan tua 2% o bobl fathau eraill o ddiabetes. Mae'r rhain yn cynnwys mathau gwahanol o ddiabetes monogenig, diabetes cysylltiedig â ffeibrosis systig, a diabetes a achosir gan syndromau prin.

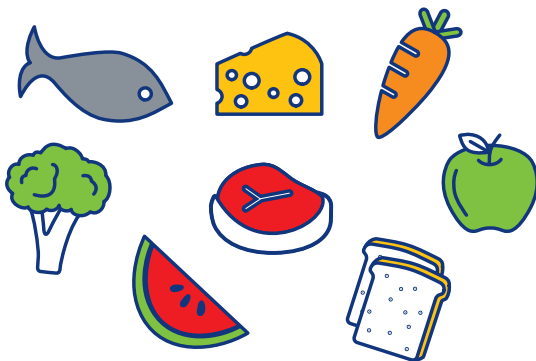
Gofalwch amdanoch eich hun

Yn ogystal ag yn dilyn eich triniaeth, mae'n bwysig meddwl am eich ffordd o fyw. Os gallwch chi fyw'n fwy iach, byddwch yn gwella ansawdd eich bywyd ac yn eich helpu'ch hun i deimlo'n well. Y prif bethau y gallwch chi eu gwneud yw bwyta'n dda, bod yn weithgar a rhoi'r gorau i ysmegu.

Bwyta'n dda

Mae cael diabetes yn golygu ei bod yn bwysicach nag erioed i chi gael deiet iachus, ond mae dal yn bosibl i chi fwynhau detholiad eang o fwydydd. Gallwch gael cyngor arbenigol ar beth yw'r bwydydd cywir i chi trwy weld deietegydd. Holwch eich meddyg neu nyrs i drefnu apwyntiad i chi.

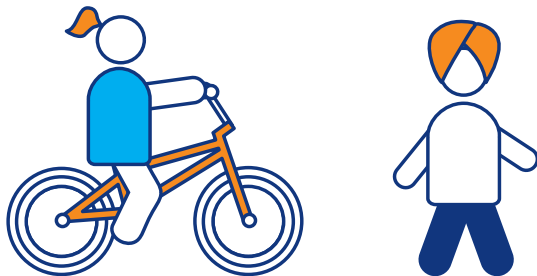
Gallwch gael cyngor, syniadau syml ar gyfer ryseitiau a rhagor o wybodaeth ynghylch bwyta'n dda ar www.diabetes.org.uk/enjoyfood



Cadw'n weithgar

Mae'n beth da i bawb gadw'n gorfforol weithgar, ond yn arbennig os oes gennych chi ddiabetes. Dylai'r mwyafrif o oedolion geisio gwneud o leiaf 30 munud o ymarfer corff cymedrol bum gwaith yr wythnos. Holwch eich meddyg neu nyrs practis am ffyrdd i gadw'n weithgar sy'n addas i chi.

Ceir rhagor o wybodaeth am
gadw'n weithgar ar ein gwefan ar
www.diabetes.org.uk/keeping-active



Rhoi'r gorau i ysmegu

Mae ysmegu'n ddrwg i bawb. Ond os byddwch chi'n ysmegu tra bod gennych chi ddiabetes, gallwch hefyd gynyddu eich risg o gymhlethdodau diabetes, fel trawiad ar y galon a strôc. Gall ysmegu hefyd arwain at broblemau iechyd difrifol eraill.

Gallwch gael help i roi'r gorau i ysmegu ar www.nhs.uk/smokefree neu ffonio'r llinell gymorth NHS Smokefree ar **0300 123 1044**.

Yn yr Alban, ewch i www.canstopsmoking.com neu ffonio Smokeline ar **0800 848 484**.



Rydym yma i helpu

Gwybodaeth a chefnogaeth

Mae gennym yr holl wybodaeth a chefnogaeth sydd arnoch eu hangen i'ch helpu i reoli eich diabetes yn dda. Mae sawl ffordd wahanol y gallwn ni helpu.

Ewch i **www.diabetes.org.uk**

Ffonio **0345 123 2399**

Mae gan ein gwefan wybodaeth ac awgrymau ymarferol ar fyw gyda diabetes, o ofal a thriniaeth i fwyta a byw'n dda a deall eich cyflwr. Gallwch hefyd ddysgu am y cymorth sydd ar gael yn eich ardal leol.



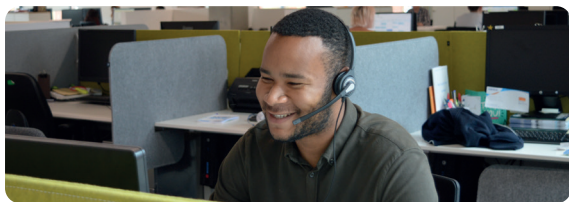
Siaradwch â'n llinell gymorth

Mae gan ein cynghorwyr sydd wedi eu hyfforddi'n arbennig ddealltwriaeth eang o ddiabetes a gallant roi gwybodaeth arbenigol a chyingor ymarferol i chi ar sawl agwedd ar fyw gyda diabetes, yn cynnwys bwyd, deiet, gwaith, gyrru a theithio.

Rydym yma i ateb eich cwestiynau, cynnig cefnogaeth, neu sgwrsio pan fydd arnoch angen siarad â rhywun sy'n deall diabetes.

Ffoniwch ein llinell gymorth ar **0345 123 2399**, dydd Llun i ddydd Gwener, gam hyd 6pm, neu anfon e-bost at **helpline@diabetes.org.uk**

Os ydych chi yn yr Alban, ffoniwch **0141 212 8710**, dydd Llun i ddydd Gwener, gam hyd 6pm, neu anfon e-bost at **helpline.scotland@diabetes.org.uk**



Canllawiau i ddiabetes

Gallwch archebu ein canllawiau ymarferol yn Saesneg a rhai ieithoedd eraill yn rhad ac am ddim o'n siop ar-lein ar **shop.diabetes.org.uk**.



Bywyd bob dydd
gyda diabetes
Math 1



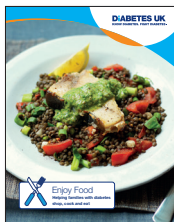
Bywyd bob dydd
gyda diabetes
Math 2



Bywyd bob dydd
gyda diabetes
yn ystod
beichiogydd



Bywyd bob dydd
gyda diabetes
Math 1 ar gyfer
rhieni



Mwynhau
Bwyd

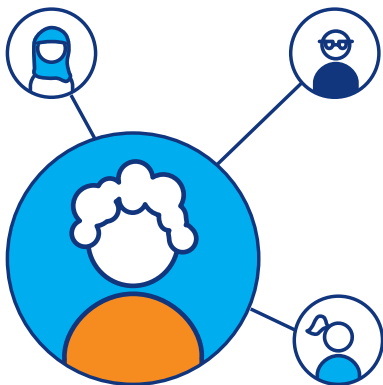


Labeli bwyd
yn syml

Cefnogaeth gan bobl gyda diabetes

Gallwch ddod o hyd i gyngor a chefnogaeth gan filoedd o bobl eraill yn byw gyda diabetes trwy ymuno â Fforwm Cymorth Diabetes UK. Mae ein cymuned ar-lein yn uno pobl sy'n byw gydag unrhyw fath o ddiabetes i rannu profiadau, holi cwestiynau, a chael gwybodaeth a chynghor ar amrywiaeth o bynciau.

Ewch i forum.diabetes.org.uk

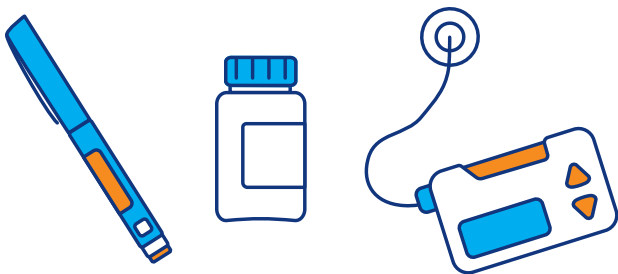


Rheoli eich diabetes

Bydd eich meddyg neu nyrs yn siarad â chi ynglŷn â sut i reoli eich diabetes. Yn ddibynnod ar eich math o ddiabetes, efallai y bydd angen i chi gymryd tabledi neu gael pigiadau inswlin neu'r ddau. Efallai yr hoffech chi ddefnyddio pin neu bwmp inswlin. Mae'n bwysig bwyta'n fwy iach a bod yn fwy gweithgar yn gorfforol.

Mae pawb yn wahanol ac weithiau gall gymryd amser i ganfod beth sy'n gweithio. Efallai yr hoffech chi newid eich triniaeth ag amser. Bydd eich meddyg neu nyrs yn parhau i weithio gyda chi i ganfod y driniaeth sy'n addas i chi.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall beth sydd angen i chi ei wneud a'ch bod yn fodlon ei wneud. Efallai yr hoffech chi wneud apwyntiad arall i drafod pethau eto i wneud yn siŵr bod gennych chi'r holl wybodaeth sydd ei hangen.

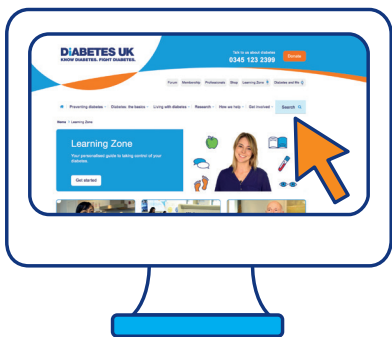


Rhagor am ddiabetes

Math 1 a Math 2

Am ragor o wybodaeth ar Fath 1, Math 2
a mathau eraill o ddiabetes, ewch i
www.diabetes.org.uk

Mae ein Parth Dysgu newydd yn ffordd am
ddim i ddysgu am ddiabetes Math 1 neu Fath
2 ar-lein yn eich amser eich hun. Mae'n seiliedig
ar bwy ydych chi a beth sydd angen i chi ei
wybod. Gallwch ddod o hyd iddo ar
www.diabetes.org.uk/learningzone



Ymunwch â Diabetes UK

Ymaelodwch a byddwch yn derbyn nifer o fuddiannau, gan gynnwys ein cylchgrawn a newyddion ar y datblygiadau diweddaraf o ran triniaeth, gofal ac ymchwil diabetes.

Gallwch ymuno trwy fynd i
www.diabetes.org.uk/join
neu ffonio **0345 123 2399**

Rydym yma i helpu

Cysylltwch â ni am atebion, cefnogaeth neu i gael sgwrs â rhywun sy'n gwybod am ddiabetes.

Ffoniwch ein llinell gymorth ar **0345 123 2399** neu ewch i'n gwefan, **www.diabetes.org.uk**.

Gallwch ddod o hyd i ni hefyd ar:



/diabetesUK



@diabetesUK



@diabetesUK