

# Problemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes

Awst 26 2015

## Ynglŷn â'r wybodaeth hon

**Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.**

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar broblemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes a nodir yng nghanllaw NICE NG19.

Mae'r canllaw hwn yn diweddarau'r cyngor ar broblemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes a luniwyd gan NICE yn 2011 ac mae'n ei ddisodli.

### ***A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?***

Ydy, os ydych yn blentyn, yn berson ifanc neu'n oedolion â diabetes.

**Rhieni a gofalwyr:** mae'n bwysig iawn eich bod yn darllen y wybodaeth hon fel y byddwch yn gwybod pa driniaeth a gofal y dylai'r plentyn rydych yn gofalu amdano fod yn eu cael.

## Problemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes

Mae gan bobl â diabetes ormod o siwgr (glwcos) yn eu gwaed. Mae dau brif fath o ddiabetes: math 1 a math 2. Yn achos diabetes math 1, ni all y corff greu inswlin – inswlin yw'r hormon sy'n rheoli faint o glwcos sydd yn y gwaed. Yn achos diabetes math 2, nid yw'r corff yn creu digon o inswlin, felly mae lefel y glwcos yn y gwaed yn mynd yn rhy uchel.

Mae diabetes yn cael llawer o effeithiau ar y corff. Gall effeithio ar lif y gwaed, yn enwedig yn y traed a'r coesau. Gall hefyd niweidio nerfau, gan achosi poen

neu oglais a merwindod anghyfforddus neu beri i'r unigolyn golli teimlad yn llwyr yn y traed a'r coesau.

Gall problemau gyda llif y gwaed a phroblemau gyda'r nerfau olygu'r canlynol:

- efallai na fyddwch yn sylwi os byddwch yn brifo eich traed neu'n cael unrhyw friwiau neu wlserau arnynt (mae wlser yn ddarn o groen wedi torri)
- ni fydd unrhyw glwyfau ar eich traed yn gwella mor gyflym nac mor dda ag yr oeddent yn arfer ei wneud ac, mewn rhai achosion, ni fyddant yn gwella o gwbl
- efallai y bydd yr esgyrn yn eich traed yn mynd yn wan ac yn newid siâp y droed neu'r pigwrn (athropathi Charcot)
- efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd sefyll neu gerdded, a all effeithio ar eich ffordd of fyw, eich swydd, eich bywyd cymdeithasol a hyd yn oed dasgau arferol fel torri ewinedd eich traed.

Mewn achosion eithafol iawn gall y meinweoedd yn y traed farw (madredd). Os bydd hyn yn digwydd, efallai y bydd angen torri bysedd traed, rhan o'r droed neu hyd yn oed ran isaf y goes i ffwrdd.

Atal problemau rhag codi sydd orau pan ddaw'n fater o ofalu am draed pobl â diabetes. Ond os bydd problemau yn codi, maent yn llai tebygol o fynd yn ddifrifol os ymdrinnir â hwy yn gyflym.

**Mae rheoli eich diabetes yn rhan bwysig o ofal traed. Drwy ddeall eich diabetes yn well, byddwch yn fwy abl i'w reoli'n llwyddiannus. Mae llawer y gallwch ei wneud i reoli eich diabetes, felly gofynnwch am ragor o wybodaeth a chyngor.**

## **Eich gwasanaethau gofal diabetes**

Mae'r gwasanaeth diogelu traed a'r gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaeth yn darparu gofal traed arbenigol i bobl â diabetes.

Dylai'r meddygon, y nyrsys a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill sy'n darparu gofal diabetes ystyried a oes gennych unrhyw anabledau, er enghraifft, os oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch golwg. Hefyd, os ydych yn methu â gadael y tŷ neu'n byw mewn cartref gofal neu gartref nyrsio, dylent ystyried hyn er mwyn sicrhau eich bod yn cael yr un archwiliadau traed a thriniaethau â phawb arall.

### ***Gwasanaeth diogelu traed***

Fel arfer lleolir y gwasanaeth diogelu traed y tu allan i'r ysbyty, er enghraifft, mewn canolfan iechyd neu glinig meddyg teulu. Mae'r gwasanaeth diogelu traed yn arbenigo mewn rhoi gofal traed i bobl â diabetes, gan atal problemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes rhag codi ac ymdrin â phroblemau traed nad oes angen eu trin yn yr ysbyty.

Dylai'r gwasanaeth diogelu traed gael ei arwain gan bodiatrydd (rhywun sydd wedi'i hyfforddi i ofalu am eich traed; a elwir weithiau yn geiropodydd) sydd wedi cael hyfforddiant arbennig i ymdrin â phroblemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes.

### ***Gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol***

Fel arfer lleolir y gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol mewn ysbyty. Mae'n arbenigo mewn trin problemau mwy difrifol gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes. Cyfeirir ato fel y gwasanaeth gofal traed rhyngddisgyblaethol hefyd, ond mae'n golygu'r un peth.

Mae'r termau 'amlddisgyblaethol' a 'rhyngddisgyblaethol' yn golygu bod y gwasanaeth gofal traed yn cynnwys mathau gwahanol o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n cydweithio er mwyn darparu gofal. Dylai'r gwasanaeth diabetes amlddisgyblaethol gynnwys diabetolegwyr (meddygon ymgynghorol sy'n arbenigo mewn diabetes), podiatryddion a nyrsys sy'n arbenigo ym maes diabetes, yn ogystal â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill sy'n arbenigo mewn trin a rheoli problemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes.

<p><b>Efallai na fydd rhai triniaethau neu ofal a nodir yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch</b></p>
--

## â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol.

### Cwestiynau i'w gofyn am eich gofal

- Dywedwch fwy wrthyf am fyw gyda diabetes.
- Dywedwch fwy wrthyf am broblemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes.
- A allwch roi gwybodaeth ysgrifenedig i mi? Pa wefannau sy'n ddefnyddiol?
- Beth am fy ffordd o fyw? A allwch roi gwybodaeth i mi am ddeiet ac ymarfer corff?
- Pa mor aml y bydd angen i mi weld rhywun? Pwy y bydda i'n ei weld a ble y byddaf yn ei weld?
- Beth dylwn i fynd gyda mi i'm apwyntiadau?
- Â phwy y dylwn gysylltu os bydd gennyf unrhyw gwestiynau neu os bydda i'n pryderu am fy niabetes neu fy nhraed?
- Pa fath o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â diabetes? Beth gallaf ei wneud i atal y problemau hyn?
- Allwch chi fy nghyfeirio at grwpiau cymorth lleol neu genedlaethol?

## Archwiliadau traed ar gyfer pobl â diabetes

Os oes gennych ddiabetes mae'n bwysig iawn bod eich traed a rhan isaf eich coesau yn cael eu harchwilio'n rheolaidd er mwyn sicrhau nad oes unrhyw broblemau.

### ***Pa mor aml y dylid cynnal archwiliadau traed?***

Dylai oedolion â diabetes gael archwiliad traed:

- pan ganfyddir bod ganddynt ddiabetes ac o leiaf unwaith y flwyddyn ar ôl hynny
- os ydynt yn credu bod ganddynt broblem gyda'u traed

- os oes rhaid iddynt fynd i'r ysbyty am unrhyw reswm ac os cânt unrhyw broblemau gyda'u traed tra'n aros yn yr ysbyty.

Bydd tîm pediatrig yr ysbyty (sy'n gofalu am blant a phobl ifanc) neu dîm gofal trosiannol yr ysbyty (sy'n gofalu am oedolion ifanc sy'n paratoi i symud i wasanaethau oedolion) yn gofalu am bobl ifanc 12-17 oed sydd â diabetes. Dylent gael archwiliad traed unwaith y flwyddyn fel rhan o'u hadolygiad diabetes blynyddol a chael gwybodaeth am ofal traed. Os oes ganddynt unrhyw broblemau gyda'u traed dylid eu hatgyfeirio i weld arbenigwr.

Dylai plant o dan 12 oed (a'u rhieni a'u gofalwyr) gael gwybodaeth am ofal traed.

### ***Beth mae'r archwiliad traed yn ei olygu?***

Fel arfer caiff yr archwiliadau traed eu cynnal gan y gwasanaeth diogelu traed.

Bydd angen i chi dynnu eich esgidiau a'ch sanau a chaiff unrhyw rwymynnau eu tynnu hefyd. Wedyn, dylai eich traed gael eu harchwilio'n ofalus. Bydd hyn yn cynnwys:

- canfod a oes gennych unrhyw broblemau traed ar hyn o bryd
- edrych ar siâp eich traed a'ch esgidiau er mwyn gweld a allech fod yn wynebu risg o ran rhwbio neu wasgu
- archwilio eich croen i weld a oes newidiadau o ran lliw a chwilio am wlsarau, briwiau, darnau o groen caled ac unrhyw arwyddion o lid neu haint
- profi'r teimlad yn eich traed er mwyn gweld pa mor dda y mae'r nerfau yn gweithio
- teimlo'r pwls ym mhob un o'ch traed er mwyn mesur llif y gwaed
- gweithio allan eich risg (isel, cymedrol neu uchel) o ddatblygu problem gyda'ch traed sy'n gysylltiedig â diabetes.

Os yw eich archwiliad traed yn dangos nad oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch traed, bydd angen i chi gael archwiliad traed bob blwyddyn o hyd. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol siarad â chi am eich risg o

ddatblygu problemau gyda'ch traed yn y dyfodol ac esbonio sut i ofalu am eich traed.

Os oes gennych broblem gyda'ch traed, neu os yw'r archwiliad traed yn dangos bod risg gymedrol neu uchel y byddwch yn datblygu problem, efallai y cewch eich atgyfeirio at weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall. a all fod yn rhywun yn y gwasanaeth diogelu traed neu'r gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol.

Os nad oes angen eich atgyfeirio i weld rhywun arall, bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi gwybod i chi pryd y bydd angen iddo eich gweld eto.

## **Pwysigrwydd gofal iechyd**

Mae'n bwysig iawn gofalu am eich traed oherwydd mae'r ffaith bod gennych ddiabetes yn golygu eich bod yn wynebu risg o ddatblygu problemau traed.

Dylech gael gwybodaeth am ddiabetes a gofal traed pan ganfyddir bod gennych ddiabetes, yn ystod archwiliadau traed ac os byddwch yn datblygu unrhyw broblemau gyda'ch traed. Dylai'r wybodaeth gynnwys:

- pam bod gofal traed yn bwysig
- beth mae gofal traed da yn ei olygu
- beth i'w wneud os credwch y gallai fod problem
- cyngor ar esgidiau
- eich risg o ddatblygu problem gyda'ch traed yn y dyfodol
- gwybodaeth am ddiabetes a phwysigrwydd rheoli'r glwcos yn eich gwaed.

Bydd y wybodaeth sydd ei hangen arnoch am ofal traed – a pha mor aml y mae angen i chi gael archwiliad traed – yn dibynnu ar eich risg o ddatblygu problemau gyda'ch traed. Gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi rhagor o wybodaeth i chi am hyn a siarad â chi am gwestiynau neu bryderon a all fod gennych.

Os oes gennych broblem gyda'ch traed eisoes (er enghraifft, wiser ar eich troed), dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol esbonio beth sy'n bod a

beth bydd y driniaeth yn ei olygu. Efallai y bydd hefyd yn gofyn a fyddai'n ddefnyddiol i chi weld lluniau o broblemau traed, megis lluniau o niwed hirdymor i draed neu o bobl y mae rhan o'u troed neu eu coes wedi cael ei thorri i ffwrdd.

### **Cwestiynau i'w gofyn am eich risg o ddatblygu problem gyda'ch traed**

- Beth yw'r risg y bydda i'n datblygu problem gyda fy nhroed, a sut rydych wedi'i gweithio allan?
- Beth ddangosodd yr archwiliad traed?
- Sut bydda i'n gwybod os bydd fy risg yn newid?
- Beth dylwn ei wneud os credaf fod gennyf broblem gyda fy nhraed?
- Beth yw'r ffordd orau o ofalu am fy nhraed?
- Allwch chi roi cyngor i mi ar esgidiau, sanau a mewnwadnau?
- A oes unrhyw newidiadau i'm ffordd o fyw y mae angen i mi eu gwneud?
- Sut y gall rheoli fy niabetes helpu?
- Pa mor aml y mae angen i mi gael archwiliad traed?
- Pam eich bod yn fy atgyfeirio at rywun arall? Beth bydd yn ei wneud?

## **Trin problemau gyda'r traed sy'n gysylltiedig â diabetes**

Os oes gennych broblem gyda'ch traed sy'n gysylltiedig â diabetes, cewch eich trin naill ai gan y gwasanaeth diogelu traed neu'r gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol.

Gall llawer o broblemau traed gael eu trin gan y gwasanaeth diogelu traed. Fodd bynnag, os yw'r broblem gyda'ch traed sy'n gysylltiedig â diabetes yn ddifrifol neu os oes gennych broblemau eraill sy'n destun pryder, yna'r gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol fydd yn rhoi'r driniaeth, a hynny yn yr ysbyty fel arfer.

Dylech gael eich atgyfeirio i'r ysbyty ar unwaith a dylid hysbysu'r gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaeth:

- Os oes gennych wiser ar eich troed sy'n gysylltiedig â diabetes a bod gennych dwymyn neu unrhyw symptomau eraill gwenwyn gwaed (sepsis yw'r enw meddygol ar y cyflwr hwn) neu os oes problem gyda'r cyflenwad gwaed i'ch troed.
- Os yw eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod gennych haint difrifol yn eich troed neu'ch esgyrn, neu fod gennych fadredd (p'un a oes gennych wiser ar eich troed sy'n gysylltiedig â diabetes ai peidio).

### **Cwestiynau i'w gofyn am drin problemau traed sy'n gysylltiedig â diabetes**

- Allwch chi ddweud mwy wrthyf am y broblem sydd gennyf gyda fy nhroed?
- Sut y gall sicrhau bod fy niabetes yn cael ei reoli helpu?
- Beth y gallaf ei wneud i reoli fy niabetes?
- Allwch chi ddweud mwy wrthyf am y driniaeth? Beth bydd yn ei olygu?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r driniaeth ddechrau cael effaith?
- A oes unrhyw risgiau yn gysylltiedig â'r driniaeth hon?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?
- Allwch chi roi unrhyw wybodaeth i fy nheulu a fy ngofalwyr?

### **Wiser ar y droed sy'n gysylltiedig â diabetes**

Os oes gennych wiser ar eich troed sy'n gysylltiedig â diabetes, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol fesur maint a dyfnder yr wiser a chwilio am arwyddion o haint a phroblemau eraill.

Mae triniaeth ar gyfer wiserau ar droed sy'n gysylltiedig â diabetes yn cynnwys un neu ragor o'r canlynol:

- 'offloading', lle y defnyddir cast plastr i dynnu'r pwysau oddi ar yr wiser a'i helpu i wella
- trin unrhyw haint yn y droed gan ddefnyddio gwrthfotigau
- gwneud yn siŵr bod gan y droed gyflenwad da o waed



- clirio'r croen mawr, briwedig a heintiedig i ffwrdd o'r wlsr (digramennu yw'r enw meddygol ar y broses hon)
- defnyddio rhwymynnau tra bydd yr wlsr yn gwella.

Bydd y driniaeth yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw'r wlsr, ei leoliad a'ch dewisiadau.

Bydd angen i chi gael apwyntiadau rheolaidd fel rhan o'ch cynllun triniaeth – bydd pa mor aml yn dibynnu ar eich iechyd cyffredinol, pa mor dda y bydd yr wlsr yn gwella ac a fydd unrhyw broblemau eraill yn datblygu.

## **Haint yn y droed sy'n gysylltiedig â diabetes**

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod gennych haint yn eich troed a bod gennych glwyf ar y droed honno, er enghraifft, wlsr, pothell neu doriad, dylid anfon sampl fach i'w phrofi.

Os oes gennych haint, dylid cynnig gwrthfotigau i chi. Bydd y math a gynigir i chi a pha mor hir y bydd yn rhaid i chi ei eu cymryd yn dibynnu ar y math o haint sydd gennych a pha mor wael ydyw.

Gallech hefyd gael pelydr X er mwyn gweld pa mor ddifrifol yw'r haint yn eich troed. Efallai y bydd angen math o sgan a elwir yn MRI ar rai pobl.

## **Athropathi Charcot**

Mae arthropathi Charcot yn gyflwr difrifol, sy'n fwy cyffredin os bydd pobl yn colli teimlad yn eu traed. Gall yr esgyrn yn y droed fynd yn wan, sy'n arwain at ddatgymaliadau, esgyrn yn torri a newidiadau yn siâp y droed neu'r pigwrn. Gall arthropathi Charcot ddatblygu os oes gennych ddiabetes a'ch bod yn torri eich troed neu'ch pigwrn. Os na chaiff ei drin yn gyflym, gall wlsrau neu friwiau eraill ddatblygu. Mae symptomau arthropathi Charcot yn cynnwys y droed yn teimlo'n boeth ac yn boenus ac yn ymddangos yn chwyddedig neu'n goch.

Caiff arthropathi Charcot ei ganfod a'i drin yn yr ysbyty gan y gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol. Os bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn

credu y gall fod gennych arthropathi Charcot, dylai eich atgyfeirio at y gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaeth o fewn un diwrnod gwaith a dylai gael eich gweld o fewn diwrnod gwaith arall. Dylech orffwys a pheidio â rhoi unrhyw bwysau o gwbl ar y droed tan eich apwyntiad gyda'r gwasanaeth gofal traed amlddisgyblaethol. Efallai y cewch belydr X neu fath o sgan a elwir yn MRI.

Fel arfer mae'r driniaeth ar gyfer athropathi Charcot yn golygu gosod cast plastr.

## Os cewch eich trin yn yr ysbyty

Dylai fod gennych feddyg ymgynghorol a enwir a fydd yn gyfrifol am eich gofal cyffredinol.

Os mai problem gyda'ch troed sy'n gysylltiedig â diabetes yw'r rheswm pam rydych yn yr ysbyty, neu os oes gennych broblemau meddygol eraill ond bod angen trin y broblem gyda'ch troed sy'n gysylltiedig â diabetes fel mater o frys, dylai eich gofal gael ei drosglwyddo i'r gwasanaeth gofal troed amlddisgyblaeth o fewn 24 awr.

## Ffynonellau cyngor a chymorth

- Diabetes UK, 0345 123 2399, [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)
- Sefydliad Ymchwil ac Iechyd Diabetes, [www.drwf.org.uk](http://www.drwf.org.uk)
- Cymdeithas Diabetes Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BEMDA), [www.bemda.org](http://www.bemda.org)

Mae gan Diabetes UK ragor o wybodaeth am [ofalu am eich traed](#). Gallwch hefyd gysylltu ag [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

ISBN: 978-1-4731-1457-9