

Fi Iach: **Fy Nhraed Iach**

1 Gwirio eich traed



Mae gwirio eich traed bob dydd yn helpu i hyrwyddo iechyd traed da. Os na allwch wneud hyn eich hunan, gofynnwch i rywun arall eu gwirio drosodch.

2 Gwiriad traed blynyddol



Dylech gael gwiriad traed yn eich meddygfa deuluol bob blwyddyn. Cewch gyngor am sut i ofalu am eich diabetes a'ch traed drwy bresgripsiynau gwybodaeth a defnyddio ffilmiau Pocket Medic.

3 Gofal Ewinedd

Mewn rhai ardaloedd yng Nghymru gall Age Connect gynnig gwasanaeth torri ewinedd. Codir tâl am y gwasanaeth. Nid yw torri ewinedd arferol ar gael ar podiatreg GIG.

<https://www.ageconnects.wales.org.uk/our-nail-cutting-service>



4 Ymgynghoriad Podiatreg

Gall iechyd traed gwael olygu y gellir eich cyfeirio at wasanaeth podiatreg y GIG a all eich helpu i ddeall sut i ofalu am eich traed.



5 Ymosodiad Troed

Os ydych yn sylwi ar unrhyw gochni, gwres, chwydd neu doriad ar eich croen - gallai fod yn Ymosodiad Troed. Mynnwch gyngor **HEDDIW** yn eich clinig Podiatreg neu feddygfa deuluol. Os yw hyn yn ystod y penwythnos, ffoniwch wasanaeth allan o oriau eich meddyg teulu neu ewch draw i'ch adran Damweiniau ac Argyfwng agosaf. **PEIDIWCH OEDI - GWEITHREDWCH HEDDIW!**



6 Cwrdd â'r tîm

Os cewch wlsar ar eich troed gallech weld arbenigwyr eraill i helpu yn eich gofal a all hefyd eich cynghori ar sut i drin eich diabetes.



7 Traed iach

Dylech bob amser ofalu am eich traed fel y gallwch fyw bywyd yn llawn. Gwiriwch eich traed bob dydd **Traed Iach - Traed Hapus.**



Mae mwy o gyngor ar gael drwy edrych ar ffilmiau Pocket Medic ar eich cyfrifiadur neu ffôn symudol.



Design / Publication Ltd / 025 2046 1021

I gael mwy o wybodaeth am ofalu am eich traed, edrychwch am y dolenni **Pocket Medic** uchod.

Gwasanaeth Podiatreg Betsi Cadwaladr, ardaloedd Dwyrain a Chanolog
Ffôn: 03000 850002 neu bcu.podiatryrah@wales.nhs.uk Gorllewin: Ffôn: 03000 850050

