# 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 drosoch.

## 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.ageconnectswales.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 deulu leol. 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 wlser 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 / Penknife Ltd / 029 2046 1021

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

Diabetic Foot Network Wales

GIG CYMRU NHS WALES

**Gwasanaeth Podiatreg Cwm Taf. Ffôn: 01443 443003/5**