Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

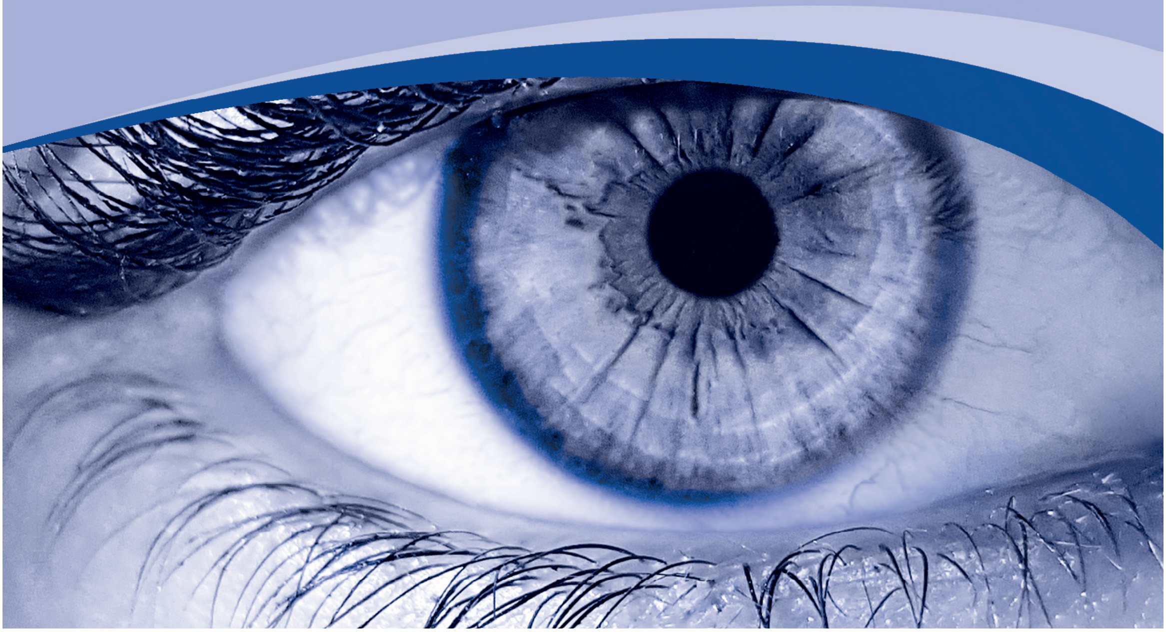
Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales

About your free NHS Diabetic Eye Screening

Going for eye screening could save your sight

This leaflet is available in Welsh, English, easy read and large print

www.phw.nhs.wales/diabetic-eye-screening



This leaflet tells you about your free NHS eye screening which looks for diabetic retinopathy

People aged 12 and over diagnosed with diabetes will be invited to regular eye screening.

Eye screening can save your sight.

Eye screening looks for retinopathy (damage to the back of the eye).

Diabetic retinopathy is a treatable condition.

Eye screening is important because it detects changes before you notice them.

The best way to look for diabetic retinopathy is to take a picture of the back of your eyes.

Eye screening is carried out at local health clinics, hospitals or mobile units by a Health Care Support Worker.

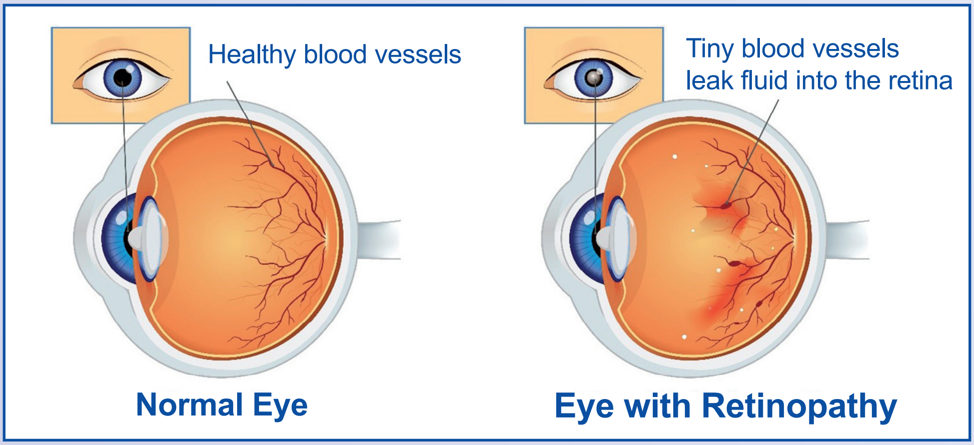
Eye screening does not replace your normal eye test. You will still need to go to your opticians.

Why should I have eye screening?

Your GP has asked us to screen your eyes. This service is free and part of your overall diabetes care.

Your diabetes means that you are at risk of developing diabetic eye disease (diabetic retinopathy). Diabetic eye disease can cause sight loss.

Eye screening can detect the condition early before you notice any changes to your vision.



Why is eye screening important for me?

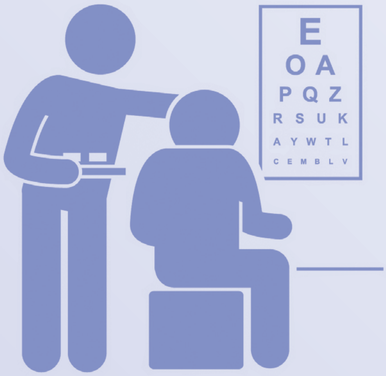
If changes are found in time, diabetic eye disease can be treated, preventing sight loss for most people. Attending your regular eye screening when invited can detect diabetic retinopathy at an early stage, before you notice any changes to your eyesight.

What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is a condition that can affect anyone who has a diabetes diagnosis. It causes damage to the blood vessels supplying the back of the eye (the retina). The retina is the seeing part of the eye.

Over time, high blood sugar or big changes in blood sugar levels can make the blood vessels leak or become blocked. If left untreated, it can damage your eyesight. Diabetic retinopathy can take many years to develop and often has no obvious symptoms.

Is diabetic eye screening the same as going to an optician?



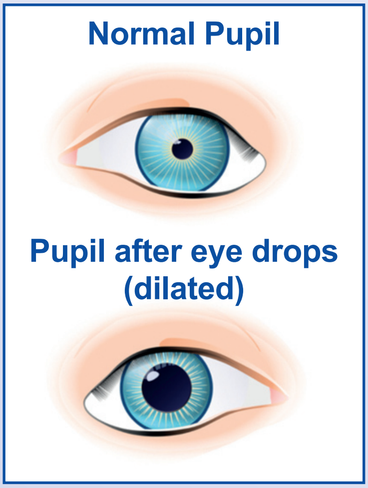
Diabetic eye screening is not part of routine examinations carried out by opticians and does not look for other eye conditions. To keep your eyes healthy, it is important you regularly attend for both your optician and diabetic eye screening appointments.

What will happen at my eye screening appointment?

Your appointment will take about an hour.

When you arrive, we will discuss the screening process with you. You can ask any questions that you may have.

Drops will be put in your eyes to make your pupils bigger. This will help us take clearer pictures of the back of your eyes.



Some people find the drops uncomfortable for a short while.

You will need to wait for about 20 minutes for the drops to work.

Your sight may become blurry. This may last for several hours, making it unsafe to drive or operate machinery. You are advised not to drive until your eyesight returns to normal.

What will happen at my eye screening appointment?

We will then take photos of the back of your eyes using a special camera with a flash.

You won't receive your results on the day.

The photos of your eyes are then sent to be checked for signs of diabetic retinopathy by our trained team.

You will receive your results letter in the post within eight weeks.

Your results will also be sent to your doctor.

What do I need to think about on the day of my appointment?

- Bring all the glasses you wear along with you.
- If you normally wear contact lenses you will need to remove these, so bring your lenses case and solution.
- Bring sunglasses as your eyes can feel sensitive to light after the eye drops. This is a good idea even if it is dark outside.

- Bring a snack as some venues may not have food facilities; particularly if you have dietary needs.
- Think about how you will get to and from your appointment. You will not be able to drive for some time after your screening.

- Eye drops might make your vision blurry. This could make it difficult to monitor your glucose levels and insulin dose. You may need extra support during this time, as our staff are unable to assist with personal devices.

What if I need support with my appointment?

If you need help with your screening appointment please let us know. You should call us on **0300 003 0500** if you:

- Need this information in another format, e.g. easy read.
- Need an interpreter for your appointment, if Welsh or English is not your first language and you do not have a family member who can translate for you.
- If you have other language needs (e.g. BSL)
- Have a disability, so we can make sure the screening venue we offer is suitable.
- Think you might not be able to sit in the right position at our cameras.
- Have a family member or carer who may need to help you at your appointment.
- Plan to use hospital transport to come to clinic (although we cannot arrange this for you).

Camera seating position

If you are a carer helping someone who might not be able to consent to receive screening, please get in touch with us before the appointment.

If you are a carer with Power of Attorney for Health and Welfare for the invited person, please bring identification and the Power of Attorney document to clinic.

Answering your questions

How effective is eye screening?

Eye screening is a key part of your diabetes care. Untreated diabetic retinopathy is one of the most common causes of sight loss. Screening can detect changes in the retina at an early stage, before you are aware of them.

Diabetic eye screening will identify eye changes in more than 19 people in 20. If these changes are detected in time, treatment is very effective at preventing sight loss in the majority of people.

Around 1 in 50 people that have the test will be referred to an eye specialist for investigation or treatment of their retinopathy.

Can eye screening stop me from getting retinopathy?

No. Eye screening can find retinopathy at an early stage, but does not stop it developing.

Do all people with diabetes need to be screened?

If you have been diagnosed with diabetes and are aged 12 years or over, you will be invited. The only exception is people who have no sight at all in both eyes.

Regardless of how your diabetes is controlled, whether you attend your GP or a hospital consultant, you still need to attend for screening.

The only exceptions are people who have no sight at all in both eyes, or if your doctor has told us eye screening is not suitable for you.

What happens if I have diabetic retinopathy?

Depending on the level of diabetic retinopathy and any sight loss, you may be referred to a specialist eye clinic for further assessment and treatment.

Eye screening can identify retinopathy that may not require treatment. Most people with retinopathy (9 out of 10) are monitored through yearly screening and do not need to be referred.

What treatment is there for diabetic retinopathy?

Laser treatment and eye injections are both very effective at preventing sight loss in most people if carried out at the right time. The specialist at the hospital will explain this to you.

Whether or not you have diabetic retinopathy, it is always important to try and keep your blood glucose, blood pressure and cholesterol at your target levels. This can slow or reverse early eye damage caused by retinopathy.

How can I reduce my risk of developing diabetic retinopathy?

- Manage your diabetes closely, including checking your blood glucose.
- Attend your diabetes appointments and get your blood pressure and cholesterol checked regularly.
- Take your medication as prescribed.
- Attend your diabetic eye screening appointments when invited.

- Speak to your GP or optician if you notice any changes to your sight.
- Do not smoke. For advice and support or to find your local stop smoking service, visit: www.helpmequit.wales
- Eat well, move more. Limit your alcohol intake.

REMEMBER: Eye screening is just a part of managing your diabetes and diabetic retinopathy is treatable, especially if it is caught early.

How we use information about you

We need to keep your personal information so we know if and when you have had an appointment or whether you have decided not to have one.

Your screening records, including photographs and records of actions taken, are held by the screening programme.

For more information, our privacy statement is available on the Programme's website:

www.phw.nhs.wales/use-of-site/privacy-notice/

If you would like a hard copy, please contact our screening centre on **0300 003 0500**.

We may share you or your child's personal information and retinal images (which is classified as biometric data) for research and training purposes. This is to help improve the screening programme and other areas of health care and would only happen with strict approvals. You can opt out of sharing your data for research or training at any time.

Where did you obtain my personal details?

Details about you, and information relating to your diabetes, are received from your GP by the screening programme. This includes your name, date of birth, address. We might also store information that will affect your screening appointments (e.g. language needs).

If you do not wish to have your information passed to the screening programme, you should discuss this with your GP as we will be unable to screen you.

Where can I find out more?

It is your choice whether to have screening or not. If you decide you do not want any more invitations, you can opt out by contacting us. For further information visit our website:

www.phw.nhs.wales/diabetic-eye-screening

Call on: **0300 003 0500**.

Email: diabetic-eye-screening@wales.nhs.uk

Diabetic Eye Screening Wales, 1 Fairway Court, Upperboat, Treforest CF37 5UA.

You can contact us in Welsh or English. It will take us the same amount of time to answer you, whichever language you choose.

You can read more about eye screening and diabetic retinopathy at:

www.diabetes.org.uk/retinopathy

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales

Version 5. Revised: 08/2025

WH06250

O ble gawsoch chi fy manylion personol?

Mae’r rhaglen sgrinio yn cael manylion amdanoch chi, a gwybodaeth am eich diabetes, gan eich practis meddygon teulu. Mae hyn yn cynnwys eich enw, eich dyddiad geni a’ch cyfeiriad. Efallai y byddwn hefyd yn storio gwybodaeth a fydd yn effeithio ar eich apwyntiadau sgrinio (e.e. anghenion iaith).

Os nad ydych am i'ch gwybodaeth gael ei throsglwyddo i'r rhaglen sgrinio, dylech drafod hynny gyda'ch meddyg gan na fyddwn yn gallu eich sgrinio.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Chi sy’n dewis a ydych yn mynd i gael prawf sgrinio ai peidio. Os byddwch yn penderfynu nad ydych am gael rhagor o wahoddiadau, gallwch optio allan drwy gysylltu â ni. Am ragor o wybodaeth ewch i'n gwefan:

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/

Ffoniwch ni ar: **0300 003 0500**.

E-bost: sgrinio-llygaid-diabetig@wales.nhs.uk

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru, 1 Llys Fairway, Glan-Bad, Trefforest CF37 5UA.

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni eich ateb, pa bynnag iaith a ddewiswch.

Gallwch ddarllen mwy am brofion sgrinio’r llygaid a retinopathi diabetig yn:

www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales

- Peidiwch ag ysmygu. I gael cyngor a chymorth neu i ddod o hyd i'ch gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu lleol, ewch i: www.helpafiistopio.cymru
- Siaradwch â'ch meddyg neu'ch optegydd os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg.
- Bwyta'n dda, symud mwy. Cyfyngu ar faint o alcohol rydych chi'n ei yfed.

COFIWCH: Dim ond rhan o reoli eich diabetes ydi sgrinio'r llygaid ac mae'n bosibl trin retionpatheg diabetig, yn enwedig os caiff ei ganfod yn gynnar.

Sut rydym yn defnyddio gwybodaeth amdanoch

Mae angen i ni gadw eich gwybodaeth bersonol, fel ein bod yn gwybod os a phryd, rydych wedi cael apwyntiad; neu a ydych wedi penderfynu peidio â chael apwyntiad

Mae eich cofnodion sgrinio, gan gynnwys ffotograffau a chofnodion o'r camau a gymerwyd, yn cael eu cadw gan y rhaglen sgrinio.

I gael rhagor o wybodaeth, mae ein datganiad preifatrwydd ar gael ar Wefan y rhaglen:

https://icc.gig.cymru/defnydd-y-safle/hysbysiad-preifatrwydd/

Os hoffech gopi caled, cysylltwch â'n canolfan sgrinio ar **0300 003 0500**.

Mae'n bosibl y byddwn yn rhannu gwybodaeth bersonol a'ch delweddau retinol chi neu'ch plentyn (sy'n cael ei ddosbarthu fel data biometrig) at ddibenion ymchwil a hyfforddiant. Bydd hyn er mwyn helpu i wella'r rhaglen sgrinio a meysydd eraill o ofal iechyd a byddai ond yn digwydd gyda chymeradwyaeth llym. Gallwch optio allan o rannu eich data at ddibenion ymchwil neu hyfforddiant ar unrhyw adeg.

Beth fydd yn digwydd os oes gennyf retinopathi diabetig?

Yn dibynnu ar lefel y retinopathi diabetig ac unrhyw golled golwg, efallai y cewch eich atgyfeirio at glinig llygaid arbenigol i gael asesiad a thriniaeth bellach.

Gall profion sgrinio’r llygaid nodi retinopathi na fydd efallai angen triniaeth. Mae'r rhan fwyaf o bobl â retinopathi (9 o bob 10) yn cael eu monitro trwy brofion sgrinio blynyddol ac nid oes angen eu hatgyfeirio.

Pa driniaeth sydd ar gael ar gyfer retinopathi diabetig?

Mae triniaeth laser a phigiadau llygaid yn effeithiol iawn o ran atal colli golwg yn y rhan fwyaf o bobl os cânt eu gwneud ar yr adeg gywir. Bydd yr arbenigwr yn yr ysbyty yn esbonio hyn i chi.

P'un a oes gennych retinopathi diabetig ai peidio, mae’n bwysig bob amser ceisio cadw eich glwcos gwaed, pwysedd gwaed a cholesterol ar eich lefelau targed. Gall hyn arafu neu wrthdroi niwed cynnar i'r llygaid a achosir gan retinopathi.

Sut alla i leihau fy risg o ddatblygu retinopathi diabetig?

- Rheoli eich diabetes yn ofalus, gan gynnwys gwirio'r glwcos yn eich gwaed.
- Ewch i'ch apwyntiadau diabetes a chael gwirio eich pwysedd gwaed a'ch colesterol yn rheolaidd.
- Cymerwch eich meddyginiaeth fel y'i rhagnodir
- Ewch i’ch apwyntiadau sgrinio’r llygaid diabetig pan gewch chi wahoddiad.

Ateb eich cwestiynau

Pa mor effeithiol yw prawf sgrinio’r llygaid?

Mae profion sgrinio’r llygaid yn rhan allweddol o'ch gofal diabetes. Retinopathi diabetig heb ei drin yw un o achosion mwyaf cyffredin colli golwg. Gall sgrinio ddarganfod newidiadau yn y retina yn gynnar, cyn i chi fod yn ymwybodol ohonynt.

Bydd profion sgrinio’r llygaid diabetig yn nodi newidiadau llygaid mewn mwy na 19 o bob 20 o bobl. Os ddarganfyddir y newidiadau hyn mewn pryd, bydd triniaeth yn effeithiol iawn o ran atal colli golwg yn y mwyafrif o bobl.

Bydd tua 1 o bob 50 o bobl sy'n cael y prawf yn cael eu hatgyfeirio at arbenigwr llygaid ar gyfer archwiliad neu i gael trin eu retinopathi.

A all sgrinio’r llygaid fy atal rhag cael retinopathi?

Na all. Gall prawf sgrinio’r llygaid diabetig ddod o hyd i retinopathi yn gynnar ond nid yw'n ei atal rhag datblygu.

A oes angen prawf sgrinio ar bawb sydd â diabetes?

Os ydych wedi cael diagnosis o ddiabetes a'ch bod yn 12 oed neu'n hŷn, byddwch yn cael eich gwahodd i gael prawf sgrinio.

Ni waeth sut mae eich diabetes yn cael ei reoli, p'un a ydych chi'n mynd i bractis meddygon teulu neu’n gweld ymgynghorydd yn yr ysbyty, mae angen i chi fynd i gael prawf sgrinio.

Yr unig eithriadau yw pobl nad oes ganddynt olwg o gwbl yn y ddwy lygad, neu os yw eich meddyg wedi dweud wrthym nad yw sgrinio’r llygaid yn addas i chi.

Beth os bydd angen cymorth arnaf yn ystod fy apwyntiad?

Os bydd angen cymorth arnoch yn ystod eich apwyntiad sgrinio, rhowch wybod i ni.

Dylech ein ffonio ar **0300 003 0500** os:

- Ydych angen yr wybodaeth hon mewn fformat arall e.e. hawdd ei ddarllen.
- Ydych angen cyfieithydd yn ystod eich apwyntiad, os nad Cymraeg na Saesneg yw eich iaith gyntaf ac os nad oes gennych aelod o'r teulu all gyfieithu i chi.
- Oes gennych anghenion iaith eraill (e.e. BSL)
- Oes gennych anabledd, er mwyn i ni sicrhau bod y lleoliad lle cynhelir y profion sgrinio yn addas.
- Ydych chi'n meddwl efallai na fyddwch yn gallu eistedd yn yr ystum iawn o flaen ein camerâu.
- Oes gennych aelod o'r teulu neu ofalwr a allai fod angen eich helpu yn ystod eich apwyntiad.
- Ydych yn bwriadu defnyddio cludiant ysbyty i ddod i'r clinig (er na allwn drefnu hyn i chi).

Ystum eistedd o flaen y camera

Os ydych chi'n ofalwr sy'n helpu rhywun na fydd efallai'n gallu cydsynio i gael prawf sgrinio, cysylltwch â ni cyn yr apwyntiad.

Os ydych yn ofalwr gydag Atwrneiaeth dros Iechyd a Llesiant ar gyfer yr unigolyn a wahoddwyd, dewch â dull adnabod a'r ddogfen Atwrneiaeth i'r clinig.

Beth fydd angen i mi feddwl amdano ar ddiwrnod fy apwyntiad?

- Dewch â'r holl sbectolau rydych chi'n eu gwisgo gyda chi.
- Os ydych fel arfer yn gwisgo lensys cyffwrdd, bydd angen i chi dynnu'r rhain, felly dewch â'ch cas lensys a'ch hylif glanhau gyda chi.

- Dewch â sbectol haul gan fod eich llygaid yn gallu teimlo'n sensitif i olau ar ôl rhoi’r diferion yn eich llygaid. Mae hwn yn syniad da hyd yn oed os yw'n dywyll y tu allan.

- Dewch â rhywbeth i’w fwyta oherwydd efallai na fydd gan rai lleoliadau gyfleusterau bwyd; yn enwedig os oes gennych chi anghenion dietegol.

- Ystyriwch sut y byddwch yn cyrraedd ac yn gadael eich apwyntiad. Ni fyddwch yn gallu gyrru am beth amser ar ôl eich apwyntiad sgrinio.
- Gall diferion llygaid wneud eich golwg yn aneglur. Gallai hyn ei gwneud hi'n anodd monitro eich lefelau glwcos a'ch dos o inswlin. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch yn ystod yr amser hwn, gan nad yw ein staff yn gallu cynorthwyo gyda dyfeisiau personol.

Beth fydd yn digwydd yn ystod fy apwyntiad sgrinio’r llygaid?

Byddwn yn tynnu lluniau o gefn eich llygaid gan ddefnyddio camera arbennig gyda fflach.

Ni fyddwch yn cael eich canlyniadau ar y diwrnod.

Anfonir y lluniau o'ch llygaid i gael eu harchwilio am arwyddion o retinopathi diabetig gan ein tîm hyfforddedig .

Byddwch yn cael eich llythyr canlyniadau yn y post cyn pen wyth wythnos.

Bydd eich canlyniadau yn cael eu hanfon at eich meddyg hefyd.

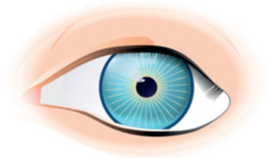
Beth fydd yn digwydd yn fy apwyntiad sgrinio'r llygaid?

Bydd eich apwyntiad yn cymryd tua awr.

Pan fyddwch yn cyrraedd, byddwn yn trafod y broses sgrinio gyda chi. Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Bydd diferion yn cael eu rhoi yn eich llygaid i wneud canhwyllau eich llygaid yn fwy. Bydd hyn yn ein helpu i dynnu lluniau cliriach o gefn eich llygaid.

Cannwyll Llygad Arferol



Cannwyll llygad ar ôl cael diferion llygad (ar led)

Mae rhai pobl yn gweld y diferion yn anghyfforddus am gyfnod byr.

Bydd angen i chi aros am oddeutu 20 munud i'r diferion weithio.

Efallai y bydd eich golwg yn mynd yn niwlog. Gall hyn barhau am sawl awr, gan ei gwneud yn anniogel i yrru neu ddefnyddio peiriannau. Fe'ch cynghorir i beidio â gyrru nes bod eich golwg yn dychwelyd i normal.

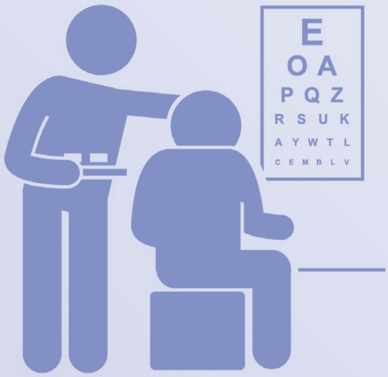
Beth yw retinopatheg diabetig?

Mae retinopathi diabetig yn gyflwr a all effeithio ar unrhyw un sydd â diagnosis o ddiabetes. Mae'n achosi niwed i'r pibellau gwaed sy'n cyflenwi cefn y llygad (y retina). Y retina yw'r rhan o'r llygad sy'n gweld.

Dros amser, gall siwgr uchel yn y gwaed neu newidiadau mawr mewn lefelau siwgr yn y gwaed wneud i'r pibellau gwaed ollwng neu gael eu blocio. Os na fydd yn cael ei drin, gall niweidio'ch golwg. Gall retinopathi diabetig gymryd blynyddoedd lawer i ddatblygu ac yn aml, ni cheir unrhyw symptomau amlwg.

A yw prawf sgrinio’r llygaid diabetig yr un peth â mynd at optegydd?

Nid yw prawf sgrinio’r llygaid diabetig yn rhan o archwiliadau arferol a wneir gan optegwyr ac nid yw'n chwilio am gyflyrau llygaid eraill. I gadw'ch llygaid yn iach, mae'n bwysig eich bod yn mynd i’ch apwyntiadau optegydd ac apwyntiadau sgrinio’r llygaid diabetig yn rheolaidd.

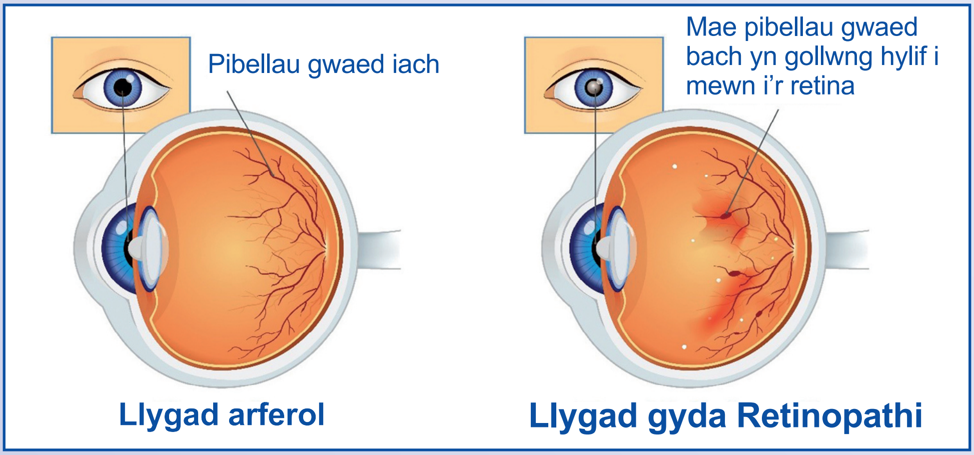


Pam ddylwn i gael prawf sgrinio’r llygaid?

Mae eich meddyg wedi gofyn i ni sgrinio’ch llygaid. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhad ac am ddim ac yn rhan o'ch gofal diabetes cyffredinol.

Mae bod â diabetes yn golygu eich bod mewn perygl o ddatblygu clefyd diabetig y llygaid (retinopathi diabetig). Gall clefyd diabetig y llygaid achosi colli golwg.

Gall sgrinio’r llygaid ganfod y cyflwr yn gynnar cyn i chi sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg.



Pam mae prawf sgrinio’r llygaid yn bwysig i mi?

Os bydd newidiadau’n cael eu darganfod yn gynnar, gellir trin clefyd diabetig y llygaid. Mae hyn yn atal colli golwg i’r rhan fwyaf o bobl. Gall mynd i'ch prawf sgrinio’r llygaid yn rheolaidd pan gewch eich gwahodd ganfod retinopathi diabetig yn gynnar, cyn i chi sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg.

Mae'r daflen hon yn dweud wrthych am brawf sgrinio'r llygaid y GIG am ddim sy'n edrych am retinopatheg diabetig

Bydd unigolion 12 oed a hŷn sydd wedi cael diagnosis o ddiabetes yn cael eu gwahodd i gael prawf sgrinio'r llygaid rheolaidd.

Gall prawf sgrinio'r llygaid achub eich golwg.

Mae prawf sgrinio'r llygaid yn edrych am retinopatheg (niwed i gefn y llygaid).

Mae retinopatheg diabetig yn gyflwr y gellir ei drin.

Mae sgrinio'r llygaid yn bwysig oherwydd ei fod yn canfod newidiadau cyn i chi sylwi arnynt.

Y ffordd orau i chwilio am retinopathi diabetig yw tynnu llun o gefn eich llygaid.

Mae profion sgrinio'r llygaid yn cael eu gwneud mewn clinigau iechyd lleol, ysbytai neu unedau symudol gan Weithiwr Cymorth Gofal Iechyd.

Nid yw sgrinio'r llygaid yn disodli eich prawf llygaid arferol.
Bydd angen i chi fynd at eich optegydd o hyd.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales

Ynglŷn â'ch prawf Sgrinio Llygaid Diabetig y GIG am ddim

Gall mynd am brawf sgrinio'r llygaid achub eich golwg

Mae'r daflen hon ar gael yn Gymraeg, Saesneg, fformat hawdd ei darllen a phrint bras

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/