digostics
DIGITAL DIAGNOSTICS

Canllaw Defnyddiwr

User Guide

GTT@home

Pecyn Profi Goddefiad i Glwcos

Darllenwch hwn yn gyntaf.

Glucose Tolerance Test Kit

Read this first.

Gwyliwch ein canllaw fideo yn:
gtt-at-home.com/video

Please watch our video guide at:
gtt-at-home.com/video

I gael cymorth, ffoniwch ein llinell gymorth:
0330 113 0275
For assistance, please call our help line:
0330 113 0275
Gweler ein gwybodaeth gymorth yn
gtt-at-home.com/care
View our support information at:
gtt-at-home.com/care

148-cy-Welsh

www.digostics.com

Yn gyntaf, lawrlwythwch yr Ap GTT@home

First, download the GTT@home

App

Gallwch anfon eich data prawf GTT@home at eich bydwraig yn ddiogel gan ddefnyddio'ch ffôn clyfar.

You can securely send your GTT@home test data to your midwife using your smartphone.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Sylwer: Os nad oes ffôn clyfar gennych, gallwch anfon eich data prawf GTT@home at eich bydwraig gan ddefnyddio'r amlen ragdaledig a ddarparwyd (gweler tudalen 20).

Note: If you don't have a smartphone, you can send your GTT@home test data to your midwife using the provided pre-paid envelope (see page 20).

Mae tair ffordd o lawrlwytho'r ap GTT@home:

There are three ways to download the GTT@home app:

1. Sganiwch y cod QR isod gyda chamera eich ffôn clyfar (argymhellir)

   Scan the QR code below with your smartphone camera (recommended)

2. Agorwch borwr eich ffôn clyfar a theipiwch **gtt-at-home.com/app**

   Open your smartphone's browser and type **gtt-at-home.com/app**

3. Teipiwch **'GTT@home'** a chlicio chwilio yn eich siop apiau symudol

   Type **'GTT@home'** and hit search in your mobile app store

I gael cymorth, cysylltwch â
gtt-at-home.com/support.

For assistance, contact
gtt-at-home.com/support.

Trosolwg
Overview

Bydd y prawf hwn yn helpu'ch bydwraig i asesu sut mae'ch corff yn defnyddio siwgr.
This test will help your midwife assess how your body uses sugar.

Mae'n gwneud hyn drwy fesur eich lefelau siwgr gwaed cyn ac ar ôl yfed diod siwgr.
It does this by measuring your blood sugar levels before and after you take a sugar drink.

Mae'r pecyn prawf yn cynnwys popeth sydd ei angen arnoch i wneud y prawf ac anfon cofnod o'ch data prawf yn ôl i'ch bydwraig i'w hadolygu.
The test kit contains everything you need to do the test and send a record of your test data back to your midwife for review.

Mae'n cymryd **dwy awr a phymtheg munud** i gwblhau'r prawf.
It takes **two hours and fifteen minutes** to complete the test.

Dilynwch y canllaw hwn.
Follow this guide.

Sylwer: Cofiwch ymprydio dros nos a gwneud y prawf pan fyddwch yn deffro.

Note: Remember to fast overnight and do the test on waking.

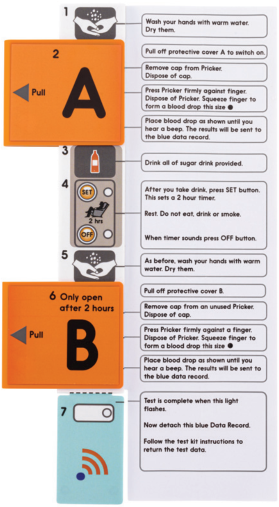
Peidiwch â bwyta unrhyw beth ac yfwch dim ond dŵr nes eich bod wedi cwblhau eich prawf.

Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

Beth sydd ei angen arnoch i wneud y prawf:

What you need to do the test:

Y Profwr
The Tester



Pigwyr Bys
Finger Prickers

Sylwer: tab amddiffynnol
Note: protective tab

Diod Glwcos
Glucose Drink

Nodiadau pwysig

Important notes

Cofiwch ymprydio dros nos cyn gwneud y prawf.
Remember to fast overnight before doing the test.

Gwnewch y prawf yn syth pan fyddwch yn deffro.
Do the test immediately on waking.

Peidiwch â bwyta unrhyw beth ac yfwch dim ond dŵr nes eich bod wedi cwblhau eich prawf.
Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

Mae'n cymryd tua 2 awr a 15 munud i wneud y prawf.
It takes approximately 2 hours and 15 minutes to do the test.

Peidiwch â defnyddio Pigwr Bys os yw'r tab amddiffynnol eisoes wedi cael ei dynnu.
Do not use a Finger Pricker if the protective tab has already been removed.

Sylwer: Peidiwch ag agor y cwdyn Profwr nes eich bod yn gwneud y prawf.
Note: Do not open the Tester pouch until you do the test.

Paratoi
Getting ready

1. Dewch o hyd i rywle cyfforddus i eistedd gydag arwyneb gwastad.
   Find somewhere comfortable to sit with a flat surface.

Sylwer: Mae bwrdd y gegin yn ddelfrydol.
Note: The kitchen table is ideal.

2. Agorwch y blwch, mae'n cynnwys:
   Open the box, it contains:
   - Canllaw Defnyddiwr
   - A User Guide
   - Profwr mewn cwdyn
   - A Tester in a pouch
   - 4 Pigwr Bys
   - 4 Finger Prickers
   - 1 Diod Glwcos
   - 1 Glucose Drink
   - 1 Amlen ragdaledig
   - 1 Pre-paid envelope

x4

3. Rydych chi'n barod i ddechrau.
   You are ready to begin.

4. Tynnwch y Profwr o'r cwdyn.
   Take the Tester out of the pouch.

Golchwch eich dwylo
Wash your hands

Yn gyntaf, mae angen i chi olchi'ch dwylo.
First, you need to wash your hands.

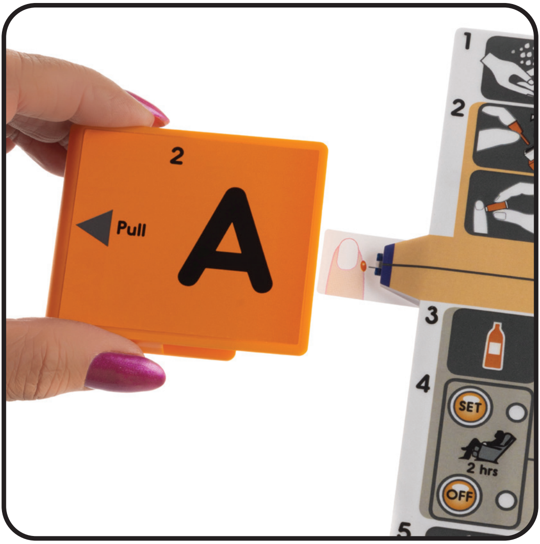
- Rhaid bod eich dwylo'n lân i gynhyrchu canlyniadau prawf da.
- Your hands must be clean to produce good test results.
- Bydd defnyddio dŵr cynnes yn ei wneud yn haws i chi ffurfio diferyn gwaed.
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn eu sychu'n dda.
- Make sure you dry them well.

Tynnwch glawr amddiffynnol A i droi’r Profwr ymlaen

Remove protective cover A to switch on the Tester

Sylwer: PEIDIWCH â thynnu clawr B eto.
Note: Do NOT remove cover B yet.

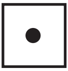
- Llithrwch glawr A i ffwrdd drwy ei dynnu fel y dangosir.
- Slide off cover A by pulling it as shown.
- Bydd y Profwr yn bipian wrth iddo droi ymlaen.
- The Tester will beep as it switches on.
- Gallwch bellach wneud y prawf gwaed cyntaf.
- You can now do the first blood test.



Pigwch eich bys
Prick your finger

- Cymerwch Bigwr Bys.
- Take a Finger Pricker.
- Trowch a thynnwch y tab amddiffynnol.
- Twist and then pull off the protective tab.
- Pwyswch y Pigwr yn gadarn yn erbyn eich bys fel y dangosir yn y llun.
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.
- Bydd y Pigwr yn pigo'ch bys yn awtomatig.
- The Pricker will automatically prick your finger.

Y prawf gwaed cyntaf
The first blood test

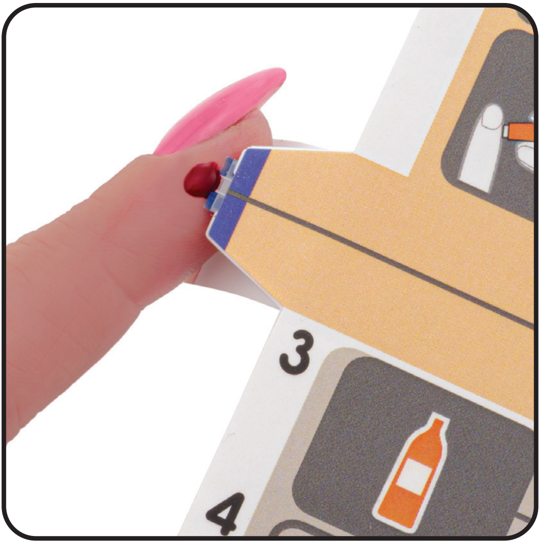


- Ar ôl i chi bigo'ch bys, gwnewch ddiferyn gwaed tua'r maint hwn.
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.

- Tylinwch y bys yn ysgafn i gynyddu maint y diferyn gwaed.
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.

- Rhowch eich diferyn gwaed ar FLAEN y Profwr fel y dangosir.
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.

- Mae'r Profwr yn bipian pan fydd wedi'i lenwi'n gywir.
- The Tester beeps when correctly filled.



Yfwch y Ddiod Glwcos
Take the Glucose Drink

- Yfwch y Ddiod Glwcos **gyfan** o fewn **10 munud**.
- Take **all** the Glucose Drink within **10 minutes**.

Gosodwch yr amserydd

Set the timer

- Pwyswch y botwm **SET** i ddechrau amserydd 2 awr cyn i chi orffwys.
- Press the **SET** button to start a 2 hour timer before you rest.
- Yna Gorffwyswch. Peidiwch â bwyta.
  Yfwch ddŵr yn unig os oes angen.
- Then Rest. Do not eat.
  Drink only water if needed.
- Rydym yn awgrymu eich bod yn darllen llyfr neu bapur newydd, yn gwylio'r teledu neu'n gwrando ar y radio.
- We suggest you read a book or the paper, watch TV or listen to radio.

- Bydd yr amserydd yn fflachio'n araf yn ystod eich gorffwys.
- The timer will flash slowly during your rest.
- Ar ôl **2 awr**, bydd yr amserydd yn bipian i ddweud wrthych ei fod yn bryd gwneud eich ail brawf gwaed.
- After **2 hours**, the timer beeps to tell you it's time to do the second blood test.

Diffoddwch yr amserydd
Turn the timer off

- Pan fydd yr amserydd yn bipian, mae'n bryd gwneud eich ail brawf gwaed.
- When the timer beeps, it is time to do your second blood test.

- Diffoddwch yr amserydd drwy bwyso'r botwm **OFF.**
- Turn the timer off by pressing the **OFF** button.

- Paratowch ar gyfer yr ail brawf gwaed.
- Now prepare for the second blood test.

Golchwch eich dwylo

Wash your hands

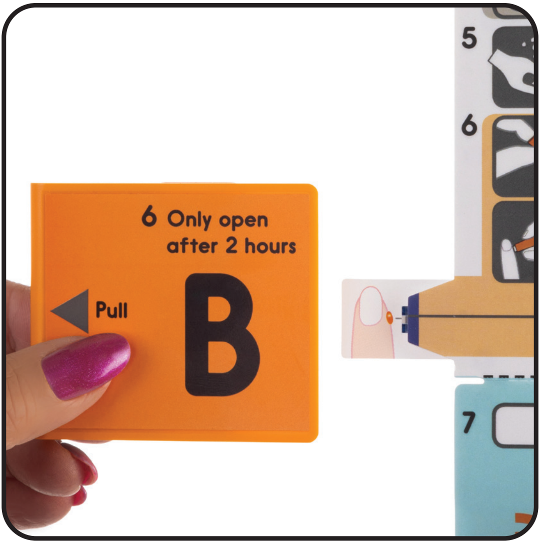
- Mae angen i chi olchi'ch dwylo eto.
- You need to wash your hands again.
- Rhaid bod eich dwylo'n lân i gynhyrchu canlyniadau prawf da.
- Your hands must be clean to produce good test results.
- Bydd defnyddio dŵr cynnes yn ei wneud yn haws i chi ffurfio diferyn gwaed.
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn eu sychu'n dda.
- Make sure you dry them well.

Tynnwch glawr B i wneud yr ail brawf

Remove cover B to do the second test

- Llithrwch glawr B i ffwrdd drwy ei dynnu fel y dangosir.
- Slide off cover B by pulling it as shown.
- Bydd y Profwr yn bipian.
- The Tester will beep.
- Gallwch bellach wneud yr ail brawf gwaed.
- You can now do the second blood test.



Pigwch eich bys
Prick your finger

- Cymerwch Bigwr Bys.
- Take a Finger Pricker.
- Trowch a thynnwch y tab amddiffynnol.
- Twist and then pull off the protective tab.
- Pwyswch y Pigwr yn gadarn yn erbyn eich bys fel y dangosir yn y llun.
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.

- Bydd y Pigwr yn pigo'ch bys yn awtomatig.
- The Pricker will automatically prick your finger.

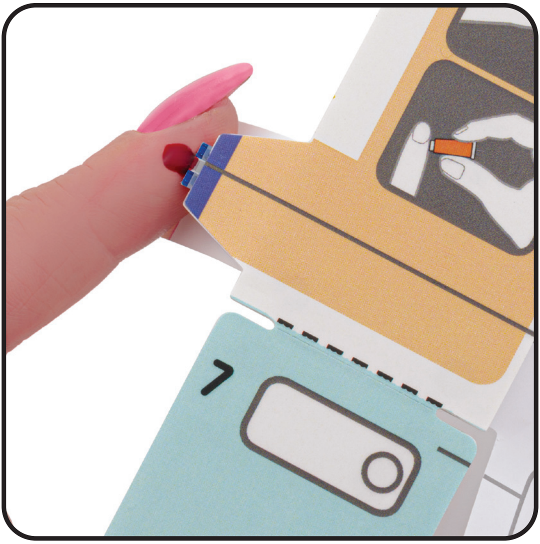
Yr ail brawf gwaed
The second blood test

- Ar ôl i chi bigo'ch bys, gwnewch ddiferyn gwaed tua'r maint hwn.
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.

- ylinwch y bys yn ysgafn i gynyddu maint y diferyn gwaed.
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.

- Rhowch eich diferyn gwaed ar FLAEN y Profwr fel y dangosir.
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.

- Mae'r Profwr yn bipian pan fydd wedi'i lenwi'n gywir.
- The Tester beeps when correctly filled.



Torrwch y Cofnod Data glas i ffwrdd

Snap off the blue Data Record

Sylwer: Arhoswch nes bod y profwr yn bipian a'r golau ar y Cofnod Data glas yn fflachio.

Note: Wait until the tester beeps and the light on the blue Data Record flashes.

- Mae'r data prawf bellach wedi cael eu cofnodi yn y Cofnod Data glas.
- The test data has now been recorded in the blue Data Record.

- Nawr gallwch dorri'r Cofnod Data glas i ffwrdd.
- Now you can snap off the blue Data Record.
- Plygwch y Cofnod Data i fyny ac i lawr nes y bydd yn torri i ffwrdd.
- Flex the Data Record up and down until it snaps off.

Sganiwch y Cofnod Data glas

Scan the blue Data Record

- Agorwch eich Ap GTT@home ar eich ffôn clyfar.
- Open your GTT@home App on your smartphone.
- Tapiwch y botwm 'I'm ready to scan'.
- Tap the "I'm ready to scan' button.
- Llithrwch y Cofnod Data glas yn erbyn CEFN eich ffôn, gan ei symud yn ARAF o frig y ffôn i'r gwaelod.
- Slide the blue Data Record against the BACK of your phone, moving it SLOWLY from the top of the phone to the bottom.

SYLWER: Gwnewch yn siŵr bod y Cofnod Data glas yn cyffwrdd â chefn eich ffôn.
NOTE: Make sure the blue Data Record is touching the back of your phone.

- Bydd yr Ap wedyn yn cadarnhau bod eich data prawf wedi cael eu hanfon at eich bydwraig yn llwyddiannus.
- The App will then confirm that your test data has been successfully sent to your midwife.
- Ailadroddwch y cam sganio os bydd yr Ap yn gofyn i chi wneud hynny.
- Repeat the scan step if prompted to do so by the App.

Dychwelyd y Cofnod Data glas drwy'r post

Returning the blue Data Record by post

- Os na allwch sganio'r Cofnod Data glas gyda'ch ffôn clyfar, gallwch ddychwelyd eich data prawf drwy'r post yn lle hynny.
- If you are unable to scan the blue Data Record with your smartphone, you can return your test data by post instead.

- Rhowch y Cofnod data glas yn yr amlen ragdaledig a'i phostio gan ddefnyddio blwch post Y Post Brenhinol.
- Place the blue Data Record in the pre-paid envelope and post it using a Royal Mail post box.

- Nid oes angen stamp – **mae postio'n rhad ac am ddim**.
- No stamp is needed – **postage is free**.

Wedi gorffen – mwynhewch eich brecwast!

Finished – have breakfast!

- Ar ôl cwblhau'r prawf, bwytwch frecwast ysgafn.
- After completing the test, eat a light breakfast.

- Os ydych yn dychwelyd y Cofnod Data glas drwy'r post, rhowch yr amlen ragdaledig yn y post cyn gynted â phosib.
- If returning the blue Data Record by post, put the pre-paid envelope in the post as soon as possible.

- Gallwch roi'r Pigwyr Bys, y Profwr a'r cwdyn tryloyw yn eich gwastraff cartref yn ddiogel. Mae'r deunyddiau eraill yn ailgylchadwy.
- The Finger Prickers, the Tester and its clear pouch can safely be placed in household waste. The other materials are recyclable.

Mae'r cynnyrch hwn wedi'i fwriadu ar gyfer mesur glwcos mewn gwaed capilari wedi'i amseru. **Defnyddiwch yn syth ar ôl agor cwdyn y Profwr.**

This product is intended for the timed measurement of glucose in capillary blood. **Use immediately after opening The Tester pouch.**

Digostics Ltd
Harwell Innovation Centre, 173 Curie Avenue, Didcot,
Oxfordshire, UK, OX11 0QG.

Product Name: GTT@home

REF DIG001

Digostics Ltd, Harwell Innovation Centre, Harwell, Didcot, Oxfordshire, OX11 0QG, United Kingdom

EC REP Advena Limited, Tower Business Centre, 2nd Flr, Tower Street, Swatar, BKR 4013, Malta

CE UKCA

IFU001 v1