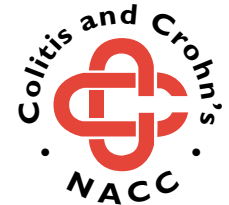


Byw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn (IBD)



Ymateb cychwynnol ...

Ar ôl bod yn anhwylyd ers cryn amser, mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymateb i'r diagnosis gyda chymysgedd o syndod a rhyddhad. Hwyrach y bydd hi'n sioc i chi ddarganfod bod clefyd parhaus arnoch chi – na allwch fyth gael gwared ag e – ac y byddwch yn pryderu am orfod cymryd meddyginiaeth bob dydd am gyfnod hir. Ond hwyrach y bydd hi'n rhyddhad hefyd i wybod bod modd rheoli eich salwch â meddyginiaeth a bod enw i'ch symptomau chi – ac nad cancr yw e.

Mae rhai yn ei chael yn anodd deall beth mae eu meddyg wedi ei ddweud wrthynt. Wedi'r cyfan, mae'n debyg na fyddwch wedi clywed am Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn o'r blaen. Mae'n naturiol i chi deimlo'n ddryslyd, yn enwedig pan nad yw meddygon yn gwybod union achos y salwch, nac yn gallu rhoi darlun manwl o'r hyn y bydd rhaid i chi ei wynebu yn y dyfodol (gan fod patrwm y clefyd yn amrywio o un person i'r llall).

Sioc, dryswch a rhyddhad – dyma ymateb arferol unrhyw un sy'n cael gwybod bod Clefyd Llid y Coluddyn (IBD) arno neu arni.

...a theimladau'n nes ymlaen

Mae Clefyd Llid y Coluddyn yn salwch parhaus a chyfnewidiol a gaiff ei ddisgrifio'n aml yn un 'cronig'. Mae'r term 'cronig' yn dod o'r gair Groeg sy'n gysylltiedig ag amser ac mae'n golygu 'parhaus'. Heddiw, rydym yn ei ddefnyddio'n aml i olygu 'arteithiol' neu 'ddifrifol'. Ond peidiwch â phoeni gormod os yw eich meddyg yn dweud bod Clefyd Llid y Coluddyn yn salwch 'cronig'. Mae'n debyg ei bod yn fwy rhesymol meddwl amdano fel clefyd 'parhaus'.

Natur barhaus y salwch sy'n amhosibl ei ddirnad pan gaiff ei ddiagnosisio i ddechrau. Dim ond ar ôl byw gyda'r cyflwr am rai blynyddoedd y bydd patrwm gwirioneddol yn dechrau dod i'r golwg. Ar ôl dod i delerau â'r clefyd, efallai y gwelwch fod angen mynd i'r afael â sefyllfaoedd newydd - rhai nad oeddech yn eu disgwyl. Gallai hyn fod yn ymosodiad gwaeth nag o'r blaen; neu gallech ddarganfod yn sydyn nad yw meddyginiaeth a oedd wedi gweithio o'r blaen yn gweithio bellach; neu, ar nodyn hapusach, bod meddyginiaeth nad oedd yn gweithio yn y gorffennol yn gweithio erbyn hyn.

Rydych wedi ymdopi ag argyfwng ar ddechrau eich salwch ac wedi dweud wrthych eich hunan eich bod wedi ymdrin â'r sefyllfa. Os yw'n dychwelyd, gall eich dychryn a'ch gwneud yn bryderus. Neu hwyrach y gwelwch eich bod wedi dysgu byw gyda'r clefyd ar ryw lefel, ac yna bydd rhywbeth yn mynd o'i le, sy'n golygu bod rhaid i chi ddysgu addasu a byw'n fwy gofalus am gyfnod. Hwyrach y caiff eich meddyginiaeth arferol ei newid. Mae byw gyda chlefyd cyfnewidiol fel Clefyd Llid y Coluddyn yn golygu y gallwch fod mewn cyflwr o ansicrwydd.

Gallech ystyried Clefyd Llid y Coluddyn fel perthynas anodd sydd wedi symud atoch i fyw. Does dim syniad gennych sut mae am ymddwyn - gall fod yn dawe! am gyfnod, heb fod yn niwsans, ac yna'n sydyn gall aflonyddu ac achosi trafferth ddi-ben-draw. Ond yn anffodus, yn wahanol i berthynas, allwch chi ddim mynnu bod Clefyd Llid y Coluddyn yn ymadael.

Sut rydych chi'n gweld eich hun

Gofynnwch un cwestiwn i chi eich hun – ydych chi, yn y bôn, yn berson iach sydd weithiau'n sâl, neu'n berson sâl sydd weithiau'n iach? Mae'r modd yr ydych yn eich gweld eich hun yn gallu newid yn ôl sut mae eich symptomau'n amrywio.

Dyma un o'r agweddau mwyaf dryslyd ynghylch y math hwn o salwch, a gall ddrysu pobl eraill hefyd.

Sut mae pobl eraill yn eich gweld chi

Mae'n gyffredin i gleifion deimlo nad yw'r bobl o'u hamgylch fel petaent yn deall.

Hwyrach y byddant yn dymuno'n daer i chi fod yn iach, sy'n rhoi pwysau mawr arnoch chi i ymddangos yn iawn pan nad ydych yn teimlo felly. Hwyrach y byddant yn ffysio'n ormodol yn eich cylch – hyd yn oed ar yr adegau pan fyddwch chi'n teimlo'n iawn. Hwyrach y byddant yn pryderu'n ofnadwy ynghylch eich salwch, neu yn ystyried bod eich symptomau'n ddibwys.

Efallai y gwelwch y bydd rhai yn rhoi'r bai ar eich personoliaeth. Efallai y byddant yn dweud "O, mae'n amlwg mae eich pryder di-baid sydd wedi achosi hyn". Gall hyn eich gwylltio, ond mae diffyg esboniad clir am achos y clefydau hyn yn golygu bod rhai o'r farn bod personoliaeth yn ffactor. Yn gyffredinol, mae pryder, ofn a phwysau yn cael effaith andwyol ar iechyd cyffredinol rhywun, ac yn enwedig ar ei goluddion, ac nid yw hyn o gymorth i'r sefyllfa. Ond ni cheir unrhyw fath o dystiolaeth i awgrymu bod Clefyd Llid y Coluddyn yn cael ei achosi gan bwysau – er ymddengys y gall pwysau fod yn ffactor o ran achosi iddo ailymddangos.

Mae'n gallu bod yn ddiflas cael rhywun yn dweud wrthyf sut i deimlo Weithiau, bydd pobl yn dweud rhywbeth fel: 'Coda dy galon' neu 'Paid â phoeni'. Efallai y byddant yn

awgrymu eich bod yn rhoi cynnig ar ddeiet gwahanol; hwyrach y byddant yn gofyn a ydych wedi rhoi cynnig ar therapïau amgen gwahanol neu gyflenwol. Efallai y bydd hyn yn eich gwylltio er bod eu bwriad yn dda.

Weithiau gall rhai honni eu bod nhw, hefyd, yn dioddef o golitis, pan mai'r hyn y maent yn ei ddisgrifio yw 'anhwylder y stumog' achlysurol sy'n parhau am rai diwrnodau ac yna'n gwella. Mae'n well cyfrif i ddeg ac esbonio'r ffeithiau mor glir ag sy'n bosibl er mwyn eu helpu i ddeall y gwahaniaeth.

Gall hefyd fod yn anodd cyfleu ystyr y gair 'brys' i bobl eraill. Mae nifer o bobl da eu bwriad yn dweud: 'Ond mae'n si?r y gallwch aros am ychydig funudau?' - heb unrhyw syniad nad yw hynny'n bosibl.

Mae'n wir – nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn deall Clefyd Llid y Coluddyn, ond a allwch eu beio mewn gwirionedd? Wedi'r cyfan, gall fod yn ddigon anodd i chi ei ddeall – ac rydych chi'n dioddef ohono. Dychmygwch pa mor anodd yw hi i rywun sydd heb brofi Clefyd Llid y Coluddyn ddeall sut brofiad yw hi i fyw gyda'r clefyd mewn gwirionedd.

Helpu teulu a chyfeillion i ddeall

Cofiwch y gall personoliaeth a phrofiadau pobl ddylanwadu ar eu hymateb i'ch salwch – ac mai ofn yn hytrach na diffyg cydymdeimlad sy'n sbarduno ambell i ymateb negyddol o bosibl.

Mae Clefyd Llid y Coluddyn yn salwch sy'n peri embaras; yn gyffredinol, rydym yn tueddu i beidio â thrafod penolau, carthion, tai bach a choluddion ymysg ein gilydd, hyd yn oed y bobl sy'n agos atom. Gall swildod eich rhwystro rhag esbonio cymaint ag y dymunech i rywun arall. Os yw esbonio'r salwch yn peri embaras i chi, gallwch ofyn i'ch priod, partner neu berthnasau ddarllen amdano.

Mae Cymdeithas Genedlaethol Colitis a Chlefyd Crohn (NACC) yn cyhoeddi llyfrynnau da iawn sy'n egluro Colitis Briwiol a Chlefyd Crohn. Byddant yn rhoi cyfle i'ch cyfeillion a'ch perthnasau ddeall y clefyd yn well.

Ffordd arall o helpu rhywun agos i chi i ddeall eich clefyd yw gofyn i'ch meddyg roi eglurhad iddynt. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol os oes angen i'r wybodaeth gael mwy o awdurdod neu gadarnhad. Ond y ffordd orau i chi helpu pobl i ddeall eich sefyllfa yw bod yn agored a chlir ynghylch y modd y gallant roi'r help gorau.

Esbonio i eraill

Hwyrach na fyddwch am fanylu gyda rhai pobl. Mae'n bosibl y bydd ymadrodd fel hwn yn ddefnyddiol: "Mae gen i gyflwr sy'n gysylltiedig â'r perfedd sy'n golygu bod rhaid i mi fynd i'r tŷ bach ar frys". Bydd nifer o bobl yn derbyn hyn heb holi ymhellach. Mae'n haws os ydych ar y ffôn: gallwch ddod â'r sgwrs i ben drwy ddweud bod rhywun wrth y drws neu bod y tatws yn berwi drosodd.

Beth i'w ddweud yn y gwaith

Mae rhai'n poeni y byddai'n risg sôn wrth eu cyflogwr am y clefyd. Mae'n well dweud, fel rheol, ond os ydych yn bryderus, mae gan NACC daflen wybodaeth ar hawliau cyflogaeth. Mae llawer o gyflogwyr yn deall, a phan fyddant yn gwybod am eich salwch, gall hyn gymryd baich mawr oddi arnoch. Hwyrach y byddai modd i chi symud eich desg yn nes at y tŷ bach petai hyn yn rhoi tawelwch meddwl i chi; ac os yw pawb yn ymwybodol o'r sefyllfa, ni fydd yn rhaid i chi gymryd eich tabledi'n gyfrinachol neu greu esgusodion ynghylch anhwylder y stumog drwy'r amser.

Gall dangos llyfryn am y salwch (sydd ar gael i aelodau NACC) i'ch cyflogwr fod o help – ac mae bob amser yn werth esbonio nad yw'n heintus. Mae'n debyg na fyddai eich cydweithwyr yn holi am hyn, ond gallai fod yn ofn na soniwyd amdano, ac mae'n well i bawb eu bod yn cael sicrwydd.

Ar lefel fwy ymarferol, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod y cyfan am bolisi eich cwmni ar dâl salwch, cofiwch dalu eich cyfraniadau Yswiriant Gwladol os ydych yn hunangyflogedig a pheidiwch â rhoi gwybodaeth anghywir wrth drefnu yswiriant. Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch sefyllfa gyda'ch cyflogwr, dylai eich Canolfan Gyngori neu eich undeb llafur allu ateb eich cwestiynau.

Siarad â'ch meddyg neu nyrs

Mae dioddef o Glefyd Llid y Coluddyn yn golygu eich bod yn fwy tebygol o weld eich meddyg teulu a'r ymgynghorydd yn amlach nag eraill, ac felly gall eich perthynas â nhw fod ychydig yn wahanol. Hwyrach y byddwch yn clywed eich meddyg yn dweud pethau nad ydych chi wedi eu clywed o'r blaen, fel: "Fe rown ni gynnig ar hwn, ond dydw i ddim yn gwybod a fydd e'n gweithio". Mae rhai cleifion yn hoffi'r gonestrwydd hwn, ond mae eraill yn teimlo'n anesmwyth yn ei gylch; ac eraill yn teimlo'n ddig. Maen nhw'n meddwl: pam nad yw'r meddyg yn gwybod?

Bydd eich meddyg yn rhagnodi cyffuriau i chi, ond gall eich annog i arbrofi â nhw i ryw raddau – i weld beth sy'n addas i chi. Efallai y bydd yn rhaid i chi gymryd mwy o gyfrifoldeb nag arfer gyda'ch meddyginiaeth. Dyna pam mae'n werth i chi holi eich meddyg pa mor bell y gallwch fynd, faint allwch chi ei gymryd, ac ati. Mae'n werth i chi ddarllen llawlyfr NACC ar gyffuriau cyn gweld eich meddyg teulu, oherwydd byddwch wedyn yn deall y gwahanol feddyginiaethau sydd ar gael ar gyfer eich salwch.

Cyn i chi weld eich meddyg, meddyliwch am y cwestiynau pwysig yr ydych am eu gofyn a gwnewch nodyn. Mae'n syndod beth fyddwch chi'n ei anghofio ar ôl cyrraedd y feddygfa.

Defnyddio'r geiriau iawn

Mae rhai cleifion yn teimlo embaras wrth siarad am eu symptomau, ond cofiwch fod meddygon wedi hen arfer â thrafod holl weithredoedd y corff.

Dyma rai geiriau a all fod o gymorth wrth i chi drafod gyda'ch meddyg. Mae 'motion', 'stool' 'carthion' 'bowel movement' neu 'cael eich gweithio' yn eithaf rhwydd a chlr. Ond bydd y meddyg yn gyfarwydd â phob gair arall a gaiff ei ddefnyddio, felly defnyddiwch yr hyn yr ydych yn gyfforddus ag ef. Os bydd yn gofyn i chi ddisgrifio eich carthion, gallech eu disgrifio 'fel past dannedd', 'fel dom da' 'fel dom dafad'. Efallai y bydd geiriau ac ymadroddion eraill megis 'ar frys', 'cael damwain', 'ofni methu cyrraedd y tŷ bach mewn pryd', 'dolur rhydd ffrwydrol', 'nwy' 'blôt' neu 'wynt' yn ddefnyddiol.

Awgrymiadau yn unig yw'r rhain – meddyliwch am eich disgrifiadau eich hun o flaen llaw er mwyn osgoi embaras posibl yn y feddygfa.

Meddyginiaethau amgen

Pan nad oes achos neu wellhad amlwg ar gyfer salwch mae'n naturiol meddwl am ddulliau gwahanol o'i drin. Mae pob math o ddulliau ar gael – homeopathi, aciwbigo, aromatherapi, hypnotiaeth, meddyginiaethau perllysieuol, deietau arbennig, dulliau o ymlacio – i enwi ond ychydig. Mae rhai yn cael eu cyflwyno fel triniaethau amgen i rai confensiynol; mae eraill yn dweud eu bod yn rhai 'cyflenwol' sy'n golygu eu bod yn gallu bod o help yn ychwanegol at y driniaeth rydych yn ei chael yn barod.

Er nad oes tystiolaeth gadarn bod unrhyw un o'r rhain yn gweithio mewn gwirionedd, mae llawer o bobl yn teimlo eu bod wedi elwa o'u defnyddio. Er enghraifft, er mai dim ond weithiau y bydd ymarferion ymlacio yn lleddfu symptomau, hwyrach y gallant helpu rhywun i ymdopi'n well â'r straen sy'n dod o fyw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn o ddydd i ddydd. Os penderfynwch roi cynnig ar un o'r dulliau hyn, rydym yn eich cynghori'n gryf i drafod â'ch meddyg i ddechrau.

Serch hynny, dim ond i chi beidio â:

- rhoi'r gorau i'r feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd yn barod,
- cymryd unrhyw feddyginiaeth newydd,
- dilyn deiet rhyfedd, neu
- gael golchiad colonig,

heb ymgynghoriad meddygol iawn, nid yw'r rhan fwyaf o driniaethau yn niweidiol a gallant wella eich lles cyffredinol.

Deiet

Er nad oes tystiolaeth mai deiet sy'n achosi clefyd Llid y Coluddyn, mae rhai pobl wedi darganfod bod torri rhai bwydydd o'r deiet yn lleihau'r perygl o gael pyliau, a bod rhai bwydydd yn gwaethygu'r symptomau. Dim ond i chi beidio â newid eich deiet yn arwyddocaol heb ymgynghori â'ch meddyg, hwyrach y gall fod yn fuddiol i chi arbrofi ar eich pen eich hun. Am ragor o wybodaeth gweler llyfryn NACC – 'Food and IBD'.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Mae newidiadau mawr yn eich bywyd yn achosi gofid a straen, a chyda salwch andwyol ac anrhagweladwy fel Clefyd Llid y Coluddyn mae'n hawdd deall y bydd yn deimladau o bryder ac iselder. Yn ogystal â gorfod ymdopi â'r symptomau corfforol megis poen, dolur rhydd a blinder, mae'n rhaid i chi fynd i'r afael â'ch ymateb emosiynol.

Ydych chi'n pryderu neu'n poeni? Wrth gwrs eich bod chi! Ydych chi'n flinedig ac yn isel eich ysbryd? Pwy na fyddai? Peidiwch meddwl eich bod yn afresymol nac ystyried hyn yn arwydd o wendid. Ceisiwch beidio â theimlo'n euog eich bod yn gwneud ffws am ddim os oes rhaid i chi gael hoe neu gymryd amser o'r gwaith. Cofiwch eich bod yn dioddef o salwch parhaus ac y bydd yna adegau pan fyddwch yn flinedig. Os felly, mae'n bwysig a synhwyrol i chi ofalu amdanoch chi'ch hun a gorffwyso.

Hwyrach na fyddwch chi'n gallu gwneud pob peth y byddech yn ei ddymuno, ond nid yw hyn yn golygu nad ydych yn ymdopi. Mae'n debyg ei fod yn golygu eich bod yn ymdopi'n eithriadol o dda â sefyllfa hynod o anodd.

Cefnogaeth

Drwy ymuno â NACC cewch gyfle i fynd i gyfarfodydd grŵp os ydych yn dymuno. Mae llawer o bobl yn poeni bod mynd i grŵp NACC yn golygu eistedd o gwmpas gyda chriw o bobl yn trafod symptomau sy'n peri embaras. Ond mewn gwirionedd, sgwrsio'n gyffredinol y mae pobl. Yn aml, mae bod yng nghwmni pobl eraill a sylweddoli bod yr un clefyd arnynt, ac nad ydych ar eich pen eich hun, yn gysur. Yn aml, nid oes angen siarad o gwbl er mwyn cael cysur mewn grŵp. Gall perthnasau hefyd elwa o gwrdd â phobl eraill sy'n dioddef o Glefyd Llid y Coluddyn.

Llinell gymorth NACC

Yn aml, mae pobl yn teimlo angen i siarad â rhywun niwtral sydd ddim yn nyrs, yn feddyg, yn berthynas neu'n gyfaill, ond sy'n deall Clefyd Llid y Coluddyn. Mae gan NACC rwydwaith cenedlaethol o wrandawyr cefnogol sydd wedi cael eu hyfforddi i gynnig gwasanaeth cyfrinachol dros y ffôn i unrhyw un y mae clefyd Llid y Coluddyn yn cyffwrdd ag ef/hi. Mae rhestr o Gysylltiadau ar gael yn swyddfa NACC yn St Albans, neu drwy eich Grŵp NACC lleol – neu siaradwch â rhywun ar y Llinell Gymorth Genedlaethol sydd ar agor gyda'r hwyr o ddydd Llun i ddydd Iau rhwng 6.30 – 9.00 pm, ar 0845 130 3344.

Cynghori

Gall siarad â chynghorwr hefyd eich helpu chi a'ch teulu i ddeall y newidiadau a ddaw yn sgîl clefyd Llid y Coluddyn ac addasu iddynt. Efallai y gwelwch fod cynghorwr ar gael drwy feddygfa eich meddyg teulu, neu gallwch ofyn i'r gweithiwr cymdeithasol yn yr ysbyty y byddwch yn mynd iddo.

Cynghorion ymarferol

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn poeni am gael 'damwain' allan o'r cartref. Felly, mae'n synhwyrol eich bod yn cario pecyn argyfwng gyda chi – dillad isa' sbâr (a theits i fenywod) a 'wet wipes' y gallwch eu prynu mewn fferyllfeydd. Efallai y bydd rhoi 'pantie liner' yn eich pants yn rhoi tawelwch meddwl i chi hefyd. Mae gan NACC 'Becyn Argyfwng' a all fod yn ddefnyddiol.

Mae tafarndai a fferyllfeydd yn llefydd da am doiledau mewn argyfwng. Os ydych yn aelod o NACC fe fyddwch yn cael cerdyn 'Methu Aros' y gallwch ei ddangos i aelodau staff mewn siopau mawr.

Os ydych yn dueddol o gael damweiniau byddai'n werth cadw gwlanen neu sbwng mewn man priodol yn y tŷ bach gartref fel y gallwch ymolchi'n haws. Byddai hefyd yn werth cadw chwistrell i roi arogl ffres yn y tŷ bach gartref, a chario chwistrell fach gyda chi fel na fydd arogl annifyr yn disgwyl y nesaf i ddefnyddio'r tŷ bach.

Y bore yw'r amser gwaethaf i nifer o bobl ar ôl yfed eu cwpanaid cyntaf o de, neu fwyta eu tamaid cyntaf. Gall hyn ei gwneud yn anodd cyrraedd y gwaith. Mae rhai'n gweld mai'r peth gorau yw codi'n llawer cynharach a chael brecwast – mae eraill yn gweld ei bod yn well mynd i'r gwaith cyn bwyta.

Os byddwch yn mynd ar eich gwyliau, cofiwch fynd â digon o feddyginiaeth gyda chi - ac ychydig yn fwy rhag ofn y bydd oedi. Ewch ag enw'r feddyginiaeth gyda chi ynghyd â llythyr gan eich meddyg teulu. Gwnewch yn siŵr bod eich yswiriant teithio yn cwmpasu salwch cyfredol cyhyd â bod eich meddyg teulu yn cytuno i chi deithio. Mae rhai cwmnïau awyrennau yn caniatáu i chi gadw sedd o flaen llaw, fel arall cofrestrwch yn gynnar cyn teithio. Os byddwch mewn argyfwng pan fydd golau'r gwregys diogelwch yn dangos, tynnwch y gwregys ac ewch i'r tŷ bach - oni bai bod argyfwng gwirioneddol gyda'r awyren, wrth gwrs. Er mwyn cael tawelwch meddwl, siaradwch â'r stiward cyn i'r awyren godi.

Os ydych yn poeni ynghylch mynd ar drip, gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta'n ddigoncynnar fel bod digon o amser i chi fynd i'r tŷ bach cyn ymadael. Mae bwyta a symud o gwmpas yn achosi i'r bwyd symud drwy eich system ac yn codi awydd i ddefnyddio'r tŷ bach, felly gorau oll os gallwch gwblhau'r cylch hwn cyn cychwyn ar eich taith.

Cyn i chi fynd dramor, dysgwch y geiriau “Ble mae'r tŷ bach?” yn iaith y wlad yr ydych yn ymweld â hi. Mae gan NACC gardiau “Methu Aros” mewn nifer o ieithoedd. Cofiwch fod gwahaniaethau mewn deiet yn aml yn achosi “dolor rhydd teithwyr” ymysg pobl iach, ac felly mae pobl mewn cyrchfannau gwyliau wedi hen arfer ag ymwelwyr yn gofyn yn dai bach.

Ymarfer corff a chwaraeon

Nid yw'r ffaith eich bod yn dioddef o Glefyd Llidi y Coluddyn yn golygu bod rhaid i chi roi'r gorau i chwaraeon a gweithgareddau hamdden, ond mae'n debygol y bydd yna adegau pan na fyddwch yn teimlo cystal a hwyrach yn rhy flinedig neu'n bryderus ynghylch gorfod mynd i'r tŷ bach ar frys.

Os ydych yn poeni ynghylch parhau i gymryd rhan mewn math penodol o chwaraeon, gofynnwch am farn eich meddyg teulu, ac yna gallwch ddibynnu ar sut rydych yn teimlo ar y pryd.

Mae'n bwysig eich bod yn cael ymarfer corff rheolaidd pan allwch chi, oherwydd gall hyn gynnal cyflwr eich cyhyrau a'ch esgyrn. Y ffordd orau yw ceisio cynnwys rhywfaint o weithgaredd yn eich bywyd bob dydd. Hwyrach mai drwy gerdded i'r siopau y byddwch yn gwneud hyn yn hytrach na mynd yn y car, neu ddefnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft yn y gwaith. Os penderfynwch ddilyn rhaglen ymarfer corff strwythuredig, yna dylech gymryd cyngor eich meddyg teulu a hyfforddwr ymarfer corff i gynllunio rhaglen synhwyrol.

Rhyw

Gall Clefyd Llidi y Coluddyn amharu ar ryw. Efallai y byddwch yn poeni am fod yn frwnt neu gael damwain yn y gwely. Hwyrach y byddwch yn boenus yn y rhan honno o'ch corff p'un bynnag – neu'n rhy flinedig i gael rhyw. Mae'n bosibl y bydd gan eich partner bryderon cyffelyb ac yn poeni am eich brifo.

Mae defnyddio enemâu ar ddiwedd y dydd yn un enghraifft o driniaeth a gaiff effaith ar eich bywyd rhywiol. Gall hyn amharu ar fywyd rhywiol digymell. Yn ogystal â hyn, a yw eich partner yn ymwybodol bod yn rhaid i chi orwedd ar eich ochr chwith wrth fynd i gysgu ar ôl defnyddio enema? Ydy hyn yn golygu troi eich cefn ar eich partner? A all hyn olygu bod eich partner yn teimlo'n wrthodedig? Esboniwch y sefyllfa. Os ydych wedi arfer wynebu eich gilydd wrth fynd i gysgu, a bod defnyddio enemâu yn golygu nad ydych yn gallu gwneud hyn, hwyrach y byddai'n werth newid ochr.

Mae'n bwysig iawn siarad am sefyllfaoedd o'r fath. Gall siarad fod o gymorth i'ch bywyd rhywiol beth bynnag, a phan fo modd dehongli tawelwch mewn cymaint o ffyrdd, mae siarad yn hanfodol. Cofiwch y gallwch drafod unrhyw bryderon gyda'ch meddyg teulu neu nyrs os ydych yn teimlo bod ganddynt gydymdeimlad. Gall cynghori helpu hefyd, neu gallwch gysylltu â NACC am daflen sy'n sôn am y pryderon hyn.

Os ydych yn ceisio dechrau teulu, siaradwch â'ch meddyg teulu neu gofynnwch am daflenni NACC ar ffrwythlondeb a beichiogrwydd. Gall rhai cyffuriau leihau ffrwythlondeb ac felly mae'n bwysig gwybod y ffeithiau cyn rhoi cynnig ar ddechrau teulu.

Cofiwch

Mae NACC yno i helpu pobl sydd â Cholitis Briwiol a Chlefyd Crohn, felly ymaelodwch (gweler y ffurflen ar y dudalen nesaf). Dyma'r ffordd orau o gael y wybodaeth a'r gefnogaeth a all eich helpu i fyw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn o ddydd i ddydd.

Ffurflen gais am aelodaeth o NACC

Rhaid i chi fod yn 16 oed neu'n hŷn i ddod yn aelod o NACC. Mae croeso i rieni ymuno ar ran plentyn a gallant ein hawdurdodi i argraffu Cerdyn Methu Aros yn enw'u plentyn. I wneud hynny, llenwch y manylion yn yr adran ar waelod y ffurflen hon.

PRIF LYTHRENNAU OS GWELWCH YN DDA

Eich cyfenw	Enwau cyntaf	Teitl
Cyfeiriad		
		Cód post
Rhif ffôn	Dyddiad Geni	Dyddiad Diagnosis
Gwaith ar hyn o bryd/cynt	Sut clywsoch chi am NACC?	

A ydych yn rhoi eich caniatâd i ni roi gwybod i'r Grwpiau NACC perthnasol am eich aelodaeth er mwyn iddyn nhw allu anfon manylion eu gweithgareddau atoch chi?.

Ydw Nac ydw

P'un ydych chi:

claf rhiant sy'n gwneud cais ar ran plentyn perthynas arall cyfaill gweithiwr iechyd proffesiynol

Salwch:

Clefyd Crohn Colitis Briwiol Proctitis Arall _____

Tanysgrifiad Aelodaeth

Gofynnir i aelodau newydd dalu £12 am eu blwyddyn gyntaf i helpu i dalu costau'r llyfrynnau a ddarperir. £10 y flwyddyn yw tâl adnewyddu tanysgrifiad ar hyn o bryd. Gall aelodau newydd sydd ar incwm is oherwydd eu hiechyd neu amgylchiadau gwaith ymaelodi ar y tâl is o £10. Rydym bob amser yn croesawu rhoddion ychwanegol i helpu gwaith y Gymdeithas. (Gofynnir i aelodau tramor dalu £15 am y flwyddyn gyntaf a £12 wedi hynny, drwy ddrafft sterling.)

Tanysgrifiad (£12 or £10) £ Rhodd i NACC £ Cyfanswm £

Cofrestrwch fi yn aelod o NACC. Rwy'n awdurdodi NACC i gadw'r wybodaeth bersonol yr wyf wedi ei darparu ar y ffurflen hon a'i defnyddio mewn cysylltiad â'm haelodaeth.

Ydych chi wedi bod yn aelod o NACC o'r blaen? Ydw Nac ydw

Llofnodwyd

Dyddiad

Os ydych yn rhiant sy'n gwneud cais ar ran plentyn, neu'n berthynas i glaf, efallai y byddai'n well gennych roi ei enw ef/ei henw hi i'w argraffu ar y Cerdyn Methu Aros. Yn achos oedolyn, rhaid iddo/iddi lofnodi isod i gadarnhau y cawn ni gadw gwybodaeth bersonol amdano/amdani. Yn yr un modd, rhaid i rieni lofnodi ar ran eu plentyn.

Enw llawn y Plentyn neu'r Claf

Dyddiad Geni Salwch Dyddiad y Diagnosis

Rwy'n cadarnhau y gall NACC roi'r wybodaeth uchod amdanaf i/fy mhentyn i'r Grwpiau NACC perthnasol. Ydw Nac ydw

Rwy'n cadarnhau y gall NACC gadw'r wybodaeth uchod amdanaf i/fy mhentyn. Ydw Nac ydw

Llofnod:
(Y claf a enwir uchod, neu riant plentyn)

At ddefnydd y swyddfa Derbyn Rhif Gr ŵ p Ardal

National Association for Colitis and Crohn's Disease

4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. Gwybodaeth: 01727 844296 Gweinyddol: 01727 830038



Mae angen y wybodaeth bersonol y gofynnir amdani ar y ffurflen hon ar NACC i'ch cofrestru yn aelod o'r Gymdeithas ac anfon gwybodaeth sy'n berthnasol i'ch aelodaeth atoch. Gellir cael datganiad o Bolisi a Gweithdrefnau Gwarchod Data NACC gan y Cyfarwyddwr.

Ynglŷn â'r Gymdeithas

Sefydlwyd NACC yn gymdeithas genedlaethol yn 1979 ac erbyn hyn mae ganddi bron i 30,000 o aelodau a 70 o grwpiau drwy'r Deyrnas Unedig. Rydym yn croesawu aelodau sy'n dioddef o Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn, eu teuluoedd a'u cyfeillion, gweithwyr iechyd proffesiynol ac unrhyw un sy'n cefnogi amcanion y Gymdeithas.

Mae **aelodau'n** cael **llythyr newyddion** chwarterol, a gallant ofyn am lyfrynnau amrywiol. Mae taflenni gwybodaeth ar gael hefyd, yn ogystal â gwefan NACC

(www.nacc.org.uk). Mae NACC yn rhoi cerdyn **Aelodaeth a 'Methu Aros'** ar y cyd a gaiff ei adnewyddu'n flynyddol. Mae'r cerdyn yn dwyn y neges 'Helpwch plis: oherwydd salwch nad yw'n heintus, mae angen t ŷ bach ar frys ar ein haelod'.

Gwirfoddolwyr lleol sy'n rhedeg Grwpiau NACC ac maent yn cynnig cyfarfodydd addysgu neu gefnogi, cyhoeddusrwydd lleol, gweithgareddau codi arian a chyswllt lleol. Mae gan bob Gr ŵp Ymgynghorydd Meddygol.

Mae Rhwydwaith **Smilie's People** yn rhoi cefnogaeth i deuluoedd lle mae plentyn ifanc yn dioddef o Glefyd Crohn neu Golitis Briwiol. Mae gwasanaethau eraill yn cynnwys **Llinell Gymorth NACC**, sef rhwydwaith cenedlaethol o wirfoddolwyr sy'n cynnig gwasanaeth cymorth cefnogol a chyfrinachol ar y ffôn, **Llinell Wybodaeth** ar gyfer ymholiadau ffeithiol, a **Chronfa Les** sy'n rhoi grantiau i'r rhai sydd mewn angen oherwydd Clefyd Llid y Coluddyn. Ceir gwybodaeth hefyd am **fudd-daliadau i'r anabl**.

Mae aelodau NACC wedi cyfrannu £3 miliwn i gyllido prosiectau ymchwil mewn ysbytai ar hyd a lled y wlad. Mae ein **Cronfa Ymchwil** yn cyfrannu at brosiectau newydd bob blwyddyn.

Tanysgrifiad Aelodaeth

Gofynnir i aelodau newydd dalu £12 am eu blwyddyn gyntaf i helpu i dalu costau'r llyfrynnau a ddarperir. £10 y flwyddyn yw tâl adnewyddu aelodaeth ar hyn o bryd. Gall aelodau newydd sydd ar incwm is oherwydd eu hiechyd neu amgylchiadau gwaith ymuno ar y tâl is o £10. Rydym bob amser yn croesawu rhoddion i helpu gwaith y Gymdeithas.

Cyhoeddiadau NACC:

Gwybodaeth ar gael ar gais (neu drwy wefan NACC)

- Beichiogrwydd a Chlefyd Llid y Coluddyn
- Clefyd Llid y Coluddyn ymysg plant – arweiniad i rieni
- A oes perygl o gancr gyda Chlefyd Llid y Coluddyn?
- Perthynas rywiol a Chlefyd Llid y Coluddyn
- Ffrwythlondeb a Chlefyd Llid y Coluddyn
- Pryderon Plant yn eu Harddegau ynghylch Clefyd Llid y Coluddyn
- Sut gall athrawon gynorthwyo plentyn â Chlefyd Llid y Coluddyn
- Cymryd meddyginiaethau rhagnodedig ar gyfer Clefyd Llid y Coluddyn
- Olew Pysgod a Chlefyd Llid y Coluddyn
- Mycobacteria, Ilaeth a Chlefyd Crohn
- Firws y Frech Goch, Brechiad MMR a Chlefyd Crohnz
- Ysmygu a Chlefyd Llid y Coluddyn
- Sut gall cynghori eich helpu chi?
- Gwrthgorffyn gwrth-TNT α monoclonal; triniaeth newydd ar gyfer Clefyd Crohn
- Llid y Coluddyn a chyfflogaeth – arweiniad i weithwyr
- Yr esgryn a Chlefyd Llid y Coluddyn
- Sut gall darlithwyr gynorthwyo myfyriwr â Chlefyd Llid y Coluddyn
- Ffurfiâu eraill o Glefyd Llid y Coluddyn
- Cyffuriau a ddefnyddir i drin Clefyd Llid y Coluddyn
- Ymchwiliadau i Glefyd Llid y Coluddyn
- Llawdriniaeth ar gyfer Clefyd Crohn
- Termau meddygol a ddefnyddir gyda Chlefyd Llid y Coluddyn

- Llinell Gymorth NACC: gwasanaeth cymorth cefnogol cyfrinach
- Clefyd Llid y Coluddyn - arweiniad i nyrsys
- Teithio yn Ffrainc gyda Chlefyd Llid y Coluddyn
- Teithio yn Sbaen gyda Chlefyd Llid y Coluddyn
- Teithio yn Awstria gyda Chlefyd Llid y Coluddyn
- Cardiau Methu Aros mewn ieithoedd eraill
- Llythyr i gyflogwyr
- Cymdeithasau defnyddiol eraill
- Poster A4 ar gyfer hysbysfyrddau mewn ysbytai a chlinigau meddygon teulu
- Ymchwil NACC i Glefyd Llid y Coluddyn 1984 - 2001

Cyhoeddiadau Eraill

- Hawlio Lwfans Byw i'r Anabl (arweiniad i oedolion a phlant)
- Trosolwg o Fudd-daliadau Lles
- Yswiriant

Os hoffech gael copi o un o'r uchod, ysgrifennwch at NACC (gweler ffurflen gais) gan amgáu amlen a'ch cyfeiriad a stamp arni. Os oes angen sawl copi arnoch, byddwn yn gwerthfawrogi cyfraniad (yn daladwy i NACC).

Mae rhagor o gopiâu o 'Byw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn' ar gael gan NACC.

Sylwer: Cafodd y llyfryn hwn ei baratoi gan NACC i gynnig gwybodaeth gyffredinol ar y pwnc ac ni fwriadwyd iddo ddisodli cyngor penodol eich meddyg teulu.