

Byw gydag IBD

Ymatebion cyntaf...

Ar ôl teimlo'n sâl am beth amser, ymateb y rhan fwyaf o bobl i ddiagnosis yw cymysgfa o sioc a rhyddhad. Gallwch deimlo sioc trwy ddarganfod bod gennych glefyd cyfredol – rhywbeth na allwch chi ddim cael gwared ag ef - a phryder wrth ragweld y byddwch yn cymryd meddyginiaeth ddyddiol am amser maith. Ond efallai y teimlwch ryddhad hefyd wrth ganfod y gall eich salwch gael ei reoli fel arfer gyda meddyginiaeth a bod enw penodol i'ch symptomau – ac nid canser mohono.

Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd derbyn beth mae eu doctor wedi dweud wrthynt. Wedi'r cwbl, mae'n bosibl nad ydych wedi clywed am Lid Briwiol y Coluddyn na Chlefyd Crohn o'r blaen. Mae'n hollol naturiol teimlo dryswch, yn arbennig os nad yw'r doctoriaid yn gwybod achos go iawn y salwch ac yn methu rhoi darlun manwl o beth fydd rhaid i chi ei wynebu yn y dyfodol (gan fod patrwm y clefyd yn amrywio o berson i berson).

Sioc, dryswch a rhyddhad – mae'r rhain yn ymatebion normal i unrhyw un ar ôl cael gwybod bod ganddynt Glefyd Llidol y Coluddyn (*Inflammatory Bowel Disease* - IBD).

...a theimladau'n ddiweddarach

Mae IBD yn salwch cyfredol a chyfnewidiol, ac yn aml fe'i disgrifir yn 'cronig.' Daw'r gair 'cronig' o air Groeg sydd â pherthynas ag amser, ac mae'n golygu 'parhau.' Rydym ni'n aml yn defnyddio'r gair heddiw i olygu 'poenydiol' neu 'difrifol.' Ond os ydy'ch doctor yn disgrifio IBD i chi fel rhywbeth 'cronig' peidiwch â phoeni gormod. Mae'n fwy tebygol o wneud gwell synnwyr i feddwl amdano fel rhywbeth sy'n 'mynd rhagddo.'

A natur gyfredol y clefyd sy'n amhosibl ei chymryd i mewn ar y diagnosis cyntaf. Dim ond ar ôl byw gyda'r cyflwr am rai blynyddoedd y bydd y patrwm go iawn yn dechrau ymddangos. Fe allwch chi ganfod, ar ôl dod i delerau â'r cyflwr, yn sydyn bod yna sefyllfaoedd newydd i ddelio â nhw - rhai nad oeddech wedi eu rhagweld. Pwl gwaeth nag o'r blaen efallai; neu ganfod yn sydyn bod y feddyginiaeth a oedd yn gweithio yn y gorffennol ddim yn gweithio

bellach; neu, ac yn fwy calonogol, canfod bod meddyginiaeth yn gweithio nawr nad oedd yn gweithio yn y gorffennol.

Rydych chi wedi ymdopi ag argyfwng ar ddechrau eich salwch ac rydych chi wedi dweud wrthydd chi'ch hun eich bod wedi delio ag ef. Pe bai hyn yn digwydd eto, gall fod yn frawychus a'ch gwneud yn bryderus. Neu gallwch ganfod eich bod wedi dysgu sut i ymdopi â'ch clefyd ar un lefel ac yna mae rhywbeth yn mynd o'r chwith, sy'n golygu bod rhaid i chi ddysgu addasu a byw ar lefel is am ychydig. Gall eich meddyginiaeth arferol gael ei newid. Mae byw gyda salwch cyfnewidiol fel IBD yn golygu y gallwch chi fod mewn cyflwr o ansicrwydd.

Fe all fod o gymorth meddwl am IBD fel perthynas anodd sydd wedi dod i fyw atoch. Does gennych chi ddim syniad sut maen nhw'n mynd i ymddwyn – fe allent fod yn ddistaw a dim llawer o niwsans am ychydig, ac yna, yn sydyn maen nhw'n drafferthus ac achosi pob math o drwbwl. Yn anffodus, ac yn wahanol i berthynas o'r fath – gallwch chi ddim mynnu bod IBD yn gadael.

Sut i weld eich hun

Un cwestiwn gallwch ofyn i chi eich hun yw – yn y bôn, ai person iach sydd weithiau'n sâl, ynteu berson sâl sydd weithiau'n iach ydych chi? Gall sut ydych chi'n gweld eich hun newid yn ôl amrywiadau'ch symptomau.

Dyma un o agweddau mwyaf dryslyd y math hwn o salwch, ac fe all beri dryswch i bobl eraill hefyd

Sut mae pobl eraill yn eich gweld chi

Mae'n gyffredin i gleifion deimlo nad yw'r bobl o'u cwmpas i'w gweld yn deall.

Efallai eu bod gwirioneddol eisiau i chi wella, sy'n rhoi baich trwm arnoch chi i ymddangos yn iach pan nad ydych yn teimlo hynny. Gallent fynd i ormod o drafferth yn eich cylch chi – hyd yn oed ar achlysuron pan ydych chi'n teimlo'n iawn. Gallent fod yn bryderus iawn am eich salwch, neu fe allent ystyried eich symptomau'n rhai dibwys.

Fe allwch chi ganfod rhai pobl fydd yn rhoi'r bai ar eich personoliaeth am yr afiechyd. Gallent ddweud, "O, mae'n amlwg dy fod yn dioddef gan dy fod yn poeni cymaint". Fe all hyn eich gwylltio chi, ond mae diffyg eglurhad gwyddonol clir am achos y clefydau hyn yn gallu rhoi rhwydd hynt i rai pobl gredu fod personoliaeth yn ffactor. Nid yw'r sefyllfa yn cael ei helpu gan y gred gyffredin bod pryder, ofn a phwysau meddwl yn effeithio'n andwyol ar iechyd cyffredinol pobl, yn arbennig eu coluddion. Ond nid oes unrhyw dystiolaeth o gwbl bod IBD yn cael ei achosi gan bwysau meddwl – er mewn rhai achosion gall pwysau fod yn ffactor mewn achosi fflamychiadau.

Yn aml, nid yw'n ddefnyddiol i rywun ddweud wrthy ch sut i deimlo. Weithiau, bydd pobl yn dweud pethau fel: 'Cod dy galon' neu 'Paid â phoeni'. Fe allan nhw awgrymu gwahanol ddeietau i chi; fe allen nhw ofyn i chi a ydych wedi trio therapïau amgen neu gyflenwol. Fe all yr awgrymiadau hyn eich gwylltio chi er eu bod yn cael eu cynnig gyda'r bwriadau gorau.

Weithiau fe all pobl honni eu bod hwythau, hefyd, yn dioddef o golitis, lle mae beth maen nhw'n ei ddisgrifio yw 'anhwylderau achlysurol yn y bol' maen nhw'n dioddef ohono am rai dyddiau sydd drosodd wedyn. Mae'n well cadw pen clir ac egluro'r ffeithiau yn syml cyn gliried â phosibl i helpu iddynt sylweddoli'r gwahaniaeth.

Fe all fod yn hynod o anodd hefyd cael pobl i sywleddoli beth mae 'ar frys' yn ei olygu. Lliaws yw'r ffrindiau da eu bwriad sy'n dweud: 'Ond siawns na fedri did dim disgwyl am ychydig o funudau?' – Heb unrhyw syniad na allwch yn eich byw wneud hynny.

Mae'n wir – nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn deall IBD, ond a allwch chi mewn gwirionedd eu beio nhw? Wedi'r cwbl, mae'n ddigon anodd i chi ei ddeall – a chi'n sy'n dioddef ohono. Dychmygwch ba mor anodd yw hi i rywun nad oes ganddo'r profiad o IBD ddeall sut mae byw gydag IBD mewn gwirionedd.

Helpu'r teulu a ffrindiau i ddeall

Cofiwch y gall personiaethau a'u profiadau pobl euhun effeithio ar eu hymateb i'ch salwch chi hefyd – a gall rhai ymatebion anffafriol gael eu sbarduno gan ofn yn hytrach na chan ddiffyg cydymdeimlad.

Mae IBD yn salwch sy'n creu embaras; ar y cyfan, rydym yn dueddol o beidio â thrafod penolau, gwastraff corfforol, tai bach a choluddion gyda'n gilydd, hyd yn oed pobl rydym yn agos atynt. Gall swildod pur eich atal rhag egluro cymaint â fuasech yn hoffi i berson arall. Os ydych chi'n teimlo embaras am egluro IBD, fe allwch chi wahodd eich priod, partner neu berthnasau i ddarllen amdano. Mae NACC yn cyhoeddi llyfrynnau da iawn sy'n egluro Llid Briwiol y Coluddyn a Chlefyd Crohn. Fe fydd y rhain yn rhoi cyfle i'ch ffrindiau a'ch perthnasau ddeall y clefyd yn well.

Ffordd arall o helpu rhywun agos atoch i ddeall eich clefyd yw ichi ofyn i'ch doctor a allen nhw egluro IBD iddyn nhw. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol pe bai arnoch chi angen roi mwy o awdurdod i'r wybodaeth neu dawelu meddwl. Ond mae'n debyg y gallwch helpu orau i bobl ddeall trwy fod yn agored ac yn glir am eich sefyllfa a thrwy ddweud sut orau gallan nhw fod o gymorth.

Egluro wrth bobl eraill

Gyda rhai pobl efallai na fyddwch eisiau rhoi gormod o fanylion. Gall ymadrodd fel hwn fod yn ddefnyddiol: “Mae gen i gyflwr yn fy mherfedd sy’n golygu bod rhaid imi ruthro i’r tŷ bach yn sydyn iawn.” Bydd llawer o bobl yn derbyn hyn ac yn peidio â holi mwy. Os ydych chi ar y ffôn, mae’n haws; gallwch chi roi’r ffôn i lawr a dweud bod cloch y drws wedi canu neu fod y tatws yn berwi drosodd.

Beth i’w ddweud yn y gwaith

Mae rhai pobl yn poeni y gall fod yn risg dweud wrth eu cyflogwyr am eu hafiechyd. Fel rheol, mae’n well dweud wrthynt. Os ydych chi’n poeni, mae gan NACC daflen wybodaeth ar gyflogaeth a hefyd canllaw i gyflogwyr i’w helpu i ddeall eich afiechyd a beth allan nhw ei wneud i’ch cefnogi chi. Mae llawer o gyflogwyr yn deall a phan maent yn gwybod am eich salwch, gall hyn ysgafnhau’r baich oddi ar eich meddwl. Efallai y gall eich desg gael ei symud yn nes at y tŷ bach pe bai hyn yn tawelu’ch meddwl chi; ac, os yw pawb yn gwybod am y sefyllfa, ni fydd rhaid i chi gymryd eich tabledi’n gyfrinachgar heb i neb eich gweld neu wneud esgusion yn gyson am boen yn y bol. Mae egluro nad yw’r cyflwr yn un heintus werth yr ymdrech bob tro. Mae’n debygol na fuasai’ch cyd-weithwyr byth yn holi am y pwynt yma, ond fe all fod yn ofn nas dywedir ac o bob safbwynt mae’n well tawelu eu meddyliau.

Ar lefel fwy ymarferol, gwnewch yn siwr eich bod yn gwybod popeth am bolisi tâl salwch eich cwmni; cofiwch dalu eich cyfraniadau Yswiriant Gwladol os ydych yn hunan-gyflogedig a pheidiwch â rhoi gwybodaeth gelwyddog wrth gymryd allan yswiriant. Os oes gennych unrhyw bryderon am eich sefyllfa gyda’ch cyflogwr, fe ddylai Cyngor ar Bopeth neu’ch undeb llafur allu ateb eich cwestiynau.

Siarad â’ch doctor neu nyrs

Mae dioddef IBD yn golygu eich bod yn fwy tebygol o weld eich meddyg teulu a’ch ymgynghorydd yn amlach na phobl eraill, ac efallai y bydd eich perthynas â nhw braidd yn wahanol. Fe allwch chi hefyd ganfod bod eich doctor yn dweud pethau nad ydych wedi eu mae’r onestrwydd yma yn iachusol; mae eraill yn teimlo’n anesmwyth o’i herwydd; ac eraill yn teimlo’n ddig. Maen nhw’n meddwl: pam nad yw’r doctoriaid yn gwybod?

Bydd eich doctor yn rhoi presgripsiwn ichi am gyffuriau, ond fe all eich annog chi i arbrofi gyda nhw i raddau – i weld beth sy’n addas i chi. Felly o ran meddyginiaethau, efallai y bydd rhaid ichi gymryd mwy o gyfrifoldeb nac yr ydych wedi arfer. Dyna pam mae’n werth gofyn i’r doctor at ba lefel yn union allwch chi fynd, beth allwch chi ei gymryd gyda beth ac yn y blaen. Mae llyfryn NACC ar gyffuriau’n werth ei ddarllen cyn ymweld â’r doctor hefyd, achos wedyn byddwch chi’n deall y gwahanol feddyginiaethau sydd ar gael ar gyfer eich salwch.

Cyn ichi weld y doctor, meddyliwch am y cwestiynau pwysig rydych chi eisiau eu gofyn a gwnewch nodyn ohonynt. Mae'n anhygoel beth allwch chi anghofio pan fyddwch chi yn y feddygfa.

Dod o hyd i'r geiriau iawn

Mae rhai cleifion yn teimlo embaras pan maen nhw'n siarad am eu symptomau, ond cofiwch fod doctoriaid wedi arfer â thrafod pob gweithrediad y corff.

Dyma rai geiriau y gallwch chi ganfod yn ddefnyddiol wrth siarad â'r doctor: Mae 'ysgarthiad', 'carthion' neu 'symud y coluddyn' yn weddol glir a syml. Ond fe fydd eich doctor wedi arfer â phob gair arall yn y llyfr, felly defnyddiwch beth rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ag ef. Pe bai'r doctor yn gofyn ichi ddisgrifio'ch carthion, fe allech chi hoffi eu disgrifio 'fel past dannedd', 'fel clapen gwartheg', 'fel caglau (pys) defaid.' Dyma eiriau ac ymadroddion eraill a all fod yn ddefnyddiol ichi: 'argyfwng,' 'cael damwain,' 'ofn methu cyrraedd y tŷ bach mewn pryd,' 'dolur rhydd ffrwydiadol,' 'nwy,' neu 'wynt.' Dim ond awgrymiadau yw'r rhain – os ydych chi'n meddwl am eich disgrifiadau eich hun o flaen llaw, fe all hyn arbed ichi deimlo embaras yn y feddygfa.

Meddyginiaeth amgen

Pan nad oes achos neu wellhad amlwg i salwch, mae'n naturiol meddwl am ymagweddau eraill. Mae amrywiaeth fawr o ymagweddau eraill ar gael – homeopathi, aciwbigo, aromatherapi, hypnotiaeth, meddyginiaethau llysiuol, deietau arbennig, technegau ymlacio – i enwi ond ychydig. Mae rhai yn cael eu cyflwyno fel dewis arall i feddyginiaeth gonfensiynol; mae eraill yn dweud eu bod yn 'gyflenwol', sy'n golygu y gallan nhw eich helpu ar ben beth rydych chi'n ei dderbyn yn barod.

Er nad oes tystiolaeth gadarn bod unrhyw un o'r rhain yn gweithio, mae pobl yn teimlo eu bod ar eu hennill. Er enghraifft, er y gall ymarferion ymlacio liniaru symptomau weithiau yn unig, fe allen nhw helpu rhywun i ymdopi'n well gyda'r pwysau dyddiol o fyw gydag IBD. Os ydych chi'n dewis unrhyw un o'r dulliau hyn, rydym yn eich cynghori'n gryf i drafod y mater gyda'ch doctor yn gyntaf.

Fodd bynnag, ar yr amod nad ydych yn:

- rhoi'r gorau i'ch meddyginiaeth bresennol,
- cymryd unrhyw feddyginiaeth newydd,
- mynd ar ddeietau od, neu
- cael pethau fel golchiad colonig heb ymgynghoriad meddygol priodol,

mae'r rhan fwyaf o driniaethau yn ddiberygl a gallant wella eich ymdeimlad chi o les.

Deiet ac IBD

Er nad oes tystiolaeth mai deiet sy'n achosi IBD, mae rhai pobl wedi canfod bod hepgor rhai bwydydd yn lleihau'r posibiladau o byliau, a bod rhai bwydydd yn gwaethygu eu symptomau. Cyn belled nad ydych yn newid eich deiet yn eithafol heb ymgynghori â'ch doctor, fe all fod o fudd arbrosi ar eich pen eich hun. Am fwy o wybodaeth edrychwch ar lyfryn NACC, 'Bwyd ac IBD.'

Cymryd gofal ohonoch chi eich hun

Mae newidiadau mawr mewn bywyd yn achosi pryder a phwysau a chyda salwch sy'n tanseilio ac sy'n anrhageladwy fel IBD, mae teimladau o bryder ac iselder yn ddealladwy. Yn ogystal â delio a symptomau corfforol, fel poen, y dolur rhydd a blinder, ma'n rhaid ichi ddelio â'ch ymatebion emosiynol hefyd.

Ydych chi'n teimlo'n bryderus? Wrth gwrs eich bod chi! Ydych chi'n teimlo'n flinedig ac yn isel? Pwy fuasai ddim? Peidiwch â diystyrru'ch teimladau fel rhai di-reswm neu fel arwyddion o wendid. Triwch beidio â theimlo'n euog neu eich bod yn ffwdanu am ddim byd os ydych chi eisiau gorffwys neu gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith. Cofiwch eich bod yn dioddef o salwch sy'n gyfredol ac y bydd adegau pan fyddwch yn teimlo'n flinedig. Os felly, mae'n wirioneddol bwysig a chall eich bod yn edrych ar ôl eich hun ac yn gorffwys.

Am na allwch chi wneud popeth byddech chi'n hoffi eu gwneud efallai, nid yw hyn yn golygu nad ydych yn ymdopi. Mae'n debygol ei fod yn golygu eich bod yn ymdopi'n arbennig o dda gyda sefyllfa hynod o anodd. Efallai y bydd taflen wybodaeth NACC ar 'Aros yn iach gydag IBD' o gymorth i chi.

Cydgefnogaeth

Os ymunwch ag NACC bydd gennych y cyfle o fynd i gyfarfodydd grwpiau os dymunwch. Mae llawer o bobl yn poeni y bydd mynychu grŵp NACC yn golygu eistedd gyda llawer o bobl yn trafod symptomau sy'n creu embaras. Ond mewn gwirionedd, bydd pobl yn sgwrsio am bethau'n gyffredinol. Yn aml mae bod gyda phobl eraill a sylwi eu bod hwythau'n dioddef o'r un afiechyd yn tawelu'r meddwl. Yn aml, nid oes rhaid siarad o gwbl i deimlo eich bod wedi cael eich cysuro gan grŵp. Gall fodd yn ddefnyddiol i berthnasau cwrdd ag eraill sy'n dioddef o IBD hefyd.

NACC-in-Contact

Yn aml mae pobl yn teimlo'r angen i siarad â rhywun niwtral sydd ddim yn nyrs, yn ddoctor, yn berthynas neu'n ffrind, ond sy'n deall IBD. Mae Cysylltiadau hyfforddedig NACC yn cynnig gwasanaeth gwranddo cefnogol cyfrinachol i unrhyw mae IBD yn effeithio arno. Mae Llinell Gymorth NACC-in-Contact ar agor o Ddydd Llun i Ddydd Gwener 1.00pm i 3.30pm a 6.30pm i 9.00pm ar 0845 130 3344.

Cynghori

Gall siarad â chynghorydd hefyd eich helpu chi a'ch teulu i ddeall ac addasu i'r newidiadau sy'n codi o IBD. Mae'n bosib y bydd cynghorydd ar gael trwy bractis eich meddyg teulu, neu gallwch ofyn i'ch tîm IBD neu'r gweithiwr cymdeithasol yn yr ysbyty rydych chi'n ei fynychu.

Awgrymiadau ymarferol

Mae llawer o bobl yn poeni am gael 'damwain' oddi cartref. Felly mae'n syniad call cario pecyn argyfwng gyda chi – pâr o drônssbâr (a theits os ydych yn ddynes) a llieiniau bach gwlyb y gallwch chi eu prynu mewn fferyllfa. Fe all leinin tu fewn i'ch pantis roi diogelwch ychwanegol hefyd ichi.

Mae tafarndai a fferyllfeydd yn llefydd da i fynd os ydych eisiau tŷ bach ar frys. Os ydych yn aelod o NACC, rydych yn cael cerdyn 'Methu Disgwyl' i helpu pan fyddwch yn gofyn am gyfleusterau mewn siopau neu swyddfeydd.

Os ydych chi'n dueddol o gael damweiniau, mae'n werth cadw cadach gwlanen neu sbwng mewn lle disylw yn y tŷ bach gartref fel gallwch chi dwtio'ch hun yn fwy cyfforddus. Mae hefyd yn werth cadw purwr aer yn y tŷ bach gartref, a chario un bach gyda chi fel bad ydych chi'n teimlo y byddwch chi'n creu anesmwythyd i'r person nesaf sy'n defnyddio'r tŷ bach

I lawer o bobl, y bore yw eu hamser gwaethaf, yn syth ar ôl iddyn nhw gael eu paned cyntaf o de neu damaid i'w fwyta. Gall hyn olygu bod mynd i'r gwaith yn anodd. Yr ateb i rai pobl yw codi'n llawer ynghynt a chael brechwast; i eraill y peth gorau yw aros nes eu bod yn cyrraedd y gwaith cyn bwyta.

Mynd ar wyliau

Os ydych chi'n mynd ar wyliau, gwnewch yn siwr eic bod yn mynd â digon o feddyginiaeth gyda chi gydag ychydig dros ben rhag ofn bod oedi. Gwnewch nodyn o'r feddyginiaeth rydych chi'n ei defnyddio ac ewch â llythyr eich doctor gyda chi. Gwnewch yn siwr bod eich yswiriant teithio yn cynnwys salwch sydd eisoes yn bodoli ar yr amod bod gennych chi ganiatâd eich doctor i deithio. Mae rhai cwmnïau awyrennau yn caniatáu ichi neilltuo'ch sedd o flaenllaw, neu fel arall, cofnodwch eich enw yn fuan pan fyddwch yn hedfan. A phe baech yn cael creisis pan fydd y golau gwregys diogelwch ymlaen, dadfwclwch eich hun ac ewch i'r tŷ bach – oni bai, wrth gwrs, bod gwir argyfwng yn yr awyr. I dawelu'ch meddwl, siaradwch â'r stiward cyn i'r awyren esgyn.

Os ydych yn poeni am fynd ar dripiâu, gwnewch yn siwr eich bod yn bwyta'n ddigon cynnar i sicrhau amser ar gyfer ymweliadau â'r tŷ bach cyn i chi gychwyn. Mae bwyta ac yna symud o gwmpas yn peri i'r bwyd symud i lawr eich system, ac yn gwneud ichi eisiau mynd i'r tŷ bach, felly os allwch gwblhau'r gylchred hon cyn ichi gychwyn, gorau oll.

Cyn ichi fynd dramor, dysgwch y geiriau am “Lle mae'r tŷ bach?” yn iaith y wlad rydych chi'n ymweld â hi. Mae gan NACC gardiau 'Methu Disgwyl' mewn nifer o ieithoedd. Cofiwch fod gwahaniaethau mewn deiet yn aml yn achosi i bobl iach gael 'dolur rhydd teithwyr', felly mae pobl mewn cyrchfannau gwyliau wedi hen arfer â chlywed twristiaid yn gofyn am dai bach.

Ymarfer a chwaraeon

Os oes gennych chi IBD nid yw hyn yn golygu bod rhaid ichi roi'r gorau i weithgareddau hamdden a chwaraeon, ond mae'n debygol y bydd amserau pan fyddwch yn llai iach ac yn teimlo'n rhy flinedig, neu byddwch yn poeni eich bod angen tŷ bach ar fyrder.

Os ydych chi'n poeni a yw hi'n ddiogel ichi barhau i ymarfer chwaraeon penodol, gofynnwch i'ch doctor am gyngor, ac yna dibynnwch ar eich synnwyr eich hun o ba mor iach rydych chi'n teimlo ar y pryd.

Mae'n bwysig eich bod yn gwneud rhyw ymarferiad corfforol rheolaidd pan fyddwch chi'n gallu, gan y gall hyn helpu i gynnal cyflwr eich cyhyrau a'ch esgryn. Y ffordd orau yw ceisio cynnwys rhyw weithgaredd yn eich ffordd o fyw bob dydd. Efallai mai dim ond cerdded i'r siopau os gallwch chi yn hytrach na mynd yn y car yw'r ateb, neu ddefnyddio'r grisiau yn y gwaith yn lle'r lifft. Os ydych yn penderfynu eich bod am ddilyn rhaglen strwythedig o ymarfer, yna dylech gymryd cyngor gan eich doctor a hyfforddwr ymarfer i gynllunio rhaglen gall o ymarferiadau.

Rhyw a pherthnasau

Yn sicr fe all IBD effeithio ar ryw. Fe allwch chi fod yn poeni am deimlo'n fudr, neu gael damweiniau yn y gwely. Fe allwch chi deimlo'n ddolurus iawn yn y lle p'run bynnag – neu'n rhy flinedig ac wedi ymlâdd gormod i gael rhyw. Fe all bod gan eich partner bryderon tebyg a phoeni a ydyw'n eich brifo chi.

Un enghraifft yn unig o sut y gall triniaeth effeithio ar eich bywyd rhywiol yw pan argymhellir enemâu i'w defnyddio y peth diwethaf gyda'r nos. Gall hyn amharu ar fywyd rhywiol digymell. Hefyd, ydy'ch partner yn gwybod bod ddefnyddio enemâu yn golygu mae rhaid ichi orwedd ar eich ochr chwith pan ewch chi i gysgu am y tro cyntaf? Ydy hyn yn golygu bod rhaid ichi droi'ch cefn arno/arni? All hyn olygu ei fod/bod yn teimlo eich bod yn ei gwrthod/wrthod? Eglurwch y sefyllfa. Os ydych yn arfer wynebu'ch gilydd pan fyddwch yn cysgu, ac mae defnyddio enemâu yn golygu na allwch wneud hyn, fe all fod yn werth newid ochrau.

Mae hi'n wirioneddol bwysig siarad am sefyllfaoedd o'r fath. Fe all siarad helpu bywyd rhywiol p'run bynnag a, phan gall tawelwch gael ei ddehongli mewn cynifer o ffyrdd, mae bron yn angenrheidiol. Cofiwch y gallwch drafod unrhyw bryderon gyda'ch doctor neu nyrs, os teimlwch eu bod yn gydymdeimladol. Gall cwnsela fod o help hefyd, neu fe allwch gysylltu ag NACC am daflen sy'n delio â'r pryderon hyn.

Fe all IBD, ac yn arbennig Clefyd Crohn, leihau dibynadwyedd y bilsen atal cenhedlu. Gofynnwch i'ch doctor a ddylech newid i ddos uwch, neu trafodwch ddulliau eraill o atal cenhedlu.

Os ydych yn ceisio am deulu, cysylltwch â'ch doctor neu fynnwch gael gafael ar daflenni NACC ar ffrwythlondeb a beichiogrwydd. Gall rhai cyffuriau leihau ffrwythlondeb felly mae'n bwysig gwybod y ffeithiau cyn ichi ddechrau ceisio.

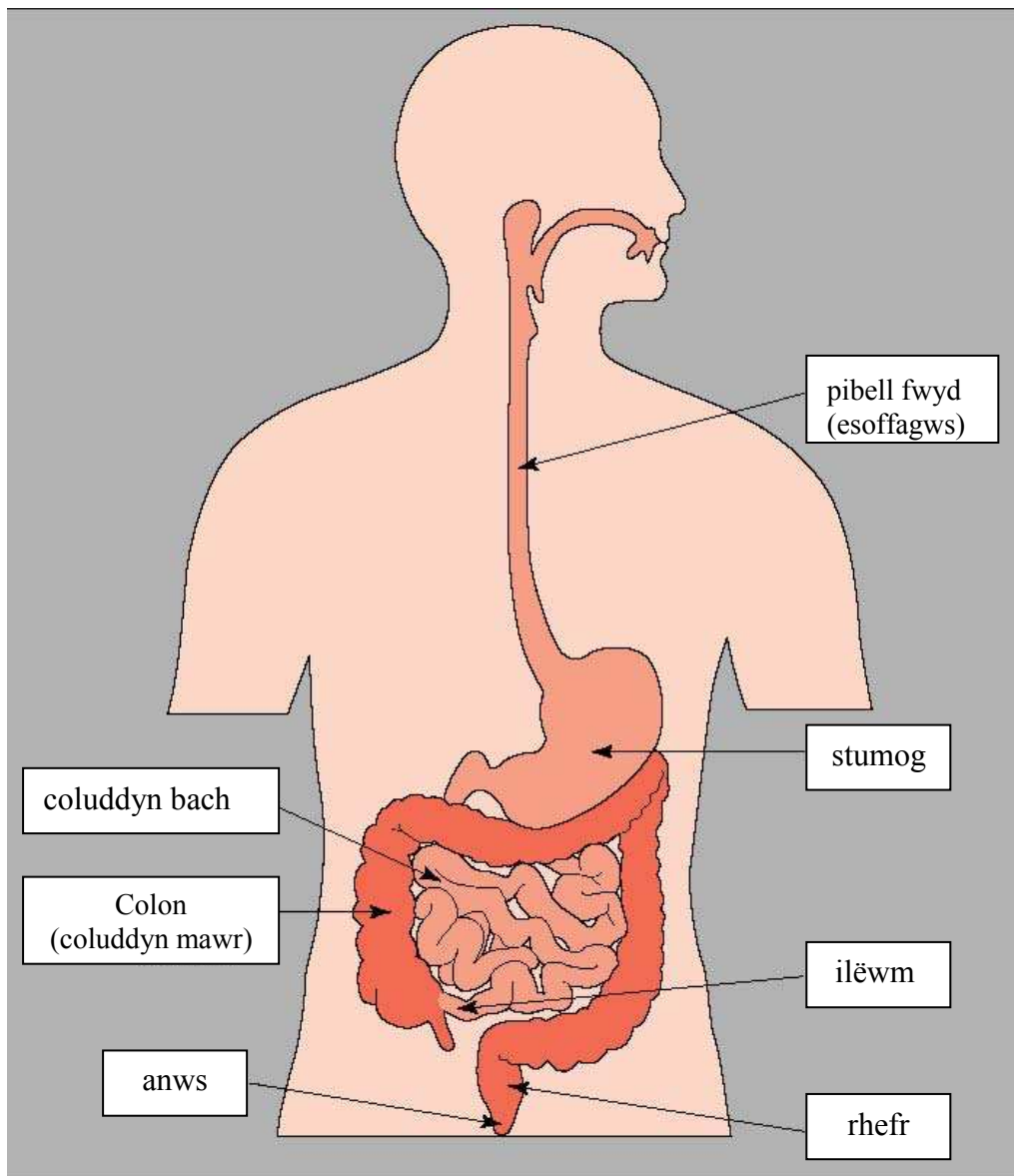
Cofiwch fod NACC yn bodoli er mwyn helpu pobl gyda Llid Briwiol y Coluddyn a Chlefyd Crohn, felly gwnewch yn siwr o ymaelodi. Dyma'r ffordd orau o ganfod pa wybodaeth a chefnogaeth all eich helpu chi yn eich bywyd bob dydd yn byw gydag IBD.

© NACC 2008

Deall Colitis a Chlefyd Chrohn – Argraffiad 2

CD a Fersiwn y we

Y System Dreulio



Mae'r diagram hwn yn dangos prif nodweddion y system dreulio y gall IBD effeithio arnynt.

Pan fydd bwyd yn cael ei lyncu mae'n mynd i lawr y bibell fwyd (esoffagws), i mewn i'r stumog lle mae'r broses o dreulio'n dechrau. Mae'r bwyd wedyn yn symud i'r coluddyn bach lle mae'r rhan fwyaf o'i ddaioni yn cael ei amsugno. Mae gwastraff hylifol yn symud o'r coluddyn bach i'r colon (coluddyn mawr). Mae'r colon yn amsugno'r dŵr ac mae'r gwastraff yn troi'n ysgarthion caled (carthion) sydd wedyn yn symud allan o'r corf trwy'r anws.

Am gyhoeddiadau NACC

Mae cyhoeddiadau NACC yn seiliedig ar ymchwil ac yn cael eu cynhyrchu ar ôl ymgynghori â chleifion, ymgynghorwyr meddygol NACC a gweithwyr proffesiynol iechyd a meysydd cysylltiedg. Maen nhw wedi eu paratoi fel gwybodaeth gyffredinol ar bwnc gydag awgrymiadau ar sut i reoli sefyllfaoedd penodol, ond ni fwriedir iddynt gymryd lle cyngor penodol eich doctor eich hun nag unrhyw berson proffesiynol arall. Nid yw NACC yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw un o'r cynhyrchion a enwir.

Rydym yn gobeithio bod y wybodaeth wedi bod yn ddefnyddiol ac yn berthnasol i chi. Croesawn unrhyw sylwadau gan ddarllenwyr, neu awgrymiadau am welliannau. Gellir cael cyfeiriadau neu fanylion yr ymchwil y seilir y cyhoeddiad hwn arni oddi wrth NACC yn y cyfeiriad isod. Anfonwch eich sylwadau at Helen Terry yn NACC, 4 Beaumont House, St Albans, Herts AL1 5HH – neu e-bostiwch h.terry@nacc.org.uk.

Mae Cymdeithas Genedlaethol Colitis a Chlefyd Crohn (NACC) yn Gymdeithas wirfoddol, a sefydlwyd ym 1979. Mae iddi 30,000 o aelodau a 70 Grŵp trwy'r Deyrnas Unedig.

Pris Aelodaeth y Gymdeithas yw £12 y flwyddyn. Gall aelodau newydd sydd ar incwm is oherwydd eu hiechyd neu sefyllfa waith ymuno ar gyfradd is. Mae rhoddion ychwanegol i helpu gyda gwaith y Gymdeithas bob amser yn cael eu croesawu.