



GOFAL ARTHRITIS
ARTHRITIS CARE

*Galluogi pobl
gydag arthrits.*

*Empowering
people with arthritis.*

Ynghylch ARTHRITIS

About Arthritis



www.arthritiscare.org.uk

Mae pawb wedi clywed sôn am arthritis, ond ychydig o bobl sy'n gwybod rhyw lawer amdano mewn gwirionedd. Mae arthritis yn effeithio ar oddeutu 10 miliwn o bobl yn y DU - gall pobl o bob oed ei gael, ac mae o leiaf un o bob pum ymweliad â meddyg teulu'n ymwneud ag arthritis.

Gall diagnosis o arthritis achosi llawer o bryder a chodi llawer o gwestiynau. Bydd gwybod mwy amdano'n eich helpu i wneud newidiadau cadarnhaol i'ch bywyd, trwy ddatblygu eich sgiliau eich hun i reoli'r anhwylder.

BETH YW ARTHRITIS?

Ystyr arthritis yw llid y cymalau. Ceir dros 200 o wahanol fathau o arthritis, ac mae'n bwysig cael diagnosis iawn gan eich meddyg fel y gallwch gael y driniaeth fwyaf addas i chi.

Y mathau mwyaf cyffredin yw osteoarthritis ac arthritis gwynegol. Mae mathau eraill o arthritis yn cynnwys arthritis adweithiol, ffibromyalgia, osteomalasia, polymyalgia rheumatica a erythematosus lwpws systemig (SLE neu lwpws). Gall pobl o bob oed gael arthritis – mae 12,000 o blant dan 16 oed yn byw gyda'r anhwylder.

Y symptomau a brofir amlaf gan bobl ag arthritis yw poen ac anhawster symud. Er nad oes ffordd o wella'r anhwylder, gallwch wneud llawer i'w reoli.

SUT BYDD YN EFFEITHIO ARNA' I?

Weithiau gall byw gydag arthritis wneud i chi deimlo'n unig ac yn ofnus. Gall fod yn anodd i bobl eraill ddeall y poen a'r anhawster symud y gall arthritis eu hachosi.

Mae eich bywyd yn bwysicach o lawer na'ch arthritis. Mae'n bosibl dysgu adnabod y gwahanol emosiynau y byddwch efallai'n eu teimlo. Does dim o'i le ar deimlo'n ddigalon, yn ofnus neu'n ddig hyd yn oed, ond ceisiwch wneud yn siŵr eich bod yn mwynhau'r amserau da hefyd.

'Bydda i'n teimlo'n rhwystredig pan na fydd pobl yn deall mor anodd yw rhagweld sut bydd fy arthritis yn effeithio arna i'



A FYDD ANGEN TRINIAETH ARNA' I?

Bydd angen i'r rhan fwyaf o bobl ag arthritis gymryd rhyw fath o feddyginiaeth weithiau neu'n barhaus i'w helpu i reoli eu symptomau.

Mae pa mor aml y bydd angen gwneud hynny a'r feddyginiaeth y byddwch yn ei chymryd yn dibynnu ar y math o arthrits sydd gennych a pha mor wael y mae'n effeithio arnoch.

Os oes osteoarthritis gennych, mae'n debyg y byddwch yn gweld meddyg teulu. Os oes math mwy cymhleth o arthrits gennych, megis arthrits gwynegol neu lwpws, mae'n debyg y byddwch yn gweld ymgynghorydd arbenigol a elwir yn rhiwmatolegydd. Mae'n bwysig eich bod yn datblygu perthynas dda â'r bobl hyn gan y bydd angen i chi weithio gyda'ch gilydd i ddod o hyd i'r cynllun triniaeth sydd orau i chi.

A ALL YMARFER CORFF HELPŪ?

Mae llawer o bobl ag arthrits yn meddwl y gallai ymarfer corff wneud niwed iddynt, ond y gwrthwyneb sy'n wir mewn gwirionedd.

Bydd cymalau stiff nad ydynt yn cael eu hymarfer yn mynd yn fwy stiff, felly mae'n bwysig parhau i'w symud. Ond mae angen i unrhyw ymarfer corff a wnewch fod yn ymarfer corff o'r math cywir. Efallai y cewch chi eich cyfeirio at ffisiotherapydd a fydd yn llunio cyfres o ymarferion yn arbennig ar eich cyfer chi i'w gwneud gartref. Bydd rhai pobl yn ymaelodi â champfa neu ddsbarth ymarfer corff, tra bydd eraill yn dechrau gwneud ymarfer corff megis nofio neu seiclo, nad yw'n rhoi cymaint o straen ar y cymalau.

Mae ymarfer corff yn helpu i reoli pwysau ac adeiladu cyhyrau, a gall y ddau beth hynny leddfu rhai o symptomau poenus arthrits.

SUT GALLA' I REOLI'R POEN?

Mae tua 80 y cant o bobl ag arthrits yn dweud mai poen yw un o'u symptomau mwyaf cyffredin. Felly, nid yw'n syndod bod pobl am wybod sut i'w reoli. Er y bydd meddyginiaeth, ymarfer corff a chadw eich pwysau ar lefel iach o gymorth, gallwch wneud pethau eraill i'ch helpu eich hun hefyd. Mae syniadau am bethau eraill yn cynnwys:

- therapiau cyflenwol megis 'massage', techneg Alexander neu aromatherapi
- gweithdai hunanreoli megis cwrs 'Herio Arthrits' Gofal Arthrits
- technegau ymlacio
- defnyddio gwres neu oerfel i leddfu poen yn y cymalau
- siarad â phobl eraill a rhannu eich teimladau.

A YW'R HYN YR WYF YN EI FWYTA'N GWNEUD GWAHANIAETH?

Mae cadw eich pwysau ar lefel iach yn bwysig iawn pan fydd arthritis gennych. Gall bod yn rhy drwm roi mwy o bwysau ar eich cymalau, a'u gwneud yn fwy poenus. Fodd bynnag, nid yw bod yn rhy ysgafn yn dda i'ch lles cyffredinol chwaith.

Mae bwyta deiet iach yn ffordd sylfaenol o gadw'n iach. Mae ar eich corff angen amrywiaeth o faetholion, a bydd angen i chi fwyta amrywiaeth o fwydydd i gael y maetholion hynny.

Nid oes llawer o dystiolaeth i gefnogi'r syniad bod gwahanol fwydydd yn effeithio ar wahanol fathau o arthritis. Mae pawb yn wahanol, felly mae'n bwysig eich bod yn gweld beth sy'n dda a beth sy'n ddrwg i chi – ond gwnewch yn siŵr eich bod yn cael amrywiaeth o faetholion bob amser.

PWY ALL FY HELPŪ I?

Gall Gofal Arthritis helpu drwy roi gwybodaeth a chymorth i chi fel y gallwch ddysgu rheoli'r anhwylder. Gallwch gael mwy o wybodaeth am ddeiet a sut i ymdopi â'ch emosiynau, parhau'n annibynnol, dysgu ymarferion sy'n ddiogel, dysgu am therapïau cyflenwol a llawer mwy.

Gallwch ymuno â thrafodaethau yn fforymau trafod Gofal Arthritis ar-lein, lle gallwch siarad â phobl eraill ag arthritis. Mae ein canghennau lleol yn darparu gweithgareddau a chymorth wyneb yn wyneb.

Os oes gennych gwestiynau penodol am eich anhwylder neu'ch opsiynau o ran triniaeth, mae ein gwasanaeth llinell gymorth sy'n gyfrinachol ac am ddim wrth law i roi cymorth a gwybodaeth fanwl i chi.

**Ffoniwch ein llinell gymorth sy'n rhad ac am ddim:
0808 800 4050** (o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 10am a 4pm)

Helplines@arthritiscare.org.uk

www.arthritiscare.org.uk

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD

Rhif elusen gofrestredig: 206563 and SC038693

ACR211

Adolygwyd ddiwethaf ym mis Hydref 2010

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu bob 12-18 mis. Dylech droi at ein gwefan i weld y fersiwn diweddaraf a ffynonellau cyfeirio, neu ffoniwch 020 7380 6577.

Mae Gofal Arthritis erbyn hyn yn aelod ardystiedig o gynllun The Information Standard. Golyga hynny y gallwch fod yn hyderus bod Gofal Arthritis yn ffynhonnell ddibynadwy a chadarn o wybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol.

