



GOFAL ARTHRITIS
ARTHRITIS CARE

*Galluogi pabl
gydaog arthritiis.*

*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 naw miliwn o bobl yn y DU - gall pobl o bob oed ei gael, ac mae 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 HELPU 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

Cyhoeddwyd gyntaf ym mis Rhagfyr 2009

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.





GOFAL ARTHRITIS
ARTHRITIS CARE

*Galluogi pobl
gydaog arthritus.*

*Empowering
people with arthritis.*

ABOUT ARTHRITIS

Yngylch Arthritis



www.arthritiscare.org.uk

Everybody has heard of arthritis, but not many people actually know much about it. Arthritis affects about nine million people in the UK – people of all ages can get it and it accounts for one in five visits to a GP.

Being diagnosed with arthritis can make you have many concerns and questions. Knowing more about it will help you make positive changes to your life by developing your own skills to manage the condition.

WHAT IS ARTHRITIS?

Arthritis means inflammation of the joints. There are over 200 different forms of arthritis and it is important to get a proper diagnosis from your doctor so you can get the most appropriate treatment for you.

The commonest forms are osteoarthritis and rheumatoid arthritis. Others include reactive arthritis, fibromyalgia, osteomalacia, polymyalgia rheumatica and systemic lupus erythematosus (SLE or lupus). People of all ages can get arthritis – 12,000 kids under 16 live with it.

Pain and reduced mobility are the symptoms most commonly experienced by people with arthritis. Although there is no cure, there is a lot you can do to take control.

HOW WILL IT AFFECT ME?

Living with arthritis can sometimes be isolating and scary. The pain and immobility which arthritis can cause can be difficult for others to understand.

Your life is much more important than your arthritis. It is possible to learn to recognise the different emotions you might be feeling. There is nothing wrong with feeling disheartened, frightened or even angry, but try to make sure you enjoy the fun times too.

WILL I NEED TREATMENT?

Most people with arthritis will need to take some kind of medication some or all of the time to help control their symptoms. How often and what that medication is depends on the type of arthritis you have and how badly you are affected by it.

‘ I find it frustrating when people don’t understand the unpredictability of my arthritis.’



If you have osteoarthritis, you will probably see a GP. If you have a more complex form of arthritis, like rheumatoid arthritis or lupus, you will probably see a specialist consultant known as a rheumatologist. It's important you develop a good relationship with them as you need to work together to find the best treatment plan for you.



CAN EXERCISE HELP?

Lots of people with arthritis think it will do them harm to exercise, when in fact the opposite is true.

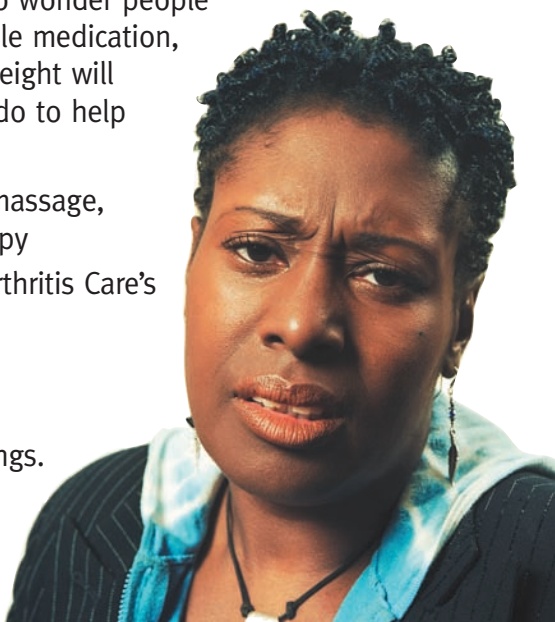
Stiff joints which aren't exercised become stiffer so it's important to keep them moving. But, any exercise you do needs to be the right sort – you might be referred to a physiotherapist who will prescribe a set of exercises just for you, which you will do at home. Some people join a gym or exercise class while others take up non-impact exercise like swimming or cycling.

Exercise helps control weight and helps build muscle, both of which can reduce some of the painful symptoms of arthritis.

HOW CAN I MANAGE THE PAIN?

With around 80 per cent of people with arthritis saying pain is one of their most common symptoms, it's no wonder people want to know how to manage it. While medication, exercise and maintaining a healthy weight will help, there are other things you can do to help yourself. Ideas include:

- complementary therapies such as massage, Alexander technique or aromatherapy
- self-management workshops like Arthritis Care's Challenging Arthritis course
- relaxation techniques
- using heat or cold to soothe joints
- talking to others, sharing your feelings.



DOES WHAT I EAT MAKE A DIFFERENCE?

Maintaining a healthy weight is very important when you have arthritis. Being overweight can put extra pressure on joints, making them more painful. However, being underweight is not good for your general well-being either.

Eating a healthy diet is a basic way of keeping well. Your body needs a range of nutrients and to get these you need to eat a variety of foods.

There is not much evidence to support the idea that different foods affect different types of arthritis. Everyone is different so it is important you see what is and what is not good for you – but make sure you always get a range of nutrients.



WHO CAN HELP ME?

Arthritis Care can help by providing you with information and support so you can learn to take control. You can find out more about diet, coping with your emotions, staying independent, learning safe exercises, complementary therapies and a whole lot more.

You can join in discussions on Arthritis Care's online forums where you can chat to other people with arthritis. Our local branches provide face to face support and activities.

If you have specific questions about your condition or treatment options, our free, confidential helpline service is here to give you detailed information and support.

Freephone 0808 800 4050 (weekdays 10-4)

Helplines@arthritiscare.org.uk

www.arthritiscare.org.uk

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD

Reg Charity Nos. 206563 and SC038693

ACR211

First published December 2009

This leaflet will be reviewed every 12-18 months. Please check our website for the latest version and reference sources. Or call 020 7380 6577.

Arthritis Care is now a certified member of The Information Standard. This means that you can be confident that Arthritis Care is a reliable and trustworthy source of health and social care information.

