

BYW GYDA CHLEFYD LLID Y COLUDDYN (IBD): EICH CANLLAW

YNGLŶN Â'R LLYFRYN HWN

Os ydych wedi cael diagnosis o Glefyd Crohn, Llid Briwiol y Colon (Ulcerative Colitis) neu ffurf arall ar Glefyd Llid y Coluddyn (IBD), mae'n debygol y bydd gennych lawer o gwestiynau. Mae'r llyfryn hwn yn ystyried rhai o'r sefyllfaoedd y gallech eu hwynebu, ac mae'n cynnwys syniadau ac awgrymiadau sy'n seiliedig ar brofiadau pobl ag IBD a chynghor gan weithwyr proffesiynol.

Mae pob un o'n cyhoeddiadau yn seiliedig ar ymchwil a chânt eu llunio gan ymgynghori â chleifion, cynghorwyr meddygol a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd neu mewn meysydd cysylltiedig. Cânt eu paratoi er mwyn cynnig gwybodaeth gyffredinol, ac ni fwriedir iddynt ddisodli cyngor penodol a roddwyd gan eich meddyg neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall. Nid yw Crohn's & Colitis UK yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw gynnyrch y sonnir amdano.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y ffynonellau tystiolaeth y mae'r llyfryn hwn yn seiliedig arnynt, neu fanylion am unrhyw wrthdaro o ran buddiannau, neu os oes gennych unrhyw adborth ynghylch ein cyhoeddiadau, mae croeso i chi anfon ebost i publications@crohnsandcolitis.org.uk.

Ynglŷn â Crohn's & Colitis UK

Rydym yn elusen genedlaethol a sefydlwyd yn 1979. Ein nod yw gwella bywydau heddiw, a sicrhau byd heb Glefyd Crohn a Cholitis yfory. Mae gennym dros 35,000 o aelodau a 50 o Rwydweithiau Lleol ledled y DU. Gellir ymaelodi am gyn lleied â £15 y flwyddyn, ac mae modd cynnig gostyngiad i unrhyw un sy'n profi caledi ariannol neu sydd ar incwm isel.

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn rhad ac am ddim, ond ni fyddem yn gallu gwneud hyn heb ein cefnogwyr a'n haelodau. Tybed a fydddech yn fodlon ystyried gwneud cyfraniad neu ddod yn aelod o Crohn's & Colitis UK? I gael gwybod sut mae gwneud hynny, ffoniwch **01727 734465** neu ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk

© Crohn's & Colitis UK 2017

Byw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn Argraffiad 8

Adolygwyd ddiwethaf ym mis Hydref 2017

Bwriedir ei adolygu nesaf yn 2020

CYNNWYS

1. Dygymod â'r ffaith bod gennych IBD

Byw gydag IBD

Sut y gallech fod yn teimlo ar y dechrau

Eich teimladau'n nes ymlaen

Sut yr ydych yn eich gweld eich hun

Gofalu amdanoch eich hun

2. Sôn wrth bobl eraill am y ffaith bod gennych IBD

Sut y mae pobl eraill yn eich gweld

Helpu eich teulu a'ch ffrindiau i ddeall

Beth y dylech ei ddweud yn y gwaith

Beth y dylech ei ddweud yn yr ysgol neu'r brifysgol

Siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs

3. Bywyd pob dydd gydag IBD

Cymryd meddyginiaeth

Meddyginiaethau amgen a chyflenwol

Deiet ac IBD

Ymarfer corff a chwaraeon

Rhyw a pherthnasoedd

Ymdopi ag angen brys i fynd i'r toiled

Mynd ar wyliau

Materion ariannol ac IBD

Dod o hyd i gymuned leol

Rheoli eich cyflwr

Help a chefnogaeth gan Crohn's & Colitis UK

Sefydliadau defnyddiol eraill

DYGYMOD Â'R FFAITH BOD GENNYCH IBD

BYW GYDAG IBD

Y ddau brif fath o IBD yw Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon. Gall byw gyda'r cyflyrau hyn esgor ar lawer o heriau.

Yn achos Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon, bydd rhannau o'r system dreulio'n chwyddo a bydd llid ac wiserau'n datblygu ynddynt. Bydd hynny fel rheol yn digwydd yn y perfedd, a elwir hefyd yn goluddion. Mae'r symptomau mwyaf cyffredin yn cynnwys poen; dolur rhydd sydd weithiau'n cynnwys gwaed a mwcws; blinder a cholli pwysau. Bydd rhai pobl yn datblygu anemia neu'n cael problemau gyda'u cymalau, eu croen a'u llygaid.

Mae IBD yn gyflwr cronig, sy'n golygu ei fod yn gyflwr hirdymor, ac nid oes modd gwella'n llwyr ohono ar hyn o bryd. Gall symptomau IBD ymddangos yn annisgwyl, ond mae'n bosibl hefyd y byddwch yn cael cyfnodau hir o iechyd da pan fydd y cyflwr yn anactif. Mae ymchwil, gan gynnwys gwaith a ariennir gan Crohn's & Colitis UK, yn cael ei gyflawni o hyd er mwyn gwella ansawdd bywyd pobl a dod o hyd i ffordd maes o law o wella'n llwyr o'r cyflwr. Ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk/research i gael gwybod mwy.

SUT Y GALLECH FOD YN TEIMLO AR Y DECHRAU

Yn ogystal â gorfod delio â symptomau corfforol megis poen, dolur rhydd a lludded, rhaid hefyd i chi ddelio â'ch ymateb emosiynol. Gall cael diagnosis o salwch hirdymor megis IBD, sy'n gallu achosi embaras, esgor ar ystod o wahanol emosiynau. Ar ôl teimlo'n anhwylyd ers tipyn o amser, mae'n bosibl y bydd ymateb pobl i'w diagnosis yn gymysgedd o sioc, iselder ysbryd, gorbryder a rhyddhad.

Mae'n bosibl hefyd y byddwch yn teimlo'n ddryslyd ac yn ansicr ynghylch beth i'w ddisgwyl. Wedi'r cyfan, efallai na fyddwch wedi clywed am IBD o'r blaen. Mae'n hollol naturiol felly i chi deimlo'n bryderus, yn enwedig o ystyried nad yw gwyddor feddygol yn gwybod eto beth sy'n achosi'r salwch.

“Methais sefyll fy arholiadau yn y brifysgol na glynu wrth fy nghynlluniau ar gyfer priodi, ac roeddwn yn teimlo bod y byd ar ben. Ond nid felly'r oedd hi. Rwyf wedi cael profiadau da, ac wedi cwrdd â phobl dda. Fe fydd yna golledion a newid cyfeiriad, ond nid yw 'gwahanol' bob amser yn golygu 'gwaeth'. Mae'n sefyllfa wahanol.”

Denise, 69 oed,

a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn ei 20au cynnar

Yn aml, gall fod yn rhyddhad cael gwybod bod gan eich symptomau enw a bod modd eu rheoli â meddyginiaeth fel arfer, er y gallai llawdriniaeth fod yn angenrheidiol weithiau.

Mae'n bosibl hefyd y bydd yn help gwybod nad ydych ar eich pen eich hun. Mae dros 300,000 o bobl yn y DU yn dioddef o Lid Briwiol y Colon neu Glefyd Crohn, ac mae llawer ohonynt yn gweld ei bod o gymorth siarad â phobl eraill sydd wedi bod mewn sefyllfa debyg. Ewch i'r adran [Dod o hyd i gymuned leol](#) i gael gwybod mwy am sut y gallwch gymryd rhan a chysylltu â phobl eraill.

EICH TEIMLADAU'N NES YMLAEN

Gall fod yn arbennig o anodd delio â'r ffaith bod y clefyd yn gyflwr parhaus nad oes modd rhagweld ei gwrs. Ar yr union adeg pan fyddwch yn credu eich bod wedi dechrau dygydd

â'r ffaith bod gennych IBD a'ch bod yn dechrau ei reoli, mae'n bosibl y bydd sefyllfaoedd newydd yn codi y bydd angen i chi fynd i'r afael â nhw. Gall yr holl sefyllfa ymddangos yn annheg iawn.

Er enghraifft, yn sydyn efallai y bydd eich symptomau'n ymddangos yn waeth nag erioed o'r blaen, neu y byddwch yn dechrau dioddef sgîl-effeithiau annymunol ac anodd eu rheoli. Os nad yw eich meddyginiaeth yn gweithio gystal ag yr oeddech yn ei obeithio, mae'n bosibl y bydd eich meddygon yn argymhell llawdriniaeth.

Ar nodyn mwy cadarnhaol, efallai y gwelwch fod cyffur newydd yn gweithio'n well a'i fod yn helpu i gadw eich symptomau'n anactif am gyfnod hwy o lawer nag o'r blaen. Neu efallai y gwelwch fod eich symptomau mwyaf trafferthus wedi diflannu ar ôl i chi gael llawdriniaeth.

Bydd rhai pobl yn darganfod eu bod yn teimlo bod ganddynt reolaeth well ar eu sefyllfa ar ôl dysgu popeth posibl am eu cyflwr a dulliau o'i reoli. Mae eich tîm IBD wrth law i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych. Chi sydd i benderfynu faint o fanylion yr hoffech eu cael. Yn ogystal, mae gan Crohn's & Colitis UK linell gymorth gyfrinachol ynghyd ag ystod o gyhoeddiadau sy'n archwilio amryw agweddau ar IBD ac sydd ar gael ar www.crohnsandcolitis.org.uk. Mae rhagor o fanylion i'w cael yn yr adran **Sut y gallwn ni eich helpu** sydd yng nghefn y llyfryn hwn.

[“Gwelais fod arna’ i angen gwybod cymaint â phosib am fy nghyflwr, ac mae hynny wedi fy ngalluogi i wneud penderfyniadau gwybodus gyda fy nhîm meddygol a delio’n well â’r cyflwr – bum mlynedd yn ddiweddarach.”](#)

Carol, 53 oed,

[a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2012](#)

SUT YR YDYCH YN EICH GWELD EICH HUN

Mae'n naturiol y byddwch yn teimlo'n ypsét a hyd yn oed yn ddig ynghylch cael diagnosis o IBD, ac ymateb cychwynnol rhai pobl fydd gwadu'r peth. Nid yw'n rhwydd dygymod â salwch ond gall derbyn bod gennych gyflwr meddygol, a derbyn y gallai fod yn rhaid i chi gymryd pethau'n ara' deg o bryd i'w gilydd, eich helpu i sicrhau cydbwysedd yn eich bywyd.

Mae llawer o bobl sydd ag IBD yn gallu byw bywyd i'r eithaf a llwyddo yn eu hastudiaethau, eu swyddi a'u diddordebau personol. Ond pan fydd eich symptomau'n actif, efallai y bydd angen i chi addasu a neilltuo amser i wella. Weithiau, gall pobl sydd ag IBD deimlo'n euog neu deimlo eu bod yn gwneud môr a mynydd o ddim byd os bydd angen iddynt orffwys neu gymryd amser i ffwrdd o'u gwaith neu'u haddysg.

Cofiwch eich bod yn byw gyda salwch parhaus a heriol, a'i bod yn hollol ddealladwy y bydd yna adegau pan fyddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd, yn orbryderus ac yn flinedig. Pan fydd hynny'n digwydd, mae'n hollbwysig eich bod yn gofalu amdanoch eich hun a'ch bod yn cael cymaint o orffwys ag y mae arnoch ei angen.

Pan na fyddwch yn gallu gwneud yr holl bethau yr hoffech eu gwneud, nid yw hynny'n golygu nad ydych yn ymdopi. Mae'n golygu, fwy na thebyg, eich bod yn gwneud yn dda iawn mewn sefyllfa anodd. Efallai y gwelwch fod byw gyda salwch cronig yn eich galluogi i ddarganfod ffyrdd eraill o gyflawni eich nodau.

“Rwy’n ceisio byw un dydd ar y tro. Rwyf wedi dysgu bod angen i mi ei chymryd hi’n ara’ deg weithiau, ond nid yw hynny wedi fy atal rhag gwneud y pethau rwy’n eu mwynhau. Rwy’n hoffi rhedeg, felly byddaf yn mynd i redeg pan fyddaf yn teimlo’n ddigon hwylus.”
Andy, 36 oed,
a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2007

GOFALU AMDANOCH EICH HUN

Mae byw gydag IBD yn esgor ar lawer o heriau, ac yn aml bydd yn achosi llawer iawn o straen. Ni chaiff straen ei ystyried yn un o achosion IBD, ond nid yw gormod o straen yn gwneud lles i neb, yn enwedig rhywun sy’n delio â chyflwr parhaus. Felly, mae’n bwysig eich bod yn gofalu amdanoch eich hun gystal ag y gallwch.

Y cam cyntaf yn aml er mwyn mynd i’r afael â straen yw gwybod beth sy’n achosi’r straen. Efallai y bydd modd i chi osgoi rhai sefyllfaoedd sy’n achosi straen, neu gynllunio dulliau o ddelio â nhw os nad yw’n bosibl eu hosgoi. Efallai y gwelwch fod y cynghorion canlynol o gymorth i leihau straen:

- Ceisiwch ddeall sut y mae’r ffaith bod gennych IBD yn effeithio ar eich lefelau egni, a byddwch yn realistig ynghylch beth y gallwch ei gyflawni. Mae’n iawn dweud ‘na’ os ydych yn teimlo eich bod yn ymrwymo i ormod o bethau.
- Ceisiwch neilltuo amser i ymlacio neu hamddena bob dydd, drwy wneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau ac sy’n eich helpu i ddadflino. Bydd rhai pobl yn gweld bod ymarferion megis anadlu’n ddwfn, llacio’r cyhyrau dwfn, synfyfyrion neu wneud ioga’n eu helpu i allu ymdopi’n well â’r straen dyddiol o fyw gydag IBD. Gall gwneud rhywbeth mor syml ag eistedd yn dawel a gwrando ar gerddoriaeth neu ddarllen llyfr fod yn ffordd dda iawn o ymlacio hefyd.
- Cymerwch eich amser i fwyta eich prydau bwyd. Eisteddwch a bwytwch yn araf, gan ganiatáu o leiaf hanner awr ar gyfer pob pryd os oes modd.
- Ceisiwch wneud rhyw fath o ymarfer corff yn rheolaidd. Gweler yr adran **Ymarfer corff a chwaraeon** isod.
- Os oes modd, cymerwch seibiant yn rheolaidd. Gall mynd i rywle newydd am gyfnod byr fod iawn cystal â gwyliau hirach.
- Bydd rhai pobl yn gweld ei bod yn cael budd o drafod pethau â rhywrai y gallant ymddiried ynddynt a sôn wrthynt am eu teimladau. Gall ysgrifennu am eich teimladau mewn dyddiadur neu flog, neu ymweld â fforwm cefnogol ar y we, fod o gymorth hefyd. Ewch i’r adran **Dod o hyd i gymuned leol** yn y llyfryn hwn i gael gwybodaeth am fforwm caeëdig Crohn’s & Colitis UK ar Facebook.

“Os byddaf yn teimlo dan straen, byddaf yn gwneud yn siŵr fy mod yn neilltuo rhywfaint o amser yn ystod y dydd ar fy nghyfer i. Yn ystod yr amser hwnnw efallai y byddaf yn darllen, yn gwyllo ffilm neu’n gwrando ar gerddoriaeth. Mae’n fy helpu i ymlacio a thynnu fy meddwl oddi ar sut rwy’n teimlo.”
Jake, 21 oed,
a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2007

Weithiau bydd llawer o bobl sydd ag IBD yn mynd drwy gyfnodau o deimlo’n ofidus neu’n isel eu hysbryd. Mae’n bwysig cofio nad yw’r teimladau hynny’n afresymol nac yn arwydd

o wendid. Os byddwch yn gweld bod y straen a achosir gan eich salwch yn cael effaith sylweddol ar eich bywyd a'ch lles emosiynol, efallai y gwelwch fod siarad â chwswelydd yn ddefnyddiol. Mae rhai pobl sydd ag IBD wedi gweld eu lefelau straen yn gostwng ar ôl sesiynau cwsnola, sydd wedi gwella eu symptomau IBD yn ogystal â'u lles seicolegol.

Gallai cwsnelydd fod ar gael drwy eich practis meddygon teulu, neu gallech ofyn i'r tîm IBD neu'r gweithiwr cymdeithasol yn eich ysbyty. Mae ein taflen wybodaeth ynghylch **cwsnola ac IBD** yn cynnwys rhagor o wybodaeth ynghylch sut y gallai gwasanaeth cwsnola eich helpu a sut mae dod o hyd i gwsnelydd.

SÔN WRTH BOBL ERAILL AM Y FFAITH BOD GENNYCH IBD

SUT Y MAE POBL ERAILL YN EICH GWELD

Yn aml bydd pobl ag IBD yn teimlo nad yw'r sawl sydd o'u hamgylch, a hyd yn oed eu teulu neu'u ffrindiau agos, fel pe baent yn deall beth y mae byw gyda Chlefyd Crohn neu Lid Briwiol y Colon yn ei olygu. Ceir diffyg ymwybyddiaeth gyffredinol o IBD, ac os nad ydych yn gwybod fawr ddim am salwch mae'n anodd dychmygu sut brofiad yw bod ag ef. Hyd yn oed pan fydd pobl yn gwybod tipyn am y cyflwr, nid yw'r un fath â gorfod byw gydag ef.

Weithiau gall fod yn anodd rheoli ymateb pobl, ac mae'n bosibl y bydd eu hymateb hyd yn oed yn eich brifo. Efallai y bydd pobl yn awyddus iawn i chi deimlo'n well, sy'n gallu rhoi pwysau arnoch i ymddangos yn iawn hyd yn oed pan fyddwch yn teimlo'n sâl. Efallai y byddant yn gwneud gormod o ffys ohonoch, hyd yn oed ar yr adegau pan fyddwch yn teimlo'n iawn. Efallai y byddant yn pryderu'n ofnadwy am eich salwch, neu efallai y byddant yn diystyru rhai o'ch symptomau gan feddwl eu bod yn ddibwys. Yn yr un modd ag y mae'n rhaid i chi ddygymod â'r diagnosis, gall gymryd amser i'r sawl sydd o'ch amgylch ddysgu ac addasu.

Efallai y gwelwch fod rhai pobl yn rhoi'r bai am eich cyflwr ar eich personoliaeth. Efallai y byddwch yn eu clywed yn dweud: "Mae'n amlwg dy fod yn dioddef o hyn oherwydd dy fod yn poeni gymaint am bethau." Gall hynny wneud i chi deimlo'n ypsét, a gall fod yn anodd dadlau yn ei erbyn pan nad oes esboniad gwyddonol a chlir i'w gael ynghylch beth sy'n achosi IBD. Nid yw'r farn gyffredin, sef bod gorbryder, ofn a straen yn gallu cael effaith andwyol ar iechyd cyffredinol pobl ac yn enwedig eu coluddion, yn helpu'r sefyllfa chwaith. Ond nid oes unrhyw dystiolaeth i brofi bod IBD yn cael ei achosi gan straen, er bod IBD yn gallu achosi straen a bod straen, weithiau, yn gallu bod yn un o'r ffactorau sy'n gwneud y symptomau'n actif.

Mae cael pobl yn dweud wrthych sut y dylech deimlo yn gallu bod yn annifyr hefyd. Weithiau bydd pobl yn dweud pethau megis: "Cwyd dy galon" neu "Paid â phoeni". Efallai y byddant yn awgrymu y dylech roi cynnig ar amryw ddeietau neu'n gofyn a ydych wedi rhoi cynnig ar therapïau amgen neu gyflenwol. Gall awgrymiadau o'r fath wneud i chi deimlo'n flin, hyd yn oed pan fydd y sawl sy'n eu cynnig yn llawn bwriadau da.

Er y byddwch efallai'n teimlo bod ymatebion o'r fath yn bychanu difrifoldeb eich cyflwr, ceisiwch beidio â gadael iddynt gymryd drosodd. Yn hytrach, priodolwch nhw i ddiffyg dealltwriaeth.

Weithiau efallai y bydd pobl yn honni eu bod nhw hefyd yn dioddef o IBD, ond efallai mai'r hyn y byddant yn ei ddisgrifio mewn gwirionedd yw 'salwch stumog' achlysurol y maent yn ei dioddef am ychydig ddiwrnodau ar y tro. Gall fod yn anodd iawn hefyd i bobl eraill ddeall beth y mae 'brys' i fynd i'r toiled yn ei olygu. Efallai y bydd eich ffrindiau'n dweud, "Ond siawns na all di aros ychydig funudau?", heb feddwl am eiliad na allwch wneud hynny.

HELPU EICH TEULU A'CH FFRINDIAU I DDEALL

O ddweud o leiaf rywbeth wrth eich teulu a'ch ffrindiau am eich salwch, efallai y gwelwch fod hynny'n rhoi rhywfaint o dawelwch meddwl iddynt ac y byddant yn fwy abl i roi'r math o gymorth yr hoffech ei gael. Efallai y bydd yn eich helpu i deimlo bod gennych reolaeth well ar y sefyllfa, a theimlo'n llai pryderus am eich symptomau a'ch triniaeth. Gall eu helpu nhw hefyd i deimlo'n llai di-glem a theimlo eich bod yn eu cynnwys.

Mae'n werth cofio y bydd personoliaethau a phrofiadau pobl yn effeithio ar eu hymateb i'ch salwch – ac y gallai ambell ymateb niweidiol gael ei achosi gan eu hofn personol yn hytrach na diffyg cydymdeimlad.

Gall symptomau IBD achosi embaras i rai, oherwydd nid ydym yn tueddu i drafod gwastraff y corff, toiledau a choluddion, hyd yn oed â'r bobl yr ydym yn agos atynt. Efallai y bydd swildod yn eich atal rhag gallu esbonio cymaint ag y byddech yn ei hoffi wrth berson arall.

Os byddwch yn teimlo gormod o embaras i esbonio wrth bobl eraill fod gennych IBD, gallech wahodd eich teulu a'ch ffrindiau i ddarllen amdano. Yn Crohn's & Colitis UK, rydym yn cyhoeddi ystod o lyfrynnau a thafleuni gwybodaeth am IBD, a all roi cyfle i'ch teulu a'ch ffrindiau ddeall y clefyd yn well. At hynny, mae ein gwefan yn cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol

["Er bod trafod fy nghyflwr â'm teulu a'm ffrindiau wedi bod yn anodd, mae wedi bod yn help. Yn awr maent yn deall os nad wyf yn teimlo fel mynd allan oherwydd fy mod yn rhy flinedig, a pham y gallai fod angen i fi ruthro i'r toiled o hyd. Mae'n gwneud cymaint o wahaniaeth."](#)

[Jake, 21 oed,](#)

[a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2007](#)

Ffordd arall o helpu rhywrai sy'n agos atoch i ddeall eich salwch yw gofyn i'ch meddyg a fyddai'n fodlon esbonio'r cyflwr wrthynt. Gall hynny fod yn arbennig o ddefnyddiol os oes arnoch angen i'r wybodaeth gael ei chyflwyno gyda mwy o awdurdod neu sicrwydd.

Y ffordd orau, yn ôl pob tebyg, o helpu pobl i ddeall yw bod yn agored ac yn glir ynghylch sut y mae eich cyflwr yn effeithio arnoch, a dweud beth yw'r ffordd orau y gallent eich helpu. Gall fod yn ddefnyddiol dod o hyd i rywrai yr ydych yn teimlo'n ddigon cyffyrddus gyda nhw i 'ymarfer' trafod eich cyflwr, er mwyn hybu eich hyder.

Mae'n bosibl na fyddwch am fynd i ormod o fanylder gyda rhai pobl. Gallech ddweud rhywbeth syml fel hyn wrthynt: "Mae gen i gyflwr sy'n effeithio ar fy mherfedd ac sy'n golygu fy mod yn gorfod rhuthro i'r toiled yn sydyn iawn" neu "Mae gen i salwch sy'n golygu fy mod yn blino'n hawdd iawn, felly rhaid i fi ofalu nad wyf yn ei gor-wneud hi fel

mod i'n gallu dal ati." Bydd llawer o bobl yn derbyn y math hwn o esboniad heb ofyn unrhyw gwestiynau pellach i chi.

Os ydych yn rhiant sydd ag IBD, efallai y byddwch yn poeni ynghylch sôn wrth eich plant am y cyflwr. Mae gennym daflen wybodaeth ynghylch **sôn wrth eich plentyn am y ffaith bod gennych IBD**, a allai eich helpu i benderfynu a ddylech sôn am eich cyflwr ai peidio wrth eich plant, a sut y gallech fynd ati i wneud hynny.

BETH Y DYLECH EI DDWEUD YN Y GWAITH

Yn gyffredinol, nid yw'n ofynnol yn ôl y gyfraith i chi ddatgelu cyflwr meddygol oni bai bod hynny'n ofynnol yn ôl eich contract cyflogaeth personol. Os ydych yn poeni, gallech weld ei bod yn ddefnyddiol darllen ein taflen wybodaeth ynghylch **Cyflogaeth a Chlefyd Llud y Coluddyn: canllaw i weithwyr**. Mae gennym ganllaw i gyflogwyr hefyd, sy'n cynnwys gwybodaeth am IBD a'r hyn y gall eich cyflogwr ei wneud i'ch cynorthwyo.

Bydd rhai pobl yn poeni am y risg a allai fod yn gysylltiedig â sôn wrth eu cyflogwyr am y ffaith bod ganddynt IBD. Fodd bynnag, gall ceisio cuddio symptomau yn y gwaith fod yn straen a gall siarad am y ffaith bod gennych IBD fod yn rhyddhad. Mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd dyletswydd ar eich cyflogwr i wneud yr hyn a elwir yn 'addasiadau rhesymol' ar eich cyfer. Gallai'r addasiadau gynnwys, er enghraifft, symud eich desg i rywle sy'n nes at y toiledau, trefnu lle parcio sy'n fwy cyfleus, neu hyd yn oed drefnu eich bod yn gweithio oriau gwahanol efallai.

Os gallwch chi, gallai bod yn agored gyda'ch cydweithwyr ynghylch y ffaith bod gennych IBD olygu hefyd ei bod yn haws i chi ymdopi â'ch cyflwr yn y gwaith. Os yw pawb yn gwybod beth yw'r sefyllfa, ni fyddwch yn teimlo bod angen i chi osgoi cymryd eich tabledi o flaen pawb neu bod angen i chi wneud esgusodion ynghylch salwch stumog. Mae bob amser yn werth esbonio nad yw'r cyflwr yn heintus – bydd pobl yn aml yn poeni ynghylch hynny ond yn gyndyn o ofyn.

Ar lefel fwy ymarferol, dylech sicrhau eich bod yn gwybod beth yw polisi eich gweithle ynghylch tâl salwch ac ynghylch cael amser i ffwrdd o'r gwaith i fynychu apwyntiadau meddygol. Os na fyddwch yn gallu dychwelyd i'r gwaith neu os caiff eich cyflogaeth ei dirwyn i ben, mae'n bosibl y byddwch yn gymwys i gael budd-dal megis Lwfans Cyflogaeth a Chymorth neu Gredyd Cynhwysol. Mae rhagor o wybodaeth am y budd-dal hwn a budd-daliadau eraill, ynghyd â manylion am sefydliadau defnyddiol, i'w chael ar ein gwefan neu drwy ffonio ein llinell gymorth. Mae'r manylion cyswllt i'w gweld yng nghefn y llyfryn hwn.

BETH Y DYLECH EI DDWEUD YN YR YSGOL NEU'R BRIFYSGOL

Nid oes rhaid i chi sôn wrth neb am y ffaith bod gennych IBD, os nad ydych am wneud hynny. Fodd bynnag bydd rhoi gwybod i'ch ysgol, eich coleg neu'ch prifysgol am eich cyflwr yn golygu y byddwch yn fwy tebygol o gael yr help a'r gefnogaeth sydd ar gael. Er enghraifft, gallech gael seibiannau ychwanegol i gael bwyd, gallai dyddiadau cau gael eu hystyngwch pan fyddwch yn anhwylyd, neu gallech gael caniatâd i eistedd yn agos i'r drws er mwyn gadael yr ystafell ddosbarth yn dawel bach os oes angen i chi rithro i'r toiled. Gallai fod o gymorth pe baech yn gadael i'ch adran gael copi o'n taflenni gwybodaeth ynghylch **myfyrwyr ag IBD: canllaw i brifysgolion a cholegau** neu ynghylch **plant a phobl ifanc ag IBD: canllaw i ysgolion**, sy'n cynnwys gwybodaeth sylfaenol am IBD ac awgrymiadau ynghylch cymorth.

Bydd rhai pobl yn poeni ynghylch sôn wrth eu cyfoedion am eu cyflwr. Efallai y byddwch yn ofni bod yn destun sbort oherwydd bod yn rhaid i chi ruthro i'r toiled, yn ofni cael 'damwain' neu'n ofni creu synau neu arogleuon. Er y gall sôn am y ffaith bod gennych IBD achosi embaras i ddechrau, efallai y gwelwch fod rheoli eich salwch yn llai o straen pan fydd pobl eraill yn gwybod amdano. Er enghraifft, ni fyddwch yn gorfod esbonio os bydd yn rhaid i chi adael yr ystafell yn sydyn oherwydd angen brys i fynd i'r toiled. Os yw pobl yn gwybod am y lludded y gall IBD ei achosi, maent yn fwy tebygol o ddangos cydymdeimlad os na fyddwch yn teimlo fel mynd allan neu ymuno mewn gweithgaredd.

Mae ein taflen wybodaeth ynghylch **myfyrwyr ag IBD: canllaw i fyfyrwyr** yn cynnwys rhai awgrymiadau ynghylch sut i drafod eich cyflwr â'ch adran ac â myfyrwyr eraill.

At hynny, mae gan Crohn's & Colitis UK gyfres o fideos lle mae pobl ifanc ag IBD yn sôn am sut y gwnaethant ddelio â chyfnodau pontio, perthnasoedd, gweithio a mynd i'r ysgol. Mae'r fideos ar gael ar www.crohnsandcolitis.org.uk/young-person.

“Mae sôn wrth fy nhwtoriaid a'm ffrindiau wedi bod o help mawr. Ar y diwrnodau pan fyddaf yn teimlo'n sâl neu'n flinedig, maent yn gefnogol ac fel rheol yn ceisio dod o hyd i ffordd o godi fy nghalon.”

Isobel, 22 oed,

a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2012

SIARAD Â'CH MEDDYG NEU'CH NYRS

Mae'r ffaith bod gennych IBD yn golygu ei bod yn debygol y byddwch yn ymweld â'ch meddyg teulu a'ch meddyg ymgynghorol yn amlach nag yr oeddech cyn i chi fynd yn sâl. At hynny, mae'n bosibl y bydd gennych apwyntiadau rheolaidd â'r tîm IBD yn yr ysbyty. Gall meithrin perthynas dda â nhw fod yn ddefnyddiol.

Bydd bod yn agored ac yn onest am eich symptomau a'ch anghenion yn ei gwneud yn haws i'ch meddygon a'ch nyrsys wneud yn siŵr eich bod yn cael y driniaeth gywir. Yn ogystal, gall chwarae rhan fwy gweithredol, dysgu am eich cyflwr a'i drafod â'ch tîm gofal iechyd hybu eich hyder ynghylch rheoli IBD.

Bydd rhai pobl sydd ag IBD yn teimlo embaras wrth sôn am eu symptomau, hyd yn oed wrth eu meddyg, ond dylech gofio bod meddygon a nyrsys yn gyfarwydd â thrafod pob swyddogaeth y mae'r corff yn ei chyflawni. Po fwyaf gonest a phlaen y byddwch yn siarad, y mwyaf y bydd eich meddygon a'ch nyrsys yn gallu eich helpu.

Gallai'r geiriau 'carthion' a 'gwagio'r coluddyn' fod yn ddefnyddiol wrth siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs. Ond byddant hefyd wedi clywed pob gair arall sy'n bodoli, felly defnyddiwch y geiriau yr ydych yn gyffyrddus â nhw. Os byddant yn gofyn i chi ddisgrifio eich carthion, gallech eu disgrifio nhw fel lymphiau caled sydd ar wahân i'w gilydd; carthion sy'n llawn lymphiau ac sy'n debyg i selsig; blobiau meddal; hylif – neu gynnig disgrifiadau eraill. Mae geiriau ac ymadroddion eraill a allai fod yn ddefnyddiol yn cynnwys 'angen brys', 'cael damwain', 'ofni na fyddaf yn cyrraedd y tŷ bach mewn pryd', 'dolor rhydd sy'n dod allan yn sydyn', 'nwy' neu 'wynt'.

Awgrymiadau'n unig yw'r rhain – gall meddwl am eich disgrifiadau eich hun o flaen llaw eich helpu i roi gwybodaeth well i'ch gweithwyr iechyd proffesiynol er mwyn iddynt allu eich helpu, a gall arbed embaras posibl.

Bydd eich meddygon neu'ch nyrsys yn disgwyl i chi fod â chwestiynau, felly peidiwch â bod ofn holi ynghylch popeth yr ydych am ei wybod. Os yw rhywbeth yn aneglur, gofynnwch iddynt ei esbonio.

Yn ogystal, gall fod yn ddefnyddiol:

- Llunio rhestr o'r cwestiynau pwysig yr ydych am eu gofyn ac unrhyw newidiadau yn eich symptomau, a mynd â'r rhestr gyda chi i'ch apwyntiad.
- Nodi'r atebion i'ch cwestiynau tra byddwch yno – ar eich rhestr efallai.
- Mynd â ffrind neu aelod o'r teulu gyda chi, oherwydd byddant yn gallu eich atgoffa am yr hyn a gafodd ei ddweud.

Un o agweddau mwyaf trafferthus IBD yw'r ffaith ei bod yn anodd rhagweld pryd y bydd eich symptomau'n actif. Gallai fod o gymorth cynllunio ymlaen llaw gyda'ch meddyg neu'ch tîm o arbenigwyr ynghylch beth y dylech ei wneud os bydd eich symptomau'n dod yn actif, a allai gynnwys addasu eich meddyginiaeth. At hynny, gall chwarae rhan weithredol yn eich gofal meddygol eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth ar eich sefyllfa.

Mae gan rai timau IBD linell gymorth a gaiff ei staffio gan nyrs ac y gallwch ei ffonio os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os bydd eich symptomau'n newid. Dylech ofyn i'ch tîm pa weithdrefn y dylech ei dilyn pan fydd gennych gwestiynau neu pan fyddwch yn sylwi ar newid yn eich cyflwr. Un egwyddor gyffredinol yw y dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu'ch tîm IBD os oes rhywbeth yn digwydd nad yw'n arferol i chi.

Mae gennym gyhoeddiadau eraill megis ein taflenni unigol am driniaeth â chyffuriau, sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am yr amryw feddyginiaethau sydd ar gael i drin Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon. Rydym hefyd yn cynhyrchu dwy daflen ynghylch **llawdriniaeth ar gyfer IBD**.

Os ydych yn berson ifanc sy'n byw gydag IBD, byddwch maes o law'n symud o'r tîm plant i'r tîm oedolion. Mae ein canllaw ynghylch **pontio i drefniadau gofal oedolion** yn cynnwys manylion ynghylch sut i weithio gyda'ch meddygon a'ch nyrsys i sicrhau bod y broses mor hwylus ag sy'n bosibl.

Mae ein fideos lle mae pobl ifanc ag IBD yn sôn ynghylch sut y gwnaethant ddelio â chyfnodau pontio a materion eraill ar gael ar www.crohnsandcolitis.org.uk/young-person.

Bywyd pob dydd gydag IBD

CYMRYD MEDDYGINIAETH

Pan fyddwch yn cael eich diagnosis, bydd meddyginiaeth yn cael ei rhagnodi ar eich cyfer fel rheol er mwyn helpu i reoli eich symptomau. Pan fyddwch yn teimlo'n well, mae'n bosibl y byddwch yn cael eich temtio i roi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth gan feddwl nad oes arnoch ei hangen mwyach. Bydd llawer o bobl yn cael digon ar gymryd tabledi, a

byddai'n well ganddynt osgoi cael eu hatgoffa'n ddyddiol am eu cyflwr. Bydd pobl eraill yn poeni am sgîl-ffeithiau eu meddyginiaeth.

Mae'n hawdd deall y pryderon hyn, ond gan nad oes modd gwella'n llwyr o IBD ar hyn o bryd mae parhau i gymryd meddyginiaeth, hyd yn oed pan fyddwch yn teimlo'n dda, yn lleihau'r siawns y bydd eich symptomau'n dod yn actif unwaith eto, a gallai olygu ei bod yn llai tebygol y bydd arnoch angen cyffuriau ychwanegol sy'n gryfach.

Mae'n bwysig iawn bod yn onest gyda'ch tîm IBD ynghylch a ydych yn cymryd eich meddyginiaethau ai peidio, oherwydd gallai methu â rhoi'r wybodaeth gywir iddynt gael effaith negyddol ar eich gofal. Bydd eich tîm yn deall eich pryderon ac mae'n bosibl y bydd yn gallu trafod meddyginiaethau amgen.

Mae ein taflen wybodaeth ynghylch **cymryd meddyginiaethau** yn ystyried rhai o'r cwestiynau a'r pryderon mwyaf cyffredin ynghylch cyffuriau ar gyfer IBD.

MEDDYGINIAETHAU AMGEN A CHYFLENWOL

Os nad oes unrhyw beth amlwg yn achosi salwch neu os nad oes modd gwella'n llwyr ohono, mae'n naturiol y byddwch yn ceisio meddwl am driniaethau eraill. Mae amrywiaeth ohonynt i'w cael – homeopathi, aciwbigo, aromatherapi, hypnotherapi, meddyginiaethau llysieuol, deietau arbennig, technegau ymlacio – i enwi dim ond rhai. Caiff rhai ohonynt eu cyflwyno fel triniaethau amgen yn lle triniaeth feddygol draddodiadol. Bydd pobl eraill yn eu galw'n driniaethau 'cyflenwol', sy'n golygu y gallent eich helpu ochr yn ochr â'r driniaeth yr ydych yn ei chael yn barod.

Mae ymchwil yn parhau i lawer o'r triniaethau hyn, ac er y gallent fod o gymorth i rai pobl nid oes tystiolaeth bendant ar gael ynghylch pryd neu sut y byddant yn gweithio ynteu a fyddant yn gweithio o gwbl. Mae'n bosibl na fyddai rhywbeth a allai helpu un person yn gweithio yn achos person arall, neu y gallai hyd yn oed gael effaith niweidiol arno. Mae astudiaethau bach wedi dangos y gallai aciwbigo a meddyginiaeth llysieuol sy'n cynnwys wermod helpu gyda Chlefyd Crohn, ond mae angen gwneud mwy o waith yn y maes hwnnw. Mae ymchwil yn awgrymu hefyd y gallai rhai profiotigau cryf helpu i sicrhau bod symptomau pobl sydd â Llid Briwiol y Colon yn parhau'n anactif, ond nid yw'r dystiolaeth ynghylch hynny'n bendant. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael yn ein llyfrynnau ynghylch **Llid Briwiol y Colon a Chlefyd Crohn** ac yn ein taflen wybodaeth ynghylch **triniaethau eraill ar gyfer IBD**.

Os byddwch yn penderfynu rhoi cynnig ar y triniaethau hyn, siaradwch â'ch meddyg yn gyntaf. Yn anad dim, peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd ar hyn o bryd a pheidiwch â defnyddio unrhyw therapïau newydd gan gynnwys meddyginiaethau llysieuol, dechrau dilyn deiet eithafol neu ddefnyddio triniaethau megis triniaeth dyfrhau'r colon, heb drafod hynny â'ch tîm IBD.

DEIET AC IBD

Efallai y gwelwch fod eich perthynas â bwyd yn newid pan fydd gennych IBD. Er nad oes unrhyw dystiolaeth glir bod bwyd neu ychwanegyn bwyd penodol yn achosi Clefyd Crohn neu Lid Briwiol y Colon, bydd rhai pobl yn darganfod bod rhai bwydydd yn gwaethygu eu symptomau.

Er mwyn gweld a oes unrhyw fwydydd penodol yn peri i'ch symptomau ddod yn actif, gall fod yn ddefnyddiol cadw dyddiadur bwyd. Er enghraifft, mae'n arferol i bobl sydd ag IBD

gael dolur rhydd gwaeth ar ôl bwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o sbeisys neu ffeibr, felly gall cofnodi beth yr ydych yn ei fwyta fod o gymorth er mwyn nodi unrhyw batrymau.

Er y gallech ddarganfod addasiadau defnyddiol i'ch deiet, gall llawer o bobl ei chael yn anodd ymuno wedyn mewn achlysuron cymdeithasol y mae pryd bwyd yn ganolog iddynt, oherwydd eu bod yn ofni y bydd y bwyd yn achosi symptomau poenus neu symptomau sy'n peri embaras. Gall hynny olygu y bydd pobl yn teimlo eu bod ar wahân i'w ffrindiau a'u teulu.

Gall fod yn ddefnyddiol esbonio wrth bobl ymlaen llaw nad ydych yn gallu bwyta rhai bwydydd.

Efallai y byddwch yn poeni ynghylch cael eich ystyried yn berson ffyslyd, ond dylech gofio bod gan lawer o bobl anghenion deietegol penodol am bob math o resymau. Os nad ydych yn siŵr pa fwyd fydd yn cael ei ddarparu mewn digwyddiad, efallai yr hoffech fynd â byrbrydau gyda chi i sicrhau bod gennych rywbeth y mae'n saff i chi ei fwyta.

Pan fyddwch yn cael pryd o fwyd mewn bwyty, gall fod yn ddefnyddiol edrych ar y fwydlen ymlaen llaw er mwyn cynllunio pryd o fwyd na fydd yn gwaethygu eich symptomau. Peidiwch â bod ofn gofyn i'r gweinydd pa gynhwysion sydd yn y seigiau, neu ofyn am gael addasu'r seigiau, er enghraifft cael saws mewn llestr ar wahân er mwyn i chi allu ei flasau'n gyntaf.

Os ydych yn cymryd rhai cyffuriau megis steroidau neu wrthimiwnyddion, mae'n bosibl y byddwch yn fwy tebygol o ddal heintiau oherwydd bod eich system imiwnedd yn wannach. Felly, dylech roi sylw gofalus i hylendid wrth baratoi a choginio bwyd, er mwyn helpu i osgoi heintiau gastro-enterig.

Mae'n bwysig glynu wrth ddeiet iach a chytbwys, felly peidiwch â gwneud unrhyw newidiadau mawr heb siarad â deietegydd neu drafod â'ch tîm IBD. Mae ein llyfryn ynghylch **bwyd ac IBD** yn cynnwys rhagor o wybodaeth am fwyta'n iach pan fydd gennych IBD.

YMARFER CORFF A CHWARAEON

Nid yw'r ffaith bod gennych IBD yn golygu o reidrwydd bod yn rhaid i chi roi'r gorau i weithgareddau hamdden a chwaraeon. Mae llawer o bobl sydd ag IBD yn llwyddo i barhau i ymwneud â champ y maent yn ei hoffi, ar lefel broffesiynol weithiau hyd yn oed.

Mae'n debygol y byddwch yn profi adegau pan fyddwch yn teimlo'n anhwylyd ac yn rhy flinedig, neu'n rhy bryderus ynghylch angen brys i fynd i'r toiled, i gymryd rhan mewn chwaraeon neu ymarfer corff. Gall hyd yn oed gweithgarwch corfforol ysgafn wneud i rai pobl deimlo ysfa i wagio eu coluddion, ond ni fydd ymarfer corff ynddo'i hun yn gwaethygu eich IBD.

Mae'n hanfodol cael digon o orffwys ond mae hefyd yn help gwneud ymarfer corff yn rheolaidd pan allwch chi, er mwyn helpu i gynnal cryfder eich cyhyrau a chyflwr eich esgyrn.

FFAITH YMCHWIL

Canfu astudiaeth a ariannwyd gan Crohn's & Colitis UK fod pobl ag IBD yn aml yn teimlo embaras, euogrwydd, pwysau a siom ynghylch bwyta

Gall diffyg gweithgarwch corfforol am gyfnod rhy hir achosi problemau megis cyhyrau gwan a chymalau stiff. Gall hefyd ostwng eich lefelau cymhelliant ac achosi problemau canolbwyntio.

At hynny, gall ymarfer corff helpu i wella iechyd seicolegol pobl sydd ag IBD. Mae ymarfer corff yn rhyddhau endorffinau, sef y cemegolion yn yr ymennydd sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus ac sy'n lladd poen yn naturiol.

Mae rhywfaint o ymchwil wedi dangos y gallai ymarfer corff cardiofasgwlaidd cymedrol, ac ymarfer corff cymedrol sy'n seiliedig ar wrthiant, helpu i leihau actifedd clefyd a lleihau symptomau megis rhwymedd, er bod angen gwneud rhagor o ymchwil i gael tystiolaeth bendant.

Os nad ydych yn gyfarwydd â gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, ac os yw'r syniad o wneud hynny'n eich dychryn, gallai fod o gymorth cynnwys rhywfaint o weithgarwch corfforol ysgafn yn nhrefn arferol eich diwrnod. Gallai fod yn rhywbeth mor syml â cherdded i'r siopau os gallwch chi, yn hytrach na mynd yn y car, neu ddefnyddio'r grisiau yn lle'r lifft yn y gwaith. Gall gwneud rhywbeth mor syml â mynd allan o'r tŷ i gael awyr iach eich helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol. Mae gwefan NHS Choices yn cynnwys llawer o adnoddau rhad ac am ddim ynghylch ymarfer corff, yn enwedig os nad ydych yn siŵr sut mae dechrau arni. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael ar www.nhs.uk.

I helpu i roi hwb i'ch hyder, cynlluniwch eich llwybr ymlaen llaw os ydych yn poeni ynghylch angen brys i fynd i'r toiled. Os ydych am ddilyn rhaglen strwythuredig o ymarfer corff, gofynnwch i'ch meddyg am gyngor a gofynnwch i hyfforddwr ymarfer corff gynllunio rhaglen sydd wedi'i theilwra yn arbennig ar gyfer eich anghenion. Yn ogystal, gallech ystyried gwneud ymarfer corff mewn campfa, clwb chwaraeon neu ganolfan arall dan do, sydd â thoiledau.

Os ydych am barhau i wneud gweithgaredd ond yn ansicr ynghylch a yw hynny'n ddoeth, gofynnwch am farn eich tîm IBD ac yna gweithredwch ar sail sut yr ydych yn teimlo ar y pryd.

Mae gwybodaeth am ymdopi â lludded i'w chael yn ein taflen wybodaeth ynghylch **Lludded a Chlefyd Llud y Coluddyn**.

RHYW A PHERTHNASOEDD

Gall IBD effeithio'n aml ar ryw a pherthnasoedd. Er enghraifft, efallai y byddwch yn poeni am deimlo'n fudr, achosi arogleuon annymunol neu gael 'damweiniau' yn y gwely. Efallai y byddwch yn teimlo'n ddolurus iawn neu'n rhy flinedig i gael rhyw. Efallai y bydd eich partner yn gofidio hefyd ac y bydd yn pryderu ynghylch a yw'n eich brifo.

Efallai y bydd rhai pobl yn gofidio ynghylch sut y maent yn edrych, yn enwedig os oes ganddynt greithiau'n dilyn llawdriniaeth. At hynny gall triniaethau ar gyfer IBD, er enghraifft enemâu a ragnodir i'w defnyddio cyn mynd i gysgu, effeithio ar fywyd rhywiol a'ch rhwystro rhag cael rhyw heb gynllunio ymlaen llaw.

Esboniwch y sefyllfa, os gallwch chi. Er y gallai siarad yn agored am eich cyflwr a'ch pryderon achosi embaras ar y dechrau, gall helpu i osgoi camddealltwriaeth.

Efallai y gwelwch hefyd fod eich partner yn gallu bod yn fwy o gefn i chi ar ôl cael gwybod mwy am sut yr ydych yn teimlo. Mae hefyd yn bwysig eich bod yn ymwybodol o deimladau eich partner.

Cofiwch y gallwch drafod unrhyw ofidiau â'ch meddyg neu'ch nyrs os ydych yn credu eu bod yn llawn cydymdeimlad â chi. Bydd rhai pobl yn gweld bod sesiynau cwnsela'n helpu. Gallai ein taflen ynghylch **perthnasoedd rhywiol ac IBD** fod yn ddefnyddiol.

Gall menywod sydd ag IBD ac sy'n cymryd cyffuriau atal cenhedlu ar ffurf tabledi wynebu risg uwch o ddatblygu ceuladau gwaed. Yn ogystal, gall dolur rhydd difrifol effeithio ar allu eich corff i amsugno meddyginiaethau, a allai olygu bod y bilsen atal cenhedlu yn llai effeithiol. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch tîm IBD os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch atal cenhedlu ac ynghylch sut y gallai eich meddyginiaeth neu'r ffaith bod gennych IBD effeithio ar hynny.

Dylech siarad â'ch meddyg os ydych yn ceisio beichiogi. Weithiau, gall IBD a rhai o'r triniaethau ar ei gyfer effeithio ar ffrwythlondeb. Ni ddylai rhai o'r cyffuriau a ddefnyddir i drin IBD gael eu cymryd gan y naill bartner na'r llall wrth geisio cenhedlu plentyn, na chan fenywod yn ystod eu bechiogrwydd. Bydd eich tîm IBD yn eich cynghori os bydd angen i chi newid eich triniaeth. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael yn ein taflenni gwybodaeth ynghylch **ffrwythlondeb ac IBD a bechiogrwydd ac IBD**.

YMDOPI AG ANGEN BRYD I FYND I'R TOILED

Bydd llawer o bobl sydd ag IBD yn gofidio ynghylch angen bryd i fynd i'r toiled pan fyddant oddi cartref. Mae tafarnau a fferyllfeydd yn aml yn lleoedd da i fynd iddynt os bydd angen tŷ bach arnoch ar frys. Os ydych yn aelod o Crohn's & Colitis UK, byddwch yn cael cerdyn 'Can't Wait' i'ch helpu i ofyn am gael defnyddio toiledau. Gallwch hefyd gael allwedd Radar gan Disability Rights UK i ddatgloi rhai toiledau ar gyfer pobl anabl. Mae'r manylion cyswllt i'w gweld yn yr adran **Sefydliadau defnyddiol eraill** yng nghefn y llyfryn hwn.

Os ydych yn pryderu ynghylch cael 'damwain' gallai fod yn ddefnyddiol i chi gario pecyn ar gyfer argyfwng, sy'n cynnwys dillad isaf sbâr, weips llaith, bagiau gwaredu cewyn er mwyn cario dillad isaf budr adref, rhai pegiau dillad i gadw eich dillad o'r ffordd, drych bach i wirio eich bod yn lân, ac erisol niwtraleiddio er mwyn cuddio unrhyw arogleuon. Gallai defnyddio pad ar gyfer dillad isaf roi sicrwydd ychwanegol i chi hefyd. Mae rhagor o awgrymiadau i'w cael yn ein taflenni gwybodaeth ynghylch **dolur rhydd a rhwymedd a rheoli anymataliaeth y coluddyn mewn achosion o IBD**.

Bydd llawer o bobl yn gweld bod eu symptomau IBD ar eu mwyaf actif yn y bore, ychydig ar ôl iddynt gael eu paned gyntaf o de neu gael rhywbeth bach i'w fwyta. Gall hynny olygu ei bod yn anodd mynd i'r gwaith. Bydd rhai pobl yn gweld mai'r ateb yw cael brechwast yn gynharach cyn iddynt adael eu cartref, a bydd eraill yn gweld mai'r peth gorau yw bwyta rhywbeth ar ôl iddynt gyrraedd y gwaith.

MYND AR WYLIU

Pan fyddwch yn mynd ar eich gwyliau, sicrhewch eich bod yn mynd â digon o feddyginiaeth gyda chi a'ch bod yn mynd ag ychydig o feddyginiaeth ychwanegol rhag ofn y bydd unrhyw oedi. Nodwch y feddyginiaeth yr ydych yn ei defnyddio a chariwch lythyr meddyg gyda chi.

Os ydych yn mynd dramor, gwiriwch a yw eich yswiriant teithio yn eich yswirio rhag salwch presennol os ydych wedi cael caniatâd gan eich meddyg i deithio. Mae ein taflen wybodaeth ynghylch **yswiriant ac IBD** yn cynnwys rhestr o gwmnïau yswiriant sydd wedi'u hawgrymu gan ein haelodau. Mae rhai cwmnïau awyrennau yn caniatáu i chi gadw eich sedd ymlaen llaw. Fel arall, ceisiwch gofrestru'n gynnar yn y maes awyr er mwyn cael sedd ffafriol. Os ydych yn pryderu ynghylch angen brys i fynd i'r toiled pan fydd y golau gwregys diogelwch ymlaen, siaradwch ag un o stiwardiaid yr awyren cyn i'r awyren gychwyn ar ei thaith. Mae rhai cwmnïau trenau hefyd yn caniatáu i chi ddewis sedd wrth ymyl y llwybr canol, neu sedd wrth ymyl y toiled, pan fyddwch yn cadw sedd ymlaen llaw.

Os ydych yn gofidio ynghylch mynd ar dripiâu, sicrhewch eich bod yn bwyta'n ddigon cynnar er mwyn caniatáu amser i fynd i'r toiled cyn eich bod yn ymadael. Mae bwyta bwyd ac yna symud o gwmpas yn annog y bwyd i symud drwy eich system, felly gall fod o gymorth cwblhau'r cylch cyn bod angen i chi ymadael.

Cyn mynd dramor, ceisiwch ddysgu sut mae dweud "Ble mae'r toiled?" yn iaith y wlad yr ydych yn ymweld â hi. Mae gennym gardiau 'Can't Wait' mewn nifer o ieithoedd er mwyn ei gwneud yn haws i chi gael gafael ar doiled. Yn aml, gall gwahaniaethau o ran deiet olygu bod pobl eithaf iach yn datblygu 'dolur rhydd teithiwr' weithiau. Felly, mae pobl mewn cyrchfannau gwyliau'n gyfarwydd fel rheol â chael twristiaid yn gofyn iddynt ble mae'r toiledau. Mae ein taflen wybodaeth ynghylch **teithio ac IBD** yn cynnwys cynghorion ac awgrymiadau defnyddiol eraill.

MATERION ARIANNOL AC IBD

Weithiau mae bod ag IBD yn gallu arwain at gostau ychwanegol megis biliau gwresogi a biliau dŵr uwch, costau golchi dillad, costau tacsis, a chost y diwrnodau o waith a gollir. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn gallu hawlio cymorth ariannol gan y llywodraeth i'w helpu i dalu'r costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â byw gyda chyflwr hirdymor. Mae rhagor o wybodaeth ynghylch sut i wneud cais am gymorth o'r fath i'w chael yn ein canllawiau i fudd-daliadau, sy'n ymdrin â **hawlio Taliadau Annibyniaeth Personol a hawlio Lwfans Byw i'r Anabl – plant dan 16 oed**.

Os ydych yn byw yn Lloegr ac os oes rhaid i chi dalu am lawer o bresgripsiynau, gallai fod yn rhatach i chi brynu tystysgrif rhagdaldu am bresgripsiynau'r GIG. Mae tystysgrif o'r fath yn eich galluogi i dalu swm sefydlog am gyfnod o 3 neu 12 mis, waeth faint o bresgripsiynau y bydd arnoch eu hangen. Ewch i www.gov.uk/get-a-ppc i gael gwybodaeth ynghylch sut mae gwneud cais am dystysgrif.

Os ydych yn cael rhai budd-daliadau ac os oes gennych fesurydd dŵr, mae'n bosibl y bydd gennych hawl i gyfyngiad ar eich bil dŵr, drwy gynlluniau megis WaterSure. Dylech gysylltu â'ch awdurdod dŵr i gael rhagor o fanylion.

Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n mynd i brifysgol neu goleg yn gallu gwneud cais am Lwfans Myfyrwyr Anabl. Gall y lwfans helpu i dalu'r costau ychwanegol sy'n dod yn sgîl bod ag IBD, er enghraifft cost llety *en suite*. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael yn ein **canllaw i fyfyrwyr ag IBD**.

Os ydych ar incwm isel, mae'n bosibl hefyd y byddwch yn gymwys i wneud cais am grant gan Crohn's & Colitis UK i helpu i dalu am eitem neu angen sy'n codi o ganlyniad i'r ffaith bod gennych IBD. Rydym hefyd yn cynnig grantiau addysgol a galwedigaethol i'r sawl sy'n

15 oed neu'n hŷn er mwyn cyfrannu at gostau addysg neu hyfforddiant. Mae rhagor o fanylion i'w cael ar www.crohnsandcolitis.org.uk/grants.

“Mae'r Lwfans Myfyrwyr Anabl wedi golygu bod modd i'n merch fyw mewn llety *en suite* yn y brifysgol, yn hytrach nag mewn neuaddau preswyl lle mae myfyrwyr yn rhannu ystafelloedd ymolchi. Mae wedi gwneud gwahaniaeth mawr.”

Andrew, tad Emma, 19 oed, a gafodd ddiagnosis o IBD Annosbarthedig yn 2005

DOD O HYD I GYMUNED LEOL

Rhwydweithiau Lleol

Mae Crohn's & Colitis UK yn cynorthwyo Rhwydweithiau Lleol o wirfoddolwyr ar draws y DU. Mae'r Rhwydweithiau Lleol yn trefnu digwyddiadau ac yn cynnig cyfleoedd i ddod i adnabod pobl eraill mewn lleoliad anffurfiol yn ogystal ag ymwneud â gweithgareddau addysgol a gweithgareddau codi ymwybyddiaeth a chodi arian. Mae'r holl ddigwyddiadau'n agored i aelodau Crohn's & Colitis UK. Mae manylion ynghylch sut i ymaelodi i'w cael yng nghefn y llyfryn hwn.

Mae bod gyda phobl eraill yn ddo'i hun yn gallu bod yn gysur, yn ogystal â sylweddoli nad ydych ar eich pen eich hun a bod ganddyn nhw'r un cyflwr.

Os nad ydych am chwarae rhan weithredol fel gwirfoddolwr, efallai y cewch gysur o fynd i ddigwyddiad a drefnwyd gan rwydwaith. Neu efallai y byddwch am gynnig help llaw drwy ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o IBD yn eich ardal leol. Mae'n bosibl hefyd y bydd teuluoedd a pherthnasau'n gweld ei bod yn ddefnyddiol cwrdd â phobl eraill sydd ag IBD.

Fforwm Crohn's & Colitis UK

Mae'r gymuned gaeëdig hon ar Facebook ar gyfer pawb y mae IBD yn effeithio arnynt. Gallwch rannu eich profiadau a chael cymorth gan eraill ar www.facebook.com/groups/CCUKforum.

Panelau Cleifion

Mae'n bosibl hefyd y bydd modd i chi gwrdd â phobl eraill sydd ag IBD drwy Banel Cleifion IBD. Grwpiau o bobl ag IBD yw Panelau Cleifion IBD, sy'n cael eu cynorthwyo gan Crohn's & Colitis UK ac sy'n defnyddio eu safbwyntiau fel cleifion i weithio gyda'u tîm gofal iechyd IBD er mwyn helpu i wella gwasanaethau mewn ysbytai. Ewch i wefan Crohn's & Colitis UK i gael rhagor o wybodaeth neu anfonwch ebost i patientinv@crohnsandcolitis.org.uk.

RHEOLI EICH CYFLWR

Gallai rheoli IBD yn y ffyrdd a awgrymir yma eich helpu i deimlo eich bod yn gallu ymdopi'n well â'ch cyflwr. Mae'n fwy na thebyg y bydd yna ddiwrnodau o hyd pan fyddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd ac yn teimlo bod bywyd yn annheg, ac mae'n bosibl y byddwch yn cael cyfnodau pan fo'ch symptomau'n actif a phan fo'n anodd iawn ymdrin â nhw. Ond peidiwch ag anghofio am yr hyn yr ydych wedi'i gyflawni a'r ffaith eich bod hefyd wedi ymdopi'n llwyddiannus â'r heriau sy'n gysylltiedig ag IBD. Yr hyn y dylech ei weld yw po fwyaf yr ydych yn gofalu amdanoch eich hun, y mwyaf y byddwch yn mwynhau bywyd.

“Rwyf wedi cyflawni llawer yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf er gwaetha’r ffaith bod gen i Lid Briwiol y Colon. Erbyn hyn, rwyf yn fy ail flwyddyn yn y brifysgol ac mae fy mywyd o ran gwaith ac o ran cymdeithasu yn llawn iawn. Rwyf wedi bod dramor, wedi treulio amser yn gwirfoddoli ac wedi bod yn gweithio’n rhan-amser ochr yn ochr ag astudio.”

Ellie, 21 oed,

a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2013

Mae’n debyg i reid mewn ffair – weithiau byddwch yn teimlo’n hwylus ac weithiau byddwch yn teimlo’n anhwylyd, ond mae’n bosibl i chi fyw bywyd i’r eithaf.

Claire, 43 oed,

a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2005

Mae bod ag IBD yn daith hir, ond mae gan bob taith ei stori ei hun. Ceisiwch beidio â gadael beth bynnag sy’n digwydd i’ch digalonni – gofynnwch am help a pheidiwch â bod ar wahân i bawb arall. Mae digon o help a chymorth i’w gael.

Aisha, 45 oed,

a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 1990

Dydw i ddim yn mynd i adael i Lid Briwiol y Colon gymryd fy mywyd i drosodd, er ei fod wedi ceisio gwneud hynny! Rydym yn fath arbennig o berson i allu delio â phopeth y mae IBD yn ei daflu atom. Mae yna ddiwrnodau da ymhlith y diwrnodau gwael. Rhaid i ni ddal ati, yn syml iawn.

Sharon, 37 oed,

a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2005

SUT Y GALLWN NI EICH HELPU

Mae gennym dros 50 o gyhoeddiadau ynghylch llawer o wahanol agweddau ar Glefyd Crohn, Lid Briwiol y Colon a mathau eraill o IBD. Mae’n bosibl y bydd gennych ddi-ddordeb yn ein llyfrynau cynhwysfawr ynghylch pob clefyd ac ynghylch pynciau eraill megis **bywyd ac IBD**. Rydym hefyd yn cyhoeddi taflenni gwybodaeth am ystod eang o bynciau, sy’n amrywio o feddyginiaethau unigol i ymdopi â symptomau a phryderon ynghylch perthnasoedd, ysgol a chyflogaeth.

Mae’r cyhoeddiadau i gyd ar gael i’w lawrlwytho o

www.crohnsandcolitis.org.uk/publications. Gall gweithwyr ieuchyd proffesiynol archebu llawer o gopiâu o rai cyhoeddiadau drwy ddefnyddio ein system archebu ar-lein.

Os hoffech gopi print o lyfryn neu daflen wybodaeth cysylltwch â’n llinell gymorth – gwasanaeth cyfrinachol sy’n darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw rai y mae IBD yn effeithio arnynt.

Gall ein tîm:

- eich helpu i ddeall mwy am IBD, diagnosis a’r opsiynau o ran triniaeth
- darparu gwybodaeth i’ch helpu i fyw’n dda gyda’ch cyflwr

- eich helpu i ddeall budd-daliadau anabledd a'u cael
- bod wrth law i wrando os oes arnoch angen siarad â rhywun
- eich rhoi chi mewn cysylltiad â gwirfoddolwr cymwys sy'n gallu cynnig cymorth ac sydd â phrofiad personol o IBD

Cysylltwch â ni dros y ffôn ar **0300 222 5700** neu drwy ebost:
info@crohnsandcolitis.org.uk

Mae cyfleuster sgwrsio'n fyw ar gael ar ein gwefan hefyd:
www.crohnsandcolitis.org.uk/livechat

SEFYDLIADAU DEFNYDDIOL ERAILL

Cymuned y Bledren a'r Coluddyn
www.bladderandbowel.org

Y Gymdeithas Golostomi
www.colostomyassociation.org.uk

Y Gymdeithas Ymchwil i Glefyd Crohn yn ystod Plentyndod
www.cicra.org

Disability Rights UK
www.disabilityrightsuk.org

IA – Grŵp Cymorth i Bobl ag Ileostomi a Chwdyn Mewnol
www.iasupport.org

Cymdeithas Ddeieteg Prydain
www.bda.uk.com

Dilynwch ni
[/crohnsandcolitisuk](https://www.crohnsandcolitisuk)
[@CrohnsColitisUK](https://twitter.com/CrohnsColitisUK)
[@crohnsandcolitisuk](https://www.crohnsandcolitisuk)