

LLUDDER A CHLEFYD LLID Y COLUDDYN (IBD)

CYFLWYNIAD

Mae llawer o bobl sydd â Llid Briwiol y Colon (Ucerative Colitis) a Chlefyd Crohn yn profi lludded (*fatigue*), ac mae'n effeithio ar bob person yn wahanol. Mae'r daflen wybodaeth hon yn disgrifio'r lludded a allai fod yn gysylltiedig â Chlefyd Llid y Coluddyn (IBD), mae'n esbonio'r hyn a allai ei achosi, ac mae'n awgrymu ffyrdd posibl o leihau'r lludded. Mae llawer o'r wybodaeth yn seiliedig ar ganlyniadau'r Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD, a gynhaliwyd gan Crohn's & Colitis UK dros gyfnod o bedair blynedd.

BETH YW LLUDDER?

Gellir disgrifio lludded fel teimlad llethol o flinder parhaus, diffyg egni neu orflino nad yw gorffwyso neu gysgu'n ei leddf. Mae'n llawer gwaeth na'r blinder arferol a chyffredin y bydd unrhyw un yn ei deimlo ar ôl gwneud llawer o weithgarwch corfforol neu feddyliol. I bobl ag IBD, gall lludded fod yn deimlad corfforol (diffyg egni neu gryfder), yn deimlad meddyliol (diffyg cymhelliant neu ddiffyg gallu i ganolbwyntio neu fod yn effro) neu'n gyfuniad o'r ddau.

Gall fod yn anodd iawn rhagweld lludded, a gall amrywio o'r naill ddydd i'r llall a hyd yn oed o'r naill awr i'r llall. Gall ymddangos yn sydyn heb unrhyw rybudd. Bydd pobl weithiau'n ei ddisgrifio fel 'bwrw wal'.

PA MOR GYFFREDIN YW LLUDDER YMHLITH POBL AG IBD?

Mae lludded ymhlith pobl ag IBD yn gyffredin iawn – bydd dros dri chwarter o bobl yn profi lludded yn ystod cyfnod pan fo symptomau'r IBD yn actif.

Nid yw'n ymddangos bod gwahaniaeth mawr rhwng graddau'r lludded y bydd pobl â Llid Briwiol y Coluddyn a phobl â Chlefyd Crohn yn eu dioddef. Fodd bynnag, mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu y gallai lludded fod yn fwy cyffredin ymhlith menywod, ac y gallai fod yn waeth ymhlith pobl sydd â Chlefyd Crohn.

Bydd llawer o bobl yn gweld bod eu lludded yn gwella wrth i'r symptomau sy'n gysylltiedig ag IBD wella. I rai, gall cyfnod o rai wythnosau neu fisoedd fynd heibio ar ôl i symptomau'r IBD wella a chyn iddynt adfer eu lefelau egni arferol. Weithiau, ni fydd y lludded yn diflannu hyd yn oed pan fydd y symptomau eraill sy'n gysylltiedig ag IBD dan reolaeth. Bydd lludded yn parhau i effeithio ar ddau o bob pum person pan fo symptomau'r IBD yn anactif.

“

Teimlo'n llesg iawn, iawn ac yn ddiegni – wedi ymlâdd, dyna un ffordd o ddisgrifio'r teimlad.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

BETH SY’N ACHOSI LLUDED YMHLITH POBL AG IBD?

Mae sawl ffactor wedi’u cysylltu â lludded ymhlith pobl ag IBD. Mae’n debygol bod y ffactorau hyn yn dylanwadu ar ei gilydd, felly efallai y gwelwch fod cyfuniad o ffactorau’n cyfrannu at eich lludded.

Llid

Yn ystod cyfnod pan fydd symptomau’r clefyd yn actif, gallai lludded gael ei achosi gan ymateb y corff i lid a salwch. Mae signalau cemegol a gaiff eu cynhyrchu pan fydd rhywbeth yn llidus yn gweithredu’n uniongyrchol ar yr ymennydd i achosi ymddygiad sy’n gysylltiedig â salwch, megis diffyg cymhellant, blinder a diffyg awydd bwyd.

Poen

Mae poen yn symptom cyffredin i bobl ag IBD a gallai gael ei achosi gan nifer o ffactorau, gan gynnwys llid, rhwystr neu chwyddo yn y perfeddyn, ynghyd â phoen a gaiff ei achosi gan arwyddion o IBD yn ymddangos mewn rhannau eraill o’r corff, megis arthritis. Mewn rhai achosion, bydd y poen yn aros hyd yn oed pan fo symptomau’r IBD yn gwella. Gall delio â phoen fod yn dreth ar eich egni. Gall poen gyfrannu at ludded trwy effeithio ar eich cwsg, lleihau’r ymarfer corff yr ydych yn ei wneud ac achosi gofid emosiynol a seicolegol.

Diffygion o ran maeth

Gallai diffygion o ran maeth a fitaminau ymhlith pobl ag IBD gael eu hachosi gan ddolur rhydd, diffyg awydd bwyd neu ddiffyg gallu i amsugno maeth trwy wal lidus y perfeddyn.

Mae anemia yn un o gymhlethdodau cyffredin IBD, a gall waethygu lludded. Bydd pobl ag anemia yn cario llai o ocsigen yn eu gwaed, sy’n gallu golygu eu bod yn mynd yn lluddedig yn hawdd.

Gall anemia ymddangos ymhlith pobl ag IBD am y rhesymau canlynol:

- lefel gyson isel o hemoglobin, sef protein mewn celloedd gwaed coch sy’n cario ocsigen o gwmpas y corff. Gall hynny ddigwydd o ganlyniad i’r ffaith nad yw’r perfedd yn llwyddo i amsugno haearn yn dda iawn.
- niferoedd isel o gelloedd gwaed coch, a allai gael eu hachosi oherwydd bod gwaed yn cael ei gollu o wal lidus y perfeddyn, neu gan ddiffyg fitamin B12 a/neu ffolad.

Gall lefelau isel o fitamin D hefyd gyfrannu at ludded. Mae fitamin D yn bwysig er mwyn cadw eich esgyrn, eich cyhyrau a’ch system imiwnedd yn iach.

Straen emosiynol/Anhwyliderau seicolegol

Yn aml caiff gorbryder, iselder a straen eu cysylltu â lludded ymhlith pobl ag IBD. Fodd bynnag nid yw’n glir a yw gorbryder, iselder neu straen yn achosi lludded neu a yw’r anhwylderau hyn yn digwydd o ganlyniad i ludded. Gall straen emosiynol a seicolegol achosi llid a phoen, ac fel y disgrifir uchod gallai’r ffactorau hynny gyfrannu at ludded.

Meddyginiaeth

Gwelwyd cysylltiad rhwng lludded a steroidau a chyffuriau sy’n newid y system imiwnedd – gan gynnwys asathïoprin, mercaptopwrin a methotrecsad – ymhlith rhai pobl.

Nosweithiau aflonydd

Mae’n bosibl nad ydych yn cysgu’n iawn oherwydd bod gennych boen neu oherwydd eich bod yn gorfod defnyddio’r toiled sawl gwaith yn ystod y nos.

Achosion eraill posibl

Nid yw'n glir pam nad yw lludded bob amser yn gwella pan fydd symptomau'r IBD yn gwella, a pham y gall barhau hyd yn oed pan fydd symptomau'r IBD yn anactif.

Mewn rhai achosion, gall pobl feddwl bod y clefyd yn anactif am nad oes ganddynt unrhyw symptomau amlwg, megis dolur rhydd neu waedu. Ond gallai fod ganddynt rywfaint o lid ar wal y perfedd o hyd a allai fod yn achosi eu lludded.

“

Un funud, byddaf yn mynd o gwmpas fy mhethau fel arfer ac yn teimlo'n dda. Ac yna, am ddim rheswm o gwbl, byddaf yn colli fy holl egni ar unwaith.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

“

Byddwn yn mynd i'r gwaith, prin yn llwyddo i bara tan ddiwedd y dydd, ac yna'n cyrraedd adref ac yn mynd i orwedd yn syth – nid oeddwn yn gallu gwneud dim am nad oedd gen i'r egni.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

“

Rwyf wedi eistedd yn y gegin a chrio oherwydd nad wyf yn gallu gwneud penderfyniad am rywbeth ac mae'r plant yn gofyn cwestiynau i mi. Ac rwy'n teimlo mor flinedig.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

Yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD a gynhaliwyd gan Crohn's & Colitis UK, sydd i'w gweld ar www.fatigueinIBD.co.uk, awgrymwyd nifer o ffactorau eraill a allai achosi lludded. Roedd y ffactorau hynny'n cynnwys y canlynol:

- Deiet ac alcohol
- Pwysu gormod neu ddim yn pwysu digon
- Problemau iechyd eraill
- Tywydd eithafol
- Diffyg cymorth neu ddealltwriaeth

Gallai unrhyw rai o'r ffactorau hyn arwain at lludded. Fodd bynnag, i rai pobl ni fydd dim byd amlwg i esbonio'r lludded.

Syndrom Lludded Cronig/Enseffalomyelitis Myalgig

Mae Syndrom Lludded Cronig, a elwir hefyd yn Enseffalomyelitis Myalgig neu ME, yn salwch hirdymor y mae llawer o symptomau'n gysylltiedig ag ef. Y symptom mwyaf cyffredin yw blinder eithafol a theimlo'n anhwylyd yn gyffredinol. Gallech gael diagnosis o Syndrom Lludded Cronig os byddwch yn dioddef lludded hirdymor nad oes modd ei esbonio gan achosion eraill. Ceir mwyfwy o dystiolaeth sy'n dangos y gallai perfedd llidus gyfrannu at ddatblygu Syndrom Lludded Cronig.

SUT Y MAE LLUDED YN EFFEITHIO AR BOBL AG IBD?

Gall lludded effeithio ar sawl agwedd ar fywyd. Bydd rhai pobl yn ei chael hi'n anodd cyflawni pethau pob dydd pan fydd eu IBD yn actif, oherwydd y symptomau sy'n ymwneud â'r coluddyn ac oherwydd y lludded. Gall lludded effeithio ar fywyd pobl ag IBD mewn sawl ffordd wahanol:

- **Ymarfer corff**
Gall lefelau isel o egni ei gwneud hi'n anodd iawn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol megis chwaraeon. Bydd rhai pobl yn gweld nad oes ganddynt ddigon o egni i gyflawni tasgau pob dydd megis gyrru, gwneud gwaith tŷ neu gasglu'r plant o'r ysgol. Ar ddiwrnodau gwael iawn, gall cerdded o'r naill ystafell i'r llall hyd yn oed ofyn am gryn ymdrech.
- **Cofio a chanolbwyntio**
Bydd rhai pobl yn gweld bod lludded yn ei gwneud hi'n anodd meddwl yn rhesymegol. Efallai y gwelwch fod hynny'n gallu effeithio ar eich cof a'ch gallu i ganolbwyntio. Pan fyddwch yn lluddedig iawn, efallai y byddwch yn teimlo nad ydych yn gallu siarad yn iawn, a'ch bod yn baglu dros eich geiriau. Bydd rhai pobl yn galw hynny'n 'ymennydd niwlog'. Ewch i'r adran **Siarad am ludded isod**.
- **Gweithgareddau cymdeithasol**
Gall lludded nad oes modd ei ragweld olygu ei bod hi'n anodd cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Gall hynny olygu y byddwch yn penderfynu peidio â mynd ar wyliau, teithio, cymdeithasu neu ddilyn eich diddordebau.
- **Emosiynau**
Gall lludded effeithio ar eich emosiynau. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'n rhwystredig ac yn grac os na fyddwch yn gallu gwneud cymaint ag y byddech yn dymuno ei wneud. Bydd rhai pobl yn mynd i deimlo'n unig os byddant yn ei chael hi'n anodd cymdeithasu â'u ffrindiau. Gall hynny arwain at golli hyder a theimlo'n isel. Efallai y gwelwch ei bod yn ddefnyddiol trafod eich teimladau â chwmselydd. I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch ein taflen wybodaeth ynghylch **gwasanaethau cwnsela i bobl ag IBD**.
- **Cyberthnasau**
Bydd rhai pobl yn gweld bod lludded yn cael effaith negyddol ar eu cyberthnasau â'u partneriaid, eu teulu a'u ffrindiau. Er enghraifft, bydd rhai pobl yn teimlo nad yw eu teulu a'u ffrindiau'n sylweddoli pa mor lluddedig ydynt, oherwydd bod y cyflwr yn un na ellir ei weld. Efallai y byddwch yn teimlo'n euog os bydd eich partner neu eich teulu yn gorfod gwneud pethau ychwanegol i'ch helpu, neu os byddan nhw'n colli cyfleoedd i wneud pethau gyda chi. Gall bod yn agored ac yn onest am eich cyflwr eich helpu. Os yw lludded yn cael effaith ar eich bywyd rhywiol, efallai y bydd y daflen wybodaeth ynghylch **cyberthnasau rhywiol ac IBD** yn ddefnyddiol i chi.
- **Gwaith ac addysg**
Gall lludded effeithio ar eich cyflogaeth a'ch addysg. Bydd rhai pobl sy'n dioddef o ludded yn gallu ymdopi â swydd lawn-amser, ond efallai y bydd eraill yn ei chael hi'n anodd ymdopi ag ymrwymiad o'r fath. Bydd rhai'n profi lludded mor wael nes y bydd yn rhaid iddynt roi'r gorau i weithio. Weithiau, bydd gweithio'n rhan-amser neu leihau nifer yr oriau y byddwch yn eu gweithio bod dydd yn gallu eich helpu i reoli eich lludded, ond gallai hynny arwain at oblygiadau ariannol. Mae ein taflen wybodaeth **Cyflogaeth a Chlefyd Llid y Coluddyn: canllaw i weithwyr** yn rhoi mwy o wybodaeth am eich opsiynau a'r modd y gallai'r gyfraith fod yn eich gwarchod.

Gallai myfyrwyr sy'n dioddef o ludded ei chael hi'n anodd astudio, a gallent boeni y bydd lludded yn cyfyngu ar eu cyflawniadau a'u dyheadau o ran swydd. Yn aml iawn gall ysgolion a phrifysgolion weithio gyda myfyrwyr i'w helpu i ymdopi â chyfnodau o ludded sy'n gysylltiedig ag IBD, megis ymestyn dyddiadau cau ar gyfer cyflwyno gwaith neu roi mwy o amser i gwblhau arholiadau. Gweler ein taflen ynghylch **myfyrwyr ag IBD** i gael rhagor o wybodaeth.

“

Weithiau, nid wyf yn sylweddoli fy mod wedi bod yn dioddef o ludded nes i fy lefelau egni ddychwelyd ac rwy'n cael cyfle i edrych yn ôl.

”

Jo, 50 oed, a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 1999.

“

Rwy'n credu bod rhywfaint o stigma yn gallu perthyn i ludded, lle bydd pobl yn brwydro ag ef heb fod yn barod i gyfaddef sut maent yn teimlo rhag ofn y gallent gael eu hystyried yn ddiog.

”

Shirley, 39 oed, a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 1993.

“

Mae fy nheulu'n gefnogol iawn, a fy ffrindiau hefyd, oherwydd rwyf wedi dweud wrthynt sut yr wyf yn teimlo...Ein cyfrifoldeb ni yw dweud wrthynt sut yr ydym yn teimlo.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

SIARAD AM LUDDER

Gall fod yn anodd trafod lludded ac esbonio'r problemau y mae'n eu hachosi. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd siarad â'ch meddyg am eich lludded, ac yn colli cyfle i gael help o'r herwydd.

Yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD a gynhaliwyd gan Crohn's & Colitis UK, roedd pobl ag IBD wedi defnyddio rhai o'r geiriau canlynol i ddisgrifio eu lludded:

- Ymennydd niwlog
- Twll mawr du
- Teimlo'n ddryslyd neu'n niwlog
- Bod fel sombi
- Trymder llethol
- Wedi ymlâdd
- Wedi fy llorio'n llwyr

Efallai y bydd defnyddio rhai o'r disgrifiadau hyn wrth siarad â'ch tîm gofal iechyd yn eich helpu.

Nid yw rhai meddygon a nyrsys yn sylweddoli'r effaith y gall lludded ei chael ar bobl ag IBD, felly efallai na fyddant yn gofyn yn ei gylch yn ystod apwyntiad. Nid methiant personol yw lludded, ac nid yw'n rhywbeth a ddylai beri embaras i chi. Mae'n bwysig eich bod yn trafod eich holl symptomau a'ch pryderon gyda'ch meddyg neu eich tîm IBD. Wrth gwrs, nid yw dweud wrth feddygon a nyrsys eich bod yn flinedig yn cael yr un effaith â dweud bod gennych symptom sy'n beryglus iawn. Ond mae byw gyda lludded parhaus yn annerbyniol, felly efallai y bydd yn rhaid i chi bwysu mwy nag arfer i sicrhau eich bod yn cael y gofal priodol y mae ei angen arnoch.

“

Ceir ystod eang o symptomau y dylai cyflogwyr, meddygon teulu ac aelodau eich teulu fod yn ymwybodol ohonynt o ganlyniad i'ch cyflwr. Dim ond un ohonynt yw 'blinder'.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

“

Rwy'n ceisio cymryd un dydd ar y tro. Rwyf wedi dysgu bod angen i mi ei chymryd hi'n araf deg weithiau, ond nid yw hynny wedi fy atal rhag gwneud y pethau rwy'n mwynhau eu gwneud. Rwy'n mwynhau rhedeg, felly rwy'n mynd allan i redeg pan fyddaf yn teimlo'n ddigon da i wneud hynny.

”

[Andy](#), 36 oed, a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2007

MESUR LLUDDDED

Arweiniodd yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD, a gynhaliwyd gan Crohn's & Colitis UK ac a ariannwyd gan y Gronfa Loteri Fawr, at greu Graddfa Ludded newydd ar gyfer IBD er mwyn mesur difrifoldeb ac effaith lludded. Gallwch weld y raddfa hon ar

www.fatigueinIBD.co.uk/questionnaire. Os byddwch yn ei chael hi'n anodd siarad am ludded, efallai y bydd yn ddefnyddiol argraffu'r holiadur a'i ddangos i'ch tîm gofal iechyd.

Yn ogystal, ceir rhestr wirio y gallwch ei defnyddio er mwyn ystyried y ffactorau posibl sy'n achosi eich lludded, er mwyn sicrhau nad ydych yn diystyru unrhyw beth. Byddwch yn gallu llenwi rhai manylion eich hun, ond bydd angen i chi gael y wybodaeth gan feddyg neu nyrs ar gyfer yr elfennau eraill. Gallwch weld y rhestr wirio ar www.fatigueinIBD.co.uk/checklist.

BETH Y GALLAF EI WNEUD I LEIHOU FY LLUDDDED?

Ceir ystod o gamau y gallwch eu cymryd i leihau neu reoli eich lludded.

Y peth cyntaf – a'r peth pwysicaf – y dylech ei wneud yw gofyn i'ch meddyg neu eich nyrs IBD wirio nad yw eich IBD yn actif. Gellir gwneud hynny trwy gael prawf gwaed neu brawf ysgarthion. Os bydd eich IBD yn actif, bydd angen i chi gael triniaeth i weld a yw eich lludded yn gwella wrth i'ch IBD wella. Gallai hynny olygu y bydd angen i chi newid y feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd neu newid y dos. Dylech hefyd siarad â'ch meddyg os ydych yn credu y gallai eich meddyginiaeth fod yn achosi eich lludded, oherwydd efallai y bydd modd i'r meddyg addasu'r dos neu ddod o hyd i feddyginiaeth arall.

Os yw eich IBD yn anactif, gallech ofyn am gael prawf gwaed i weld a oes gennych anemia, i wirio faint o haearn a fitamin B12 sydd yn eich corff ac i weld a ydych yn dioddef o ddiffyg maeth neu ddiffyg cemegolion eraill.

Dylai'r sawl sy'n profi straen emosiynol neu seicolegol siarad â'u meddyg teulu neu eu tîm IBD am gael mynediad i gymorth arbenigol er mwyn eu helpu i ymdopi â hyn. Mae ymchwil wedi dangos y gall cwnsela, neu 'therapiau siarad' megis therapi ymddygiad gwybyddol, leihau straen ac iselder a gwella ansawdd bywyd pobl ag IBD – a gall helpu i wella'r lludded hefyd. I gael rhagor o wybodaeth am y gwahanol fathau o wasanaethau cwnsela a sut y gallent eich helpu, darllenwch ein taflen wybodaeth ynghylch **cwnsela ac IBD**.

Ceir rhywfaint o dystiolaeth i ddangos bod gwneud ymarfer corff nad yw'n rhy ddwys yn gallu lleihau lludded sy'n gysylltiedig ag IBD. Gallech geisio cynyddu'n raddol yr ymarfer corff yr ydych yn ei wneud, gan ofalu nad ydych yn ei gorwneud hi. Gallwch wneud gweithgareddau syml megis cerdded yn hytrach na dal y bws ar gyfer teithiau byr, neu fynd i ddosbarthiadau ymarfer corff. Mae'n bwysig eich bod yn cael y cydbwysedd cywir rhwng gwneud gormod a'ch lladd eich hun a pheidio â gwneud digon i deimlo'r gwahaniaeth. Efallai y bydd angen i chi gynyddu lefel eich gweithgarwch yn araf dros gyfnod o sawl mis. Gweler ein llyfryn **Byw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn** i gael cyngor ynghylch gwneud ymarfer corff gydag IBD.

Os ydych yn ysmegu, gall stopio ysmegu hefyd helpu i leihau'r lludded sy'n gysylltiedig ag IBD. Efallai y gwelwch fod ein taflen wybodaeth ynghylch **ysmygu ac IBD** yn ddefnyddiol.

Os yw poen yn cyfrannu at eich lludded, efallai y byddwch yn dymuno trafod strategaethau rheoli poen gyda'ch tîm gofal IBD. Ceir nifer o opsiynau a allai eich helpu i ddelio â phoen sy'n gysylltiedig ag IBD, a soniwyd am nifer ohonynt eisoes fel ffyrdd o fynd i'r afael â lludded. Mae'r

rhain yn cynnwys triniaethau cyffuriau, ymarfer corff neu therapi corfforol, rhoi'r gorau i ysmegu a chwrsela.

I gael rhagor o wybodaeth am sut i wneud mwy o ymarfer corff, neu i gael cyngor ynghylch rhoi'r gorau i ysmegu, ewch i www.nhs.uk/livewell.

A ALL NEWID FY NEIET LEIHU FY LLUDDU?

Gall deiet hefyd chwarae ei ran wrth achosi lludded sy'n gysylltiedig ag IBD, yn enwedig os nad ydych yn cael nifer y calorïau a'r maetholion sy'n addas ar eich cyfer.

Mae llawer o fwydydd yn helpu i liniaru gwahanol ddiffygion, gan gynnwys fitamin B12, haearn, ffolad a fitamin D, sydd hefyd yn cael ei syntheseiddio yn y croen pan fydd y croen yng ngolau'r haul. Gall eich meddyg, eich tîm IBD neu eich deietegydd gynnig cyngor i chi. I gael gwybodaeth am ychwanegion maethol megis haearn, asid ffolig (ffurf synthetig ar ffolad), fitamin B12 ac eraill, efallai y byddwch am ddarllen ein taflen wybodaeth ynghylch **triniaethau eraill ar gyfer IBD**.

Mae rhai pobl wedi gweld bod cymryd ychwanegion eraill megis olewau omega-3 (sydd i'w cael yn naturiol mewn pysgod olewog a rhai bwydydd eraill) yn helpu eu lludded. Fodd bynnag, ychydig iawn o dystiolaeth wyddonol a geir i gefnogi hynny. Siaradwch â'ch tîm IBD cyn cymryd unrhyw ychwanegion neu cyn gwneud unrhyw newidiadau mawr i'ch deiet.

Bydd rhai pobl yn gweld nad ydynt yn gallu goddef rhai bwydydd pan fydd symptomau'r clefyd yn actif. Pan fydd eich symptomau yn anactif, dylech geisio cael deiet mor gytbwys ac iach ag sy'n bosibl. Mae bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau yn ffynhonnell bwysig o egni. Ceir dau fath o garbohydrad - carbohydrad syml a charbohydrad cymhleth. Gall bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau cymhleth (megis grawnfwyd neu uwd) ddarparu egni mwy hirdymor i chi. Bydd bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau syml (megis danteithion llawn siwgr, cacennau a bisgedi) yn rhoi pyliau byr o egni i chi ar unwaith, ond ni fydd yr egni hwnnw'n para am amser hir.

Bydd rhai pobl yn teimlo bod dilyn deiet sydd heb glwten yn lleihau eu lludded, er mai ychydig iawn o dystiolaeth wyddonol a geir ar hyn o bryd i gefnogi hynny.

Efallai y bydd bwyta prydau llai o faint a byrbrydau iach yn amlach, yn hytrach na bwyta prydau mawr, yn eich helpu i sicrhau bod eich lefelau egni yn parhau'n dda trwy gydol y dydd. Gallech roi cynnig ar fwyta pob tair i bedair awr i weld a yw hynny'n helpu eich lludded.

I gael rhagor o wybodaeth am sut i reoli deiet iach, gweler ein llyfryn ynghylch **bwyd ac IBD**.

“

Byddwn yn cael hoe yn y bore a hoe arall yn y prynhawn. Dyna sut roeddwn i'n llwyddo i oroesi pob dydd.

”

Cyfranogwr yn yr Astudiaeth Lludded Ymhlith Pobl ag IBD

A OES UNRHYW BETH ARALL Y GALLAF EI WNEUD I LEIHU FY LLUDDU?

Gall pobl ag IBD eu helpu eu hunain i reoli lludded mewn sawl ffordd wahanol, er enghraifft:

- Cael hoe neu seibiant yn rheolaidd
- Cael cwsg da
- Cymryd rhan mewn therapïau ategol ac amgen megis ymwybyddiaeth ofalgar, aciwbigo, ioga neu homeopathi
- Ffisiotherapi ac ymarfer corff

- Gweithio oriau hyblyg
- Cynllunio ymlaen
- Lleihau straen

Dau beth arall i'w cofio yw y dylech flaenoriaethu'r galwadau arnoch chi, a pheidio â cheisio gwneud gormod ar y tro.

Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i rai pobl yn gweithio i bobl eraill. Gallai dysgu mwy am eich corff, a'r hyn a allai achosi eich lludded, fod yn ddefnyddiol.

Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs am eich lludded, ac ewch ati i archwilio'r atebion posibl a allai eich helpu chi, yn hytrach na derbyn y peth a cholli allan ar y cymorth sydd ar gael. Ceir sawl ateb posibl – o ymlacio i wneud ymarfer corff – y gallwch roi cynnig arnynt er mwyn darganfod yr hyn sy'n gweithio i chi. Os oes angen rhagor o gymorth arnoch, efallai y bydd eich tîm gofal iechyd hefyd yn gallu eich cyfeirio at wasanaethau eraill megis gwasanaethau cwnsela neu wasanaethau arbenigol sy'n ymdrin â lludded cronig.

CYMORTH PELLACH

Microwefan ynghylch lludded

www.fatigueinIBD.co.uk

NHS Live Well

www.nhs.uk/livewell

SUT Y GALLWN NI EICH HELPU CHI

Mae gennym dros 45 o gyhoeddiadau sy'n canolbwyntio ar sawl agwedd ar Glefyd Crohn, Llid Briwiol y Colon a ffurfiau eraill o Glefyd Llid y Coluddyn. Efallai y bydd gennych ddi-ddordeb yn ein llyfrynnau cynhwysfawr ar bob clefyd, yn ogystal â'r cyhoeddiadau canlynol:

- Byw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn
- Gwasanaethau cwnsela i bobl â Chlefyd Llid y Coluddyn
- Bwyd a Chlefyd Llid y Coluddyn

Mae pob cyhoeddiad ar gael i'w lawrlwytho o www.crohnsandcolitis.org.uk

Mae'r rhestr gyflawn i'w gweld yma: www.crohnsandcolitis.org.uk/about-inflammatorybowel-disease/quick-list.

Gall gweithwyr iechyd proffesiynol archebu swp o rai cyhoeddiadau ar y tro gan ddefnyddio ein system archebu ar-lein, sydd ar gael ar y wefan uchod.

Os hoffech gael copi caled o lyfryn neu daflen wybodaeth, cysylltwch â'n llinell gymorth.

Mae ein llinell gymorth yn wasanaeth cyfrinachol sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw un 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

Ffoniwch ni ar **0300 222 5700** neu ebostiwch info@crohnsandcolitis.org.uk

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

© Crohn's & Colitis UK 2017

Lludded a Chlefyd Llid y Coluddyn – argraffiad 2

Adolygydd ddiwethaf ym mis Rhagfyr 2017

Bwriedir ei adolygu nesaf yn 2020

Dilynwch ni

/crohnsandcolitisuk

@CrohnsColitisUK

Mae cyhoeddiadau Crohn's & Colitis UK 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. Er hynny, 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.

Mae Crohn's & Colitis UK yn aelod achrededig o gynllun Safon Wybodaeth y GIG yn Lloegr, ar gyfer y sawl sy'n cynhyrchu gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol. I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk a gwefan y Safon Wybodaeth: www.england.nhs.uk/tis

Rydym yn gobeithio bod y daflen hon wedi bod yn ddefnyddiol ac yn berthnasol i chi. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y ffynonellau tystiolaeth y mae'r daflen hon yn seiliedig arnynt, neu fanylion am unrhyw wrthdaro o ran buddiannau, neu os hoffech gynnig unrhyw sylwadau neu awgrymiadau ar gyfer gwelliannau, ebostiwch y Tîm Cyhoeddiadau ar publications@crohnsandcolitis.org.uk. Gallwch ysgrifennu atom hefyd yn y cyfeiriad canlynol: Crohn's & Colitis UK, 1 Bishops Square, Hatfield, Herts, AL10 9NE neu gysylltu â ni trwy'r **Llinell Wybodaeth: 0300 222 5700**.

YNGLŶN Â CROHN'S & COLITIS UK

Rydym yn elusen **genedlaethol** a sefydlwyd yn 1979. Ein nod yw gwella bywyd i unrhyw rai y mae Clefydau Llid y Coluddyn yn effeithio arnynt. 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 yw enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol Colitis a Chlefyd Crohn. Mae'n elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, a'i rhif yw 1117148. Rhif yr elusen yn yr Alban yw SC038632. Mae'n gwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a rhif y cwmni yw 5973370.