

GOFAL ARTHRITIS

Ymdopi â phoen



Ymdopi â phoen

Iluniwyd gyda phobl ag arthrits ac ar eu cyfer



GOFAL ARTHRITIS
ARTHRITIS CARE

*Galluogi pobl
gydag arthrits.*

*Empowering
people with arthritis.*



Mae poen yn rhan o fywyd pob dydd i lawer o bobl sy'n byw gydag arthritis. Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw rai ag arthritis sydd am weithio ar reoli eu poen eu hunain. Bydd yn eich helpu i ddeall yn well beth yw poen, a bydd yn egluro ystod o ddulliau ar gyfer ymdrin â phoen.

Bydd gwahanol ddulliau o reoli poen yn gweithio i wahanol bobl – mae pawb yn unigryw. Sicrhau bod gennych ddigon o wybodaeth yw'r cam cyntaf ar hyd y ffordd i reoli poen a byw bywyd i'r eithaf gydag arthritis.

Cynnwys

Rheoli poen

1

Sut gall poen effeithio ar bobl ag arthritis. Cylich poen.

Gwahanfur poen. Pwysigrwydd peidio â chanolbwyntio ar boen.

Dulliau o reoli poen

6

Sut i ddefnyddio eich cymalau i osgoi straen a phoen.

Manteision grwpiau hunangymorth, a beth yw hunanreoli.

Pwysigrwydd ymarfer corff o ran eich cadw'n iach a lleddfu stiffwrwydd.

Dulliau penodol o reoli poen, megis cael 'massage', ymlacio, hypnosis, cwnsela, therapïau cyflenwol a chyffuriau.

Camau nesaf

21

Ble gallwch chi ddod o hyd i help, rôl eich tîm gofal iechyd a chlinigau poen. Cynghorion ar gyfer rheoli eich poen eich hun.

Adnoddau rheoli poen

24

Sefydliadau defnyddiol

26

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.

Mae gan bawb sy'n ymddangos ar y clawr ac a gaiff eu dyfynnu yn y llyfryn hwn arthritis.

RHEOLI POEN

Efallai mai dysgu ymdopi â phoen cronig (parhaol) fydd yr her fwyaf y byddwch yn ei hwynebu fel person ag arthrititis. Ond mae llawer o bobl ag arthrititis wedi darganfod bod modd gwneud hynny. Mae'n debyg y byddwch wedi sylwi bod eich arthrititis a'ch poen yn amrywio o bryd i'w gilydd. Mae arthrititis a phoen pawb yn wahanol.

Nid oes atebion rhwydd nac atebion sydyn i'ch dysgu sut i fyw gyda phoen – efallai na fydd rhywbeth sy'n ddefnyddiol iawn i rai pobl yn gweithio o gwbl i bobl eraill.

Drwy roi cynnig ar rai o'r gwahanol ffyrdd o reoli poen, a restrir yn y llyfryn hwn, rydych yn debygol o ddod o hyd i gyfuniad a fydd yn gweithio i chi. Mae pob un o'r syniadau sy'n dilyn wedi'u defnyddio gan bobl ag arthrititis, ac maent wedi arwain at ganlyniadau cadarnhaol a negyddol.

■ Poen ac arthrititis

Poen yw un o symptomau mwyaf cyffredin arthrititis. Mewn arolwg diweddar, dywedodd tua 81 y cant o bobl ag arthrititis eu bod mewn poen drwy'r amser neu weithiau.

Fel rheol, ffordd y corff o ddweud bod rhywbeth o'i le yw poen. Mae llid neu niwed gormodol yn symbylu'r nerfau yn y rhan honno o'r corff i ryddhau cemegion sy'n cynhyrfu ffibrau nerfol cyfagos. Mae'r ffibrau nerfol hynny'n debyg i wifrau ffôn bach iawn sy'n trosglwyddo teimladau dryslyd i'ch ymennydd lle caiff y signalau eu hadnabod fel poen.

Mae poen yn dweud wrthy ch bod angen i chi wneud rhywbeth. Er enghraifft, os byddwch yn cyffwrdd stôf boeth, byddwch yn ymateb drwy symud eich llaw i ffwrdd yn sydyn er mwyn atal mwy o niwed.

Gellir teimlo poen oherwydd arthrititis am amrywiaeth o resymau. Mae llid mewn cymal yn achosi gwres, cochni, chwydd a stiffwrwydd, a gall achosi poen yn aml. Gall cymalau sydd wedi'u niweidio fod yn

Dysgais dderbyn bod poen yn rhan o'm bywyd, a dysgais ddod o hyd i ffyrdd o'i reoli

boenus hefyd.

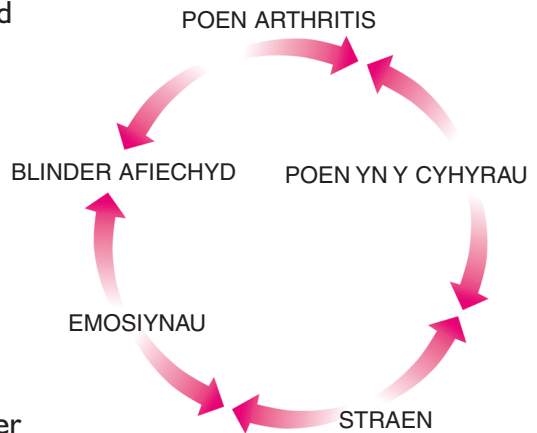
Gall y ddau fath hyn o boen arwain at drydydd math – sef poen o gyhyrau a gaiff eu straenio oherwydd bod pobl yn eu tynhau, ac oherwydd bod pobl yn ceisio amddiffyn y cymalau rhag symudiadau poenus. Mewn arthritis gwynegol, gall pobl deimlo pob un o'r mathau hyn o boen. Gydag osteoarthritis, caiff y rhan fwyaf o'r poen ei achosi gan gymalau sydd wedi'u niweidio a chyhyrau dolurus.

■ Cylch poen

Gall natur newidiol arthritis beri i bobl deimlo'n isel eu hysbryd weithiau. Yn aml, gall newidiadau i ymddangosiad y corff effeithio ar y ffordd y mae unigolyn yn teimlo hefyd.

Yn aml, mae arthritis yn achosi blinder, a all ei gwneud yn anos ymdopi â phoen.

Mae'n bosibl i bobl gael eu dal mewn cylch o boen, iselder ysbryd a straen. Mae hynny'n achosi llawer o rwystredigaeth, a gall beri gofid. Bydd dysgu rheoli poen yn helpu i dorri'r cylch.



■ Gwahanfur poen

Bydd signalau poen yn teithio i'r ymennydd ar hyd llinyn y cefn. Mae'r gwahanfur poen yn ffordd o ddisgrifio a yw signalau poen yn cael teithio i'r ymennydd neu a ydynt yn cael eu hatal rhag ei gyrraedd. Wrth ysgogi'r gwahanfur, sydd yn llinyn y cefn, gellir atal signalau nerfau rhag cyrraedd yr ymennydd lle cânt eu hadnabod fel poen.

Cred llawer o wyddonwyr fod dulliau rheoli poen yn helpu i leihau poen drwy ysgogi'r gwahanfur poen yn uniongyrchol. Mewn

gwirionedd, systemau yw'r rhain sy'n bodoli yn llwybrau'r nerfau sy'n arwain at yr ymennydd.

Dyma enghraifft arall o sut y mae'r

gwahanfur poen yn gweithio: gall tad, sy'n cael ei anafu mewn damwain car, fod yn pryderu cymaint am

ddiogelwch ei blant fel nad yw'n teimlo'r poen o'i fraich ei hun sydd wedi ei thorri. Mae ei bryder am y plant rywsut yn ysgogi'r gwahanfur poen, gan atal signal y poen rhag cyrraedd ei ymennydd. Unwaith y mae'r dyn yn gwybod bod ei blant yn ddiogel, mae'r poen yn torri drwy'r gwahanfur.

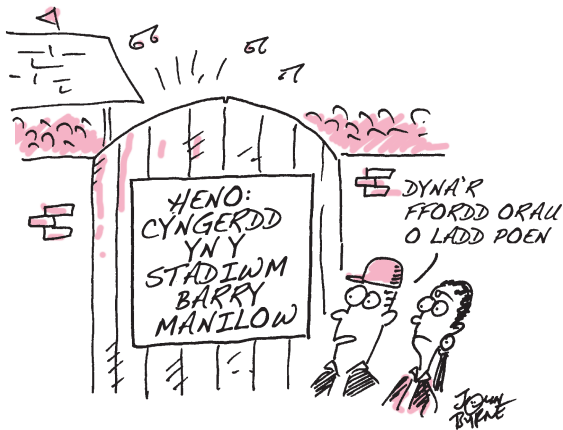
Beth amser yn ôl, darganfuwyd y gallai morffin ysgogi'r gwahanfur poen. Datgelodd astudiaethau diweddarach y gall yr ymennydd a llinyn y cefn ryddhau eu sylwedd eu hunain sy'n debyg i forffin - endorffinau - a all ysgogi'r gwahanfur poen yn naturiol. Gall nerfau gael eu symblu gan amryw ddulliau i ryddhau endorffinau a rhwystro poen. Mae'r dulliau hynny'n cynnwys 'massage', gwres ac oerfel, y gallu i ganolbwyntio ar bethau eraill, ffisiotherapi, a'ch agwedd gadarnhaol eich hun hyd yn oed. Yn ogystal, gall gweithgarwch nerfau eraill ysgogi'r gwahanfur poen.

■ Egwyddorion poen

I sylweddoli sut yr ydych yn teimlo poen, mae'n bwysig deall y ddwy egwyddor a ganlyn:

- mae pawb yn ymateb i boen ac yn ei reoli mewn ffyrdd gwahanol
- gall y ffordd yr ydych yn ymdrin â'ch poen effeithio'n wirioneddol ar y ffordd yr ydych yn ei deimlo.

Gall y ffordd y cawsoch eich magu wneud gwahaniaeth i'r ffordd yr ydych yn ymateb i boen. Yn ystod eich plentyndod, sut yr oedd eich



rhieni'n ymateb i boen? A oeddech chi'n cael ei ddangos, neu a oedd poen yn cael ei ystyried yn rhywbeth drwg neu'n rhywbeth a oedd yn codi cywilydd? A oeddech chi'n gallu dangos eich bod mewn poen heb deimlo'n anghyffyrddus, ac yn cael ymdrin ag ef mewn modd cadarnhaol?

Bydd yr holl bethau hyn, ac amrywiaeth o ffactorau eraill megis pryder a blinder, yn pennu sut y

bydd eich corff yn ymateb yn gemegol i boen, a ph'un a fydd eich nerfau'n trosglwyddo neu'n rhwystro neges a allai fod yn boenus.

Gall teimlo poen parhaus bob dydd o ganlyniad i arthrits fod yn her wirioneddol, ond mae'n her y

mae llawer o bobl wedi'i hwynebu'n llwyddiannus. Efallai y bydd y boen yn bresennol bob amser, ond gallwch weithio'n galed i beidio â gadael iddo ymyrryd â'ch ffordd o fyw. Ceisiwch ailbennu eich ffocws a symud eich poen i gornel fechan o'ch bywyd.

Rwy'n credu mewn cydnabod poen a chyfaddef y teimladau sy'n dod gydag ef

O gael cyfle i ddweud fy nghwyn, gallaf fynd i'r afael mewn modd cadarnhaol â'r broblem y mae poen yn ei hachosi

■ Newid gêr

Weithiau gall arthrits, a'r poen sy'n cyd-fynd ag ef, arwain at fywyd sy'n troi o amgylch poen a diffyg gallu i symud.

Un ffordd o leihau eich poen yw newid gêr drwy bwysleisio pethau megis optimistiaeth, hiwmor, deiet cytbwys, ymarfer corff dyddiol a bywyd cymdeithasol da. Gall hynny hefyd gynnwys technegau ymlacio, cymryd meddyginiaeth a chadw poen mewn persbectif. Drwy wneud y pethau hyn, bydd llawer o bobl ag arthrits yn gweld bod modd iddynt deimlo'n dda amdanynt eu hunain.

Mae newid o'r fath yn gofyn am agwedd benderfynol ac ymarfer, ond bydd llawer o bobl yn gweld ei fod yn gweithio. Gallai rhaglenni hunanreoli Gofal Arthrits helpu (gweler tudalen 6).

Gallech chi siarad ag aelod o'ch tîm gofal iechyd ym meddygfa eich meddyg teulu neu yn yr ysbyty am sut y gallwch wneud eich bywyd yn fwy iach. O siarad â phobl eraill ag arthritis, gallech chi ddarganfod sut y maen nhw'n byw bywyd iach.

Mae'n syniad da gwneud amser i fwynhau hoff weithgaredd megis ysgrifennu, gweithio ar hobi, ymwneud â sefydliad cymunedol neu eglwys, cymdeithasu neu garu. Amrywiwch y gweithgareddau i gynnal eich diddordeb. Atgoffwch eich hun bob amser o'r hyn yr ydych yn gallu ei wneud, yn hytrach na hel meddyliau am sefyllfaoedd sydd bellach yn rhy heriol.

DULLIAU O REOLI POEN

■ Peidio â chanolbwyntio ar boen

Bydd yr amser y byddwch yn ei dreulio'n meddwl yn benodol am boen yn dylanwadu ar faint o boen y byddwch yn ei deimlo. Os byddwch yn mynd yn gaeth i'r arfer o feddwl yn barhaus am eich poen, byddwch yn debygol o deimlo'r poen yn waeth na phe baech yn llwyddo i beidio â meddwl amdano.

Rwy'n fy nghadw fy hun yn brysur - mae'n fy helpu i beidio â meddwl am fy arthritis

Ceisiwch dynnu eich meddwl oddi ar y poen drwy wneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau'n wirioneddol. Neges gan eich corff i chi gymryd camau priodol yw poen, nid neges i chi roi'r gorau o reidrwydd i bob gweithgaredd.

■ Defnyddiwch eich cymalau'n dda ac arbedwch eich egni

Mae defnyddio eich cymalau'n dda yn golygu gwneud tasgau dyddiol mewn ffyrdd sy'n lleihau'r straen ar eich cymalau. Mae arbed egni'n golygu gwrando ar eich corff am signalau sy'n dangos bod angen iddo orffwys, a gwneud pethau'n bwylllog er mwyn osgoi blinder. Dyma saith canllaw sylfaenol ar gyfer defnyddio eich cymalau'n dda ac arbed egni.

Parchwch boen. Os byddwch yn teimlo mwy o boen am ddwyawr neu fwy ar ôl cwblhau tasg, gwnewch ychydig yn llai y tro nesaf, neu ewch ati mewn ffordd sy'n golygu llai o ymdrech.

Byddwch yn ymwybodol o ystum eich corff. Ceisiwch osgoi aros yn yr un ystum am amser hir, a cheisiwch osgoi ystum sy'n eich gwneud yn fwy stiff. Ceisiwch osgoi gweithgareddau sy'n golygu cydio'n dynn yn rhywbeth neu weithgareddau sy'n rhoi gormod o bwysau ar eich bysedd. Defnyddiwch offer sy'n lleihau straen ar eich cymalau ac sy'n gwneud tasgau anodd yn haws.

Rheolwch eich pwysau gystal ag y gallwch. Os ydych chi'n pwysu mwy na'r hyn sy'n iach, byddwch yn rhoi straen ychwanegol ar y

cymalau sy'n cario eich pwysau, a all arwain at fwy o boen a niwed i gymalau mewn rhai achosion.

Defnyddiwch eich cymalau a'ch cyhyrau mwyaf a chryfaf ar gyfer tasgau dyddiol pryd bynnag y bo hynny'n bosibl. Er enghraifft, defnyddiwch fag â strap ysgwydd ar draws eich cefn wrth gario llwythi trwm, yn hytrach na dal cês neu fag. Gwasgarwch bwysau unrhyw wrthrych ar draws sawl cymal, er mwyn lleihau'r straen a roddir ar unrhyw un ohonynt.

Ceisiwch sicrhau cydbwysedd rhwng gorffwys a gwneud gweithgareddau. Cymerwch seibiant pan fo angen, ond byddwch yn ymwybodol o'r ffaith bod gormod o orffwys yn peri i'r cyhyrau fynd yn stiff.

Symleiddiwch eich gwaith.

Cynlluniwch ymlaen llaw, trefnwch a cheisiwch ddod o hyd i ffordd gynt o wneud rhywbeth. Yn y gwaith, gwnewch ddefnydd da o'ch amser cinio a'ch amser paned i newid ystum eich corff, symud o gwmpas ac ymlacio.

Peidiwch ag ofni gofyn am help. Cymerwch gyfrifoldeb amdanoch eich hun a gofynnwch am gymorth pan fo angen.

Mae'r poen fel pe bai'n waeth pan fyddaf yn codi ar ôl eistedd mewn cadair. Rwy'n gwneud fy ngorau i addasu fy symudiadau

■ Grwpiau hunangymorth

Bydd llawer o bobl yn gweld bod rhannu profiadau ac ymuno â grŵp o bobl eraill sydd ag arthritis yn ei gwneud ychydig yn haws iddynt fyw gyda'r afiechyd.

Defnyddwyr sy'n arwain grwpiau hunangymorth – hynny yw, mae'r bobl sy'n eu rhedeg yn profi'r anhwylder eu hunain.

Cysylltwch â'ch swyddfa Gofal Arthritis leol (gweler y dudalen gefn am fanylion) i gael gwybod pa grwpiau lleol sydd yn eich ardal, neu gofynnwch i'ch meddyg. Gallwch chwilio am eich grŵp lleol ar wefan Gofal Arthritis: www.arthritiscare.org.uk

Yn aml, mae'n haws llwyddo i reoli eich arthritis pan allwch rannu a chyfnewid eich profiadau â phobl eraill sydd mewn sefyllfa debyg.

■ Hunanreoli

Mae hunanreoli'n eithaf hunanesboniadol. Mae'n golygu rheoli eich anhwylder, yn hytrach na gadael i'ch anhwylder eich rheoli chi. Mae hunanreoli'n rhywbeth y gallwch ei ddysgu drosoch eich hun, ac mae rheoli poen yn rhan annatod ohono.

Un ffordd o ddysgu yw drwy raglenni hunanreoli Gofal Arthritis. Mae'r rhain yn cynnwys rhaglen Herio Arthritis, sy'n para chwe wythnos ac a fydd yn rhoi llawer o syniadau i chi ynghylch rheoli eich arthritis a rheoli eich bywyd. Maent hefyd yn cynnwys rhaglen newydd a byrrach, sef Herio Poen, a gyflwynir dros ddwy sesiwn ac sydd wedi'i chynllunio'n benodol i ddarparu sgiliau a thechnegau ymdopi ar gyfer rheoli poen cronig.

Mae ymchwil wedi dangos bod y sawl sy'n cymryd rhan mewn rhaglen hunanreoli'n llwyddo wedyn i reoli eu harthritis yn well, maent yn dweud bod arnynt lai o ofn y dyfodol, maent yn gallu cyfathrebu'n well ag aelodau'r teulu a gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd, mae ganddynt fwy o hunanhyder, ac maent yn profi llai o straen a phoen.

Caiff y rhaglenni eu cyflwyno mewn lleoedd hygyrch yn y gymuned gan hyfforddwy achrededig sy'n deall eich sefyllfa, am eu bod nhw'n bobl ag arthritis, sy'n profi poen. Mae'r rhaglenni'n llawer o hwyl ac maent yn gyfle gwych i rannu profiadau â phobl eraill sydd ag anhwylderau tebyg.

Caiff y rhaglenni eu cyflwyno mewn lleoedd hygyrch yn y gymuned gan hyfforddwy achrededig sy'n deall eich sefyllfa, am eu bod nhw'n bobl ag arthritis, sy'n profi poen. Mae'r rhaglenni'n llawer o hwyl ac maent yn gyfle gwych i rannu profiadau â phobl eraill sydd ag anhwylderau tebyg.

Mae'r sesiynau'n cynnwys trafodaethau, cyfleoedd i ryddhau'r meddwl, ac enghreifftiau ymarferol o'r modd y gellir gweithredu

Yn awr mae gennyf fy rhaglen fy hun ar gyfer rheoli poen – rwy'n cymryd meddyginiaeth lladd poen, yn ymweld ag osteopath ac yn defnyddio gwres a 'massage

technegau rheoli poen gartref a phennu cynlluniau gweithredu (addewid ar lafar i chi'ch hun a'r grŵp) i'ch annog i wneud pethau na fyddech yn eu gwneud fel arall.

Mae'r pynciau'n cynnwys yr angen i adnabod eich poen; technegau tynnu sylw; technegau anadlu; yr angen i bwylo; delweddu dan arweiniad i dynnu eich meddwl oddi ar y poen; a ffyrdd o ymlacio eich cyhyrau. Mae pynciau eraill yn cynnwys pwysigrwydd ymarfer corff, ac edrych ar ffyrdd o herio meddyliau negyddol a datblygu eich gallu i gredu'n gadarnhaol ynoch eich hun.

Mae'r rhaglenni'n rhad ac am ddim. I gael gwybod mwy am raglenni Herio Arthritis a Herio Poen yn eich ardal chi, gweler y dudalen gefn am fanylion cyswllt. Mae cynghorion ynghylch hunanreoli eich poen i'w gweld ar dudalen 19.

■ Ymarfer corff

Nid yw arthritis yn eich atal rhag cadw'n brysur. Mae'n syniad da datblygu rhaglen ymarfer corff gyda'ch meddyg neu'ch ffisiotherapydd, sy'n briodol i'ch ffordd o fyw. Mae ymarfer corff priodol yn helpu i gadw'r cyhyrau'n gryf, cadw'r esgyrn yn iach a chadw'r cymalau i symud. Gall helpu hefyd i leddfu stifferwydd, cynnal neu adfer hyblygrwydd a gwella eich ymdeimlad cyffredinol o les. Mae'n bwysig lleihau gymaint ag y bo modd y poen y gall ymarfer corff ei achosi, a gwneud y math cywir o ymarfer corff. Mae'r rheol ynghylch dwyawr yn ddefnyddiol. Os yw eich cymalau'n dal i frifo ddwyawr ar ôl gwneud ymarfer corff, byddwch wedi gwneud gormod. Ceisiwch leihau faint y byddwch yn ei wneud y tro nesaf. Gall cymryd meddyginiaeth lladd poen 40

Os byddaf yn ei gor-wneud hi, rhaid i mi bwylo drannoeth



munud cyn dechrau eich ymarfer corff helpu.

Bydd angen i chi fod yn ofalus pan fyddwch yn dechrau gwneud ymarfer corff. Os bydd eich arthrits gwynegol yn waeth nag arfer, gwnewch ymarferion gofalus yn unig, sydd o fewn eich gallu i symud. Ymarferion yw'r rhain sy'n symud y cymalau'n ofalus mor bell ag y gellir eu symud. Weithiau, efallai y bydd eich cyhyrau neu'ch cymalau'n teimlo'n stiff ar ddechrau rhaglen ymarfer corff. Gallwch wneud ymarferion cryfhau gofalus hefyd.

Dechreuwch ag ychydig o ymarferion yn unig, ac ychwanegwch fwy yn raddol. Gwrandewch ar eich corff. Os yw'n brifo'n ormodol neu os ydych yn dechrau cael poen anarferol, stopiwch. Bydd llawer o bobl yn mwynhau gwneud ymarfer corff gyda grŵp, a bydd gwneud ymarfer corff i gerddoriaeth o gymorth i eraill.

Ceir tri math cyffredinol o ymarfer corff – os byddwch yn dod o hyd i fath o ymarfer corff yr ydych yn ei fwynhau, byddwch yn fwy tebygol o lawer o barhau ag ef.

Bydd ymarferion sydd o fewn eich gallu i symud yn cadw eich cymalau mor hyblyg ag sy'n bosibl. Os na fyddwch yn gwneud ymarfer corff, eich gallu i symud fydd yn diflannu gyntaf. Mae cynnal y gallu i symud mewn cymalau sydd wedi'u niweidio yn hanfodol er mwyn eu hatal rhag gwaethygu.

Yn aml caiff ymarferion cryfhau eu hargymell i helpu'r cluniau a'r pengliniau – mae'n bwysig cadw'r cyhyrau'n gryf, waeth pa fath o arthrits sydd gennych.

Mae ymarfer corff erobig yn cynyddu cyflymder curiad eich calon ac yn gwneud i chi anadlu'n gyflymach. Bydd angen o leiaf 30 munud o ymarfer corff o'r fath arnoch bum gwaith yr wythnos. Mae'n dderbyniol gwneud hynny mewn unedau o bum munud. Gall ymarferion hydrotherapi neu ddŵr cynnes fod yn arbennig o dda i'ch cymalau.



HYDROTHERAPI GARTREF

■ Gwres ac oerfel

Bydd rhai pobl ag arthrits yn gweld bod gwres yn eu gwneud yn fwy anghyffyrddus, tra bydd eraill yn cael llawer o fudd ohono. Gallech chi roi cynnig ar y canlynol:

- bath cynnes, cawod boeth neu gyfnod mewn bath â dŵr byrlymus
- padiau poeth a osodir ar fannau penodol sy'n boenus
- blanced drydan neu bad matres i leddfu stifferwydd yn y bore
- potel ddŵr poeth wedi'i lapio mewn tywel, sy'n gallu helpu i gadw'r traed, y cefn neu'r dwylo'n gynnes.

Mae angen bod yn ofalus. Gwnewch yn siŵr:

- nad ydych yn eich llosgi eich hun
- eich bod bob amser yn rhoi tywel rhwng eich croen ac unrhyw becyn poeth neu oer
- nad ydych byth yn defnyddio gwres neu oerfel ar unrhyw ran o'r corff am fwy na thua 15 i 20 munud
- nad ydych yn defnyddio pecynnau oer os yw cylchrediad eich gwaed neu sensitifrwydd eich croen yn wael
- nad ydych yn defnyddio eli lleddfu poen ar yr un pryd, oherwydd gallai beri i chi losgi.

Gall oerfel helpu i leihau chwydd a lleihau unrhyw wingo yn y cyhyrau, ac mae'n arbennig o dda i'r llid aciwt a deimlir yn y cymalau pan fo'r anhwylder yn waeth nag arfer (pan fo symptomau'n ailymddangos neu'n gwaethygu). Mae'n creu effaith o ddiffyg teimlad.

Gallwch brynu pecyn oer yn y fferyllfa, neu gallwch wneud un eich hun drwy lapio lliain neu dywel llaith o amgylch bag o giwbiau iâ neu lysiau wedi rhewi.

Peidiwch â'i gadw ar y croen am ormod o amser, oherwydd gallech chi gael llosgiadau oerfel.

Cyfuniad o wres ac oerfel mewn un driniaeth sydd orau ar gyfer rhai pobl ag arthrits. Bath cyferbyniol yw'r enw ar y driniaeth honno. Mae'n golygu trochi llaw neu droed mewn dŵr cynnes, yna mewn dŵr oer, ac yna mewn dŵr cynnes unwaith eto.



■ Cael ‘massage’, a rhoi ‘massage’ i chi’ch hun

Gall ‘massage’ helpu i lacio’r cyhyrau a gwella’u cyflwr drwy gynyddu llif y gwaed iddynt. Gall hynny ddarparu esmwythâd dros dro rhag poen lleol. Gofynnwch i’ch partner neu ffrind agos helpu, neu gofynnwch i’ch meddyg neu’ch ffisiotherapydd am gyngor ynghylch cael ‘massage’ therapiwtig proffesiynol.

Mae rhoi ‘massage’ i chi’ch hun yn golygu tylino’r cyhyrau’n ofalus mewn rhan boenus o’r corff, i gynyddu llif y gwaed iddynt a’u cynhesu. Gellir gwneud hynny rywle - wrth eistedd wrth eich desg neu gael bath. Gall olew babanod neu olew ‘massage’ helpu eich dwylo i lithro dros y croen.

Cynghorion ynghylch ‘massage’

- Defnyddiwch olew iro bob amser wrth roi ‘massage’, oni bai bod gennych gytiâu ar eich croen. Os yw hynny’n wir, dylech osgoi rhoi ‘massage’ i’r croen yn y fan honno.
- Wrth roi neu gael ‘massage’, stopiwch os bydd poen yn datblygu.
- Peidiwch â rhoi ‘massage’ i gymal llidus, ond parhewch i roi ‘massage’ o’i amgylch er mwyn hybu cylchrediad y gwaed.

■ Sblintiau

Os yw cymal yn llidus iawn, bydd yn agored i niwed pellach a bydd angen sblint i’w warchod. Gydag arthritis, gall cymal sydd wedi’i niweidio fod yn boenus os yw’n symud yn ormodol.

Caiff sblintiau eu cynllunio ar gyfer cyfnodau o orffwys a chyfnodau o weithgarwch. Yn achos y rhan fwyaf o wahanol fathau o arthritis, rydych yn fwy tebygol o gael sblint i’w ddefnyddio wrth wneud gweithgareddau pob dydd.

■ Cwsg

Mae cael noson dda o gwsg yn adfer eich egni ac yn gwella eich gallu i reoli eich poen. Mae cwsg yn cadw eich corff yn iach, ac yn gadael iddo’i adfer ei hun a gweithio ar ei orau. Credir bod eich ymennydd yn ailgyflenwi cemegion, yn datrys problemau ac yn rhoi trefn ar wybodaeth tra byddwch yn cysgu. Mae cwsg hefyd yn galluogi eich

cymalau i orffwys.

Efallai mai ychydig o gwsg yn unig fydd ei angen arnoch i adfer eich egni a rhoi gorffwys i'ch cymalau.

Os ydych yn cael trafferth cysgu, gwnewch yn siŵr eich bod mor gyffyrddus ag sy'n bosibl yn y gwely, a bod eich gwely a'ch clustog yn eich cynnal. Gallai sefydlu trefn reolaidd i'w dilyn bob nos cyn mynd i'r gwely helpu, megis cael bath cynnes ac yna darllen am hanner awr cyn mynd i gysgu. Mae hefyd yn bwysig osgoi unrhyw beth sy'n eich bywiogi, megis caffein, alcohol a sigarêts.

■ Ysgogi'r Nerfau â Thrydan drwy'r Croen (TENS)

Mae rhai pobl wedi gweld bod dyfais TENS yn helpu i leihau poen arthritus. Mae TENS yn golygu ysgogi'r nerfau â phylsiadau trydan isel. Caiff electrodau bach eu rhoi'n sownd â thâp wrth y croen, wrth ymyl y man poenus. Caiff y rhain eu cysylltu drwy wifren ag ysgogwr bach sy'n gweithio â batri. Nid yw'n brifo, ond efallai y bydd yn goglais.

Credir bod TENS yn gweithio drwy symbylu'r nerfau i ryddhau endorffinau naturiol sy'n ysgogi'r gwahanfur poen. Mae TENS yn effeithiol yn rheolaidd yn achos arthritus, a gall fod yn ddefnyddiol. Yn ôl pob golwg, mae TENS ac aciwbigo'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer poen yn y cefn neu boen yn y gwddf, neu unrhyw gymal penodol sy'n brifo.

Peidiwch â defnyddio TENS heb ymgynghori'n gyntaf â gweithiwr proffesiynol ym maes iechyd. Ni ddylai neb sydd â rheolydd calon, neu fenywod sydd yng nghyfnodau cynnar beichiogrwydd, ddefnyddio'r driniaeth hon. Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth, mae taflen ffeithiau am TENS ar gael ar www.arthritiscare.org.uk/Factsheets.



■ Ymlacio

Mae ymlacio'n ffordd dda o ymladd poen. Pan fydd ein corff yn llawn tensiwn, bydd ein cyhyrau'n gwasgu ein cymalau. O ganlyniad, bydd ein cymalau'n brifo ac yn boenus. Gall datblygu'r gallu i ymlacio eich helpu i wrthdroi'r effeithiau hyn. Yn ogystal, bydd ymlacio'n eich helpu i feithrin ymdeimlad o reolaeth a lles, sy'n ei gwneud yn haws rheoli poen.

Mae ymlacio'n golygu dysgu ffyrdd o dawelu a rheoli eich corff a'ch meddwl. Rhaid ei ymarfer, yn yr un modd ag unrhyw sgil newydd. Efallai fod colegau addysg bellach ac ysgolion uwchradd yn cynnig dosbarthiadau ymlacio.

Rhowch gynnig ar nifer o wahanol dulliau nes eich bod yn dod o hyd i rai sy'n gweithio'n dda i chi. Dyma rai camau sylfaenol.

- Dewiswch le tawel ac amser tawel. Bydd angen o leiaf 10 munud arnoch lle byddwch ar eich pen eich hun, heb unrhyw sŵn.
- Eisteddwch neu gorweddwch â'ch corff mewn ystum cyffyrddus, eich pen yn cael ei gynnal a'ch llygaid ar gau.
- Cymerwch anadl ddofn, ac anadlwch allan yn araf. Teimlwch eich stumog yn symud i mewn ac allan â phob anadl ddofn, araf.
- Parhewch i anadlu'n ddwfn ac yn araf, gan ganolbwyntio ar eich anadlu.
- Ceisiwch feddwl am eiriau megis heddwch neu dawelwch.

Mae ymlacio'n dod yn haws gydag ymarfer. Does dim gwahaniaeth os byddwch chi'n mynd i gysgu, ond ceisiwch aros yn effro gydol yr amser y tro nesaf er mwyn i chi fod yn ymwybodol o'r ffaith eich bod yn ymlacio eich meddwl a'ch corff. Bydd gwneud ymarferion ymlacio ar ôl pryd o



Mae pobl yn credu y gallant ymlacio wrth wyllo'r teledu, ond rwy'n gweld bod hynny'n fy mywiogi. Rwy'n hoffi gwneud ymarferion anadlu

fwyd bron yn sicr o wneud i chi gysgu.

Mae dychmygu golygfeydd pleserus yn ffordd o helpu i reoli poen. Gall hynny fod yn rhan o ymarfer ymlacio, yn debyg i fyfyrto. Gall cryno-ddisgiau neu dapiau sain sy'n cynnwys ymarferion ymlacio helpu hefyd. Caiff technegau ymlacio eu cyflwyno hefyd ar y rhaglenni Herio Arthritis a Herio Poen a gynhelir gan Gofal Arthritis.

■ Hypnosis

Mae hypnosis yn ffurf ar ymlacio dwfn, a grëir drwy ganolbwyntio sylw'n fewnol – oddi wrth eich meddyliau a'ch pryderon arferol. Os ydych yn credu y gallai hypnosis eich helpu, siaradwch â'ch meddyg. Bydd angen i chi weithio gyda gweithiwr proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi mewn hypnosis ac y mae meddyg, seicolegydd neu gynghorydd wedi eich cyfeirio ato.



■ Cwmsela

Gall unrhyw aflonyddwch mawr megis salwch difrifol neu boen cronig wneud i chi deimlo'n bryderus, yn isel eich ysbryd, neu'n ddig hyd yn oed. Weithiau bydd pobl yn ofni gwasanaeth cwmsela, gan boeni y gallai pobl eraill feddwl eu bod yn annigonol. Caiff gwasanaeth cwmsela ei dderbyn yn eang mewn gwirionedd, ac mae wedi dod yn ffordd boblogaidd o gael cymorth cyfrinachol.

Os oes gennych symptomau iselder ysbryd (cysgu'n wael, crio, newidiadau o ran chwant bwyd, neu feddyliau digalon) dywedwch wrth rywun. Gofynnwch i'ch meddyg am wasanaeth cwmsela neu therapi.

Gwnewch yn siŵr fod eich cynghorydd wedi'i gofrestru â chorff priodol megis Cymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Prydain (www.bacp.co.uk).

Gellir gwella iechyd corfforol a seicolegol mewn sawl ffordd.

- Ceisiwch wneud pethau sy'n peri i chi deimlo'n hapus ac yn fodlon.
- Gofalwch amdanoch eich hun.

- Peidiwch â cheisio cuddio teimladau megis dicter, ofn a galar.
- Canolbwyntiwch ar ddelweddau a nodau cadarnhaol.
- Gweithiwch ar gael perthynas gariadus a gonest â phobl eraill.
- Peidiwch â cholli eich synnwyr digrifwch.

■ Ffyrdd cyflenwol o reoli poen

Mae nifer o therapiau cyflenwol neu amgen ar gael – homeopathi, aciwbigo, meddygaeth lysieuol, osteopatheg, ceiropracteg ac adweitheg, er enghraifft. Er mai ychydig o dystiolaeth wyddonol sydd i ddangos bod triniaethau'n effeithiol, mae llawer o bobl yn dweud eu bod wedi cael budd o'u defnyddio.

Gwell fyddai rhoi gwybod i'ch meddyg os ydych chi'n defnyddio unrhyw therapiau cyflenwol. Er nad yw'r rhan fwyaf o therapiau'n beryglus, gall rhai fod yn niweidiol. Ceir mwy o wybodaeth yn llyfryn Gofal Arthritis am gyffuriau a therapiau cyflenwol.

Os wyf mewn poen, rwy'n llenwi'r bath ac yn rhoi pedwar diferyn o olew camomeil yn y dŵr. Rwy'n gweld bod hynny'n fy nhawelu



■ Cyffuriau

Bydd y rhan fwyaf o bobl ag arthritis yn cael rhyw fath o gyffur ar bresgripsiwn i leddfu poen neu reoli afiechyd. Caiff y poen ei leddfu drwy leihau unrhyw lid a gweithio ar broses yr afiechyd.

Os byddwch yn teimlo bod arnoch eisiau rhywfaint o reolaeth ar eich meddyginiaeth, siaradwch bob amser â'ch meddyg am unrhyw newidiadau yr ydych yn teimlo a allai fod yn briodol i chi. Gallai newid eich meddyginiaeth yn sydyn fod yn niweidiol.

Mae taflenni gywbodaeth am gyffuriau a ddefnyddir i drin arthritis ar

gael gan Gofal Arthritis. Yn ogystal, gweler llyfryn Gofal Arthritis am gyffuriau a therapiau cyflenwol, i gael gwybodaeth am y cyffuriau mwyaf cyffredin a ddefnyddir i drin arthritis.

Cofiwch siarad â'ch meddyg am unrhyw bryder ynghylch y cyffuriau sy'n rhan o'ch triniaeth.

Mae sgîl-efeithiau cyffuriau'n peri pryder, ond yn aml mae effeithiau eich arthritis yn waeth

Cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID)

Mae'r rhain yn lleihau llid. Yn ogystal, gallant esmwytho poen a lleihau chwydd mewn cymalau. Ymateb y corff i anaf yw llid, a'i fwriad yw gwella'r anaf. Fodd bynnag, mewn cymalau sydd wedi'u niweidio, yn enwedig yn achos arthritis gwynegol, mae'r llid ei hun yn achosi niwed.

Gellir rhagnodi llawer o gyffuriau NSAID i chi – ibuprofen, diclofenac neu naproxen ymhlith eraill. Er na fydd y cyffuriau hyn yn achosi unrhyw broblemau i lawer o bobl, gall cyffuriau NSAID achosi sgîl-efeithiau – yn enwedig diffyg traul a dolur rhydd. Gallant hefyd achosi gwaedu yn y stumog, felly efallai y bydd angen rhagnodi meddyginiaeth atal briwiau i chi ar yr un pryd (a elwir yn atalyddion pwmp proton). Mae atalyddion Cox-2 yn fath mwy newydd o gyffur NSAID, ac maent wedi'u cynllunio i fod yn fwy diogel i'r stumog. Maent yn cynnwys celecoxib (Celebrex) ac etoricoxib (Arcoxia).

Fodd bynnag, mae cyffuriau NSAID hŷn a'r atalyddion Cox-2 mwy newydd yn cynyddu'r perygl o strôc neu drafferthion â'r galon ryw ychydig. Gall y perygl hwnnw gynyddu pan fo dognau uwch o'r cyffuriau'n cael eu defnyddio am gyfnodau hirach. Yn ôl y cyngor meddygol presennol, ni ddylai pobl sydd wedi cael strôc neu drafferthion blaenorol â'r galon gymryd cyffuriau NSAID.

Os yw eich afiechyd yn cael ei reoli â chyffuriau gwrthwynegol sy'n addasu clefydau (DMARDS), efallai na fydd angen i chi gymryd cyffuriau NSAID. Gofynnwch i'ch meddyg neu'ch fferyllydd bob amser pa driniaeth sy'n addas ar eich cyfer chi a beth yw'r sgîl-efeithiau, a thrafodwch unrhyw bryderon eraill a allai fod gennyh.

Meddyginiaeth lladd poen (meddyginiaeth analgesaidd)

Mae meddyginiaeth lladd poen yn dod mewn amrywiaeth o gryfderau - mae meddyginiaeth wan i ladd poen ar gael dros y cownter mewn fferyllfeydd, ond dim ond ar bresgripsiwn y bydd modd cael meddyginiaeth gryfach. Gellir defnyddio parasetamol i leddfu poen llai difrifol. Dyma'r feddyginiaeth fwyaf syml a mwyaf diogel, a'r un orau i roi cynnig arni'n gyntaf. Fe'i defnyddir yn gyffredin i drin poen a stifferwydd osteoarthritis. Er mai ychydig o sgîl-ffeithiau sydd ganddi pan gaiff ei chymryd yn ôl y presgripsiwn, mae'n beryglus os cymerir gorddos.

Mae llawer o gyffuriau lleddfu poen, gan gynnwys jeliâu lleddfu poen, ar gael i'w prynu dros y cownter heb bresgripsiwn. Peidiwch byth â chymryd mwy na'r dogn a argymhellir, ac os oes gennych unrhyw amheuaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu'ch meddyg.

Cyffuriau narcotig

Cyffuriau analgesaidd yw cyffuriau narcotig, sy'n dynwared endorffinau'r corff, sy'n debyg i forffin. Yn gyffredinol, dim ond yn ystod cyfnodau o boen dwys y cânt eu defnyddio. Gallant fod yn beryglus oherwydd gallant arwain at ddibyniaeth. Rhaid i gyffuriau narcotig, megis pethidin neu forffin, gael eu rhagnodi gan feddygon.

Cyffuriau gwrthwynebol sy'n addasu clefydau (DMARD)

Mae cyffuriau DMARD yn gyffuriau pwerus. Fe'u defnyddir i drin mathau penodol o arthritis, megis arthritis gwynegol, lwpws, arthritis idiopathig plentyndod a sbondylitis asiol. Ni chânt eu rhagnodi ar gyfer osteoarthritis.

Cyffuriau sy'n rheoli'r afiechyd ei hun yw cyffuriau DMARD yn hytrach na'u bod yn lleddfu poen yn benodol. Mae rhai cyffuriau DMARD yn gweithio'n benodol i leihau effeithiau ymosodiad y system imiwnedd ar y cymalau. Gelwir y rhain yn wrthimiwnyddion.

Mae cyffuriau DMARD yn cynnwys methotrexate, sulfasalazine a phigiadau aur a sulphasalazine. Caiff eu defnydd ei fonitro'n ofalus (er enghraifft, drwy brofion gwaed rheolaidd) i wneud yn siŵr eu bod yn ddiogel ar eich cyfer. Dylid eu hosgoi yn ystod beichiogrwydd.

Steroidau

Enw teuluol ar nifer o gyfansoddion yw steroid, sy'n cynnwys cortison, triamsinolon a prednisolon.

Gall tabledi steroid fod yn effeithiol iawn i leihau llid, ond os cânt eu cymryd am gyfnod hir, gallant achosi sgîl-effeithiau nas dymunir, megis pwysedd gwaed uchel a diabetes, a gallant beri i'ch esgyrn deneuo a pheri i chi ennill pwysau. Fel rheol, dim ond i drin achosion lle mae arthritis gwynegol yn waeth nag arfer neu drin clefydau llidiol trafferthus iawn y cânt eu defnyddio.

Os caiff dogn isel ei ragnodi dros gyfnod hir, bydd angen monitro'r sefyllfa'n ofalus. Dylai pobl sy'n cymryd steroidau gario cerdyn priodol glas. Os nad oes gennych gerdyn o'r fath, gofynnwch i'ch fferyllydd am un.

Gellir chwistrellu cortison a steroidau eraill yn uniongyrchol i mewn i gymalau neu o amgylch gewynnau. Gallant leddfu poen y sawl sydd ag arthritis gwynegol a'r sawl sydd ag osteoarthritis, drwy leihau llid. Gellir defnyddio pigiad pwynt achosi (anesthetig wedi'i gyfuno â chyfansoddyn tebyg i gortison, fel rheol) yn achos nifer o anhwylderau megis arthritis gwynegol, osteoarthritis a phoenau yn y meinwe feddal.

Gall hynny helpu i leddfu poen yn y nerfau, y gewynnau, y ligamentau a'r cyhyrau, a gall olygu bod modd i chi fod yn rhydd rhag poen ar ôl i effaith yr anesthetig ddiplannu. Weithiau, gelwir pigiad anesthetig pwynt achosi yn floc nerfau.



Meddyginiaeth atal iselder ysbryd

Weithiau, bydd meddyg yn rhagnodi dognau bach o gyffuriau atal iselder ysbryd er mwyn helpu i dorri'r cylch o straen a phoen - ac iselder ysbryd weithiau.

Yn aml, caiff y cyffuriau hyn effaith dda iawn ar allu unigolion i oddef poen. Fel rheol, fe'u defnyddir ochr yn ochr â thechnegau

rheoli poen.

Dangoswyd eu bod yn gwella ansawdd cwsg os cânt eu cymryd gyda'r nos cyn mynd i'r gwely.

Yn dibynnu ar y math o arthritis, efallai y bydd meddyg hefyd yn rhagnodi tawelyddion i leihau tyndra a gwingo poenus yn y cyhyrau

■ Llawdriniaeth

Caiff llawdriniaethau i wella'r gallu i symud, gosod cymalau newydd neu leihau llid eu gwella'n barhaus. Efallai y bydd rheoli eich cyflwr a'ch poen yn y ffyrdd a awgrymir yn y llyfryn hwn yn ddigon, ond os bydd y dulliau hynny'n methu â lleihau poen, neu os bydd pobl yn cael problemau symud, gellid ystyried llawdriniaeth.

Mae llawdriniaeth yn cynnwys ychydig o risg, felly dylid pwysu a mesur y penderfyniad i'w chael, gan ddefnyddio'r holl wybodaeth y gallwch ddod o hyd iddi am y llawdriniaeth a awgrymir ar eich cyfer.

Yr opsiynau mwyaf cyffredin o ran llawdriniaeth yw'r canlynol:

Gosod cymal newydd – gall hynny leddfu poen a gall adfer gallu cyfyngedig i symud.

Cymalsyllu – proses lawfeddygol sy'n galluogi'r meddyg i edrych ar y cymal drwy offer cymalsyllu, a gwneud mân waith trwsio.

Synofectomi –llawdriniaeth lle mae leinin y cymal, y synofiwm, yn cael ei dynnu. Gall hynny helpu i leddfu'r poen a'r chwydd.

I gael mwy o wybodaeth, gweler llyfryn Gofal Arthritis am llawdriniaeth.

CAMAU NESAF

■ Ble mae cael help

Efallai y bydd angen i chi gael help ychwanegol i reoli'r poen a achosir gan eich arthritis. Gallai llinell gymorth a rhaglenni hyfforddi Gofal Arthritis, a'r sefydliadau defnyddiol a restrir yng nghefn y llyfryn hwn, fod yn lleoedd addas i droi atynt. Mae ein gwefan a'n llyfrynnau eraill yn darparu rhagor o wybodaeth am ystod o bynciau gan gynnwys ymarfer corff, meddyginiaeth, therapiau cyflenwol a byw'n annibynnol.

Gallwch ddefnyddio'r adnoddau a restrir ar dudalen 21 i ddatblygu cynllun rheoli poen sy'n briodol ar eich cyfer chi.

Eich tîm gofal iechyd

Y lle cyntaf i fynd iddo i ofyn am help yw'r tîm gofal iechyd yn eich meddygfa leol. Bydd y tîm hwnnw'n cynnwys eich meddyg teulu a'r nyrs practis. Gall hefyd gynnwys fferyllydd, therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd, ceirpodydd, gweithiwr cymdeithasol, cynghorydd neu seicolegydd.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am ffyrdd o reoli poen. Ceisiwch ddatblygu perthynas gadarnhaol â'r bobl hyn er mwyn i chi allu rhannu eich rhwystredigaeth a'ch llwyddiannau â nhw. Dylai aelodau'r tîm eich adnabod a gwybod beth yw eich hanes meddygol. Yn ogystal, dylent wybod pa wasanaethau defnyddiol eraill sydd ar gael i chi yn eich ardal.

Fel rheol, bydd y tîm gofal iechyd eilaidd wedi'i leoli yn adran rhewmatoleg (neu orthopedig) yr ysbyty. Bydd gan y tîm fynediad i adrannau eraill yr ysbyty. Bydd rhai adrannau'n cynnwys nyrs arbenigol sy'n rhedeg llinell gymorth, er y bydd yr



oriau y bydd y llinell ar gael yn gyfyngedig.

Clinigau poen

Mae gan rai ysbytai glinigau poen sy'n arbenigo mewn trin poen, ond mae galw mawr amdanynt.

Os ydych chi'n cael trafferth ymdopi â phoen difrifol,

siaradwch â'ch meddyg ynghylch mynd i glinig poen. Gallai eich helpu i ddatblygu sgiliau gwell ar gyfer rheoli poen.



■ Cyngorion ar gyfer eich cynllun personol ar gyfer rheoli poen

- Nodwch pryd yw'r amser mwyaf effeithiol i chi gymryd eich meddyginiaeth. Byddwch yn ymwybodol o sut mae eich corff yn ymateb i feddyginiaeth lladd poen, a sicrhewch eich bod yn cymryd pob meddyginiaeth yn briodol, yn unol â chyngor eich meddyg.
- Nodwch a yw 'massage', gwres neu oerfel yn helpu, a pha mor aml yr ydych yn rhoi cynnig ar eu defnyddio.
- Neilltuwch amser yn ystod eich diwrnod i orffwys. Sylwch pryd mae eich corff yn ymateb yn dda i orffwys, a gorffwys cymalau penodol mewn sblintiau, a cheisiwch ddatblygu trefn gadarnhaol ar gyfer gorffwys.
- Nodwch y pethau sy'n eich helpu i ymlacio ac ymdawelu, a themlo eich bod yn rheoli eich poen. Ceisiwch ymarfer y technegau yr ydych yn gweld eu bod fwyaf addas i chi.
- Datblygwch dechnegau ar gyfer meddwl am ddelweddau ac atgofion dymunol sy'n hybu gorffwys.
- Ymdrechwch i feithrin ffordd o fyw sy'n iach yn gyffredinol er mwyn gwella eich ymdeimlad o les cyffredinol.
- Lluniwch gynllun i wneud ymarferion erobig, ymarferion cryfhau ac

ymarferion sydd o fewn eich gallu i symud.

- Lluniwch restr o gwestiynau i'w gofyn i weithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd am eich rhaglen driniaeth a'ch dulliau o reoli poen. Byddwch yn gadarn wrth ofyn y cwestiynau hyn, a dyfbarhewch nes byddwch yn hapus â'r atebion.

Nawr eich bod wedi darllen y llyfryn hwn, y gobaith yw y byddwch wedi casglu amryw syniadau a thechnegau i'ch helpu i ymdopi â phoen. Nid yw'n bosibl dod o hyd i atebion yn gyflym bob amser, ac efallai y bydd adegau o hyd pan fydd eich poen yn eich digalonni.

Mae'n bwysig peidio â chadw'n dawel am eich pryderon a'ch problemau. Felly, os yw eich poen yn gwneud eich bywyd yn anodd, gwnewch yn siŵr eich bod yn siarad â rhywun – aelod o'ch teulu, gweithiwr proffesiynol ym maes iechyd, neu ffrind. Er na fyddant yn gallu cyflawni gwyrthiau a gwneud i'ch poen ddiiflannu, efallai y bydd siarad amdano'n rhoi rhywfaint o esmwythâd i chi.

Mae digon o sefydliadau a phobl a all eich helpu. Gweler tudalennau 22-24 am fanylion. O ddysgu sut i reoli eich poen, byddwch ar y ffordd i sicrhau nad yw poen yn eich rheoli chi.

Rwy'n ymdopi â phoen drwy adnabod terfynau fy ngallu, gwneud y gorau o'r hyn y gallaf ei wneud, ac osgoi straen a phryder

Caiff ein llyfrynnau eu hadolygu bob 12-18 mis. Dylech droi at ein gwefan i weld y wybodaeth a'r ffynonellau cyfeirio diweddaraf, neu ffoniwch 020 7380 6577.

ADNODDAU RHEOLI POEN

Llyfrau a llyfrynnau

Clough, Jo.

Managing Arthritis Pain. Class Publishing, 2006,
ISBN: 978 1 85959 122 3.

Sut i reoli eich poen oherwydd arthritis.

Dunkin, Mary Anne.

Managing Your Arthritis.

Class Publishing, 2005.
ISBN: 1 85959 121 3.

Syniadau ar gyfer rheoli arthritis yn effeithiol.

**Lorig, Kate and Fries, James F. *The Arthritis Helpbook:
A tested self-management program for coping with arthritis
and fibromyalgia.***

Da Capo Press, 2000,
ISBN: 0 7382 10382.

Cyngor wedi'i brofi ynghylch rheoli poen yn eich cymalau.

Nicholas, Dr Michael.

Manage Your Pain.

Souvenir Press, 2003.
ISBN: 978 0 28563 679 8.

Awgrymiadau, cyngorion a thechnegau ar gyfer rheoli poen hirdymor.

Shone, Neville.

Coping Successfully With Pain.

Sheldon Press, 2002.
ISBN: 978 0 85969 850 4.

Disgrifiad personol o rai technegau i'ch helpu i adennill rheolaeth ar eich bywyd – mae'n cynnwys technegau ymlacio ac ymarfer corff.

Mae Ymchwil Arthritis y DU yn cyhoeddi llyfrynnau sy'n rhad ac am ddim, sef ***Back Pain*** a ***Pain in the neck.***

Gellir cael gafael ar y llyfrau hyn mewn siop lyfrau neu lyfrgell, oni bai bod cyflenwr arbennig wedi'i restru.

ADNODDAU RHEOLI POEN

Cyrsiau a chlinigau poen

Mae gan lawer o ysbytai glinigau poen, sy'n rhedeg rhaglenni arbennig ar gyfer rheoli poen.

Gallwch ganfod a oes clinig poen yn eich ardal chi drwy ffonio Galw lechyd (0845 4647) neu fynd i www.nhsdirect.nhs.uk

Mae cyfeirlyfr o glinigau ar gael o'r cyfeiriad canlynol: The British Pain Society, 21 Portland Place, London W1B 1PY (Ffôn: 020 7269 7840) neu ewch i www.britishpainsociety.org neu anfonwch e-bost i: info@britishpainsociety.org

Mae llawer o raglenni hyfforddi Gofal Arthritis yn cynnwys manylion am reoli poen. Gweler y dudalen gefn i gael manylion cyswllt eich swyddfa Gofal Arthritis leol.

SEFYDLIADAU DEFNYDDIOL

CYFFREDINOL

● Gofal Arthritis

www.arthritiscare.org.uk

Swyddfa'r DU:

Ffôn: 020 7380 6540

Swyddfa De Lloegr:

Ffôn: 0844 888 2111

Swyddfa Canol Lloegr:

Ffôn: 0115 952 5522

Swyddfa Gogledd Lloegr:

Ffôn: 01924 882150

Swyddfa Cymru:

Ffôn: 029 2044 4155

Swyddfa Gogledd Iwerddon:

Ffôn: 028 9078 2940

Swyddfa'r Alban:

Ffôn: 0141 954 7776

● Ymchwil Arthritis y DU

Ffôn: 0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

Mae'n ariannu ymchwil feddygol i arthritis ac yn cynhyrchu gwybodaeth.

● The United Kingdom's Disabled People's Council (UKDPC)

Ffôn: 01332 295551

www.ukdpc.net

Mae'n ymgyrchu dros hawliau pobl anabl.

● DIAL UK

Ffôn: 01302 310123

www.dialuk.info

Manylion am eich gwasanaeth agosaf i gael cyngor a gwybodaeth am anabledd.

● RADAR

Ffôn: 020 7250 3222

www.radar.org.uk

Sefydliad ymgyrchu cenedlaethol sydd hefyd yn cadw ac yn cyhoeddi ystod eang iawn o wybodaeth am hygyrchedd, gwyliau a materion cyffredinol sy'n ymwneud ag anabledd.

Cymru: Anabledd Cymru

Ffôn: 029 2088 7325

www.disabilitywales.org

Gogledd Iwerddon: Disability Action

Ffôn: 028 9029 7880

www.disabilityaction.org

Yr Alban: Update

Ffôn: 0131 669 1600

www.update.org.uk

Mae'r tri chorff hyn yn cadw gwybodaeth am sefydliadau anabledd yn eu priod wledydd.

GWASANAETHAU IECHYD

● NHS Choices

I ddod o hyd i gysylltiadau â gwasanaethau'r GIG yn eich ardal a gwybodaeth, ffoniwch Galw Iechyd ar 0845 4647 ac NHS 24 yn yr Alban ar 08454 242424.

www.nhs.uk

SEFYDLIADAU DEFNYDDIOL

● Institute for Complementary and Natural Medicine

Ffôn: 020 7922 7980

www.i-c-m.org.uk

I gael rhestr o ymarferwyr cymwys, anfonwch amlen fawr â stamp a'ch cyfeiriad arni gan nodi'r therapi.

● British Complementary Medicine Association

Ffôn: 0845 345 5977

www.bcma.co.uk

BEICHIGRWYDD A BOD YN RHIAN

● Contact a Family

Ffôn: 020 7608 8700

www.cafamily.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 3555

Llinell gymorth genedlaethol, swyddogion datblygu rhanbarthol a rhwydwaith cenedlaethol o grwpiau a chysylltiadau. Mae'n cyhoeddi cyfeirlyfr sy'n dwyn y teitl *CaF Directory of Specific Conditions and Rare Syndromes in Children with their Family Support Networks*.

● Disability, Pregnancy and Parenthood International

Ffôn: 020 7263 3088

Llinell gymorth: 0800 018 4730

www.dppi.org.uk

Mae'n hyrwyddo rhwydweithio gwybodaeth a phrofiad ynghylch pob agwedd ar anabledd, beichiogrwydd a bod yn rhiant. Mae'n darparu taflenni gwybodaeth ynghyd â gwybodaeth i unigolion.

PLANT

● Children's Chronic Arthritis Association (CCAA)

Ffôn: 01905 745595

www.ccaa.org.uk

Cymorth i blant ag arthritis a'u teuluoedd.

OFFER

● Assist UK

Ffôn: 0870 770 2866

www.assist-uk.org

Canolfannau arddangos cynnyrch ledled y DU.

POEN

● The British Pain Society

Ffôn: 020 7269 7840

www.britishpainsociety.org

Gwybodaeth am boen cronig a chlinigau poen.

● Pain Concern

Llinell gymorth: 0844 499 4676

(10am-4pm)

Swyddfa: 01875 614537

www.painconcern.org.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth a llinell gymorth.

CYMORTH I OFALWYR

● Carers UK

Ffôn: 020 7378 4999

Llinell gyngor: 0808 808 7777

www.carersuk.org

Mae'n darparu manylion cyswllt ar gyfer swyddfeydd yn y DU gyfan.

SEFYDLIADAU DEFNYDDIOL

● **Crossroads Caring for Carers**

Ffôn: 0845 450 0350

www.crossroads.org.uk

Cyngor a gwybodaeth i bobl sy'n gofalu am berson anabl gartref.

Canghennau lleol yng Nghymru a

Lloegr. Weithiau gall gynorthwyo drwy ddarparu gofal brys (yn lleol).

● **Crossroads (Scotland)**

Ffôn: 0141 226 3793

www.crossroads-scotland.co.uk

● **Crossroads (Northern Ireland)**

Ffôn: 028 9181 4455

www.crossroadscare.co.uk

GOFAL ARTHRITIS

Mae Gofal Arthritis yn bodoli er mwyn cynorthwyo pobl sydd ag arthritis. Ni yw'r elusen fwyaf yn y DU sy'n gweithio gyda phawb sydd ag arthritis ac ar eu rhan. Rydym yn cynnig cymorth ble bynnag yr ydych yn byw yn y DU.

Mae'n costio £1.10 inni ddarparu'r llyfryn hwn ichi. Os oes modd ichi gael gafael ar wybodaeth ar-lein, byddwch yn ein helpu ni i arbed arian ac yn helpu'r amgylchedd hefyd.

Helpwch ni heddiw os gallwch chi, drwy.

- Wneud cyfraniad.
- Gadael rhodd yn eich ewyllys.
- Ymuno fel aelod.
- Bod yn wirfoddolwr.
- Ein cynorthwyo yn eich ardal leol.
- Cymryd rhan mewn digwyddiadau.
- Ymgyrchu ar ein rhan.
- Dysgu am ein cymorth a'n hyfforddiant ynghylch hunanreoli.
- Ymuno â'n fforwm drafod ar-lein.
- Ymweld â'n gwefan.
- Ffonio ein llinell gymorth gyfrinachol.
- Ymuno â grŵp cymorth lleol.

Rydym yn bodoli ar gyfer pawb sydd ag arthritis, ond rydym yn dibynnu ar gefnogaeth pobl fel chi. Os hoffech gyfrannu at ein gwaith, ffoniwch ni ar 020 7380 6540 neu gallwch gyfrannu ar-lein.

www.arthritiscare.org.uk



**GOFAL ARTHRITIS
ARTHRITIS CARE**

*Galluogi pobl
gydag arthritis.*

*Empowering
people with arthritis.*

**I gael rhagor o wybodaeth
am arthritis a Gofal Arthritis**

**Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol
yn rhad ac am ddim**

0808 800 4050

(yn ystod yr wythnos 10am-4pm)

Ewch i'n gwefan

www.arthritiscare.org.uk

Cyhoeddwyd gan: Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD
Adolygydd ddiwethaf Ionawr 2011 ACR017 ISBN 978-1-903419-36-6
Rhif Elusen Gofrestredig: 206563 a SC038693