

Arthritis gwynegol



VERSUS
ARTHRITIS

RYDYM VERSUS ARTHRITIS

Ni yw'r 10 miliwn o bobl sy'n byw gydag arthritis. Ni yw'r gofalwyr, ymchwilwyr gweithwyr iechyd, ffrindiau a rhieni oll yn unedig yn ein huchelgais i sicrhau y daw'r dydd pan na fydd rhaid i unrhyw un fyw gyda'r boen, blinder ac ynysu mae arthritis yn ei achosi.

Rydym yn deall fod pob dydd yn wahanol. Fe wyddom na fydd rhywbeth sy'n gweithio i un person ddim o reidrwydd yn helpu rhywun arall.

Mae ein gwybodaeth yn gydweithrediad o brofiadau, ymchwil a ffeithiau. Ein nod yw rhoi popeth rydych chi angen ei wybod am eich cyflwr i chi, y triniaethau sydd ar gael a'r nifer o opsiynau y gallwch roi cynnig arnynt, er mwyn i chi allu gwneud y dewisiadau gorau a mwyaf gwybodus ar gyfer eich ffordd o fyw.

Rydyn ni'n hapus i glywed gennych ar bob adeg p'un a yw gydag adborth ar ein gwybodaeth, i rannu eich stori, neu i gael gwybod mwy am waith Versus Arthritis. Cysylltwch â ni ar content@versusarthritis.org

Beth sydd tu fewn?

Stori Keri.....	4
Stori Phil	6
Beth yw arthritis gwynegol?	8
Symptomau.....	11
Achosion.....	12
Sut fydd arthritis gwynegol yn effeithio arnaf fi?	14
Diagnosis.....	15
Triniaeth.....	16
Rheoli symptomau	20
Byw gydag arthritis gwynegol.....	25
Ymchwil a datblygiadau newydd	35
Geirfa.....	36
Cyfeiriadau defnyddiol	40
Ble allaf i gael rhagor o wybodaeth?	42

**Esbonnir y geiriau sydd mewn print trwm yn yr eirfa
ar dudalen 36**

STORI KERI

Cefais ddiagnosis o arthritis gwynegol yn 21 oed.

Roeddwn yn fy nhrydedd flwyddyn yn y brifysgol, yn astudio i fod yn athro ysgol gynradd. Yn sydyn, un bore, roedd fy modiau yn boenus iawn. Wedyn roedd fy mhenelinoedd yn stiff a phoenus, ac allwn i ddim sythu fy mreichiau.

I ddechrau dim ond yn y bore roedd gen i'r symptomau, ond yn ym mhen hir a hwyr roeddynt gen i o hyd. Roedd eithaf tipyn o fy nghymalau yn stiff a phoenus, oedd yn golygu na allwn i symud o gwmpas yn dda iawn. Roeddwn i hefyd yn flinedig iawn. Pan ddigwyddodd hyn, fe wnaeth fy meddyg teulu fy nghyfeirio at reumatolegydd.

Mi wnes i raddio o fy nghwrs ymarfer dysgu ddwy flynedd yn hwyrach na'r bwriad, ond dwi ddim wedi gallu gweithio fel athro eto, oherwydd fy arthritis. Fodd bynnag, dwi wedi defnyddio fy sgiliau dysgu i wirfoddoli ar gyfer Versus Arthritis, yn arwain cyrsiau hunan reoli yng Ngogledd Iwerddon, rhywbeth dwi'n ei fwynhau'n fawr iawn ac sy'n werthfawr iawn i mi. Dwi hefyd yn Gadeirydd fy ngrŵp cefnogaeth Versus Arthritis lleol.

Dwi'n mwynhau pobi, er y gall defnyddio rhai offer cegin fod yn anodd. Mae bod yn gymdeithasol yn bwysig i mi hefyd a dwi'n mwynhau mynd i gaffis a dal i fyny efo ffrindiau. Pan dwi mewn poen, dwi'n gallu tynnu sylw oddi wrth hyn trwy ddarllen neu wrando ar gerddoriaeth.

Mae ymarfer corff yn bwysig iawn i mi hefyd, gan fod gwneud ymarferion ysgafn yn gwneud fy nghymalau'n llai poenus. Mae yna rai ymarferion mewn cadair dwi'n eu gwneud yn rheolaidd a

dwi hefyd yn mwynhau mynd am droeon byr. Mae nofio'n wych hefyd, a dwi'n canfod bod gwneud ymarferion yn nŵr cynnes y pwll hydrotherapi yn fy ngwneud yn llai stiff a phoenus.

O ran meddyginiaeth, ar hyn o bryd dwi'n defnyddio pigiad biolegol o'r enw Enbrel. Dwi wedi bod yn ei ddefnyddio ers pum mlynedd ac yn rhoi pigiad i fy hun unwaith yr wythnos. Mae wir wedi fy helpu i reoli fy nghyflwr ac mae'r fflamychiadau yn digwydd yn llai aml.

Ar hyn o bryd, dwi'n ymdopi'n iawn. Mae yna ddyddiau da a dyddiau drwg. Dwi'n dal i gael poen pob dydd, ond dwi'n gwneud yn llawer gwell na phan ges i'r diagnosis yn wreiddiol. Dwi'n cael llai o fflamychiadau, sy'n dangos fod y feddyginiaeth rwy'n defnyddio wir yn fy helpu.

Fy nghyngor i unrhyw un sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar gydag arthritis gwynegol fyddai i ymuno â grŵp cymorth. Mae siarad gyda rhywun arall sydd â'r un cyflwr â chi ac sy'n deall eich profiad yn ddefnyddiol a chalonogol iawn. Mae wedi fy helpu gryn dipyn ar fy nhaith.

Mi fyddwn i hefyd yn awgrymu bod cael noson dda o gwsg yn bwysig, gan y gall helpu eich corff i adfer o effeithiau eich arthritis. Mae hefyd yn bwysig i mi ddysgu mwy am fy nghyflwr, gan ei fod yn fy helpu i ddeall beth sy'n digwydd yn fy nghorff. Dwi wir yn credu yn yr ymadrodd gorau arf, dysg!



STORI PHIL

Cefais fy niagnosio gydag arthritis gwynegol yn 2006, o beth dwi'n ei gofio.

Ar y pryd, roeddwn i'n gwneud beth dwi'n wneud nawr, sef cyd redeg cwmni cynhyrchu fideos elusennol, ac yn byw yn Ne Llundain gyda fy ngwraig (sydd bellach wedi marw), ci a pharot. Roeddwn i'n byw bywyd gweddol weithgar, yn chwarae badminton, hwylio a cheisio dysgu sut i sgïo.

Doedd fy symptomau cyntaf ddim yn ddrwg iawn, i ddweud y gwir. Roedd yna rywfaint o chwyddo mewn un bys y bues i weld y meddyg teulu amdano, gan ei fod yn effeithio ar fy ngwaith. Roedd ar fys bach fy llaw dde, sydd ddim yn swnio'n beth mawr, ond roedd yn bwysig o ran y camera penodol roeddwn i'n ei ddefnyddio ar y pryd. Ond wrth edrych yn ôl, roeddwn i wedi cael achlysuron eraill mwy tymor byr ble roedd gen i boen llym yng nghymalau fy nwylo ac arddyrnau, yr oeddwn i'n cymryd i fod oherwydd prysurdeb yn y gwaith.

Dwi ddim ar unrhyw feddyginiaeth ar hyn o bryd, gan fy mod i a fy mhartner yn ceisio cael ein hail blentyn. A dydy byw heb driniaeth ddim yn gweithio! Mae gen i gryn i dipyn o boen, anystwythder a dwi'n flinedig iawn ar hyn o bryd, ond dwi'n gobeithio mai dim ond am gyfnod byr fydd hyn yn parhau. Dwi'n cymryd tabledi NSAID a phigiad steroid achlysurol i reoli fy symptomau.

Mae fy hobiau yn sicr wedi eu heffeithio gan yr arthritis. Dwi wrth fy modd yn hwylio, ond mae gallu rheoli rhaffau, llywio a dal gafaal ar foroedd garw oll yn gofyn am afael da a chryf. Fodd bynnag, beth

dwi wedi ei ganfod yw bod angen ychydig mwy o amser i wneud pethau a chynllunio ymlaen. Yn arbennig felly os dwi ar ben fy hun ar y cwch, mi fyddai'n fwy gofalus am y rhagolygon ac yn cynllunio yn ôl hynny.

Dwi'n chwarae badminton, er ar hyn o bryd mae fy nghymalau ychydig yn rhy boenus i chwarae. Dwi'n siŵr, o gymharu â pherson tebyg fy oed i, fy mod yn arafach o ran gwneud pethau, neu ychydig yn fwy pwylllog ynghylch sut dwi'n ei wneud, ond gan fwyaf mae'n achos o ddal ati a pheidio creu ffwdan. Yn gyffredinol, fydda i ddim yn siarad am fy arthritis, gan fy mod i'n eithaf ystyfnig ac yn casáu'r syniad o gael fy ngwthio o gwmpas gan rywbeth tu hwnt i fy rheolaeth. Ond efallai nad yw hyn yn llesol i mi, oherwydd mi fyddai'n dal ati weithiau ac wedyn wedi blino'n lân y diwrnod nesaf.

Fy nghyngor i unrhyw un sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar gydag arthritis gwynegol yw nad yw'ch cyflwr yn eich diffinio. Mae'n hawdd iawn gadael i ddiagnosis fel hyn gysgodi popeth arall, ond dim ond rhan o'm bywyd yw hyn. Weithiau bydd yn rhan fawr, ond weithiau mi fydd yn rhywbeth sy'n digwydd yn y cefndir.

Dwi hefyd wedi derbyn y bydd angen cyfaddawdu. Er y gellir rheoli fy symptomau ac effeithiau hirdymor, yn aml bydd yna sgîl effeithiau o'r feddyginiaeth fyddai'n defnyddio. Does yna ddim ateb perffaith, felly dwi'n derbyn hyn a dal ati gyda fy mywyd.



Beth yw arthritis gwynegol?

Mae arthritis gwynegol yn gyflwr sy'n gallu achosi poen, chwyddo ac anystwythder mewn cymalau.

Fe'i gelwir yn **gyflwr awtoimiwn**. Golyga hyn bod y **system imiwnedd**, sef system hunanamddiffyn naturiol y corff, yn drysu ac yn dechrau ymosod ar feinwe iach eich corff. Gydag arthritis gwynegol, y brif ffordd mae'n gwneud hyn yw gyda **llid** yn eich cymalau.

Mae arthritis gwynegol yn effeithio ar oddeutu 400,000 o oedolion 16 oed a throsodd yn y Deyrnas Unedig. Gall effeithio ar bobl o bob oed. Gall waethygu'n gyflym, felly mae diagnosis cynnar a thriniaeth ddwys yn bwysig. Gorau po gyntaf y byddwch yn cychwyn eich triniaeth i sicrhau ei fod yn effeithiol.

I ddeall sut mae arthritis gwynegol yn datblygu, mae'n ddefnyddiol deall sut mae cymal arferol yn gweithio.

Sut mae cymal arferol yn gweithio?

Cymal yw ble mae dau asgwrn yn cwrdd. Mae'r rhan fwyaf o'n cymalau wedi eu cynllunio i alluogi'r esgyrn i symud mewn cyfeiriad penodol ac o fewn terfynau penodol.

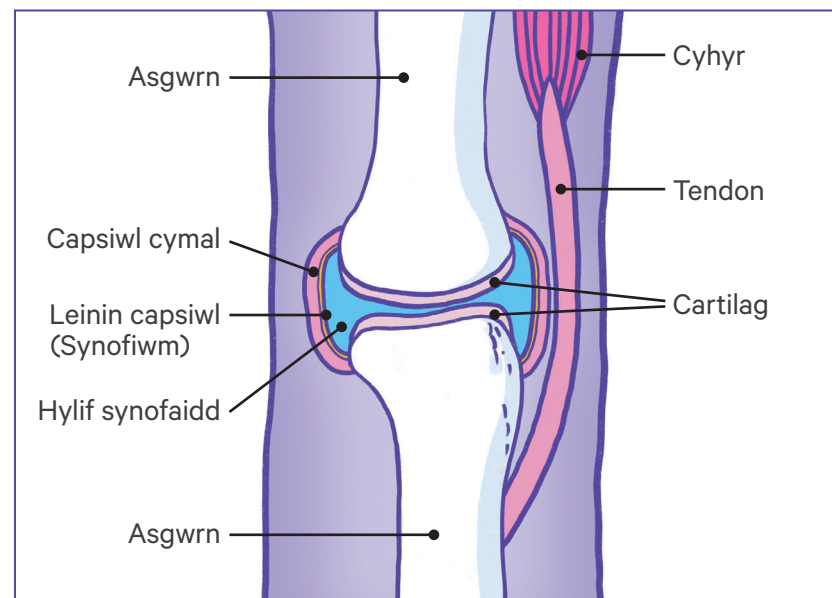
Er enghraifft, y ben-glin yw'r cymal mwyaf yn y corff ac un o'r mwyaf cymhleth. Rhaid ei fod yn ddigon cryf i gymryd ein pwysau ac i gloi yn ei le, er mwyn i ni allu sefyll yn syth.

Mae hefyd yn gorfod gweithio fel colyn, er mwyn i ni allu cerdded, ac mae angen troelli a throi pan fyddwn yn rhedeg neu wneud chwaraeon.

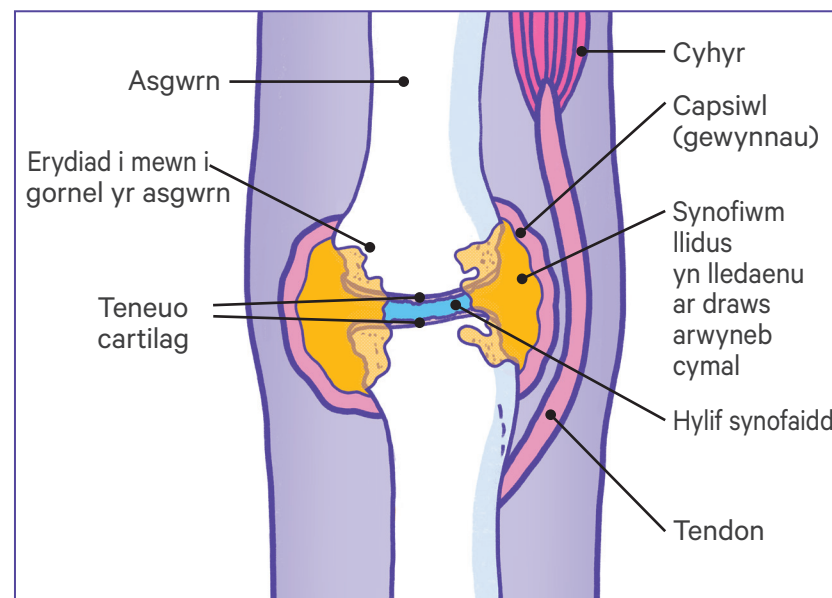
Mae Ffigur 1 yn dangos cymal iach.

Mae pen pob asgwrn wedi ei orchuddio â **chartilag** sydd ag arwyneb esmwyth, llithrig iawn. Mae'r cartilag yn galluogi pen yr esgyrn i symud yn erbyn ei gilydd, bron heb rwbio.

Ffigur 1: Cymal iach



Ffigur 2: Cymal wedi ei effeithio gan arthritis gwynegol



Mae'r cymal wedi ei ddal yn ei le gan **synofiwm**, sy'n cynnwys hylif trwchus i amddiffyn yr esgyrn a'r cymal.

Mae gan y synofiwm haen allanol gwydn sy'n dal y cymal yn ei le ac yn rhwystro'r esgyrn rhag symud yn rhy bell.

Mae rhaffau cryf a elwir yn **dendonau** yn angori'r cyhyrau i'r esgyrn.

Beth sy'n digwydd pan fydd cymal wedi ei effeithio gan arthrititis gwynegol?

Os oes gennych chi arthrititis gwynegol, gall eich system imiwnedd achosi llid tu fewn i gymal neu mewn nifer o gymalau. Mae llid fel arfer yn rhan bwysig o sut mae'ch system imiwnedd yn gweithio.

Mae'n galluogi'r corff i anfon hylif a gwaed ychwanegol i ran o'r corff sydd dan ymosodiad gan haint. Er enghraifft, os oes gennych chi friw sydd wedi ei heintio, gall y croen o'i amgylch ddechrau chwyddo a newid lliw.

Fodd bynnag, gydag arthrititis gwynegol, mae'r llid yma yn y cymalau yn ddiangen ac yn achosi problemau.

Pan fydd y llid yn lleihau, mae'r **capsiwl** o amgylch y synofiwm yn dal wedi ei ymestyn ac nid yw'n gallu dal y cymal yn ei safle priodol. Gall hyn achosi i'r cymal fod yn ansefydlog ac i symud i safleoedd anarferol.

Mae DMARDs yn araf i ddechrau gweithio, felly mae'n bwysig dal i'w cymryd, hyd yn oed os nad ydynt i weld yn gweithio i ddechrau.

Symptomau

Prif symptomau arthrititis gwynegol yw:

- poen yn y cymalau
- chwyddo, gwres a chochni yn y cymalau
- anystwythder, yn arbennig y peth cyntaf yn y bore neu wedi eistedd am gyfnod hir.

Gall symptomau eraill gynnwys:

- blinder a diffyg egni – gall hyn gael ei alw'n lludded
- ddim yn teimlo'n llwglyd
- colli pwysau
- tymheredd uchel, neu dwymyn
- chwysu
- llygaid sych – o ganlyniad i lid
- poen yn y frest – o ganlyniad i lid.

Gall arthrititis gwynegol effeithio ar unrhyw gymal yn y corff, er ei fod yn aml i'w deimlo yn y cymalau bach yn y dwylo a thraed yn gyntaf. Mae dwy ochr y corff fel arfer wedi eu heffeithio ar yr un pryd, yn yr un ffordd, ond nid yw hyn yn digwydd pob tro.

Mae ambell un yn datblygu lymphiau cigog a elwir yn **nodylau gwynegol**, sy'n ffurfio dan y croen o amgylch y cymalau sydd wedi eu heffeithio. Gallant fod yn boenus i rai, ond fel arfer ni fyddant.

Achosion

Gall y canlynol chwarae rhan mewn pam fod gan rywun arthrits gwynegol:

Oedran

Mae arthrits gwynegol yn effeithio ar oedolion o unrhyw oed, er bod y mwyafrif yn cael eu diagnosio rhwng 40 a 60 oed.

Mae tua thri chwarter y bobl gydag arthrits gwynegol o oedran gwaith pan fyddant yn cael y diagnosis cyntaf.

Rhyw

Mae arthrits gwynegol yn ddwy i dair gwaith mwy cyffredin ymysg merched na dynion.

Geneteg

Mae arthrits gwynegol yn datblygu oherwydd cyfuniad o ffactorau genetig ac amgylcheddol. Os oes gennych chi ragdueddiad genetig i arthrits gwynegol, mae'n golygu bod tebygolrwydd uwch y byddwch yn datblygu'r cyflwr yn seiliedig ar eich lluniad genetig. Nid yw'n glir beth yw'r cyswllt genetig, ond credir bod cael perthynas sydd â'r cyflwr yn cynyddu eich tebygolrwydd o ddatblygu'r cyflwr.

Pwysau

Os ydych chi'n ordwrwm, mae tebygolrwydd sylweddol uwch y byddwch yn datblygu arthrits gwynegol na phe byddai'ch pwysau ar lefel iach.

Mae **mynegai mas y corff (BMI)** yn fesur sy'n cyfrifo os yw'ch pwysau'n ddelfrydol, gan ddefnyddio eich taldra a phwysau.

Ar gyfer y rhan fwyaf o oedolion, mae BMI delfrydol rhwng 18.5 a 24.9.

Os yw'ch BMI:

- yn ia na 18.5 – rydych chi o fewn yr ystod pwysau isel
- rhwng 18.5 a 24.9 – rydych chi o fewn yr ystod pwysau iach

- rhwng 25 a 29.9 – rydych chi o fewn yr ystod ordwrwm
- rhwng 30 a 39.9 – rydych chi o fewn yr ystod ordew.

I gyfrifo eich BMI, defnyddiwch y gyfrifiannell pwysau iach ar wefan y GIG.

Ysmygu

Mae arthrits gwynegol yn datblygu trwy gyfuniad o ffactorau genetig ac amgylcheddol. Dosbarthir ysmygu sigarêts i fod yn ffactor amgylcheddol ac mae'n cynyddu'r risg o ddatblygu'r cyflwr yn arwyddocaol. Os hoffech chi roi'r gorau i ysmygu, ewch i'r wefan Smokefree am gyngor.

Diet

Mae yna rywffaint o dystiolaeth os ydych chi'n bwyta llawer o gig coch a ddim yn cael llawer o fitamin C, y gallai'ch risg o ddatblygu arthrits gwynegol fod yn uwch.





Sut fydd arthritis gwynegol yn effeithio arnaf fi?

Oherwydd y gall arthritis gwynegol effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd, allwn ni ddim rhagweld sut allai'r cyflwr ddatblygu i chi.

Os ydych chi'n ysmegu, mae'n syniad da iawn i roi'r gorau wedi diagnosis o arthritis gwynegol. Y rheswm am hyn yw:

- gall arthritis gwynegol fod yn waeth i ysmygwyr na rhai nad ydynt yn ysmegu
- gall ysmegu leihau effaith eich meddyginiaeth.

Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn bwysig, gan y gall wella eich symptomau a bod yn fanteisiol i'ch iechyd yn gyffredinol. Mae gan wefan Versus Arthritis ymarferion addas i chi roi cynnig arnynt.

Bydd profion gwaed a **phelydr x** yn helpu eich meddyg i asesu pa mor gyflym mae'ch arthritis yn datblygu a beth yw'r rhagolygon ar gyfer y dyfodol. Bydd hyn hefyd yn helpu eich meddyg i benderfynu pa driniaeth i'w argymhell.

Mae'r rhagolygon ar gyfer rhai pobl gydag arthritis gwynegol yn gwella yn raddol, wrth i driniaethau newydd a mwy effeithiol ddod ar gael. Mae'n bosibl byw bywyd llawn a gweithgar gyda'r cyflwr, ond mae'n bwysig cymryd eich meddyginiaeth fel y'i rhagnodwyd a gwneud newidiadau angenrheidiol i'ch ffordd o fyw.

Diagnosis

Mae diagnosis o arthritis gwynegol yn seiliedig ar eich symptomau, archwiliad corfforol a chanlyniadau pelydrau x, sganiau a phroffion gwaed.

Oherwydd y gall arthritis gwynegol effeithio ar rannau eraill o'r corff, mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch meddyg am yr holl symptomau sydd gennych, hyd yn oed os nad ydych chi'n meddwl eu bod yn gysylltiedig.

Profion gwaed

Gellir defnyddio profion gwaed i ganfod newidiadau yn eich gwaed sydd wedi eu creu gan lid.

Gallant hefyd ddangos os ydych chi'n anemig, gan fod anaemia yn gyffredin ymysg pobl gydag arthritis gwynegol. Golyga bod yn anemig bod gennych lefelau isel o haearn yn eich gwaed.

Pelydr x a phroffion eraill

Bydd pelydr x yn dangos unrhyw ddifrod a achoswyd i'r cymalau gan y llid sy'n digwydd mewn arthritis gwynegol.

Mae meddygon hefyd yn defnyddio offer fel **sganiau uwchsain** i chwilio am lid a difrod cynnar i gymalau.

Pan fydd eich diagnosis wedi ei gadarnhau, peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau i'ch meddyg neu drafod unrhyw broblemau mae'r cyflwr yn achosi i chi. Po fwyaf fydd eich tîm gofal iechyd yn ei wybod am sut mae'ch arthritis yn effeithio arnoch chi, y mwyaf y gallant helpu.

Gorau po gyntaf y byddwch yn cychwyn eich triniaeth i sicrhau ei fod yn effeithiol.

Triniaeth

Mae yna amrywiaeth o driniaethau ar gael ar gyfer arthritis gwynegol. Gorau po gyntaf y byddwch yn dechrau triniaeth ddwys, i sicrhau y bydd yn fwy tebygol o weithio.

Mae yna dair prif ffordd y i drin arthritis gwynegol:

- cyffuriau
- therapïau corfforol
- llawdriniaeth.

Cyffuriau

Mae yna bedwar prif grŵp o gyffuriau a ddefnyddir i drin arthritis gwynegol. Sef:

- cyffuriau lleddfu poen
- cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs)
- cyffuriau gwrthwynegol sy'n addasu clefydau (DMARDs)
- **triniaeth steroid** (a elwir hefyd yn corticosteroidiau).

Mae nifer o bobl gydag arthritis gwynegol angen cymryd mwy nag un cyffur. Mae hyn oherwydd bod gwahanol gyffuriau yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd.

Efallai y bydd eich triniaethau â chyffuriau yn newid o bryd i'w gilydd. Gall hyn fod yn ddibynnol ar pa mor ddrwg yw eich symptomau, neu oherwydd bod rhywbeth yn ymwneud â'ch cyflwr wedi newid.

Efallai y bydd cyffuriau ar gael dan nifer o wahanol enwau. Mae gan bob cyffur enw cymeradwy – a elwir weithiau yn enw generig.

Yn aml bydd cynhyrchwyr yn rhoi eu henw brand neu enw masnachu eu hunain ar y cyffur hefyd. Er enghraifft, mae Nurofen yn enw brand ar gyfer **ibuprofen**.

Dylai'r enw cymeradwy fod ar label y fferylllydd pob tro, hyd yn oes os bydd enw'r brand ar y pecyn. Gwiriwch gyda'ch meddyg, nyrs rhewmatoleg arbenigol neu fferylllydd os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw beth.

Cyffuriau lleddfu poen

Gall cyffuriau lleddfu poen helpu lleihau'r boen a achosir gan arthritis gwynegol, ond ni ddylai fod yr unig driniaeth a ddefnyddir.

Mae yna sawl math a chryfder gwahanol o gyffuriau lleddfu poen ar gael – gellir prynu rhai dros y cownter o fferyllfa, tra bydd eraill ddim ond ar gael ar bresgripsiwn.

I gael arweiniad, holwch weithiwr iechyd proffesiynol sy'n gyfrifol am eich gofal.

Cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs)

Gellir defnyddio NSAIDs i helpu rheoli symptomau poen, chwydd neu anystwythder. Gellir eu defnyddio mewn cyfuniad gyda chyffuriau lleddfu poen.

Mae NSAIDs yn dechrau gweithio o fewn ychydig oriau, a gellir teimlo'r effeithiau am hyd at ddiwrnod cyfan.

Mae ibuprofen yn NSAID a ragnodir yn aml.

Gellir cymryd NSAIDs fel:

- tabledi
- capsiwl
- hylif
- tawddgyffur, a fydd yn cael ei osod yn eich pen ôl
- hufen
- gel.

Cyffuriau gwrthwynegol sy'n addasu clefydau (DMARDs)

Mae'n debygol y cynigir cyfuniad o DMARDs i chi yn rhan o'ch triniaeth arthritis gwynegol.

Ceir tri math o DMARD:

- DMARDs synthetig confensiynol (a elwir weithiau yn csDMARDs)
- therapïau biolegol (a elwir weithiau'n bDMARDs)
- DMARDs synthetig targedig (a elwir weithiau'n tsDMARDs).

Byddwch angen prawf gwaed rheolaidd os ydych chi'n cymryd DMARDs, gan y gallant effeithio ar eich afu.

Gall gymryd amser cyn i chi sylwi bod eich DMARD yn gweithio – ychydig fisoedd o bosibl. Mae'n bwysig eich bod yn dal i gymryd eich meddyginiaeth yn y cyfnod hwn.

Mae'r tabl isod yn dangos y DMARDs sydd ar gael i drin arthritis gwynegol. Efallai y byddwch yn cael rhagnodiad ar gyfer un o'r cyffuriau hyn dan enw brand. Er enghraifft, gellir rhagnodi abatacept dan yr enw Orencia.

Enw	Math o DMARD
Azathioprine	DMARD synthetig confensiynol
Pigiadau aur	DMARD synthetig confensiynol
Hydrocsichlorocwin	DMARD synthetig confensiynol
Leffliwnomid	DMARD synthetig confensiynol
Methotrecsad	DMARD synthetig confensiynol
Swlffasalasin	DMARD synthetig confensiynol
Etanersept	Biolegol; Gwrth-TNF
Infflicsimab	Biolegol; Gwrth-TNF
Ritwcsimab	Biolegol; Gwrthgorff monoclonaid gwrth lymffosyt
Baricitinib	DMARD synthetig targedig
Tofacitinib	DMARD synthetig targedig
Sarilumab	Biolegol; Gwrth IL6
Certolizumab pegol	Biolegol; Gwrth-TNF
Adalimumab	Biolegol; Gwrth-TNF
Golimumab	Biolegol; Gwrth-TNF
Abatacept	Biolegol cyd ysgogydd celloedd T
Tocilizumab	Biolegol; Gwrth IL6

Am ragor o wybodaeth ar y mathau o gyffuriau a ddefnyddir i drin arthritis gwynegol, gweler ein taflenni cyffuriau.

Steroidau

Weithiau bydd steroidau yn cael eu galw dan eu henw llawn:

corticosteroidiau.

Mae steroidau yn helpu lleihau poen, anystwythder a llid a achosir gan arthritis gwynegol.

Gellir eu defnyddio fel:

- tabled
- pigiad yn syth i mewn i gymal poenus
- pigiad i mewn i'ch cyhyr.

Fel arfer fe'i defnyddir i ddarparu rhyddhad byrdymor o boen. Gallai hyn fod yn ystod fflamychiad tra'ch bod yn aros i'ch meddyginiaeth DMARD ddechrau gweithio.

Fel arfer dim ond ar gyfer hyn y defnyddir corticosteroidiau oherwydd gall defnydd hirdymor gael sgil effeithiau difrifol, gan gynnwys magu pwysau, **osteoporosis** a theneuo'r croen.

Ddylech chi ddim stopio cymryd eich tabledi steroidau na newid y dos oni bai bod eich meddyg yn eich cynghori i wneud hynny. Gall fod yn beryglus i chi stopio cymryd steroidau'n sydyn.

Gall gwneud ymarfer corff ysgafn yn ystod fflamychiad wella'ch symptomau.

Rheoli symptomau

Fflamychiadau

Pan fydd eich symptomau'n gwaethygu, fe elwir hyn yn **fflamychiad**. Gallant ddigwydd ar unrhyw adeg, ond gall ddigwydd wedi i chi fod dan straen neu gael haint.

Gydag amser, efallai y bydd eich gallu i nodi arwyddion cynnar fflamychiad yn gwella.

Os ydych chi'n cael fflamychiadau rheolaidd, dylech grybwyll hyn i'ch meddyg. Efallai y bydd angen adolygu eich triniaeth.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu eich hun yn ystod fflamychiad:

- Daliwch i gymryd eich meddyginiaeth yn unol â'r dos a ragnodwyd.
- Gwnewch ymarferion corff ysgafn.
- Rhowch eitemau wedi eu gwresogi ar eich cymalau – gall hyn gynnwys potel ddŵr poeth neu bad gwres trydanol.
- Rhowch eitemau oer ar eich cymal – gall hyn gynnwys powlen o ddŵr oer gyda thalpiau iâ, pecyn o bys wedi rhewi wedi lapio mewn tywel, neu dywel tamp sydd wedi ei gadw yn yr oergell.
- Rhowch wybod i bobl o'ch cwrdd, er mwyn iddynt allu eich helpu a chefnogi.

Sut i ddefnyddio pecyn iâ

Mae rhai pobl yn canfod fod defnyddio pecyn iâ yn helpu gyda'r poen yn eu cymalau. Gallwch brynu un o fferyllfa, neu gallwch wneud un adref, trwy lapio talpiau iâ mewn bag plastig neu liain sychu llestri gwlyb.

Dyma sut i ddefnyddio pecyn iâ:

- Rhwbiwch ychydig o olew dros ble'r hoffech i'r pecyn iâ fynd. Gellir defnyddio unrhyw fath o olew. Os oes toriad ar eich croen – er enghraifft os oes gennych chi friw – peidiwch â defnyddio'r olew, a gorchuddiwch yr ardal gyda bag plastig. Bydd hyn yn atal y briw rhag gwlychu.
- Rhowch wlanen wlyb, oer dros yr olew.
- Rhowch y pecyn iâ dros y wlanen a'i ddal yno.

- Wedi pum munud, gwiriwch liw eich croen. Tynnwch y pecyn iâ os yw'ch croen wedi troi'n binc neu goch llachar. Os nad yw, dylech ei adael am 5 i 10 munud arall.
- Gallwch adael y pecyn iâ ymlaen am 20 i 30 munud. Peidiwch â'i adael ymlaen yn ddim hirach, gan y gallai niweidio eich croen os yw'n cael ei adael ymlaen yn rhy hir.

Awgrymiadau ar gyfer defnyddio eitemau cynnes

Mae eitemau cynnes a allai helpu gyda'r boen yn eich cymalau yn cynnwys potel ddŵr poeth neu bad gwres trydanol. Lapiwch y rhain mewn tywel, yna eu rhoi ar gymal poenus. Gallwch hefyd roi cynnig ar gawod neu fath poeth neu gynnes.

Ymysg eitemau cynnes eraill sydd wedi bod yn ddefnyddiol mae bagiau gwenith, padiau gwres, eli gwres dwfn (deep heat) neu lamp wresogi.

Gwnewch yn siŵr bod yr eitemau yma'n gynnes ond nid yn boeth, gan fod perygl y byddwch yn llosgi neu sgaldio eich hun. Bydd gwres ysgafn yn ddigon.

Dylid rhoi tywel rhwng yr eitem cynnes a'r croen i'w amddiffyn. Gwiriwch eich croen yn rheolaidd i sicrhau nad yw'n llosgi.

Gweithgarwch corfforol

Gall cadw'n weithgar yn gorfforol wella eich symptomau arthritis gwynegol, gan gynnwys poen.

Efallai ei bod yn anodd i chi fod yn gorfforol weithgar o gwbl, yn arbennig os ydych chi yng nghanol fflamychiad. Fodd bynnag, os byddwch yn canfod y gweithgareddau, help a chefnogaeth cywir, gallwch fod yn weithgar mewn ffordd sy'n gweddu i chi.

Gall peidio bod yn weithgar arwain at gymalau anystwyth a chyhyrau gwan. Gallai hefyd achosi i chi fagu pwysau.

Os ydych chi'n newydd i ymarfer corff, neu heb ymarfer ers peth amser, efallai y byddwch yn teimlo ychydig yn boenus yr adegau cyntaf y byddwch yn rhoi cynnig ar weithgaredd newydd. Wrth i chi ddod i arfer â hyn, bydd yn gwella.



Fodd bynnag, os yw math o ymarfer yn achosi fflamychiad pob tro, mae'n debyg ei bod yn well chwilio am un arall. Mae ymarferion effaith uchel fel ymarferion camu, neu chwaraeon cyswllt fel rygbi a phêl-droed, yn fwy tebygol o achosi problemau. Yn gyffredinol mae nofio, cerdded, seiclo ysgafn ac aerobeg dŵr yn rhoi llai o straen ar eich cymalau.

Credir yn gyffredinol bod ioga a tai chi yn addas i bobl gydag arthritis gwynegol. Fodd bynnag, mae yna nifer o wahanol arddulliau, felly mae'n well gwirio beth sy'n addas ar gyfer eich cyflwr cyn i chi gofrestru ar gyfer dosbarth.

Yn ystod cyfnodau hir o eistedd, dylech geisio gwneud ychydig o weithgaredd ysgafn. Gallai fod yn mynd am dro i'r siop neu flwch post, rhywfaint o ymestyn, neu hyd yn oed godi i roi'r tegell ymlaen.

Ffisiotherapi

Gall **ffisiotherapydd** awgrymu ymarferion addas i chi a'ch cefnogi i gadw'n egniol.

Dylai pobl gydag arthritis gwynegol gael mynediad at **ffisiotherapi** arbenigol i helpu rheoli eu cyflwr ac i wella eu ffitrwydd, hyblygrwydd a chryfder. Dylech hefyd gael adolygiadau dilynol.

 Gallwch chwilio am ffisiotherapydd trwy'r Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi ar www.csp.org.uk

Hydrotherapi

Efallai y bydd **hydrotherapi** yn helpu lleihau eich symptomau hefyd. Mae hyn yn golygu gwneud ymarferion arbennig mewn pwl dŵr cynnes, dan oruchwyliaeth ffisiotherapydd cymwys. Bydd hydrotherapi weithiau'n cael ei alw'n 'therapi dŵr' neu 'ffisiotherapi dŵr'.

Dylai unrhyw aelod o'ch tîm gofal iechyd allu eich cyfeirio at ffisiotherapydd GIG os credir y gallech elwa o hydrotherapi. Mewn rhai rhannau o'r Deyrnas Unedig, gallech hefyd gyfeirio eich hun at ffisiotherapydd, a fydd yn asesu os byddai hydrotherapi yn addas i chi.

Gwiriwch gyda'ch meddyg teulu neu ffoniwch eich adran rheumatoleg leol i weld os bydd ffisiotherapydd GIG yn eich ardal yn derbyn hunan atgyfeiriad.

Gallwch hefyd ddefnyddio gofal iechyd preifat, ond mae'n bwysig bod yn ymwybodol mewn rhai achosion prin, ei bod yn bosibl nad yw hydrotherapi preifat wedi ei reoleiddio. Golyga hyn y gall ansawdd yr ardaloedd newid, y dŵr neu'r amgylchedd yn gyffredinol amrywio.

Gwiriwch cyn i'ch triniaeth gychwyn eich bod yn hapus gyda'r cyfleuster. Bydd ffisiotherapydd cymwys wedi ei gofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal.

Argymhellir hefyd eich bod yn gweld rhywun sy'n aelod o'r Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapyddion (CSP) ac sydd wedi ei achredu gan Therapi Acwatic y Ffisiotherapyddion Siartredig (ATACP).

Gall helpu gwella'r boen yn eich cymalau, ac efallai y bydd yn eich helpu i ymlacio hefyd. Gofynnwch i'ch meddyg neu ffisiotherapydd a fyddai'n addas i chi.

Problemau â'r traed

Mae problemau â'r traed ar gyfer rhai gydag arthritis gwynegol yn cynnwys:

- poen
- dolur
- gwres a chwydd sy'n parhau o leiaf ychydig ddyddiau
- y droed yn newid siâp
- anhawster cerdded
- eich esgidiau'n rhwbio
- cynr neu galedennau a phroblemau gydag ewinedd
- heintiau fel tarwden y traed, ferwcau neu heintiau bacteriol.

Os na fydd y problemau hyn yn cael eu trin, gallant arwain at ledaenu'r heintiau ac, ym mhen hir a hwyr, ffurfio wiserau.

Felly mae'n bwysig gweld **podiatrydd**, sy'n arbenigo mewn gofal traed cyffredinol. Gall roi cyngor ar esgidiau, gwybodaeth ar sut i drin problemau traed eich hun a gall ddarparu gwadnau arbennig. Gallant hefyd fonitro iechyd eich traed a chyffredinol, a byddant yn eich cyfeirio at ymgynghorydd os bydd unrhyw broblemau.

Efallai y bydd yna bodiatrydd yn yr adran rhewmatoleg ble byddwch yn derbyn eich gofal, neu gallech dderbyn atgyfeiriad at bodiatrydd y GIG. Gall meddygon teulu hefyd eich cyfeirio at wasanaethau yn y gymuned.

Gallwch hefyd gael mynediad preifat at ofal podiatreg.



Gallwch chwilio am bodiatrydd preifat trwy'r Coleg Podiatreg, ar www.cop.org.uk. Dylai pob podiatrydd fod wedi cofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal.

Byw gydag arthritis gwynegol

Therapi galwedigaethol

Gall therapyddion galwedigaethol eich helpu i ddal ati i wneud y gweithgareddau rydych chi angen neu eisiau eu gwneud – gartref ac yn y gwaith. Byddant yn gweithio gyda chi i ganfod gwahanol ffyrdd o wneud pethau.

Mae manteision gweld therapydd galwedigaethol yn cynnwys:

- gwelliant mewn hyder
- gallu gwneud mwy o bethau, adref neu yn y gwaith
- gallu byw'n annibynnol adref
- eich galluogi i ddychwelyd neu aros yn y gwaith.

Holwch eich meddyg teulu am therapyddion galwedigaethol sy'n lleol i chi. Os byddwch chi'n gweld gweithiwr cymdeithasol, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol arall yn rheolaidd, gallant eich helpu i gysylltu â therapydd galwedigaethol trwy'r gwasanaethau iechyd neu gymdeithasol.

Byddwch yn barod i ddisgrifio unrhyw anawsterau sydd gennych a sut maent yn effeithio ar eich bywyd, neu ar fywydau'r rhai sy'n gofalu amdanoch.

Efallai yr hoffech wybod pa mor hir fydd hi nes eich bod yn cael apwyntiad, felly cofiwch holi a oes rhestr aros.

Gallwch hefyd weld therapydd galwedigaethol yn breifat. Byddwch yn gallu cael apwyntiad yn gynt, ond bydd yn costio arian i chi.



Chwiliwch am therapydd galwedigaethol sy'n gweithio'n breifat trwy'r Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol, ar www.rcot.co.uk. Dylai pob therapydd galwedigaethol fod wedi cofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal.

Cymhorthion ac addasiadau

Os byddwch chi'n cael anhawster gwneud tasgau dydd i ddydd, efallai y byddai'n ddefnyddiol defnyddio **cymhorthion** ac **addasiadau** penodol.

Gall cymhorthion eich helpu i ymdopi gyda thasgau dyddiol fel ymolchi, gwisgo a choginio. Gallant gynnwys siesbinnau, cledrau neu handlenni a seddi cawod.

Mae addasiadau yn eitemau mwy sy'n gallu'ch helpu i symud o amgylch eich cartref. Mae'r eitemau hyn yn cynnwys rampiau (tu fewn a thu allan), cawod gyda mynediad ar lefel, ystafelloedd gwlyb, hoistiau, lifftiau grisiau a lifftiau trwy'r llawr.

Efallai y byddwch chi'n gallu cael help gyda chostau cael cymhorthion neu gael addasiadau i'ch cartref.

Mae cymhwyster yn amrywio yn ddibynnol ar os ydych chi'n byw yng Nghymru, Lloegr, yr Alban neu Ogledd Iwerddon.

Ble bynnag ydych chi'n byw, y cam cyntaf yw i ofyn i'ch awdurdod lleol am asesiad anghenion.

Byw gyda chyflyrau eraill

Os ydych chi'n byw gydag arthrits gwynegol, efallai'ch bod hefyd yn byw gydag un neu fwy o gyflyrau eraill.

Dydy hyn ddim yn anarferol. Iselder yw'r cyflwr mwyaf cyffredin ymysg pobl gydag arthrits gwynegol, yn effeithio ar un o bob chwech o bobl.



Pwy sy'n gallu fy helpu?

Os ydych chi'n teimlo'n isel, siaradwch â'ch meddyg teulu a fydd yn gallu'ch cyfeirio at y gwasanaethau priodol.

Gallwch hefyd ffonio Llinell Gymorth Versus Arthritis am ddim ar 0800 5200 520, ble gall ein cynghorwyr cymwysedig roi help a chefnogaeth i chi. Rydym ar agor o 9am i 8pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, ac eithrio gwyliau'r banc.

 Gallwch hefyd ymuno â'n Cymuned Ar-lein ble gallwch gysylltu gyda phobl go iawn sy'n rhannu'r un profiadau â chi pob dydd. Gallwch rannu'ch profiadau eich hun o reoli arthritis neu ddysgu mwy am yr heriau a llwyddiannau mae eraill wedi eu profi. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.arthritiscareforum.org.uk

Mae Silver Line yn llinell gymorth a gwasanaeth cyfeillgarwch am ddim a chyfrinachol ar gyfer pobl 55 oed neu hŷn, sydd ar agor 24 awr y dydd, pob diwrnod o'r flwyddyn. Gall tîm cymwysedig y llinell gymorth:

- gynnig gwybodaeth, cyfeillgarwch a chynghor
- gysylltu galwyr gyda grwpiau a gwasanaethau lleol
- gynnig galwadau cyfeillgarwch rheolaidd
- ddiogelu a chefnogi pobl hŷn sy'n dioddef camdriniaeth ac esgeulustod.

 Gallwch gysylltu â nhw ar 0800 4 70 80 90, neu fynd i'w gwefan ar www.thesilverline.org.uk

 Os ydych chi'n ddyn sy'n delio gyda meddyliau a theimladau cythryblus, gall Campaign Against Living Miserably (CALM) eich cefnogi. Mae eu llinell gymorth ar agor 5pm tan hanner nos, pob diwrnod o'r flwyddyn, a gellir cysylltu â nhw ar 0800 58 58 58. Gallwch hefyd ymweld â'u gwefan ar www.thecalmzone.net

 Os ydych chi'n uniaethu fel hoyw, lesbiaidd, deurywiol neu drawsrywiol, mae Switchboard ar gael o 10am hyd 10pm, 365 niwrnod o'r flwyddyn, i wrando ar unrhyw broblemau sydd gennych. Gellir cysylltu â nhw ar 0300 330 0630, neu fynd i'w gwefan ar switchboard.lgbt

Llawdriniaeth

Weithiau bydd angen llawdriniaeth ar rai gydag arthritis gwynegol. Gall hyn fod i leihau poen, cywiro siâp y cymal neu i adfer eich gallu i ddefnyddio'ch cymal. Disgrifir y mathau o lawdriniaeth fydd pobl gydag arthritis gwynegol yn cael isod.

Llawdriniaeth traed

Mae enghreifftiau o'r math yma o lawdriniaeth yn cynnwys:

- tynnu meinwe llidus o amgylch cymalau'r blaendroed
- tynnu mân gymalau ym mhelen y droed
- sythu bodiau
- trwsio cymalau.

Llawdriniaeth i fysedd, dwylo ac arddyrnau

Mae enghreifftiau o'r math yma o lawdriniaeth yn cynnwys:

- rhyddhau **twannel carpalaidd**
- tynnu meinwe llidus yng nghymalau'r bysedd
- rhyddhau tendonau yn y bysedd (defnyddir hyn i drin plygu anarferol).

Arthrosgopi

Mae arthrosgopi yn driniaeth a ddefnyddir i dynnu meinwe llidus o'r cymal.

Yn ystod y llawdriniaeth, bydd arthrosgop yn cael ei fewnosod i'r cymal trwy doriad bach yn y croen er mwyn i'r llawfeddyg allu gweld y cymal sydd wedi ei effeithio. Yna bydd y meinwe sydd wedi ei niweidio yn cael ei dynnu. Fel arfer fydd dim rhaid i chi aros dros nos yn yr ysbyty ar gyfer y math yma o lawdriniaeth, ond bydd angen gorffwys y cymal adref am sawl diwrnod.

Amnewid cymal

Bydd rhai pobl gydag arthritis gwynegol angen llawdriniaeth i amnewid rhan o gymal neu'r cymal cyfan. Gelwir hyn yn amnewid cymal, neu gymalffurfiad. Mae'r cymalau cyffredin a gaiff eu hamnewid yn cynnwys y glun, pen-glin ac ysgwydd.

Mae amnewid y cymalau hyn yn llawdriniaeth fawr ble bydd angen aros sawl diwrnod yn yr ysbyty, ac yna adferiad, sy'n gallu cymryd misoedd. Mae'r cymalau diweddaraf yn gyffredinol yn parhau am 10 i 20 mlynedd, a does yna ddim sicrwydd y bydd y cymal newydd yn gwbl weithredol.

Diet a maeth

Does yna ddim un diet unigol fydd yn helpu pawb gydag arthritis gwynegol. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn teimlo fod gwneud newidiadau i'w diet yn helpu eu symptomau.

 Am ragor o wybodaeth, gweler ein llyfryn *Diet ac arthritis*. Gallwch archebu'r llyfryn trwy ffonio'r Llinell Gymorth Versus Arthritis ar 0800 5200 520, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 8pm, neu trwy fynd i www.versusarthritis.org/about-arthritis

Atchwanegiadau

Does yna ddim llawer o dystiolaeth y bydd cymryd atchwanegiadau yn gwella arthritis gwynegol, na'i symptomau. Fodd bynnag, mae rhai'n meddwl bod atchwanegiadau penodol yn helpu.

Beth sy'n bwysig yw nad ydych chi'n gwastraffu eich arian ar atchwanegiadau drud na fydd yn helpu eich cyflwr.

Gall eich tîm arbenigol neu feddyg teulu ragnodi rhai atchwanegiadau. Er enghraifft, efallai y rhagnodir asid ffolig os ydych chi'n cymryd methotrexate, a gellir rhagnodi calsiwm a fitamin D os ydych chi'n cymryd steroidau.

Dylai diet iachus, cytbwys gynnwys yr holl fitaminau a mwynau fyddwch chi eu hangen.

Fodd bynnag, dylai pobl ystyried cymryd atchwanegiad dyddiol yn cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ystod yr hydref a'r gaeaf, gan ei bod yn anodd cael dos digonol trwy olau'r haul yr adeg yma o'r flwyddyn.

Dylai pobl nad yw eu croen yn cael fawr ddim neu ddim amlygiad i'r haul gymryd atchwanegiad fitamin D trwy gydol y flwyddyn. Gallai hyn gynnwys pobl mewn cartrefi gofal a phobl sy'n gorchuddio eu croen pan fyddant tu allan.

Dylai grwpiau lleiafrifoedd ethnig gyda chroen tywydd – o gefndiroedd Affricanaidd, Du Caribïaidd a De Asia – hefyd ystyried cymryd atchwanegiad trwy'r flwyddyn, gan ei bod yn bosibl na fyddant yn cael digon o fitamin D o olau'r haul yn yr haf.



Triniaethau cyflenwol ac amgen

Gall triniaethau cyflenwol fod yn ddefnyddiol wrth eu defnyddio ar y cyd â meddyginiaethau wedi rhagnodi ar gyfer trin arthritis gwynegol. Fodd bynnag, ni ddylent ddisodli eich moddion rhagnodedig a dylech siarad gyda'ch tîm rheumatoleg cyn cychwyn triniaeth gyflenwol.

Yn gyffredinol, ni ystyrir bod triniaethau cyflenwol yn seiliedig ar dystiolaeth, felly nid ydynt fel arfer ar gael trwy'r GIG.

 Am ragor o wybodaeth, cymrwch olwg ar ein llyfryn *Triniaethau cyflenwol ac amgen*. Gallwch archebu'r llyfryn trwy ffonio'r Llinell Gymorth Versus Arthritis ar 0800 5200 520, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 8pm, neu trwy fynd i www.versusarthritis.org/about-arthritis

Cwsg

Gall fod yn anodd cael noson dda o gwsg, yn arbennig pan fyddwch chi'n byw gyda phoenau, dolur a llid arthritis gwynegol.

 Am ragor o wybodaeth ar sut i gael noson dda o gwsg, gweler ein llyfryn *Cwsg ac arthritis*, neu ewch i wefan y Sleep Council, ar www.sleepcouncil.org.uk

Rhyw a pherthnasau

Mae'r mwyafrif o gyplau – p'un a oes ganddynt arthritis neu beidio – yn mynd trwy gyfnodau pan fydd eu bywyd rhywiol yn llai cyffrous neu foddhaol nag yr arferai fod. Gall fod rhesymau corfforol dros hyn, ond yn aml bydd ffactorau emosiynol a straen yn chwarae rhan.

Gall arthritis gyflwyno nifer o heriau mewn perthynas, yn cynnwys y canlynol:



- Gall poen a blinder leihau eich mwynhad o ryw, yn ogystal â gweithgareddau a diddordebau eraill fyddwch chi'n eu rhannu gyda'ch partner.
- Gall arthritis olygu na fyddwch yn gallu ymdopi â thasgau'r cartref y byddwch fel arfer yn eu gwneud ar bob adeg, neu efallai y byddwch angen help i'w gwneud.
- Os yw'ch arthritis yn effeithio ar eich gwaith, gall arwain at bryderon ariannol.
- Gallai cael arthritis effeithio ar eich tymer a hyder.
- Efallai bod eich partner yn poeni am sut mae'ch cyflwr yn effeithio arnoch.

Am ragor o wybodaeth, gweler ein llyfryn *Rhyw, perthnasau ac arthritis*.



Ymchwil a datblygiadau newydd

Yma, rydym wedi cyflwyno crynodeb o'r datblygiadau diweddaraf mewn ymchwil ar arthritis gwynegol.

Mae ein hymchwil blaenorol wedi:

- arwain ar ddatblygu math newydd o gyffur. Gelwir y cyffuriau hyn yn **fiolegau** ac maent wedi trawsnewid bywydau pobl sydd ag arthritis gwynegol yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf
- amlygu pwysigrwydd cychwyn triniaeth gynnar, ddwys ar gyfer arthritis llidiol o fewn 12 wythnos i gychwyn y symptomau. Mae hefyd wedi arwain at gyflwyno tariff arfer gorau ar gyfer rhai gydag arthritis gwynegol, sy'n golygu fod pobl yn cael diagnosis cyflymach.

Ar hyn o bryd rydyn ni'n ariannu prosiectau ymchwil i ganfod beth sy'n achosi arthritis gwynegol ac i ddatblygu triniaethau newydd a gwell. Er enghraifft:

- mae ein canolfan geneteg a genomeg yn ceisio deall sut mae ffactorau genetig yn pennu os yw mathau penodol o bobl dan risg o ddatblygu arthritis llidiol a beth sy'n digwydd pan fyddant
- mae ein canolfan rhagoriaeth pathogenesis arthritis gwynegol yn edrych ar pam fod arthritis gwynegol yn cychwyn, pam ei fod yn ymosod ar y cymalau, a pham fod y llid yn parhau, yn hytrach na diffodd
- ymchwilio i sut mae'r organeddau sy'n byw ar ein croen ac yn ein perfedd yn wahanol yn y rhai gydag arthritis gwynegol, a sut mae hyn yn effeithio ar ymateb rhywun i driniaeth.



Rydym yn parhau i ariannu gwahanol ganghennau o ymchwil i achosion a thriniaethau arthritis gwynegol. Gallwch ddysgu mwy ar ein gwefan www.versusarthrititis.org/research

Geirfa

Addasiadau – Gwneir addasiadau i'ch cartref i'ch helpu i symud o gwmpas. Gallant gynnwys cadeiriau olwyn, esgynfeydd sefydlog a baddonau gyda handlenni gosod.

Cymhorthion – Gall cymhorthion eich helpu i ymdopi gyda thasgau dyddiol fel ymolchi, gwisgo a choginio. Gallant gynnwys siesbinnau, cledrau neu handlenni a seddi cawod.

Cyflwr awtoimiwn – Mae cyflwr awtoimiwn yn un ble bydd system imiwnedd eich corff yn ymosod yn ddamweiniol ar feinwe iach yn y corff, yn hytrach na germau neu firysau.

Biologau – Mae biologau yn gyffuriau a ddefnyddir i drin rhai cyflyrau hirdymor, fel arthritis gwynegol ac arthritis psoriatic.

Mynegai Mas y Corff (BMI) – Mae BMI (Mynegai Mas y Corff) yn gyfrifiad yn seiliedig ar eich pwysau a thaldra a ddefnyddir i gyfrifo os yw'ch pwysau yn un iach ar gyfer eich maint. Mae BMI delfrydol ar gyfer oedolyn rhwng 18.5 a 24.9. Mae BMI plentyn hefyd yn ystyried ei oedran a rhyw.

Capsiwl – Mae capsawl yn haen o feinwe sy'n amgylchynu eich cymalau. Mae'n cadw'r esgyrn yn eu lle ac yn eu hatal rhag symud yn rhy bell.

Twannel y carpal – Mae twannel y carpal yn llwybr yn eich arddwrn sy'n rheoli symudiad a theimlad yn eich llaw.

Cartilag – Mae cartilag yn feinwe sy'n gorchuddio pen yr esgyrn yn eich cymalau. Mae'n helpu eich esgyrn i lithro dros ei gilydd wrth i chi symud.

Corticosteroidiau – Defnyddir corticosteroidiau, a elwir weithiau'n steroidau, i leihau poen a llid. Maent yn wahanol i steroidau anabolig, y bydd athletwyr a rhai sy'n ceisio magu cyhyrau yn eu defnyddio weithiau i wella eu perfformiad.

Fflamychiad – mae fflamychiad yn gyfnod o amser pan fydd symptomau cyflwr yn dod yn ôl neu'n gwaethgu.

Hydrotherapi – Mae hydrotherapi, a elwir hefyd yn therapi acwatig, yn ymarfer sy'n digwydd mewn pwll nofio dŵr cynnes, gyda ffisiotherapydd. Fel arfer bydd yn digwydd mewn adran ffisiotherapi mewn ysbyty.

Ibuprofen – Mae ibuprofen yn fath o gyffur gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID). Mae'n helpu lleihau poen a llid yn y corff.

System imiwnedd – Mae'r system imiwnedd yn amddiffyn y corff rhag bacteria, heintiau a chlefydau niweidiol.

Llid – Llid yw ymdrech y corff i wella ei hun yn dilyn haint neu anaf. Mae'n cynyddu llif gwaed a hylif i'r ardal sydd wedi ei heffeithio gan achosi iddo chwyddo, coch, fod yn boenus a phoeth.

Therapyddion galwedigaethol – Mae therapydd galwedigaethol wedi ei hyfforddi i helpu gwella eich gallu i wneud tasgau dydd i ddydd. Gallant hefyd argymhell offer defnyddiol wedi ei gynllunio'n benodol ar gyfer eich cyflwr.

Osteoporosis – Mae osteoporosis yn gyflwr ble bydd eich esgyrn yn gwanhau ac yn fwy bregus. Mae hyn yn golygu y gallant dorri neu hollti'n haws.

Podiatryddion – Mae podiatryddion yn weithwyr gofal iechyd sy'n trin llawer o wahanol broblemau â'r traed. Gallant esbonio i chi sut i ofalu am eich traed.

Ffisiotherapydd – Mae ffisiotherapydd yn arbenigwr cymwysedig all eich helpu i fod yn egniol ac annibynnol. Maent yn defnyddio ymarferion, tyllino a thechnegau eraill i leddfu eich poen a helpu eich cyhyrau a chymalau i symud yn haws.

Ffisiotherapi – Mae ffisiotherapi yn therapi a roddir gan arbenigwr cymwysedig (ffisiotherapydd). Mae'n gyfuniad o ymarferion, tyllino a thechnegau eraill i leddfu eich poen a helpu eich cyhyrau a chymalau i symud yn haws.

Arthritis gwynegol – Mae arthritis gwynegol yn gyflwr hirdymor sy'n gallu achosi poen, chwyddo ac anystwythder yn eich cymalau.

Nodylau gwynegol – Mae nodiwl gwynegol yn lwmp bychan o feinwe sy'n cronni dan y croen mewn pobl sydd ag arthrititis gwynegol. Mae'n fwyaf cyffredin ar y penelin, dwylo neu draed. Fel arfer ni fyddant yn boenus, ond gallant fod yn drafferthus os byddant yn datblygu ar y traed.

Triniaeth steroid – Mae steroidau yn fath o gyffur sy'n gallu lleihau llid. Gellir eu rhoi fel tabledi, hylifau, pigiadau neu eli. Maent yn wahanol i steroidau anabolig, y bydd athletwyr a rhai sy'n ceisio magu cyhyrau yn eu defnyddio weithiau i wella eu perfformiad.

Synofiwm – Mae'r synofiwm yn bilen sy'n leinio'r cymal ac yn rhyddhau hylif sy'n galluogi'r cymal i symud yn esmwyth.

Tendonau – Mae tendon yn fand neu llyn cryf sy'n atodi cyhyr i esgyrn.

Sganiau uwchsain – Mae sgan uwchsain yn defnyddio tonnau uwchsain i greu delweddau o du mewn eich corff.

Pelydr X – Mae pelydr x yn brawf sy'n creu delweddau o du fewn y corff. Fe'i defnyddir i chwilio am anaf neu niwed i'r esgyrn neu gymalau.

Ceisiwch dorri ar draws cyfnodau o eistedd gydag ymarfer ysgafn.



Cyfeiriadau defnyddiol

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi

Gall y corff proffesiynol, addysgol ac undeb llafur ar gyfer ffisiotherapyddion y Deyrnas Unedig eich helpu i chwilio am ffisiotherapydd cyfagos.

www.csp.org.uk/public-patient

Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol

Corff annibynnol wedi ei sefydlu gan y llywodraeth i ddiogelu'r cyhoedd trwy ddarparu cofrestr yn y Deyrnas Unedig o ymarferwyr iechyd cyflenwol.

Ffôn: 020 3668 0406

www.cnhc.org.uk

Budd-daliadau anabledd

Am wybodaeth ar fudd-daliadau y gallech fod â hawl i'w cael:

www.gov.uk/disability-benefits-helpline

neu www.nidirect.gov.uk/information-and-services/benefits-and-financial-support/disability yng Ngogledd Iwerddon.

Hawliau Anabledd y DU

Sefydliad sy'n darparu cyngor ar fyw'n annibynnol, parhau mewn addysg, hyfforddiant a chyflogaeth.

Ffôn: 0330 995 0400

www.disabilityrightsuk.org

Driving Mobility

Rhwydwaith o sefydliadau ar draws y Deyrnas Unedig yn cynnig cyngor i bobl sydd â chyflwr a allai effeithio ar eu symudedd.

Ffôn: 0800 559 3636

www.drivingmobility.org.uk

Motability

Cynllun sy'n galluogi pobl anabl i allu symud trwy gyfnwied eu lwfans symudedd i brydlesu car, sgwter neu gadair olwyn â phŵer newydd.

Ffôn: 0300 456 4566

www.motability.co.uk

National Rheumatoid Arthritis Society (NRAS)

Elusen sy'n ymroddedig i gefnogi pobl gydag arthritis gwynegol.

Llinell Gymorth: 0800 298 7650

www.nras.org.uk

Ble allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Os oedd yr wybodaeth yma'n ddefnyddiol i chi, efallai y byddai gennych ddiddordeb mewn teitlau eraill o'n casgliad.

Gallwch lawrlwytho pob un o'n llyfrynnau o'n gwefan www.versusarthritis.org neu eu harchebu trwy gysylltu â'n Llinell Gymorth. Os hoffech chi archebu trwy'r post, mae ein cyfeiriad ar gefn y llyfryn hwn.

Llinell Gymorth: 0800 5200 520

E-bost: helpline@versusarthritis.org

Archebion swmp

Ar gyfer archebion swmp, cysylltwch yn uniongyrchol â'n warws i archebu:

APS

Ffôn: 0800 515 209

E-bost: info@versusarthritis.org

Rhowch eich barn i ni

Mae ein gwybodaeth i gyd wedi ei chreu ar eich cyfer chi. Ac rydym eisiau gwybod os ydyn ni'n cael pethau'n iawn. Os oes gennych chi unrhyw syniadau neu awgrymau ar sut gallwn wella ein gwybodaeth, byddem yn falch i glywed gennych. Anfonwch eich barn at bookletfeedback@versusarthritis.org neu ysgrifennwch atom yn:

Versus Arthritis, Copeman House, St Mary's Court, St Mary's Gate, Chesterfield, Swydd Derby S41 7TD.

Diolch!

Fe helpodd tîm o bobl i greu'r llyfryn hwn. Hoffem ddiolch i Dr David Walker am ysgrifennu'r testun a Dr Benjamin Ellis, Louise Parker, Steph Cliffe, Greg Bicker, Claire Short, Dr Lorraine Croot a Dr Anita Walker am ein helpu i adolygu'r llyfryn.

Hoffem hefyd ddiolch yn arbennig i'r bobl a rannodd eu straeon, barnau a syniadau ar y llyfryn. Mae eich cyfraniadau yn sicrhau bod yr wybodaeth a ddarparwn yn berthnasol ac addas i bawb.

Siaradwch â ni

Llinell Gymorth

Does dim angen i chi wynebu arthritis ar eich pen eich hun. Nod ein cynghorwyr yw cael yr holl wybodaeth a chynghor am arthritis mewn un lle er mwyn darparu cefnogaeth deilwredig i chi.

Ffoniwch 0800 5200 520 am ddim heddiw neu anfonwch e-bost at helpline@versusarthritis.org

Ein swyddfeydd

Mae gennym swyddfeydd ym mhob un o wledydd y Deyrnas Unedig. Cysylltwch â ni i weld pa wasanaethau a chefnogaeth ydyn ni'n cynnig yn eich ardal chi:

Lloegr

Ffôn: 0300 790 0400

E-bost: enquiries@versusarthritis.org

Yr Alban

Ffôn: 0141 954 7776

E-bost: scotland@versusarthritis.org

Gogledd Iwerddon

Ffôn: 028 9078 2940

E-bost: nireland@versusarthritis.org

Cymru

Ffôn: 0800 756 3970

E-bost: cymru@versusarthritis.org

Llinell Gymorth 0800 5200 520

Arthritis gwynegol

Mae arthritis gwynegol yn gyflwr sy'n gallu achosi poen, chwyddo ac anystwythder mewn cymalau. Yn y llyfryn hwn, rydym yn esbonio beth yw arthritis gwynegol, sut mae'n datblygu a sut mae'n cael ei drin. Rydym hefyd yn rhoi awgrymau a syniadau ar reoli arthritis yn eich bywyd o ddydd i ddydd.

TEULUOEDD FFRINDIAU MEDDYGON YMCHWILWYR RHODDWYR CODWYR ARIAN GWIRFODDOLWYR VERSUS ARTHRITIS

Rhif Elusen Cofrestredig 207711
Yr Alban Rhif SC041156
© Versus Arthritis UK 2018

Versus Arthritis

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield S41 7TD

Ffôn 0300 790 0400
codir cyfradd safonol am alwadau

www.versusarthritis.org
enquiries@versusarthritis.org

Dilynwch ni:



VA2033W