Byw gyda lludded

— Canllaw i bobl ag MS

Sut y gallwn ni helpu

Cyhoeddiadau

Archebwch gopïau papur neu ddigidol am ddim **mstrust.org.uk/shop** neu **01462 476700**

Gwefan

Darllenwch ragor am MS ar **mstrust.org.uk**

Llinell gymorth

Wrthi'n eich helpu i ganfod y wybodaeth mae arnoch ei angen am MS
0800 032 3839
helpline@mstrust.org.uk

e-lythyr newyddion

Dysgwch y newyddion diweddaraf am MS **mstrust.org.uk/in-touch**

Am ragor o wybodaeth a chymorth ynghylch MS ewch at **mstrust.org.uk/information-support**

Cynnwys

	Cyflwyniad	4
1.	Beth yw lludded?	6
2.	Beth sy'n achosi lludded?	12
3.	Sut i reoli lludded	14
4.	Adeiladu eich lefelau egni	16
5.	Defnyddio eich egni yn effeithiol	50
	Casgliad	61

Cyflwyniad

Cyflwyniad

Seilir y llyfr hwn ar raglen rheoli lludded y gall therapydd galwedigaethol neu nyrs MS ei chynnal. Ei nod yw rhoi syniadau ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i reoli eich lludded yn well.

Mae'n rhannu sylwadau gan bobl ag MS sy'n gwybod sut beth yw byw gyda lludded ac y mae'n tynnu ar brofiadau o amrywiaeth o ddisgyblaethau, gan gynnwys therapi galwedigaethol, ffisiotherapi, meddygaeth a nyrsio.

Mae'r rhan fwyaf o bobl ag MS yn profi lludded, ond mae ei reoli yn effeithiol yn golygu dod o hyd i ffordd sy'n gweithio i chi.

Gall gweithwyr iechyd proffesiynol gynnig cyngor, a'ch cefnogi trwy'r broses hon.

Oherwydd bod lludded yn amrywio cymaint o ddydd i ddydd, gall gymryd amser i ddysgu sut i reoli eich lludded, a bydd angen amynedd a dyfalbarhad i newid eich ffordd o fyw.

Y cam cyntaf yw cydnabod a deall effaith lludded ar eich bywyd. Yna, pan fyddwch yn barod, gallwch ddechrau darganfod ffyrdd o weithio o gwmpas y problemau hyn.

Does dim modd gwneud i'ch lludded ddiflannu'n llwyr, ond trwy fod yn ymwybodol o'r symptom, meddwl am eich dull o fyw a defnyddio strategaethau penodol, mae'n bosib dechrau rheoli eich lludded a chymryd camau i leihau ei effaith ar eich bywyd beunyddiol.

“Gall dysgu sut i reoli eich lludded gymryd amser a bydd y newidiadau mae'n olygu i'ch dull o fyw yn gofyn am amynedd a dyfalbarhad.”

Am ragor o wybodaeth am ludded, sganiwch neu ewch at mstrust.org.uk/a-z/fatigue

1. Beth yw lludded?

Lludded yw un o symptomau mwyaf cyffredin MS a gall gael effaith fawr am eich bywyd bob dydd. Mae'n cael ei ddisgrifio fel teimlad o gael eich llethu neu golli egni yn sydyn sydd yn hollol anghymesur ag unrhyw weithgaredd y gallech fod wrthi'n ei wneud. Gall effeithio arnoch yn gorfforol a meddyliol.

"Mae lludded yn teimlo fel petawn i'n ddingi pwmpiadwy, a bod rhywun wedi tynnu'r caead i ffwrdd! Mae f'ymenydd yn mynd yn niwlog, fedra'i ddim meddwl yn glir, mae fy lleferydd yn aneglur ac mae fy ngolwg yn gwanio. Mae'n mynd yn anos llyncu, mae fy nghydbwysedd yn gwaethygu ac mae fy nghoesau'n teimlo'n drwm ac yn drwsgwl."

Nid yw lefel eich lludded o reidrwydd yn adlewyrchu difrifoldeb eich MS. Efallai y cewch ludded sy'n torri ar draws eich dull o fyw neu sy'n eich atal rhag gweithio, er na fydd gennych lawer o symptomau eraill.

"Fel teimlad corfforol mae'n f'atgoffa i o ddisgyn i sugndraeth mae'n – deimlad gludiog, trwm o dynnu, ond os bydda'i yn trio ei gwffio, mae'n brifo fel y diawl ac yn gwneud i mi golli fy ngwynt."

Gall cyfnodau o ludded hefyd beri i symptomau eraill eich MS waethygu dros dro. Mae hyn yn arbennig o wir gyda phroblemau'r cof, canolbwyntio a rhychwant sylw.

Yn aml, pan fyddwch yn teimlo lludded, gall ymddangos yn fwy anodd meddwl yn glir neu gadw'r meddwl ar dasg. Wrth i'r episod o ludded fynd heibio, dylech fel arfer sylwi bod y symptomau hyn yn dychwelyd i'w lefel flaenorol.

Fel gyda symptomau eraill MS, mae lludded yn taro pawb yn wahanol.

"Mae lludded yn gwneud i mi deimlo'n ddiflas a blinedig. Rwy'n ei chael yn anodd canolbwyntio a chymryd syniadau newydd i mewn, ac fe fydda'i yn aml yn ddryslyd, yn ymbalfalu am y gair iawn, ac yn anghofio pethau. Mae fy nghof yn dirywio'n ofnadwy pan fyddaf yn flinedig iawn."

"Mae lludded yn teimlo fel cael eich pwyso i lawr, fel petaech chi'n ceisio cerdded i fyny at eich gwddf mewn afon ddofn a mwdlyd mewn dillad trymion, gwlyb yn cario bagiau llawn o gerrig."

Fel symptom 'anweledig', gall blinder gael ei gamddehongli neu ei gamddeall gan deulu, cyfeillion neu gydweithwyr. Mae pwysau bywyd beunyddiol yn golygu bod y rhan fwyaf o bobl, boed MS arnynt neu beidio, yn profi

> "Mae lludded yn teimlo fel cael eich pwyso i lawr, fel eich bod chi'n ceisio cerdded i fyny at eich gwddf mewn afon ddofn a mwdlyd mewn dillad trymion, gwlyb yn cario bagiau llawn o gerrig."

cyfnodau o flinder mawr neu'n cael eu llethu ar ryw bwynt. Fodd bynnag, mae hyn yn hollol wahanol i'r lludded a all ddod gydag MS.

"Rwy'n gweld mai'r broblem fwyaf am ludded yw nad yw eraill yn ei ddeall. Rwy'n meddwl y buasai'n haws i bobl ddeall petaech chi'n gwisgo cast plastr."

Os nad yw pobl eraill yn llawn ddeall lludded a'r effaith a gaiff arnoch, gall fod o gymorth esbonio sut mae lludded yn effeithio arnoch chi i'r bobl sydd agosaf i chi. Rhowch rai esiamplau pendant iddynt i'w helpu i ddeall yn well.

"Mae agweddau pobl yn broblem. Os dyweda i nad ydw i'n teimlo'n ddigon da i fynd allan ar adeg

"Rwy'n dal i deimlo'n euog y dylwn wneud mwy, ac fe fydda i'i yn llithro'n ôl weithiau i'r hen ffyrdd o gymryd gormod arnaf fy hun."

arbennig, maen nhw'n aml yn cymryd yn ganiataol na fydda i fyth yn ddigon da, felly dydyn nhw ddim yn gofyn eto. Rydw i'n teimlo fel nad ydyn nhw'n fy nghredu, neu'n meddwl mai dychmygu'r holl beth yr ydw i. Y mae arna i eisiau cymryd rhan, ond weithiau fydda i ddim yn teimlo bod gen i ddigon o egni i'w fwynhau y diwrnod hwnnw neu fy mod yn gwybod y bydd yn fy niffygio."

Efallai y dechreuwch feddwl yn negyddol amdanoch eich hun oherwydd lludded. Mae rhai pobl yn disgrifio teimlo'n euog am fethu â dal i fyny â'u gweithredoedd arferol neu orfod gofyn i deulu a chyfeillion am help. Mae eraill yn teimlo fel petaent yn ildio i'w MS neu eu bod yn siomi eu hunain neu bobl eraill.

Pan sylwch ar y meddyliau negyddol hyn, ceisiwch fod yn fwy caredig wrthych eich hun trwy gydnabod y gallwch ond wneud yr hyn sy'n bosib i chi a hyd yn oed os na lwyddwch i gyflawni popeth, fod hynny'n ddigon da.

"Rydw i'n dal i deimlo'n euog y dylwn wneud mwy, a weithiau fe fydda i'n llithro'n ôl i'r hen ffordd o wneud gormod, ond buan iawn y bydda'i yn talu'r pris gyda symptomau yn gwaethygu."

Nes i chi gael profiad o'r peth, mae'n anodd deall effaith lludded, a pha mor llesg mae'n eich gwneud. Ar y dechrau, gallwch hyd yn oed beidio â sylweddoli grym eich lludded eich hun.

"Rhywbeth nad oeddwn i'n barod amdano oedd y gallai tasg syml fel gwneud cinio olygu y byddai'n rhaid i mi gysgu am oriau. Pan oeddwn i'n ceisio esbonio'r lefel honno o ludded, fe fyddai rhai pobl yn camddeall ac yn dweud 'Fel 'na rydw i'n teimlo hefyd' a'r cyfan maen nhw'n feddwl yw eu bod nhw wedi cael diwrnod caled. Mae fy lludded llethol i yn wahanol iawn i'r blinder arferol."

Gall gymryd amser i gydnabod fod lludded yn symptom o MS a bod angen ei reoli yn union fel eich symptomau eraill. Efallai y byddwch yn teimlo fel bwrw

ymlaen i orffen y gwaith a bod yn gyndyn i ofyn am help. Yn aml, gall disgwyliadau teulu neu gydweithwyr, neu bwysau terfynau amser, eich sbarduno i wthio eich hun i'r eithaf a thrio gweithio trwy'r blinder.

Yn wahanol i derfynau arferol blinder bob-dydd, a all ildio o wthio yn ei erbyn, gall lludded MS deimlo fel rhwystr. Gall fod yn anodd gwybod beth yw eich terfynau nes i chi fynd drostynt.

"Fy ffordd i yw yn gyntaf cyfaddef fy mod wedi fy nhrechu pan fydd y lludded yn dod arna i a pheidio â thrio gwthio fy hun ymhellach.

"Rhywbeth nad oeddwn i'n barod amdano oedd y gallai tasg syml fel gwneud cinio olygu y byddai'n rhaid i mi gysgu am oriau."

Fyddai dim modd gwneud hynny y rhan fwyaf o'r amser sut bynnag, am ei fod yn wahanol i flinder arferol lle mae modd i chi weithio'ch ffordd drwyddo."

Er ei fod yn weddol hawdd dod atoch eich hun wedi blinder arferol, efallai y gwelwch ei bod yn cymryd yn hwy o lawer i godi

eich lefelau egni yn ôl eto wedi ymosodiad o ludded.

"Fe wnes yrru i weld fy wyres newydd. Er i mi aros dros nos i orffwys, yr oedd trio dal i fyny gartref wedi i mi ddychwelyd yn dweud arna i. Roeddwn wedi llwyr ymlâdd a wnes i ddim deffro am 17 awr. Hyd yn oed wedyn roedd fy nghorff yn teimlo mor flinedig, doeddwn i ddim eisiau symud."

Gall dod i delerau ag effeithiau lludded, i chi a'ch teulu, gymryd peth amser. Os yw lludded yn cael effaith sylweddol ar eich bywyd bob dydd ac yn eich atal rhag bwrw ymlaen â'ch trefn arferol, hawdd iawn y gallwch deimlo'n rhwystredig neu'n isel eich ysbryd.

"Rwy'n teimlo fel petawn mewn cell yn y carchar gan fy mod i mor flinedig trwy'r amser. Mae'n gwneud i mi deimlo'n ddig, yn flin ac yn isel. Mae'n gas gen i fy nghartref am na fedra i ei lanhau fel yr oeddwn yn arfer."

"Gall lludded yn llythrennol wneud i mi lefain, am ddim rheswm, rwy'n cael fy hun yn fy nagrau – mae fel petasai'r plwg wedi cael ei dynnu ac mae fy egni, fy mywyd bron, yn mynd lawr y draen."

Bydd sut y byddwch yn ymaddasu ac yn dysgu byw gyda lludded yn broses barhaus. Gall eich lefelau lludded amrywio o awr i awr neu o ddydd i ddydd. Rai dyddiau, efallai na fyddwch yn sylwi ar unrhyw effaith o gwbl,

"I Rwy'n teimlo fel petawn mewn cell yn y carchar gan fy mod i mor flinedig trwy'r amser. Mae'n gwneud i mi deimlo'n ddig, yn flin ac yn isel."

"Y peth gwaethaf i mi yw'r ofn o beidio gwybod yn union beth sy'n mynd i ddigwydd a phryd."

ond y diwrnod nesaf bydd eich lefelau egni wedi disgyn eto.

"Rhai dyddiau gallaf bron gadw i fyny â'm hawydd i symud ac ati. Ond ddyddiau eraill, alla i ddim hyd yn oed godi o'r gwely."

"Y peth gwaethaf i mi yw'r ofn o beidio â gwybod yn union beth sy'n mynd i ddigwydd a phryd. Sut galla i esbonio i bobl y galla i fod yn teimlo'n iawn un diwrnod ond drannoeth fy mod i'n rhy flinedig i adael y tŷ?"

Dros amser, gallwch ddysgu adnabod y math o bethau sy'n sbarduno eich lludded a sylwi pan fyddwch yn dangos arwyddion fod y symptom yn datblygu. Gyda'r ymwybyddiaeth hwn, gallwch ddatblygu strategaethau i reoli eich lludded a lleihau ei effaith. Er mwyn gwneud hyn, mae'n fuddiol bod yn ymwybodol o rai o achosion lludded.

2. Beth sy'n achosi lludded?

Nid ydym yn llawn ddeall achosion lludded mewn MS ac y mae ymchwil yn dal i gael ei gynnal.

Y farn yw ei fod yn ganlyniad i gyfuniad o ffactorau, wedi'i achosi'n rhannol gan MS ei hun (a elwir yn lludded sylfaenol) a hefyd gan ffactorau eraill (lludded eilaidd) sy'n effeithio ar bobl ag MS i fwy graddau na'r rhai heb y cyflwr.

Lludded sylfaenol

Tybir fod lludded sylfaenol yn digwydd oherwydd fod negeseuon nerfau o'ch ymenydd a madruddyn y cefn yn gorfod llywio heibio'r mannau a ddifrodwyd gan eich MS. Mae'n cymryd mwy o egni i anfon a chyflwyno negeseuon i rannau eraill o'r corff, fel y cyhyrau yn eich breichiau a'ch coesau, sy'n achosi i luddded gronni.

Mae lludded 'cylched byr' neu niwrogyhyrol yn fath arall o ludded sylfaenol. Gall hyn ddigwydd pan fyddwch yn ail-adrodd symudiadau grŵp penodol o gyhyrau, a all wneud i'r cyhyrau flino'n gynt.

Er enghraifft, gall eich coesau ddod yn gynyddol drwm ac anodd i'w symud wrth gerdded neu gellir effeithio ar eich breichiau wedi ysgrifennu am gyfnod o amser. Mae hyn fel arfer yn gwella wedi i chi orffwys am sbel.

Lludded eilaidd

Achosir hyn gan effeithiau byw gydag MS. Er enghraifft, gall symptomau MS megis iselder, poen neu gwsg aflonydd oherwydd gwingiadau neu fod angen mynd i'r toiled yn amlach oll wneud lludded yn waeth.

Ffactorau eraill a all gyfrannu at ludded

Gall lludded hefyd ddigwydd fel sgîl-effaith gwahanol feddyginiaethau neu fod yn ganlyniad i ddiffyg gweithgarwch, straen, deiet wael neu haint. Os oes gennych gyflyrau eraill, gall hyn hefyd achosi lludded neu ei waethygu.

Mae lludded i lawer o bobl yn ganlyniad cyfuniad o ffactorau a all wneud i chi deimlo'n flinedig a di-egni. Unwaith i chi fod yn ymwybodol o'r ffactorau posib hyn, gallwch edrych i weld a ydynt yn gymwys i chi a dechrau gwneud newidiadau.

Ymysg rhai o'r ffactorau a all ychwanegu at ludded mae:

- diffyg cwsg
- digalondid, iselder neu orbryder
- straen
- sensitifrwydd i wres
- lefelau isel o ffitrwydd a diffyg ymarfer
- deiet anghytbwys
- heintiau neu ail byliau
- meddyginiaethau ar gyfer symptomau neu gyflyrau eraill.

> "Os oes gennych gyflyrau meddygol eraill, gall hyn hefyd achosi lludded neu ei waethygu."

3. Sut i reoli lludded

Er nad oes modd gwella lludded, mae technegau y gellir eu defnyddio i leihau'r effaith mae'n ei chael ar eich bywyd bob dydd.

Mae dwy elfen i reoli lludded:

- gofalu bod gennych y lefelau gorau o egni sydd ar gael
- dysgu sut i ddefnyddio'r egni hwnnw yn y ffordd fwyaf effeithlon.

Mae rheoli eich lludded, yn hytrach na gadael iddo eich rheoli chi, yn golygu gwneud newidiadau i wahanol agweddau o'ch bywyd. Yn fwy, hwyrach, na chydag unrhyw symptom arall o MS, chi yw'r person allweddol i reoli lludded.

Mae gweithwyr iechyd proffesiynol, fel meddygon, therapyddion galwedigaethol neu nyrsus MS, yno i roi cyngor a chefnogaeth i chi.

Mae'r penodau a ganlyn yn eich annog i adolygu eich dull o fyw a gwneud mân newidiadau i'ch bywyd beunyddiol. Efallai na fydd yr awgrymiadau yn addas i bawb, ond fe allant eich helpu i feddwl am yr hyn y gallwch ei wneud i ymdrin â'r meysydd yn eich bywyd eich hun a allai fod yn ychwanegu at eich lludded.

Adeiladu eich lefelau egni

4.1 Cwsg .... t. 16

4.2 Hwyliau .... t. 20

4.3 Straen .... t. 26

4.4 Technegau ymlacio...... t. 29

4.5 Sensitifrwydd i wres..... t. 34

4.6 Gweithgarwch corfforol.. t. 35

4.7 Deiet a maeth .... t. 43

4.8 Heintiau ac ail byliau..... t. 47

4.9 Meddyginiaeth .... t. 48

"Mae gweithwyr iechyd proffesiynol, fel meddygon, therapyddion galwedigaethol neu nyrsus MS, yno i roi cyngor a chefnogaeth i chi."

Defnyddio eich egni yn effeithlon

5.1 Cynllunio .... t. 51

5.2 Blaenoriaethu .... t. 54

5.3 Dirprwyo .... t. 56

5.4 Arbed egni .... t. 57

5.5 Amseru eich hun ...... t. 59

Efallai y cewch yr agwedd hon yn heriol i ddechrau. Mae'n debygol y cymer amser i chi ymaddasu, yn ogystal â'ch teulu a'ch cyfeillion os byddant hwy yn rhan o'r peth.

Bydd cael y cydbwysedd iawn sy'n gadael i chi wneud y mwyaf o'ch bywyd yn golygu ymarfer a dyfalbarhad. Fe allech fynd tuag yn ôl weithiau hefyd.

4. Adeiladu eich lefelau egni

4.1 Cwsg

Mae cwsg yn rhan bwysig iawn o fyw'n iach. Tra byddwch yn cysgu mae llawer o brosesau cymhleth yn digwydd yn eich corff sy'n gadael i chi ddeffro'r bore wedyn yn teimlo eich bod wedi eich adfywio. Mae cwsg yn help i reoleiddio eich hwyliau, eich cof a'ch metaboledd.

Does dim rheol haearnaidd am faint o gwsg sydd arnoch ei angen. Mae ar y rhan fwyaf o oedolion angen chwech i naw awr i fod ar eu gorau, er bod rhai pobl yn gwneud yn berffaith iawn ar bedair neu bump awr. Bydd faint o gwsg fydd arnoch ei angen yn newid yn ystod eich bywyd. Mae'n dod dan ddylanwad ffactorau fel eich oed, rhywedd, dull o fyw, pwysau a beichiogrwydd.

Os byddwch yn deffro'n teimlo wedi adfywio ac na fyddwch yn disgyn i gysgu yn ystod y dydd, mae hyn yn awgrymu eich bod yn cael digon o gwsg.

Waeth faint sydd arnoch ei angen, mae canlyniadau peidio â chael digon o gwsg yn debyg – diffyg egni; teimlo'n flinedig; hwyliau isel; llai o ganolbwyntio, sylw a chof; teimlo'n flin a llai o symbyliad.

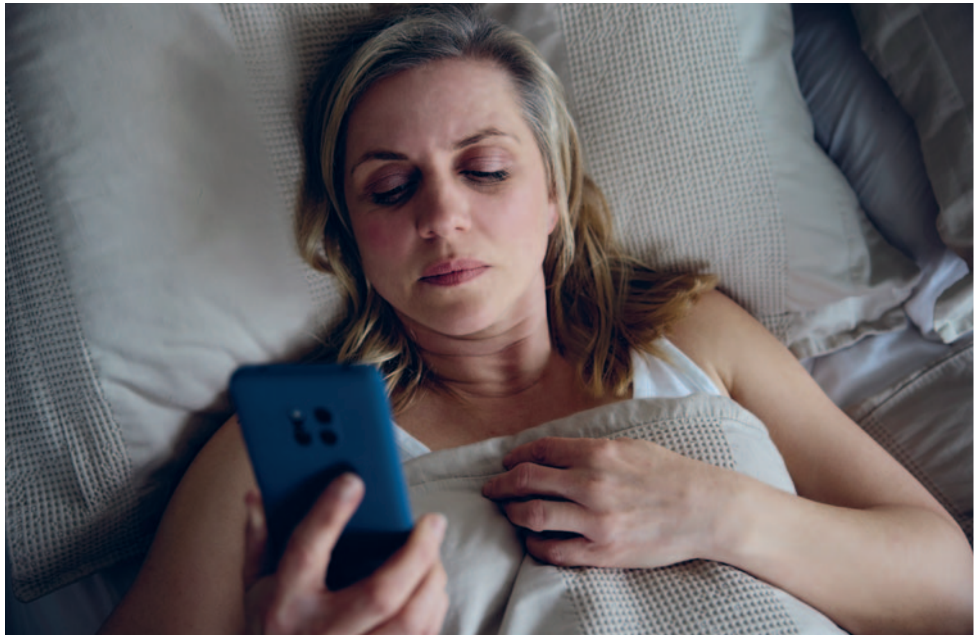
Fe all fod llawer o resymau pam nad ydych yn cael cwsg o ansawdd dda.

- Gall symptomau MS ymyrryd â'ch cwsg, fel gorfod codi yn y nos i fynd i'r toiled neu stiffrwydd neu gwingiadau poenus.
- Gall pryderon ei gwneud yn anodd 'diffodd' fydd, a fydd yn arwain at gwsg aflonydd.
- Gall cyfrifoldebau teuluol olygu bod llai o amser ar gael i chi fynd i gysgu.
- Gall bod yn llai bywiog effeithio ar eich patrymau cwsg.

Weithiau, gall problemau cysgu gael eu hachosi gan anhwylder cysgu yn hytrach na'ch MS neu straen bywyd beunyddiol. Mae cyflyrau fel apnoea cwsg rhwystrol a syndrom coesau aflonydd yn fwy cyffredin mewn pobl ag MS, felly cofiwch gael gair gyda'ch meddyg teulu os ydych yn poeni am faint o gwsg yr ydych yn ei gael, a'i ansawdd.

Syniadau i gael gwell cwsg

Os oes rhesymau corfforol dros beidio â chysgu'n dda, fel gwingiadau neu orfod mynd i'r toiled, dylech drafod y rhain gyda'ch meddyg, neu nyrs MS os oes gennych un. Gall lleihau effaith y symptomau eraill hyn gynyddu swm y cwsg di-dor a gewch.



- Cadwch at oriau rheolaidd i fynd i'r gwely a chodi, gyda dim ond mân amrywiadau ar benwythnosau a gwyliau. Os bydd angen i chi dorri ar y drefn hon am ba bynnag reswm, ceisiwch fynd yn ôl i'r drefn mor fuan ag sydd modd.
- Ceisiwch beidio â gor-flino trwy wneud gormod. Gall bod yn rhy flinedig ei gwneud yn anodd syrthio i gysgu.
- Cadwch mor gorfforol egnïol ag sydd modd. Mae pobl yn aml yn dweud eu bod yn cysgu'n well wedi diwrnod o fod yn fywiog (gweler adran 4.6).
- Treuliwch amser y tu allan. Mae bod â phrofiad o oleuni naturiol yn ystod y dydd yn cael effaith bositif ar gwsg gyda'r nos.
- Peidiwch â chysgu gormod gan y gall hyn ychwanegu at eich lludded.
- Os byddwch yn teimlo'n flinedig yn ystod y dydd, mae cael cyntun byr (sy'n parhau fel arfer am lai na 30 munud) yn well na chysgu am gyfnod hwy.
- Ceisiwch gadw'r gwely fel lle i gysgu, nid ar gyfer gweithgareddau eraill fel gwylio'r teledu – mae rhyw yn eithriad i'r rheol hon!

Gyda'r nos

- Ystyriwch ymarfer yn gynnar gyda'r nos fel y gall eich corff ymdawelu'n raddol cyn amser gwely.
- Torrwch i lawr ar ddiodydd adfywiol sy'n cynnwys caffein fel te, coffi, siocled poeth, coco neu ddiodydd cola a cheisiwch eu hyfed ddim hwyrach na chwe awr cyn amser gwely.
- Mae nicotin yn symbylydd cryf. Os ydych yn smygu, ceisiwch leihau nifer y sigaréts a gymerwch gyda'r nos.
- Gall glasied o win neu gwrw yn gynnar gyda'r nos beri i chi ymlacio, er y bydd gormod o alcohol yn gwneud eich cwsg yn waeth.
- Peidiwch â bwyta pryd trwm yn agos at amser gwely. Ond peidiwch â mynd i'r gwely'n llwglyd. Cymerwch fyrbryd ysgafn os oes arnoch ei angen.
- Ceisiwch osgoi gwneud unrhyw weithgareddau sy'n trethu eich meddwl yn yr awr cyn mynd i'r gwely.
- Gwnewch restr o bethau i'w gwneud ar gyfer y diwrnod nesaf. Mae hyn yn lleihau'r risg o droi'r pethau hyn drosodd yn eich meddwl unwaith y byddwch yn y gwely.

Bod â threfn o gysgu

Dyma rai rhannau posib o drefn gysgu.

- Cymerwch ddiod gynnes gyda llaeth cyn mynd i'r gwely.
- Cymerwch gawod neu fath cynnes. Mae'r gostyngiad mewn tymheredd wedyn yn annog y corff i ymlacio a chysgu.
- Darllen
- Gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol
- Gwneud tipyn o ymestyn ysgafn
- Trio ymarferion ymlacio (gweler adran 4.4)
- Defnyddio technegau aromatherapi. Mae llawer o bobl yn cael bod lafant yn llesol – gallwch ei gael i'w chwistrellu yn yr ystafell neu ar y gobenydd, ac mewn canhwyllau neu dryledwyr.
- Cadwch eich ystafell wely ar dymheredd cyfforddus; yn ddelfrydol, ni ddylai fod yn uwch na rhyw 60°F (15°C).
- Os yw sŵn yn broblem, trïwch blygiau clustiau.
- Mynnwch lai o olau yn eich ystafell wely neu wisgo mwgwd llygaid.

Ymdopi â diffyg cwsg

Os na allwch gysgu, bydd gorwedd yn y gwely yn meddwl am fethu cysgu yn ei gwneud yn llai tebygol fyth y byddwch yn hepian. Ceisiwch ganolbwyntio ar rywbeth arall i dynnu'ch meddwl oddi ar geisio gorfodi'ch hun i gysgu.

- Defnyddiwch dechnegau ymlacio fel anadlu'n ddwfn, delweddu a llacio'r cyhyrau (gweler adran 4.4).
- Os na fyddwch wedi cysgu ymhen 20 munud, codwch o'r gwely a gwneud rhyw weithgareddau o'ch trefn gysgu, neu wneud rhywbeth cyffredin a diflas nes eich bod yn teimlo'n gysglyd.
- Symudwch glociau o'r golwg rhag i chi dueddu i wylio'r cloc yn ystod y nos.
- Cadwch bapur a phensel nesaf at y gwely i ysgrifennu unrhyw feddyliau sy'n eich cadw'n effro.

Mwy o wybodaeth

Cwsg: *mstrust.org.uk/sleep*

4.2 Hwyliau

Pan fydd gennych MS, rydych yn fwy tebygol o fod yn ddrwg eich hwyl neu'n isel na gweddill y boblogaeth.

Gall bod mewn hwyliau isel arwain at lefelau egni is ac i'r gwrthwyneb. Yn aml, nid yw'n glir pa symptom sy'n ganlyniad i ba un, felly gall droi'n gylch cas.

Weithiau gall iselder gael ei achosi'n uniongyrchol gan MS oherwydd y nam yn y rhannau o'r ymenydd sy'n rheoli hwyliau. Hefyd, gall byw gyda'r cyflwr ei hun fod yn heriol, a hynny yn ei dro yn effeithio ar eich emosiynau.

"Gan fod lludded yn effeithio ar pa mor dda y bydda i'n gwneud yn y gwaith a faint fydda i'n cymdeithasau gyda chyfeillion, fe fydda i'n mynd yn isel iawn ac y mae hyn yn fy nigalonni a fy ngwneud yn drist."

Wrth gwrs, nid yw pob teimlad o iselder yn ganlyniad i MS, ac efallai fod pethau eraill yn digwydd yn eich bywyd sy'n peri i chi deimlo'n isel.

Beth bynnag yw'r achos, gall teimlo'n isel sugno eich egni a'ch symbyliad a chael effaith ar ludded.

Os yw byw gydag MS yn effeithio ar eich hwyliau, mynnwch help a chefnogaeth gan eich meddyg teulu neu nyrs MS. Gallant hwy sôn wrthych am ddewisiadau triniaeth addas, fel therapïau siarad neu feddyginiaeth.

Torri cylch cas hwyliau isel

Weithiau pan fyddwch yn teimlo'n isel gall fod yn anodd gweld pethau cadarnhaol yn eich bywyd. Gall hyn arwain at gylch negyddol sy'n anodd torri allan ohono.

Dyma rai awgrymiadau y gallech eu trio os ydych yn cael trafferth gyda hwyliau isel.

- Bod yn fwy bywiog (gweler adran 4.6).
- Rhoi blaenoriaeth i bethau rydych yn mwynhau eu gwneud.
- Treulio amser gyda phobl bositif.
- Dechrau gweithgaredd newydd – gallai hyn fod yn unrhyw beth o feicio i ymuno â chôr lleol.

> "Weithiau pan fyddwch yn teimlo'n isel gall fod yn anodd gweld y pethau positif yn eich bywyd. Gall hyn arwain at gylch negyddol y gallwch ei gael yn anodd i'w dorri."

> "Rwy'n teimlo fod nofio'n helpu a'i fod yn gwneud i mi deimlo gymaint yn well, ac y mae hefyd yn helpu llawer ar fy nghherdded."

- Yn hytrach na phoeni am un peth penodol, ewch ati i chwilio am wybodaeth a chyngor i helpu i ddelio ag ef. Gall nyrs MS, therapydd, meddyg teulu, neu hyd yn oed ffrind neu aelod o'r teulu, helpu.
- Trafodwch broblemau gydag eraill – gall hyn fod gyda rhywun proffesiynol, grŵp cymorthi neu ddim ond rhywun y gallwch fod yn onest ag ef/hi. Weithiau y cyfan sydd arnoch ei angen yw cael rhywun a wnaiff wrando.

> "Fe fydda'i yn ceisio gwella fy hwyliau trwy fynd a chael gwneud fy ngwallt a'm hewinedd ac ati. Os ydw i'n edrych yn neis, rwy'n teimlo'n well."

"Fe fydda'i yn f'atgoffa fy hun yn aml o'r holl bethau da yn fy mywyd, gan gynnwys treulio amser gyda theulu a chyfeillion. Dyw hi ddim yn wastad yn hawdd gwneud hyn, ond fe fydda i'n trio!"

"Fe fydda'i yn cyfarfod ffrindiau ac yn bwrw fy mol go-iawn er mwyn ysgafnhau pethau."

Meddwl yn bositif

Pan fyddwch yn byw gyda'r problemau, yr ansicrwydd a'r newidiadau a ddaw yn sgîl MS, mae'n hawdd llithro i arferion meddwl negyddol.

Gall y meddyliau negyddol hyn gael effaith ar eich hunan-barch. Efallai y byddwch yn teimlo'n llai hyderus ac yn ynysu eich hun oddi wrth gyfeillion a theulu. Gall hyn ostwng eich lefelau egni fwy fyth.

Ar y llaw arall, mae meddwl yn bositif wedi'i seilio ar chwilio am y pethau da mewn bywyd ac mewn pobl – ac efallai yn bwysicaf oll, ynoch chi eich hun hefyd.

Fe gymer amser, ond trwy newid eich meddyliau i rai mwy cadarnhaol efallai y teimlwch yn fwy abl i ymdopi â'r heriau a ddaw yn sgîl eich lludded a bod mewn sefyllfa gryfach i ddechrau gwneud newidiadau eraill i'ch dull o fyw.

Un strategaeth y gallech ei thrio yw troi meddyliau hunan-feirniadol yn rhai sy'n fwy goddefgar tuag atoch eich hun. Er enghraifft, efallai y byddwch yn dechrau meddwl yn negyddol amdanoch eich hun os na fyddwch wedi gwneud yr holl waith tŷ.

Efallai y gallech feddwl: "Dydw i heb wneud hyn felly rydw i'n wirioneddol ddiog. Ddylwn i ddim bod yn gorffwys. Byddai pobl eraill yn medru ei wneud i gyd a'i wneud yn well na mi."

Gallwch addasu eich ffordd o feddwl i fod yn garedicach wrthych eich hun:

"Os gwna i wthio fy hun nawr fe fydda i'n teimlo'n waeth nag yr ydw i'n teimlo ar hyn o bryd. Fe alla i wneud y darnau eraill pan fydd gen i fwy o egni. Rwyf wedi gwneud yr hyn y teimla i y galla i heddiw, ac y mae hynny'n dipyn o lwyddiant i mi."

Gall newidiadau bychain i'ch ffordd o feddwl wneud gwahaniaeth mawr i'r ffordd yr ydych yn teimlo.

> "Mae ymchwil yn awgrymu y gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu i liniaru lludded ac iselder a gwella ansawdd bywyd."

Ymwybyddiaeth ofalgar

Techneg fyfyrio yw ymwybyddiaeth ofalgar sy'n golygu dysgu canoli eich sylw ar eich emosiynau, meddyliau a synhwyrau mewn ffordd sy'n eu derbyn heb eu barnu.

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn eich annog i roi heibio ddifaru am y gorffennol a phoeni am y dyfodol, gan eich helpu i ganolbwyntio'n llawnach ar y funud hon. Gall hyn olygu meddwl am bethau syml sy'n digwydd o'ch cwmpas, fel teimlo awel ar eich croen, cân yr adar neu flas a naws bisged wrth i chi ei bwyta.

Mae modd cymhwyso'r un agwedd o arsylwi a pheidio â beirniadu i'r ffordd yr ydych yn meddwl fel eich bod yn dod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn eich corff a'ch meddwl. Gall hyn helpu i dorri'r cylch o feddyliau ac emosiynau negyddol.

Mae ymchwil yn awgrymu y gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu i esmwytho lludded ac iselder a gwella ansawdd bywyd.

Gallwch ddysgu sut i arfer ymwybyddiaeth ofalgar trwy gyrsiau un-i-un neu mewn grŵp gydag athro/athrawes hyfforddedig. Neu mae llyfrau am ymwybyddiaeth ofalgar yn ogystal â fideos, cyrsiau ar-lein ac apiau petai'n well gennych ddysgu sut i wneud hyn adref.

Therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT)

Therapi seicolegol yw therapi gwybyddol ymddygiadol neu CBT. Mae wedi'i seilio ar y syniad fod y ffordd yr ydych yn meddwl am sefyllfa yn dylanwadu ar y ffordd yr ydych yn gweithredu, a'ch gweithredoedd yn eu tro yn dylanwadu ar y ffordd yr ydych yn meddwl ac yn teimlo.

Weithiau gall eich meddyliau a'ch ymddygiad fod yn afrealistig neu beidio â bod o help, felly mae CBT yn eich annog i herio eich prosesau meddwl ac addasu technegau ymddygiadol newydd i'ch helpu i drin eich meddyliau a'ch teimladau yn well.

Mae astudiaethau wedi canfod y gall CBT fod yn driniaeth effeithiol ar gyfer lludded mewn MS, yn ogystal ag ar gyfer gorbryder ac iselder.

Gall rhaglen CBT gael ei chyflwyno mewn nifer o ffyrdd; fe all fod mewn grŵp, ar gyfrifiadur neu dros y ffôn. Mae ar gael ar y GIG, er bod argaeledd yn amrywio ledled y DU.

Os teimlwch y gallai CBT fod o les i chi, mynnwch air â'ch meddyg teulu a all eich cyfeirio. Neu os ydych yn byw yn Lloegr, gallwch eich cyfeirio eich hun trwy ddod o hyd i'ch gwasanaeth therapi seicolegol lleol ar wefan y GIG.

Therapi derbyn ac ymrwymo (ACT)

Mae therapi derbyn ac ymrwymo neu ACT yn agwedd arall sy'n defnyddio rhai o'r un egwyddorion ag ymwybyddiaeth ofalgar a CBT.

Yn hytrach na cheisio newid eich meddyliau a'ch teimladau, mae ACT yn eich annog i ddod yn fwy ymwybodol o'r ffyrdd yr ydych yn ymateb iddynt, boed y rheiny o gymorth neu o ddim help. Y nod yw dod yn fwy ymwybodol o'r hyn sydd yn bwysig i chi a chysylltu â hynny, gan eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd o wneud mwy o'r pethau hynny trwy weithio o gwmpas unrhyw rwystrau sydd ar eich ffordd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ACT, mynnwch air â'ch meddyg teulu neu nyrs MS.

> "Mae CBT yn eich annog i herio eich prosesau meddwl a mabwysiadu technegau ymddygiad newydd i'ch helpu i drin eich meddyliau a'ch teimladau yn well."

Mwy o wybodaeth

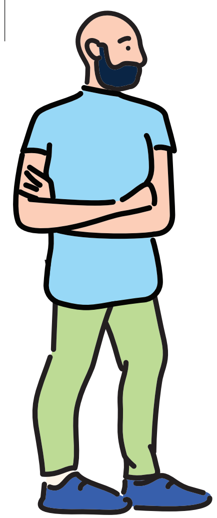
Iselder:
mstrust.org.uk/depression

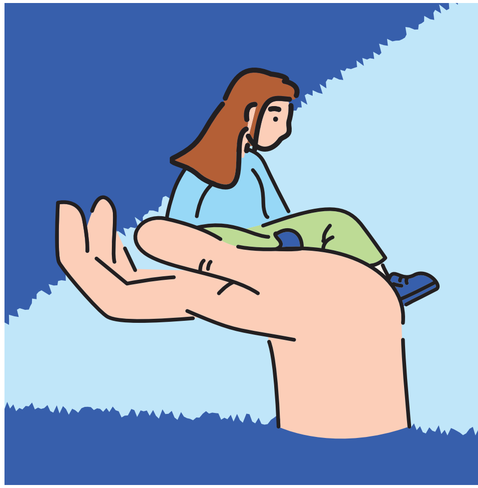
Grwpiau cymorth:
mstrust.org.uk/support

MS Grwpiau Facebook Trust:
mstrust.org.uk/fb-group

Therapïau seicolegol:
mstrust.org.uk/psychology

Gwasanaethau'r GIG yn eich ardal chi *nhs.uk/service-search*





> Mae straen yn rhan normal o fywyd nad oes modd ei osgoi. Mae'n digwydd pan fo anghydbwysedd rhwng y galwadau a wneir arnoch a'ch gallu i fodloni'r galwadau hynny.

4.3 Straen

Mae straen yn rhan normal o fywyd ac nid oes modd ei osgoi. Mae'n digwydd pan fo diffyg cydbwysedd rhwng y galwadau a wneir arnoch a'ch gallu i fodloni'r galwadau hynny.

Efallai eich bod yn teimlo straen oherwydd terfynau amser yn y gwaith, problemau teuluol neu os oes angen i chi ymaddasu i amgylchiadau newydd yn eich bywyd.

Gall straen achosi newidiadau corfforol i'ch pwysedd gwaed, cyfradd curiad eich calon a'ch metaboledd. Yn y tymor byr, gall yr ymatebion hyn wella eich gallu corfforol a meddyliol i ymdopi â'r sefyllfa o straen rydych yn ei hwynebu – yr ymateb 'ymladd neu ffoi'. Fodd bynnag, o'i adael heb ei drin, gall straen gormodol gael effeithiau negyddol ar eich iechyd corfforol a meddyliol, gan gynnwys effaith uniongyrchol ar eich lefelau lludded.

Mae pawb yn ymateb yn wahanol i straen, ond mae rhai symptomau cyffredin y gallwch eu profi:

- Corfforol – lefelau uwch o chwysu, cyhyrau'n tynhau, cur pen rheolaidd, rhwymedd neu ddolur rhydd.
- Emosiynol – bod yn flin, llai o ganolbwyntio, teimlo wedi'ch llethu, problemau wrth wneud penderfyniadau, llai o hyder, hwyliau isel.
- Ymddygiadol – anhawster cysgu, newid mewn archwaeth, llai o awydd rhywiol, yfed neu smygu mwy a llai o awydd i gymdeithasu.

Rheoli straen

Gall yr hyn sy'n peri straen i chi beidio â'i achosi i rywun arall. Mae potensial mewn llawer o sefyllfaoedd a digwyddiadau mewn bywyd i beri straen. Bydd y ffordd yr ydych yn trin straen yn unigol iawn i chi.

Pan ddaw'n fater o reoli straen, mae tri phrif gyfnod.

1. Cydnabod yr effaith mae straen yn ei chael ar eich iechyd.
2. Nodi beth sy'n gwneud i chi deimlo dan straen.
3. Cymryd camau i ddileu neu leihau achos y straen.

Gan gadw'r cyfnodau hyn mewn cof, mae camau y gallwch eu cymryd i geisio rheoli eich lefelau straen.

- Nodi yr arwyddion sy'n dangos eich bod chi dan straen a chymryd rheolaeth dros eich emosiynau, meddyliau a'ch gweithredoedd eich hun.
- Aros yn bositif a chadw pethau mewn persbectif. Bydd canolbwyntio'n unig ar y pethau drwg a all ddigwydd yn eich atal rhag mwynhau'r pethau da sy'n digwydd y funud hon.
- Byddwch yn garedig wrthych eich hun.
- Cymrwch amser i wneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau. Gall camu'n ôl o ddigwyddiadau straenllyd newid eich hagwedd tuag at broblemau ac ysgafnhau peth o'r straen sy'n cronni.
- Trafodwch eich pryderon gydag eraill yn hytrach na'u cadw i chi'ch hun. Hyd yn oed os na allant wneud dim yn uniongyrchol i newid yr hyn sy'n achosi'r straen, gall safbwynt rhywun arall roi pethau mewn persbectif.
- Cynlluniwch ymlaen. Gall blaenoriaethu gweithgareddau greu mwy o amser i dasgau hanfodol a hefyd nodi mannau straenllyd posib ymlaen llaw (gweler adrannau 5.1 a 5.2).

- Cadwch yn fywiog. Gweithgarwch corfforol yw un o'r atebion gorau i straen, gan ei fod yn gwella'r ysbryd a'ch hunan-barch. Gall hefyd fod yn ffordd ddiogel o ryddhau tensiwn, neu gael gwared o ddicter neu rwystredigaeth nad yw'n golygu cymryd pethau allan ar bobl eraill.
- Trïwch rai ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar neu dechnegau ymlacio (gweler adrannau 4.2 a 4.4).

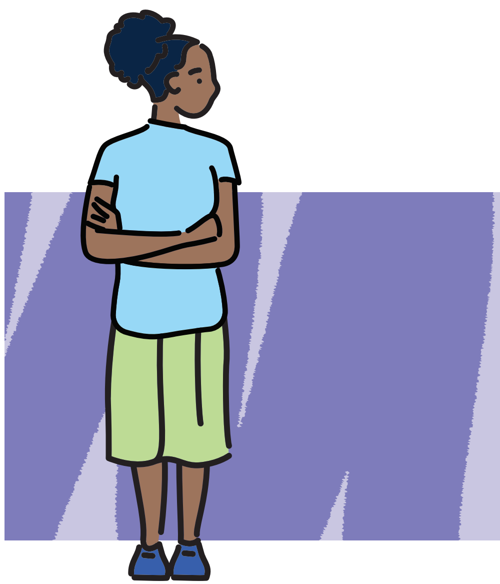
"Fe fydda i'n ceisio peidio â phoeni gormod am bethau na alla i eu newid. Dyw hyn ddim yn wastad yn bosib, siŵr iawn! Fel arfer mae yna ffyrdd o gwmpas problemau ac yr ydw i'n ffodus fod gen i ŵr sy'n fy nghefnogi a chyfeillion da."

"Dywedwch 'NA' weithiau! Rhowch ganiatâd i chi'ch hun fwynhau eich hun a pheidiwch – â theimlo'n euog."

"Fe fydda i'n esbonio fy nheimladau wrth eraill i helpu i liniaru straen a hwyliau isel."

Mwy o wybodaeth

Straen: *mstrust.org.uk/stress*



> Dywedwch 'NA' weithiau! "Rhowch ganiatâd i chi fwynhau eich hun – a rhowch y gorau i deimlo'n euog.

4.4 Technegau ymlacio

Gweithgareddau yw technegau ymlacio sy'n eich gadael gydag ymdeimlad o dangnefedd a llonyddwch, ac yn gadael i chi gau allan drafferthion ac arferion bob-dydd.

Mae ymlacio yn sgil y mae'n rhaid ei ymarfer. Fel cysgu, allwch chi ddim gorfodi cyflwr o ymlacio. Mae'n gofyn am orffwys meddyliol yn ogystal â chorfforol ac y mae felly'n wahanol i weithgareddau goddefol fel gwylio'r teledu neu ddarllen. Nid yw chwaith yr un fath â chysgu.

Gall ymlacio rheolaidd leihau tyndra yn eich cyhyrau, a gostwng eich pwysedd gwaed a chyfradd curiad eich calon. Gall helpu gyda lludded gan ei fod yn hybu patrymau cwsg da, yn cynyddu'r manteision a ddaw o doriadau i orffwys yn ystod y dydd a gellir ei ddefnyddio i ostwng eich lefelau straen.

Mathau o ymlacio

Gall gymryd peth amser i ddod o hyd i'r dechneg ymlacio gywir i chi. Efallai yr hoffech drio gwahanol dechnegau at wahanol ddibenion, e.e., anadlu dwfn i'ch helpu i ymlacio cyn cysgu

> Rydw i'n cael bod anadlu'n ddwfn yn annog ac yn cynyddu cwsg ac ymlacio.

a thechnegau delweddu i hybu eich lefelau egni yn ystod y dydd. Mater i chi yn llwyr – mae gwahanol dechnegau yn addas i wahanol bobl.

Mae'r rhestr isod yn cynnwys rhai enghreifftiau y gallech eu trio, ond mae llawer mwy ar gael.

Anadlu'n ddwfn

Ni fyddwn yn meddwl am ein hanadlu y rhan fwyaf o'r amser. Fodd bynnag, gall canolbwyntio ar y ffordd yr ydych yn anadlu a chreu patrwm araf, dwfn a gwastad eich helpu i deimlo'n dawelach ac wedi'ch ymlacio mwy. Gall hefyd dynnu eich meddwl oddi wrth unrhyw straen neu bryderon sydd gennych.

"Rwy'n cael bod anadlu dwfn yn annog ac yn gwella ymlacio a chwsg. Fe fydda'i yn anadlu i mewn am saith eiliad ac allan am unarddeg. Yna ail-adrodd hyn sawl gwaith."

"Fe fydda i'n trio gwneud amser i gael gorffwys yn ystod y dydd. Mae dychmygu fy hun ar draeth gwag gyda dŵr oer yn llepian dros fy nhraed yn wych."

Technegau delweddu

Mae delweddu yn golygu defnyddio eich dychymyg i fynd i fan sy'n eich ymlacio. Gall hyn fod yn rhywle y buoch ynddo, a welsoch ar y teledu neu mewn cylchgrawn, neu rywle o'ch dychymyg yn llwyr. Pwynt y dechneg hon yw canolbwyntio ar yr holl synhwyrau i brofi'n fanwl yr hyn y gallwch ei weld, glywed, arogli, blasu a theimlo yn yr olygfa o'ch dewis.

"Fe fydda i'n ceisio gwneud amser i orffwys yn ystod y dydd. Dychmygu fy hun ar draeth gwag gyda dŵr oer yn llepian dros fy nhraed – mae'n wych!"

Fe all fod o gymorth defnyddio cerddoriaeth ysgafn yn y cefndir neu luniau o lefydd sy'n dwyn atgofion melys. Mae apiau, fideos, llyfrau llafar, podlediadau a CDs ar gael gyda sain sy'n eich tywys trwy olygfeydd ymlaciol. Efallai y bydd angen peth arbrofi cyn dod o hyd i'r cyfuniad iawn o lais, cyflymder siarad, cerddoriaeth a phwnc sy'n iawn i chi.

Technegau llacio'r cyhyrau

Mae'r technegau hyn yn eich helpu i lacio gwahanol grwpiau o gyhyrau yn eich corff. Mae hyn yn eich helpu i deimlo'n ddigyffro ac ar yr un pryd yn eich helpu i nodi mannau yn eich corff sy'n arbennig o dyn.

Mae llawer o lyfrau, fideos ac adnoddau ar-lein sy'n esbonio technegau ac ymarferion yn fanylach, ond mae'r egwyddorion sylfaenol yr un fath.

- Neilltuwch beth amser tawel i ganolbwyntio ar yr ymarferion.
- Gorweddwch neu eistedd yn gyfforddus. Efallai yr hoffech chwarae rhyw gerddoriaeth i ymlacio.
- Treuliwch amser yn canolbwyntio ar eich anadlu.
- Gan weithio i lawr eich corff, tynhewch un cyhyr ar y tro, ei ddal am ryw 10 eiliad yna ymlacio.
- Sylwch pa mor wahanol y mae cyffur a laciwyd yn teimlo – mwynhewch y teimlad hwnnw.

Os ydych yn cael problemau gyda spastigrwydd neu stiffrwydd, trafodwch hyn gyda gweithiwr iechyd proffesiynol cyn trio techneg llacio'r cyhyrau.

Tylino

Mae tylino yn helpu i lacio eich cyhyrau a rhyddhau tensiwn yn ogystal â rhoi manteision cyffwrdd sydd yn eich lleddfu. Gall tylino gael ei wneud gan rywun proffesiynol a hyfforddwyd, er bod cyrsiau, llyfrau a fideos ar gael i bartneriaid neu gyfeillion i ddysgu'r technegau sylfaenol. Mae tylino weithiau'n cael ei gyfuno gydag aromatherapi.

Aromatherapi

Aromatherapi yw'r defnydd o olewau naws i hyrwyddo iechyd a lles. Tybir bod rhai mathau o olew, fel lafant, yn galluogi rhywun i ymlacio. Gallwch ddefnyddio'r olew yn y bath (os nad yw sensitifrwydd i wres yn broblem), fel mewnanadlydd ager, mewn llosgydd olew neu yn ystod tylino.

Er y defnyddir olewau aromatherapi fel arfer heb unrhyw broblemau, mae gan rai pobl alergedd i rai mathau o bersawr a gall rhai olewau achosi llid o gael eu rhoi ar y croen. Felly mae'n well ceisio cyngor cyn cychwyn ar aromatherapi.

Ioga, Tai Chi a Pilates

Mae'r ymarferion hyn yn defnyddio cyfuniad o anadlu, symud, osgo a myfyrdod. Gallwch wneud ioga, Tai Chi a Pilates eich hun trwy ddefnyddio llyfrau, fideos ac apiau sydd ar gael yn fasnachol, neu trwy fynychu dosbarth.

"Rwy'n cael mai Pilates sydd yn gweithio orau i wneud i mi ymlacio, ac am ei fod yn helpu f'osgo mae hefyd yn llacio tyndra yn y cyhyrau."

Os ydych yn mynychu dosbarth sydd heb fod yn benodol ar gyfer pobl ag MS, rhowch wybod i'r athro/athrawes fel y gall addasu'r ymarferion i chi.

"Rwy'n gweld yr anadlu a'r ymestyn ysgafn mewn ioga o gymorth mawr i lacio'r tyndra a'r gorbryder sy'n f'atal rhag cysgu. Fe gymerodd dipyn o amser i mi ddod o hyd i ddosbarth oedd yn addas i mi, er hynny."

"Rydw i'n gweld adweitheg yn lleihau fy mhoen, yn fy helpu i ymlacio ac yn gwella fy nghwsg."

Adweitheg

Therapi cyflenwol yw adweitheg sy'n golygu rhoi pwysau ysgafn ar wadnau eich traed. Mae rhai pobl yn cael ei fod yn eu helpu i ymlacio'n well, yn lliniaru eu gorbryder ac yn lleihau eu lludded.

"Rwy'n cael bod adweitheg yn lleihau fy mhoen, yn fy helpu i ymlacio ac yn gwella fy nghwsg."

Mae therapïau fel tylino, aromatherapi, adweitheg, ioga, Tai Chi a Pilates oll yn cael eu cynnig mewn Canolfannau Therapi MS ledled y DU. Mae'r canolfannau hyn yn cynnig amrywiaeth o therapïau heb fod yn seiliedig ar gyffuriau i bobl ag MS. Gallwch ddod o hyd i'ch canolfan agosaf trwy ddefnyddio ein map ar-lein.

Mwy o wybodaeth

Ymlacio:
mstrust.org.uk/a-z/relaxation

Gwasanaethau MS yn f'ardal i:
mstrust.org.uk/map

4.5 Sensitifrwydd i wres

Efallai y gwelwch y gall newidiadau mewn tymheredd gyfrannu at eich lludded. Efallai mai'r tywydd neu fath neu gawod poeth sy'n achosi hyn, neu efallai mai'r achos yw diodydd neu brydau poeth, ymarfer, neu deimlo bod twymyn arnoch oherwydd haint.

Mae'r effeithiau hyn fel arfer yn diflannu pan fyddwch yn cymryd camau i oeri a bod eich tymheredd yn dychwelyd i normal.

"Trwy fod yn rhy boeth fe alla i weithiau deimlo'n hollol ddiegni ac mae'n cymryd amser i oeri. Mae'n effeithio arna i wrth gymryd cawod ac ni fydda i bellach yn gorwedd yn y bath. Hefyd ar ôl bwyta pryd cynnes, mae arna i angen help i godi o'r bwrdd. Fe fydda i'n dewis salad ac yn sipian dŵr â rhew wrth yfed."

"Alla i ddim gweithredu mewn tywydd poeth ac fe fydda i'n gor-boethi yn y gwely gyda chwilt tenau hyd yn oed yn y gaeaf! Fe fydda i'n defnyddio'r duvet ysgafnaf bosib. Mae'n atal gor-boethi, a hefyd yn ysgafnach i'w drin."

Mae llawer o dechnegau oeri y gallech eu trio.

- Cymryd bath neu gawod lugoer.
- Yfed diodydd oer yn rheolaidd neu sugno ar giwb rhew.
- Chwistrellu dŵr oer ar eich wyneb o botel chwistrellu fach.
- Gall ffaniau llawr neu ddesg fod yn ddefnyddiol gartref, a ffaniau yn eich llaw pan fyddwch allan.
- Defnyddiwch ddillad sy'n eich oeri fel rhai i'w lapio o gwmpas eich gwddf, bandiau arddwrn a siacedi oeri.
- Os byddwch yn mynd yn boeth yn y nos, gall gobenyddion oeri helpu, neu fe allwch drio padiau gel oeri sy'n cael eu gosod yn eich gobenydd neu arni.
- Gall system aerdymheru neu oerydd aer ostwng tymheredd yr ystafell yn ystod yr haf. Mae dyfeisiadau parhaol yn gallu bod yn ddrud, ond mae modelau rhatach a chludadwy ar gael.

"Rwy'n cael, mewn gwres eithafol, fod gorwedd mewn bath llugoer am beth amser yn f'oeri ac yn rhoi egni i mi eto."

"Fe fydda'i yn gwisgo sgarffiau a bandanas oeri. Gwych! Fe fydda'i hefyd yn defnyddio ffan drydan – yn enwedig wrth smwddio."

Er nad yw mor gyffredin, mae rhai pobl ag MS yn gweld y gall tymereddau oer roi bod i'w lludded. Os mai dyma sy'n digwydd i chi, bydd cymryd camau i gynhesu – fel gwisgo haenau ychwanegol o ddillad – yn helpu i godi tymheredd eich corff ac fe ddylai liniaru eich lludded.

Mwy o wybodaeth

Sensitifrwydd i dymheredd: *mstrust.org.uk/heat*

4.6 Gweithgarwch corfforol

Yn y gorffennol, y farn oedd, oherwydd bod llawer o bobl ag MS yn dioddef lludded neu'n gweld bod eu symptomau yn gwaethygu pan oeddent yn boeth, mai gwell oedd osgoi gweithgareddau a allai eu blino. Mae'r farn hon bellach wedi ei gwrthdroi'n llwyr gan ymchwil sy'n dangos fod ymarfer yn rhoi manteision penodol i bobl ag MS sy'n dioddef o ludded.

"Rwy'n fwy ffit yn awr nag oeddwn i cyn y diagnosis. Er bod pobl wedi dweud wrtha i am 'gymryd pethau'n ysgafn' wedi'r diagnosis, rwyf wedi llwyddo i wella fy stamina'n sylweddol trwy ymarfer yn rheolaidd."

"Rydw i'n fwy heini yn awr nag yr oeddwn i cyn y diagnosis. Er bod pobl wedi dweud wrtha i am 'gymryd pethau'n ysgafn' ar ôl y diagnosis, rydw i wedi llwyddo i wella fy stamina yn sylweddol trwy ymarfer yn rheolaidd."

“

Rwyf wedi llwyddo i wella fy nghwsg, hwyliau isel ac iselder ac wedi cynnal agwedd bositif at fywyd – a'r cyfan trwy ymarfer bob dydd.

“

Mae rhyw fath o weithgarwch corfforol fel rhan o'ch trefn ddyddiol yn elfen hanfodol mewn dull iach o fyw. Gall lefelau isel o weithgarwch beri i gyhyrau sy'n cael eu tanddefnyddio fynd yn wannach, sy'n golygu gostyngiad mewn lefelau stamina a ffitrwydd. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i'ch corff weithio'n galetach wrth wneud gweithgareddau beunyddiol, a thrwy hynny ddefnyddio mwy o ynni a chynyddu lludded.

“Rwy'n ymwybodol y gall gormod o gwsg a diffyg gweithgarwch fy ngwanychu a chan gadw hynny mewn cof rwy'n ceisio dal ati i symud trwy gydol y dydd gymaint ag sydd modd.”

Er y gall symptomau MS olygu nad yw'n bosib parhau â'r un lefel na math o weithgarwch corfforol ag yr arferech ei fwynhau cyn y diagnosis, mae'n bwysig dal i geisio aros mor fywiog ag y gallwch.

“Yn y gorffennol roeddwn i'n ymarfer bob dydd. Wedi saith mis heb ymarfer, roeddwn yn sylwi ar ddirywiad pendant yn fy lles yn gyffredinol. Roedd gen i'r arwyddion clasurol o iselder a diflannodd fy agwedd hyderus arferol. Wedi cael profiad o fanteision ymarfer rheolaidd rwyf yn hyderus y gallaf drawsnewid hyn, ond yr her yw goresgyn rhwystr lludded.”

Gall ffisiotherapyddion awgrymu ymarferion sy'n cymryd symptomau eich MS i ystyriaeth. Mae gan gampfeydd a chanolfannau iechyd staff a all gynllunio rhaglenni ymarfer addas i'ch lefel o allu a ffitrwydd.

Manteision ymarfer

Cynnal ffitrwydd

Golyga symptomau eraill MS y cymer fwy o egni i wneud gweithgareddau bob-dydd, fel cerdded neu ddringo grisiau. Mae cadw'n ffit yn helpu'r cyhyrau i weithio'n fwy effeithlon ac yn lleihau swm yr egni y byddwch yn defnyddio wrth wneud y gweithgareddau hyn.

“Unwaith i mi weithio allan beth oedd yn digwydd (llai o weithgarwch, oedd yn arwain at fwy o ludded, yn arwain at lai o weithgarwch) fe gefais bod ymarfer yn y gampfa o les ENFAWR!”

Gwella cwsg

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn hyrwyddo gwell patrymau cwsg.

“Rwyf wedi llwyddo i wella fy nghwsg, hwyliau isel ac iselder ac wedi cynnal agwedd bositif at fywyd – a'r cyfan trwy ymarfer bob dydd. Mae'r tri yn annatod ynghlwm; allwch chi ddim cael un heb y lleill.”

Manteision seicolegol

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn helpu'r ymenydd i ryddhau endorffinau sydd yn rhoi hwb naturiol ar ôl ymarfer. Gall hyn wella eich ysbryd, eich hunan-barch a'ch hyder, gostwng eich lefelau straen a'ch gadael yn teimlo'n llawn egni.

“Fe fydda i'n ymarfer ddwywaith y dydd, ac y mae hyn fel petai'n rhoi hwb i fy lefelau egni. Mae ymarfer yn fy neffro.”

Helpu i reoli pwysau

Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd eich helpu i gyrraedd pwysau iach, a'u cynnal.

Beth sy'n cyfrif fel gweithgarwch corfforol?

Mae pobl weithiau'n meddwl fod gweithgarwch corfforol yn golygu ymarfer egnïol dros ben, a all droi rhai pobl i ffwrdd. Fodd bynnag mae unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu cyfradd curiad eich calon a'ch anadlu yn llesol.

Mae tasgau beunyddiol fel smwddio, tynnu llwch, dringo'r grisiau neu lanhau'r car oll yn weithgareddau a all fynd beth o'r ffordd i wella iechyd a lleihau effaith lludded, yn ogystal â gweithgareddau mwy egnïol fel nofio a rhedeg.

"Mae mynd â'r cŵn am dro yn ymarfer da ac yn gwneud lles i f'ysbryd."

Faint ddylwn i fod yn ei wneud?

Mae'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn argymell y dylai oedolion anelu at fod yn gorfforol fywiog bob dydd.

Argymhellir y dylech anelu at wneud o leiaf ddwy awr a hanner o weithgarwch cymedrol ddwys bob wythnos. Gallwch wneud hyn mewn sesiynau o unrhyw hyd.

Mae gweithgarwch cymedrol ddwys yn cynnwys cerdded yn sydyn neu locian yn araf, aerobeg dŵr neu dorri glaswellt y lawnt. Dylech hefyd geisio gwneud rhai gweithgareddau sy'n cryfhau eich cyhyrau o leiaf ddwywaith yr wythnos, e.e., defnyddio bandiau gwrthiant neu bwysau, cario bagiau siopa trwm neu balu'r ardd.

Defnyddiwch y 'prawf siarad' i wirio lefel dwysedd y gweithgaredd rydych yn wneud. Yn ystod gweithgaredd cymedrol ddwys dylech allu siarad ond methu â chanu.

Un ffordd o ddiwallu'r canllaw hwn yw ceisio gwneud 30 munud o weithgaredd o leiaf bum diwrnod yr wythnos. Does dim rhaid i hyn fod mewn un darn – gallech ei dorri i lawr i rai o sesiynau 10-munud ar adegau gwahanol trwy gydol y dydd.

Bydd lleihau'r amser a dreuliwch yn anweithgar trwy gyflwyno hyd yn oed ysbeidiau byr (e.e., 5-10 munud) o weithgarwch corfforol ysgafn yn helpu i wella eich ffitrwydd a'ch lefelau lludded. Felly cymerwch bethau'n ara deg, gan ffitio pethau i mewn lle medrwch ac adeiladu'n raddol.

> "Mae mynd â'r cŵn am dro yn ymarfer da ac yn gwneud llessoftReturn; i & fy ysbryd."

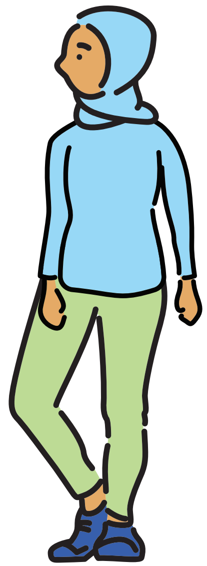
Y neges allweddol yma yw bod hyd yn oed ychydig bach o symud yn well na dim.

"Rwyf wedi ymuno â'r ganolfan chwaraeon leol ac yn mynd yno pan fedra i. Fe fydda i'n ceisio cerdded ar y felin draed ar gyflymder rhesymol ac yn anelu at ddeng munud ond os gwela i fy mod yn blino gormod fe fydda i'n eistedd ac yn gwylio am sbel."

Cychwyn arni

Bydd y gweithgareddau fydd yn briodol i chi yn dibynnu ar eich symptomau, amgylchiadau a'ch diddordebau penodol, yn ogystal ag ar eich lefelau gweithgarwch blaenorol. Gall fod yn fater o fentro a methu i ddarganfod beth sy'n addas ac, yn fwy pwysig, beth ydych chi'n ei fwynhau.

"Rydw i'n hoffi mynd allan i'r wlad. Mae cuddio ymarfer fel rhywbeth diddorol yn fy helpu."



> Rydw i'n hoffi mynd allan i'r wlad. Mae cuddio ymarfer fel rhywbeth diddorol yn fy helpu.

"Helpodd yr ymarferion i wella fy lludded yn gyffredinol ac yr oedd y dosbarth ei hun wedi gwella fy lles meddyliol trwy fy nghael i allan o'r tŷ, ymwneud â phobl eraill a chael hwyl!"

Wrth drio eich llaw ar weithgaredd newydd mae'n well cychwyn ar lefel sy'n teimlo'n gyfforddus. Cynyddwch y dwysedd yn raddol a pheidiwch â thrio gwneud gormod yn rhy fuan.

"Rwyf wedi gweld bod nofio'n rheolaidd wedi helpu. Efallai nad ydw i fel torpedo yn y dŵr ond fe fydda i'n mynd ling-di-long."

Gorffwyswch ddigon yn ystod gweithgareddau corfforol, yn enwedig y rhai sy'n parhau'n hwy. Bydd gorffwys bob hyn a hyn yn golygu na fyddwch mor flinedig ar derfyn sesiwn, ond fe fyddwch yn dal wedi cyflawni llawer.

Mae'n arferol teimlo'n flinedig wedi gwneud rhywbeth sy'n gofyn am ymdrech, ond nid yw'r un fath â lludded ac y mae fel arfer yn mynd ymhen cwpl o oriau.

Mae natur anwadal MS yn golygu y dylai trefn o weithgarwch corfforol fod yn ddigon hyblyg i ymateb i unrhyw broblemau sy'n codi. Cofiwch ar ddyddiau drwg ei bod hi'n iawn gwneud llai o weithgarwch na'r hyn a gynlluniwyd am y dydd, ond ceisiwch fod yn fwy bywiog eto ar ddyddiau gwell.

Pa fath o ymarfer?

Does dim math iawn neu anghywir o ymarfer – mae amrywiaeth eang y gallech eu trio. Mae'n fater o ganfod beth sy'n gweithio orau i chi a gallai hyn olygu tipyn o fentro a methu.

Mae ymarferion aerobig, cydbwyso ac ymestyn oll yn cael eu hargymell yn benodol ar gyfer lludded. Mae unrhyw weithgareddau sy'n cynyddu cyfradd curiad eich calon ac yn gwneud i chi anadlu'n gynt yn ymarfer aerobig. Gallai hyn gynnwys gweithgareddau fel cerdded, nofio, rhedeg a chwaraeon cadair olwyn, neu hyd yn oed ddim ond mynd â sugnwr llwch o gwmpas y tŷ.
Gall ymarferion cydbwyso ac ymestyn fod yn arafach ac y maent yn cynnwys gweithgareddau fel ioga, Pilates a Tai Chi.

Mae ymarferion gwrthiant hefyd yn cael eu hargymell i bobl â lludded. Mae hyfforddiant gwrthiant (a elwir hefyd yn hyfforddiant cryfder neu bwysau) yn adeiladu cryfder trwy wneud i'ch cyhyrau weithio yn erbyn rhyw fath o wrthiant, e.e., trwy ddefnyddio pwysau rhydd (fel dymbels) neu fandiau gwrthiant – darnau o ddeunydd sy'n ymestyn y gellir eu defnyddio mewn gwahanol ffyrdd i dargedu cyhyrau penodol. Mae dosbarthiadau gwrthiant ar gael mewn rhai Canolfannau Therapi MS o gwmpas y DU.

Os yw symptomau eraill MS yn ei gwneud yn anodd ymarfer, neu os nad ydych yn siŵr pa fath o ymarfer fyddai'n gweithio orau i chi, mynnwch air â ffisiotherapydd. Maent hwy'n gallu eich cynghori am ymarferion fydd orau i chi a'ch gallu. Gall eich meddyg teulu neu nyrs MS eich cyfeirio at ffisiotherapydd yn eich ardal.

Gydag unrhyw fath o ymarfer, y peth pwysicaf yw gofalu eich bod yn cychwyn ar lefel sy'n teimlo'n gyfforddus i chi a symud i fyny o hynny.

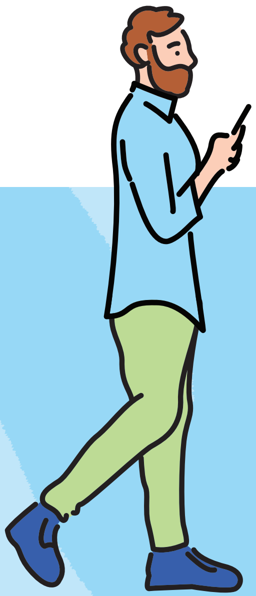
Daliwch ati i ymarfer!

Mae'n bwysig dal ati gyda'ch trefn o ymarfer gymaint ag sydd modd fel eich bod yn dal i weld y manteision yn y tymor hir. Dengys ymchwil fod unrhyw fanteision a gewch o ddod yn fwy bywiog yn cael eu colli'n raddol os byddwch yn mynd yn llai bywiog eto – felly mae gwneud neu golli yn wir iawn yn yr achos hwn.

Os yw gweithgarwch corfforol yn ymddangos yn dasg ddi-ddiolch, mae'n hawdd iawn colli symbyliad a rhoi'r gorau iddi. Dyma rai camau y gallwch eu cymryd i'w gwneud yn fwy tebygol y byddwch yn parhau i ymarfer yn rheolaidd.

- Triwch amrywiaeth o ymarferion a dewis yr un/rhai rydych chi'n fwynhau fwyaf.
- Mynnwch gefnogaeth cyfaill neu aelod o'r teulu fel y gallwch annog eich gilydd.
- Ymunwch â dosbarth ymarfer lleol os oes un gerllaw.
- Gosodwch fwy nag un nod i chi'ch hun, gan ofalu eu bod yn realistig.
- Datblygwch drefn trwy gynllunio pryd y byddwch am ymarfer bob wythnos a chadw at y cynllun hwn cyhyd ag y mae eich MS yn caniatáu.

Os ydych yn cael trafferth magu symbyliad i ymarfer, mynnwch air â'ch meddyg teulu neu nyrs MS gan y gallant hwy eich cyfeirio at gynllun cyfeirio at ymarfer.



Mwy o wybodaeth

Ymarfer: *mstrust.org.uk/exercise*

Adeiladwch eich trefn ymarfer eich hun: *mstrust.org.uk/exercises*

Niwro Pilates gyda ffisiotherapydd Joanne Pritchard: *mstrust.org.uk/neuro-pilates*

4.7 Deiet a maeth

Bydd bwyta deiet iach a chytbwys o gymorth i roi'r lefelau egni gorau i chi. I wneud hyn, argymhellir eich bod yn ceisio bwyta amrywiaeth o fwydydd o'r pum prif grŵp bwyd.

- Bwytewch o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd – dylai hyn ffurfio ychydig dros draean o'r hyn a fwytewch.
- Seiliwch eich prydau ar fwydydd startshlyd sy'n uchel mewn ffeibr fel tatws, bara, reis a pasta (dewiswch fersiynau grawn cyflawn os oes modd fel reis brown a pasta grawn cyflawn) – dylai hyn hefyd ffurfio ychydig dros draean o'ch deiet.
- Cofiwch gynnwys peth cynnyrch llaeth neu gynnyrch amgen yn ei le yn eich deiet (cymerwch ddewisiadau braster a siwgr isel os gallwch).
- Bwytewch beth ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a mathau eraill o brotin (gan gynnwys dwy ddogn o bysgod yr wythnos, un ohonynt yn olewog).
- Dewiswch olewau a thaeniadau annirlawn a bwyta dim ond ychydig.

Mae hefyd yn bwysig yfed digon o hylif, dŵr yn arbennig, trwy gydol y dydd. Gall dadhydradu hyd yn oed fymryn eich gwneud yn flinedig a difywyd, gan ychwanegu at eich lludded. Yr argymhelliad yw yfed chwech i wyth gwydraid y dydd.

“

Mae bwyta’n rheolaidd ac yn iach yn bendant yn gwella fy lefelau egni“

”

“Pan fyddwch yn mynd allan, ewch a dŵr gyda chi yn y car neu becyn cefn – a chofiwch ei yfed!“

Mae ceisio cadw at bwysau iach o gymorth hefyd oherwydd y gall fod dros neu dan bwysau gynyddu lludded.

“Roeddwn i ar ddeiet colli pwysau am ryw chwe mis a gwelais, yn ogystal â cholli pwysau, fod fy mhen yn gliriach a bod gen i fwy o egni.“

“Mae bwyta’n iach a rheolaidd yn bendant yn gwella fy lefelau egni. “Mynd i’r drafferth i gael brecwast sydd fwyaf anodd i mi, ond dyna sy’n gwneud y gwahaniaeth mwyaf!“

Siwgr

Er y gall bwydydd a diodydd uchel mewn siwgr roi hwb cychwynnol i chi, buan y bydd lefelau siwgr yn y gwaed yn gostwng eto gan adael eich lefelau egni yn isel. Maent hefyd yn aml yn isel o ran maethynnau, a gall y calorïau ychwanegol beri i chi roi pwysau diangen ymlaen.

“Pan fydda i’n dioddef lludded, mi fydda i’n ysu am siocled a melysion. Dydyn nhw ddim wir yn gweithio i liniaru’r lludded, ond fe fydda i’n cael ‘pwt o gysur’ am gyfnod byr ac yn gorfod ychwanegu ato trwy’r dydd – sydd yn ychwanegu at ddull o fyw nad yw’n iach.“

Y mynegai glycaemig (GI) yw’r enw am y gyfradd mae siwgrau yn cael eu rhyddhau o fwydydd. Mae gan fwydydd sy’n gyfoethog o ran carbohydradau cymhleth, fel llaeth, ffrwythau ffres, iogwrt a bara gyda grawn lluosog, fynegai glycaemig isel, sy’n golygu eu bod yn rhyddhau egni yn arafach ac yn fwy estynedig.

Gall bwyta bwyd GI isel ar yr un pryd â bwyd GI uchel arafu’r gyfradd ryddhau, er enghraifft, glasied o laeth gyda bisged felys.

“

Pan fyddwch yn mynd allan, ewch a dŵr gyda chi yn y car neu becyn cefn – a chofiwch ei yfed“

”

Paratoi bwyd

Fe all fod o gymorth meddwl am ffyrdd i leihau effaith lludded pan fyddwch yn paratoi prydau.

- Trefnwch y gegin i gadw’r eitemau a ddefnyddir amlaf yn agos i law.
- Cadwch y gegin mor oer ag y bo modd.
- Coginiwch ar adegau o’r dydd pan fydd eich lefelau egni’n uwch.
- Coginiwch swmp ar y tro pan fyddwch yn llai blinedig a’u rhewi i’w defnyddio yn nes ymlaen.
- Eisteddwch yn hytrach na sefyll i baratoi a choginio bwyd.
- Casglwch yr holl gynhwysion a llestri at ei gilydd cyn cychwyn.
- Defnyddiwch gyfarpar neu ddyfeisiadau arbed gwaith lle bo modd, fel cymysgyddion trydan, agorwyr tuniau, peiriannau gwneud cawl a phobtai araf.
- Defnyddiwch fwydydd parod, fel caws wedi’i gratio, cig wedi’i dorri a salad wedi’i olchi, i leihau’r egni sydd ei angen wrth baratoi’r bwydydd hynny. Mae ffrwythau a llysiau wedi’u rhewi mor uchel mewn fitaminau â rhai ffres.

- Defnyddiwch fasgedi gwifren mewn sosbenni yn hytrach na chodi sosbenni trwm.
- Trwy goginio mewn meicrodon does dim rhaid codi sosbenni trwm ac nid yw'n gwneud y gegin yn boeth.
- Buddsoddwch mewn llyfr coginio prydau mewn un dysgl i olchi llai o lestri.
- Mae troli cegin yn ddefnyddiol i osgoi gormod o gerdded a chario yn y gegin ac wrth weini bwyd.
- Gallech socian y llestri yn hytrach na'u golchi'n syth.
- Ystyriwch wasanaeth danfon prydau – efallai y bydd help ar gael gan y gwasanaethau cymdeithasol.
- Trefnwch i focsys ryseitiau gael eu danfon i'ch cartref. Mae'r bocsys hyn yn cynnwys ryseitiau a'r holl gynhwysion y bydd arnoch eu hangen, gan arbed egni wrth gynllunio a siopa am brydau.

Bwyta prydau

Gall fod yn fuddiol hefyd ystyried sut yr effeithir ar eich lludded pan fyddwch yn bwyta prydau.

> "Ceisiwch gael prydau ysgafnach yn fwy aml gyda byrbrydau iach rhyngddynt fel ffrwythau ffres, cnau, iogwrt naturiol a llysiau amrwd gyda dipiau."

- Gall prydau mawr adael pobl yn teimlo'n llawn a difywyd. Os yw hyn yn digwydd i chi yna ceisiwch gael prydau ysgafnach yn fwy aml gyda byrbrydau iach rhyngddynt fel ffrwythau ffres, cnau, iogwrt naturiol a llysiau amrwd gyda dipiau.
- Ceisiwch fwyta prif brydau pan fydd eich lefelau egni yn uwch.
- Peidiwch ag osgoi brecwast. Os mai cinio fydd pryd cyntaf y dydd, yna fe all y corff fod wedi mynd 16 awr neu fwy heb fwyd.
- Pan fo lludded yn broblem gall fod yn demtasiwn dibynnu ar brydau parod a byrbrydau a all fod yn uchel mewn braster, siwgr a halen. Ceisiwch gadw cynhwysion ar gyfer ychydig o brydau sydyn, iach yn barod i'w defnyddio. Hefyd trefnwch fod byrbrydau iach ar gael, fel ffrwythau a darnau ciwcymber.
- Gall prydau cyfleus helpu ar adegau pan nad oes modd cael dewis iachach. Chwiliwch am ddewisiadau bwyta'n iach ac ychwanegu mwy o lysiau neu salad.

4.8 Heintiau ac ail byliau

Gall cyflyrau meddygol a heintiau cyffredin eraill sugno egni a gwneud eich lludded yn waeth. Mae hyn yn cynnwys pethau fel annwyd, haint stumog neu haint wrin.

Gall ail bwl hefyd wneud i symptomau MS sy'n bodoli eisoes, fel lludded, waethygu.

Gall meddyg teulu archwilio i weld a oes achos meddygol a all fod yn ychwanegu at eich lludded a gall awgrymu dewisiadau triniaeth addas neu eich cyfeirio ymlaen at wasanaethau eraill. Gall eich nyrs MS roi cefnogaeth os ydych yn mynd trwy ail bwl.

Unwaith i'r haint glirio neu eich bod wedi gwella o'r ail bwl, dylai eich lefelau lludded ddychwelyd i'w lefel flaenorol.

4.9 Meddyginiaeth

Cyffuriau sy'n gwneud lludded yn waeth.

Gall rhai meddyginiaethau eich gwneud yn fwy cysglyd a gwaethygu lludded. Mae hyn yn wir am bob math o driniaeth – rhai a ragnodwyd, dros y cownter, amgen ac anghyfreithlon – dim ots a ydynt yn cael eu defnyddio i drin MS neu beidio. O'r cyffuriau am symptomau MS, mae triniaethau am wingiadau a stiffrwydd yn y cyhyrau a phoen yn aml yn gysylltiedig â mwy o ludded (e.e., baclofen ac amitriptyline).

Mae'n bwysig deall manteision a sgîl-effeithiau posib cyffuriau os yw lludded yn bryder i chi. Gall fod yn fuddiol gofyn i feddyg neu fferyllydd adolygu eich meddyginiaeth er mwyn gweld problemau posib a chynnig atebion (e.e., lleihau'r ddôs neu newid y feddyginiaeth).

Cyffuriau i drin lludded

Nid yw meddyginiaeth yn ateb i ludded ynddo'i hun ac fe ddylid ei ddefnyddio yn ychwanegol at y technegau rheoli lludded a drafodir yn y llyfr hwn, nid yn eu lle. Ni ddylid rhagnodi meddyginiaeth nes bod achos sylfaenol y lludded wedi'i werthuso'n llawn.

> "Mae deall manteision a sgîl-effeithiau posib cyffuriau yn bwysig os yw lludded yn bryder i chi."

Er enghraifft, os yw problemau cysgu neu ddiffyg ffitrwydd yn cyfrannu'n allweddol at ludded, dim ond help rhannol fydd unrhyw drefn o driniaeth nad yw hefyd yn ystyried y materion hyn.

Y mae rhai triniaethau â chyffuriau y gellir eu hystyried ar gyfer lludded, er nad oes llawer iawn o ymchwil cadarn sy'n cefnogi eu defnydd. Gall y meddyginiaethau a restrir isod fod o gymorth i rai pobl o'u defnyddio ochr yn ochr â thechnegau rheoli lludded. Nid yw'r cyffuriau hyn yn gweithio i bawb, ac yn anffodus, ni allant gael gwared yn llwyr o ludded.

- Amantadine (Symmetrel, Lysovir)
- Modafinil (Provigil)
- Atalyddion ailgydio serotonin detholus (SSRIs)

Gall y meddyginiaethau hyn gael eu rhagnodi gan arbenigwr MS yn unig, fel niwrolegydd. Os oes gennych ddidordeb mewn trio triniaeth gyffuriau ar gyfer eich lludded, dylech drafod hyn ymhellach gyda'ch tîm MS.

5. Defnyddio eich egni yn effeithlon

Yn ogystal â chymryd camau i adeiladu eich lefelau egni, yr elfen allweddol arall o reoli lludded yn effeithiol yw defnyddio'r egni sydd gennych yn y dull mwyaf effeithiol.

Mae amrywiaeth o dechnegau yn rhan o hyn.

- **Cynllunio** – edrych ymlaen, meddwl am yr hyn y gallwch ei gyflawni a pheidio â gwneud galwadau afrealistig ar eich lefelau egni trwy geisio mynd i'r afael â gormod o bethau.
- **Blaenoriaethu** – meddwl am yr hyn mae'n rhaid i chi wneud neu eisiau ei gyflawni a chanolbwyntio ar y tasgau pwysicaf.
- **Dirprwyo** – gofyn am help gan eraill i weld a oes unrhyw beth y gallant ei wneud yn eich lle.
- **Arbed egni** – meddwl trwy dasgau penodol i weld a oes ffyrdd o'u gwneud sy'n fwy effeithlon o ran egni.

> "Byddwch yn realistig ac yn ymwybodol o'ch ffiniau, ond peidiwch ag anelu'n rhy isel! Dydy MS ddim yn esgus i ymgilio o fywyd!"

- **Amseru eich hun** – gwneud tasgau ar gyflymder sy'n gyfforddus, gan gynllunio cyfnodau o seibiant a gorffwys.

Mae'r agweddau hyn yn gorgyffwrdd i ryw raddau ac y mae'n debygol y bydd rheoli lludded yn effeithiol yn cynnwys elfennau ohonynt oll. Bydd angen mentro a methu gyda rhai o'r technegau er mwyn dod o hyd i drefn sy'n addas i chi a'ch bywyd beunyddiol. Fe all gymryd amser a dyfalbarhad i chi a'r rhai agosaf atoch weld y manteision.

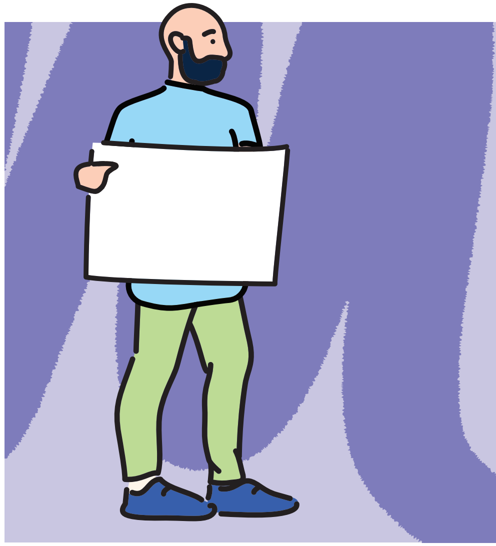
Er y gall y technegau hyn mewn gwirionedd olygu gwneud llai nac arfer, y nod yw cadw eich egni ar gyfer y gweithgareddau hynny sydd bwysicaf i chi.

"Byddwch yn realistig ac yn ymwybodol o'ch ffiniau, ond peidiwch ag anelu'n rhy isel! Nid yw MS yn esgus i ymgilio o fywyd! Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch wneud, nid ar yr hyn na allwch."

5.1 Cynllunio

Mae cynllunio yn golygu cymryd peth amser i aros a meddwl am yr hyn y mae angen i chi wneud a'r hyn y gallwch yn realistig ei gyflawni. Mae defnydd effeithlon o storfa gyfyngedig o egni yn golygu y gallwch gyflawni mwy.

"Rwy'n sylwi bod fy lludded wedi lleihau ers y diagnosis, yn bennaf am fy mod wedi dysgu dweud na. Mae'n rhaid i chi wir ymarfer technegau pendantrwydd.
Fe fydda i'n cynllunio ymlaen a dim ond yn gwneud un dasg fawr bob dydd."



"Fe fydda i'n cynllunio fy niwrnod gan ddefnyddio llyfr nodiadau. Yn aml, pan fydda i'n teimlo nad ydw i wedi cael diwrnod da neu heb wneud popeth yr oeddwn am ei wneud, fe fydda i'n bwrw golwg ar y llyfr nodiadau ac yn aml yn gweld fy mod wedi gwneud mwy nag yr oeddwn i'n tybio."

"Bydda i'n prynu dyddiadur mawr maint A4 ac yn ysgrifennu i lawr bopeth y mae'n rhaid i mi wneud, fel y galla i weld pa mor brysur y bydd y dyddiau. Yna bydda i'n mynd i'r afael ag un peth ar y tro."

Rhan o'r natur ddynol yw bod eisiau bwrw ymlaen yn syth gyda thasgau. Mae hynny'n iawn pan nad yw lefelau egni yn broblem. Ond pan nad oes gennych ond hyn-a-hyn o egni, gall arwain at adael gwaith ar ei hanner neu beidio â gwneud pethau pwysig am eich bod wedi defnyddio eich holl egni ar dasgau sydd â llai o frys.

"Mae lludded MS yn gwneud i mi deimlo fel hen siandri o gar gyda batri anwadal! Y rhan fwyaf o foreau, mi fydda i'n deffro'n llawn cynlluniau a syniadau am y dydd, ond erbyn canol dydd mae'r batri'n isel a minnau'n teimlo'n flinedig. Erbyn 3 y prynhawn, rydw i wedi llwyr ymlâdd."

"Os bydd angen i mi wneud unrhyw waith tŷ neu fynd i'r dref, mi fydda i'n gwneud yn siŵr fy mod i wedi gorffen erbyn hanner dydd. Yna fe fydda i'n cael cinio ac yn mynd i'r gwely am ryw ddwy awr.

Mae hynny'n fy adfywio mewn pryd i godi'r plant o'r ysgol."

Mae cynllunio yn broses unigol iawn. Mae'n gofyn am fod yn ymwybodol o effeithiau lludded arnoch ac agwedd realistig at faint y gallwch chi ei wneud.

Efallai y bydd rhai gweithgareddau yn eich lluddedu'n fwy nag eraill. Trwy fonitro effaith gwahanol dasgau, gallwch ddechrau mesur beth sydd fwyaf neu leiaf tebygol o ychwanegu at eich lludded.

"Fe fydda i'n ceisio peidio â gyrru i'r dref yn rhy aml bob wythnos. Fe fydda i'n golchi, smwddio a thynnu llwch ar y dyddiau pan nad oes rhaid i mi fynd allan."

"Mae'n rhaid i mi gynllunio bywyd yn ofalus. Os ydw i'n gweithio alla i wneud dim byd arall o gwbl. Fe fydda i wedi fy llethu gymaint fel nad oes gen i egni ar ôl hyd yn oed i ganolbwyntio ar ddarllen."

Mae cynllunio yn golygu cymryd amser i feddwl ymlaen am weithgareddau. Ceisiwch osgoi gormod o weithgareddau sy'n sugno egni mewn cyfnod byr o amser neu pan fydd mwy o siawns y byddwch yn lluddedu.

Gall fod o gymorth cadw nodiadau mewn dyddiadur neu ddefnyddio cynllunydd gweithgareddau, ar ddrws y rhewgell, er enghraifft. Mae llawer iawn o apiau hefyd ar gael y gallwch eu llawrlwytho i'ch ffôn neu lechen a all gofnodi rhestrau o bethau i'w gwneud a digwyddiadau i ddod. Mae bod â strategaethau fel hyn yn eich helpu i feddwl ymlaen a chynllunio eich amser yn well.

"Fe fydda i'n cynllunio fy niwrnod gan ddefnyddio llyfr nodiadau.

Yn aml, pan fydda'i yn teimlo nad ydw i wedi cael diwrnod da neu heb wneud popeth yr oeddwn am ei wneud, fe fydda i'n bwrw golwg ar y llyfr nodiadau ac yn aml yn gweld fy mod wedi gwneud mwy nag yr oeddwn i'n tybio."

5.2 Blaenoriaethu

Bydd rhai tasgau yn bwysicach nag eraill i chi. Os yw eich lefelau egni yn gyfyngedig, efallai y bydd yn well canolbwyntio ar nifer fechan o dasgau hanfodol, yn hytrach na thrio gwneud popeth ar unwaith.

Gallech ddechrau trwy ysgrifennu rhestr ac yna rhoi'r tasgau mewn trefn yn ôl eu pwysigrwydd. Ystyriwch beth sy'n hollol hanfodol ac a oes unrhyw beth a allai aros tan rywbryd arall.

"GODA yw fy arwyddair i – gwaredu, oedi, dirprwyo, amdani. Os na fedrwch ei waredu, ei oedi na'i ddirprwyo, yna rhaid i chi fynd – amdani ond erbyn hynny fe ddylai fod llawer yn llai i'w wneud!"

Fe all fod o help torri gweithgareddau mwy i lawr yn dasgau llai. Er enghraifft, yn hytrach nag ystyried gwneud y golchi fel un gweithgaredd, rhannwch y peth i'w wahanol elfennau – didoli'r dillad budron, llwytho'r peiriant, gwagio'r peiriant, rhoi'r dillad ar y lein i sychu, smwddio. Oes rhaid gwneud y rhain i gyd fel un gweithgaredd? Ai chi sy'n gorfod eu gwneud i gyd?

"Roedd blaenoriaethu yn gymaint o help! Mae fy lefelau egni yn uwch

"Fe fydda i'n cymryd un dydd ar y tro ac yn gwneud beth fedra i yn unig. Mae blaenoriaethu yn help ac fe fydda i'n esbonio i bobl o'm cwmpas sut yr ydw i'n teimlo."

yn y bore felly dyna pryd y bydda i'n gwneud y tasgau 'pwysig'. Os na fyddan nhw i gyd wedi'u cwblhau, trwy ddelio â hwy ar restr fel nad ydw i'n cael fy llethu ganddyn nhw fydda i ddim dan gymaint o straen. Rydw i hefyd yn llwyddo'n well i ofyn am help gan y teulu a chyfeillion pan fydd angen."

"Rwy'n cymryd un dydd ar y tro ac yn gwneud beth fedra i yn unig. Mae blaenoriaethu yn help ac fe fydda i'n esbonio i bobl o'm cwmpas sut yr ydw i'n teimlo. Wedi'r cyfan, allan nhw ddim darllen fy meddwl."

Bydd yr hyn a ystyriwch chi yn weithgareddau hanfodol yn unigryw i chi. Byddant yn dod dan ddylanwad eich dull o fyw, eich cyfrifoldebau, diddordebau a'ch credoau. Mae blaenoriaethau yn aml yn newid dros amser, felly triwch beidio â mynd yn sownd wrth wneud pethau mewn un ffordd am mai felly yr ydych wedi eu gwneud erioed.

Mae'n bwysig cofio y dylai gweithgareddau hanfodol gynnwys pethau yr ydych yn eu mwynhau. Gall gwaith tŷ neu dasgau felly ymddangos yn bwysicach, ond os aiff eich holl egni ar y tasgau hyn mae perygl na fydd gennych ddigon o egni ar ôl i'r pethau mwy pleserus yn eich bywyd. Ceisiwch wneud gweithgareddau cymdeithasol yn flaenoriaeth hefyd!

5.3 Dirprwyo

Fel gyda rhai agweddau eraill o reoli lludded, gall gymryd amser i ddod i arfer â dirprwyo tasgau. Efallai y byddwch yn teimlo'n annifyr neu'n euog am ofyn i eraill wneud pethau y buasech chi fel arfer yn eu gwneud. Efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn ildio i'r lludded neu'n colli rheolaeth. Hwyrach y byddwch yn poeni na fydd rhywun arall yn gwneud y dasg yn union fel yr hoffech chi iddi gael ei gwneud.

"Fel 'Miss Annibynnol' mae'n gas gen i ofyn i unrhyw un wneud unrhyw beth."

"Er fy mod yn gyndyn o wneud, mi fu'n rhaid i mi basio rhai tasgau ymlaen i eraill. Ond er hynny, mae fy mhrofiad o ofyn am help wedi bod yn un positif."

Weithiau mae pobl yn fwy parod i helpu nag y buasech chi'n disgwyl. Fodd bynnag, wrth ddirprwyo, cofiwch fod gan bobl eu bywydau a'u hymrwymiadau eu hunain ac efallai na fyddant yn gallu helpu pan fydd arnoch chi ei angen.

"Mae cynllunio a blaenoriaethu yn anodd gan fy mod yn dibynnu ar eraill i wneud tasgau arferol. Yr her fwyaf yw cyfleu beth sydd angen ei wneud a phryd, fel y gall y sawl rwy'n dibynnu arnynt gynllunio eu hamser eu hunain."

O'i drin yn iawn, mae dirprwyo yn rhyddhau amser ac egni ar gyfer gweithgareddau pwysig ac yn golygu y gallwch gyflawni mwy.

"Mae fy mhlant yn helpu llawer. Byddwn yn gwneud swper yn dasg i'r teulu cyfan. Mi wnes siart o dasgau fel eu bod yn gwybod pwy sy'n gwneud beth. Mae'n llawer o help."

"Mae pobl yn hoffi cael cais i helpu...mi wn bod hynny'n wir amdana'i! Gofynnwch am help pan fydd arnoch ei angen – does gan y rhan fwyaf o bobl ddim syniad sut beth yw bod ag MS na sut y gallant helpu."

"Fe fydda i'n ceisio rhoi fy hun yn gyntaf a pheidio â theimlo'n euog am adael pethau ar eu hanner tan rywbryd eto."

Nid dim ond gofyn i'r teulu, cyfeillion neu gydweithwyr am help yw ystyr dirprwyo. Gall hefyd olygu cael help o gwmpas y tŷ trwy logi glanhawr, garddwr neu rywun i fynd â'r ci am dro.

"Mae pobl yn hoffi cael cais i helpu...mi wn bod hynny'n wir amdana'i! Gofynnwch am help pan fydd arnoch ei angen – does gan y rhan fwyaf o bobl ddim syniad sut beth yw bod ag MS na sut y gallant helpu."

5.4 Arbed egni

Yn ogystal ag arbed egni trwy gynllunio, blaenoriaethu a dirprwyo gweithgareddau, mae rheoli lludded yn llwyddiannus hefyd yn golygu ceisio gwneud tasgau gan ddefnyddio cyn lleied o egni ag y bo modd. Gall hyn olygu newid y ffordd y buasech fel arfer yn gwneud rhai gweithgareddau beunyddiol.

Dyma rai awgrymiadau.

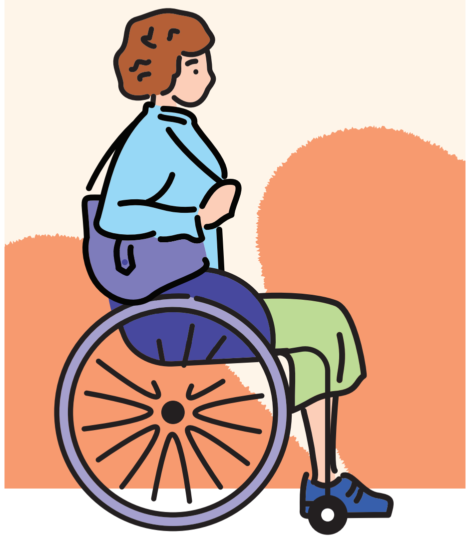
- Cadwch eich man gweithio mor oer ag y bo modd, er enghraifft wrth baratoi bwyd yn y gegin.
- Eisteddwch yn hytrach na sefyll i weithio lle bo modd, fel wrth smwddio.
- Manteisiwch ar gyfarpar a chynhyrchion arbed gwaith, fel brws dannedd trydanol.
- Trefnwch eich man gwaith fel bod popeth wrth law i osgoi gorfod cerdded, plygu ac estyn yn ddiangen.
- Cadwch eitemau y byddwch yn eu defnyddio'n aml yn hwylus wrth law.
- Byddwch yn ymwybodol o'ch osgo – bydd osgo wael neu aros yn yr un safle am gyfnodau maith yn llyncu egni.
- Trafodwch newidiadau yn y gwaith a allai eich helpu i gadw egni, fel gallu parcio'n agosach at yr adeilad. Dan y Ddeddf Cydraddoldeb mae gan gyflogwyr ddyletswydd i ystyried gwneud addasiadau rhesymol i'ch helpu i aros mewn gwaith.

"Fe fydda i'n siopa arl-ein pryd bynnag y bo modd – mae stwff yn cael ei ddanfon yn syth at stepen y drws!"

"Fe fydda i'n lleihau'r egni sy'n cael ei dreulio ar gludo eitemau – er enghraifft, i osgoi cario deunyddiau glanhau, rwy'n cadw dwy set o bopeth, un i fyny'r grisiau a'r llall i lawr."

"Mi lyncais fy malchder ac defnyddio cadair olwyn pan fydda'i allan! Rwy'n meddwl amdani fel offeryn sy'n fy ngalluogi i wneud mwy trwy gadw'r egni y buaswn yn wastraffu'n llusgo fy hun o gwmpas."

"Mi lyncais fy malchder a defnyddio cadair olwyn pan fydda i allan!"



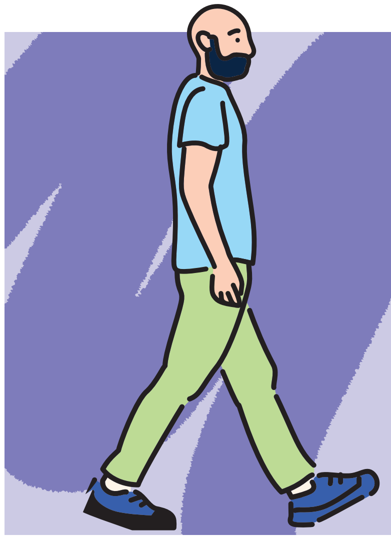
5.5 Amseru'ch hun

Mae amseru yn golygu cynllunio cyfnodau o seibiant neu orffwys yn ystod gweithgareddau neu rhyngddynt. Yn aml mae hyn yn galw am hunan-ddisgyblaeth gan y gall fod yn demtasiwn ceisio gorffen tasg heb stopio. Fodd bynnag, gall fod yn fwy llesol i bwyllo yn hytrach na dal ati gyda gweithgaredd nes y byddwch wedi ymlâdd ac yna ddidodef y canlyniadau.

"Doeddwn i ddim yn arfer amseru pethau trwy gydol y dydd, gan geisio dal ati fel o'r blaen. Yr unig broblem gyda hyn oedd y buaswn i'n diffygio hanner ffordd drwy'r dydd pan fyddai holl symptomau fy MS yn brigo i'r wyneb."

Gall gymryd mwy o amser i adfer eich lefelau egni os ydych wedi gor-wneud pethau pan fydd gennych MS. Lle gall pobl eraill ddod atynt eu hunain wedi seibiant byr, gall pobl ag MS weld y cymer oriau lawer neu'n hwy. Gall hyn effeithio ar eich hwyliau. Mae hefyd yn golygu na allwch wneud pethau eraill yr oeddech wedi eu cynllunio ar gyfer y diwrnod hwnnw.

"Yn nyddiau cynharach fy MS, byddai saib byr yn gwneud y tro'n iawn. Nawr mae'n rhaid i mi eistedd am amser hwy rhwng pyliau o weithgarwch. Os gwna i anwybyddu'r arwyddion sy'n dweud y dylwn stopio, yn aml fe



> "Yn nyddiau cynharach fy MS, byddai saib byr yn gwneud y tro'n iawn. Nawr mae'n rhaid i mi eistedd am amser hwy rhwng pyliau o weithgarwch.
>
> fydd arna i angen oriau lawer cyn gallu bwrw ati eto, os o gwbl."

Gall gwneud tasgau yn arafach neu gymryd seibiannau rheolaidd helpu i atal lludded rhag cronni. Efallai y byddwch yn gweld y gallwch wneud mwy mewn cyfres o ysbeidiau byrrach gyda chyfnodau o orffwys rhyngddynt, yn hytrach na gweithio'n syth drwodd nes i'ch lludded eich llethu.

Mae seibiant yn wahanol i gwsg, er bod rhai pobl yn gweld bod cytun yn y prynhawn am gyfnod penodol yn gymorth i gadw peth egni ar gyfer gyda'r nos. Gall seibiannau fod yn cyfnod byr o ymlacio (gweler adran 4.4) neu fawr ddim gweithgarwch.

"Fe fydda i'n tynnu plygiau'r ffôn allan ac yn diffodd y ffôn symudol/ei roi ar ddistaw pan fydda i'n gorffwys."

"Mae cael peth amser tawel i mi fy hun yn y prynhawn yn ei gwneud yn bosib i mi ofalu am fy nheulu pan fyddant yn cyrraedd adref."

"Mae angen seibiannau rheolaidd arna i tra bydda'i yn gweithio, hyd yn oed petai hynny ond yn ymestyn a newid osgo."

"Fe fydda i yn adeiladu cyfnodau o orffwys i mewn. Pan fydda i'n rhoi'r tatws i ferwi, fe fydda'i yn eistedd i lawr am 10 munud ac yn cau fy llygaid tra'u bod yn coginio! Gorffwys, gorffwys, gorffwys! Mae'n ddiflas, ond mae'n gweithio."

Casgliad

Fel y gwelwch o'r technegau a drafodir yn y llyfr hwn, bydd rheoli eich lludded yn gofyn am agwedd sy'n bersonol i chi.

Trwy adolygu eich dull o fyw a'r modd y mae lludded yn effeithio arnoch, gallwch ddechrau gwneud newidiadau bychain a chymhwyso rhai o'r strategaethau ymarferol i'ch bywyd eich hun.

Am fwy o gymorth ac i ymchwilio ymhellach i'r pynciau a drafodwyd yn y llyfr hwn, mynnwch air â'ch nyrs MS neu feddyg teulu. Fe all fod o werth hefyd eu holi am gymryd rhan mewn rhaglen rheoli lludded.

Efallai na fydd y technegau hyn yn gwneud i ludded ddiflannu'n llwyr, a fydd ddim modd gwneud yr holl newidiadau yn syth, ond fe allant eich helpu i ddechrau rheoli eich lludded a chymryd camau i leihau'r effaith mae'n ei chael ar eich bywyd bob-dydd.

> "Mae wedi bod yn broses araf dod i delerau â'r MS a'r lludded, ond mae fy mywyd gymaint yn well nag yr oedd chwe mlynedd yn ôl. Rwy'n teimlo fwy mewn rheolaeth, sy'n bwysig i mi."

Am ragor o wybodaeth am ludded, sganiwch neu ewch at mstrust.org.uk/a-z/fatigue

Am yr awduron

Michelle Ennis, Arweinydd Clinigol Therapydd Galwedigaethol, Tîm Cyflyrau Tymor Hir yng Nghanolfan Walton, Lerpwl.

Bu Michelle yn gweithio gyda phobl ag MS ers sawl blwyddyn a bu'n ymwneud â datblygu ymyriadau rheoli lludded yng Nghanolfan Walton. Helpodd yr ymyriadau hyn bobl ag MS i ddeall lludded yn well a datblygu strategaethau i reoli ei effaith. Aeth Michelle yn ei blaen i dreulio sawl blwyddyn fel darlithydd mewn Therapi Galwedigaethol ym Mhrifysgol Lerpwl, cyn dychwelyd i swydd glinigol lawn-amser yng Nghanolfan Walton mewn gwasanaeth arbenigol rhanbarthol i bobl â chyflyrau niwrogyhyrol.

Tîm Gwybodaeth Iechyd MS Trust

Mae MS Trust yn dwyn ynghyd arbenigedd o bob agwedd i helpu pawb i deimlo mwy o reolaeth dros eu MS heddiw a phob dydd.

Trwy wybodaeth y gellir ymddiried ynddi a chefnogaeth drugarog, hyfforddi gweithwyr iechyd proffesiynol MS newydd, ac ymchwil wedi ei wreiddio mewn profiadau go-iawn – rydym yma bob dydd i bawb ag MS. Bob dydd.

Diolchiadau

Hoffai MS Trust ddiolch i bawb sy'n byw gyda lludded MS a wnaeth y llyfr hwn yn bosib trwy rannu eu profiadau. Hoffem hefyd ddiolch i'r gweithwyr iechyd proffesiynol a ganlyn am adolygu'r testun ac am eu cyfraniadau pwysig:

- **Jenny Thain**, Therapydd Arbenigol MS, Canolfan Walton, Lerpwl
- **Alison Johnson**, Therapydd Galwedigaethol
- **Susan Hourihan**, Therapydd Galwedigaethol, Ysbyty Cenedlaethol Niwroleg a Niwrolawfeddygaeth, Llundain
- **Fiona Roberts**, Uwch-Therapydd Galwedigaethol, Canolfan Walton, Lerpwl

Cysylltwch â thîm gwybodaeth iechyd MS Trust os hoffech gael unrhyw wybodaeth bellach am y ffynonellau cyfeirio a ddefnyddiwyd wrth gynhyrchu'r cyhoeddiad hwn.

Gwybodaeth lyfryddol

Michelle Ennis, Tîm Gwybodaeth MS Trust Byw gyda lludded: canllaw i bobl ag MS ISBN 1-904156-10-X

Cyhoeddwyd yr argraffiad hwn yn 2024.
Adolygir y cyhoeddiad ymhen tair blynedd.

© 2024 Multiple Sclerosis Trust
Rhif elusen gofrestredig 1088353

Gall £5 helpu MS Trust i ddarparu gwybodaeth y gellir ymddiried ynddo a chymorth fel hyn.

Sganiwch neu ewch at **mstrust.org.uk/give** i roi rhodd yn awr.

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r llyfr hwn na'i gadw mewn system adferadwy, na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull, na thrwy unrhyw gyfrwng, electronig, electrostatig, tâp magnetig, mecanyddol, ffotogopïo, recordio, nac fel arall, heb ganiatâd ymlaen llaw gan y cyhoeddwr.

MS Trust
Spirella Building
Bridge Road
Letchworth Garden City
Swydd Hertford, SG6 4ET

T. 01462 536 007 (Cyffredinol)
T. 0800 032 3839 (Llinell Gymorth)
E. hello@mstrust.org.uk
G. mstrust.org.uk

Rhif elusen gofrestredig 1088353

Sganiwch i gefnogi MS Trust