

Rheoli eich coluddion

— 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



Llinell gymorth

Wrthi'n eich helpu i ganfod y wybodaeth mae arnoch ei angen am MS

0800 032 3839
helpline@mstrust.org.uk



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



Gwefan

Darllenwch ragor am MS ar mstrust.org.uk



e-lythyr newyddion

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

Cynnwys

Cyflwyniad	4
1. Siarad am broblemau coluddol	6
2. Pryd ddylwn i gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol?	8
3. Sut mae eich coluddyn yn gweithio	11
4. Rhwymedd	14
5. Carthion Stôl rhydd	26
6. Damweiniau gyda'r coluddyn	28
7. Dod i adnabod eich coluddyn	34
8. Gweithio gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol	36
9. Byw'n dda gyda phroblemau coluddol	38
10. Ffynonellau cymorth a chefnogaeth	41



Mae Tîm ein Llinell Gymorth yma i chi pan fydd pethau'n anodd. Gallant roi gwybodaeth i chi neu eich cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth. Gallwch eu ffonio ar **0800 032 3839** neu ebostio helpline@mstrust.org.uk.

Rheoli eich coluddion

Mae tua hanner yr holl bobl sydd ag MS yn cael problemau coluddol ar ryw adeg. Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd ac yn embaras siarad am y symptomau hyn. Fodd bynnag, gyda'r wybodaeth a'r gefnogaeth iawn, gellir rheoli'r rhan fwyaf o broblemau coluddol fel bod eu heffaith ar eich bywyd bob dydd yn llawer llai.

Mae'r llyfr hwn yn cynnig syniadau ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i reoli eich problemau coluddol.

Mae'n edrych i weld:

- pam y gall problemau coluddol ddigwydd gydag MS
- sut i adnabod unrhyw ffactorau a allai wneud eich problemau coluddol yn waeth
- strategaethau syml a all wella eich symptomau coluddol opsiynau triniaeth a allai fod yn berthnasol i chi
- sut y gall gweithio mewn partneriaeth â'r gweithwyr iechyd proffesiynol priodol fod yn allweddol o ran dod o hyd i'r dull sy'n gweithio orau i chi.

Mae'r llyfr yn cynnwys sylwadau gan bobl sydd ag MS sy'n gwybod o brofiad uniongyrchol o sut mae byw gyda phroblemau coluddol. Mae hefyd yn seiliedig ar brofiad gweithwyr iechyd proffesiynol, gan gynnwys arbenigwyr ar y bledren a'r coluddyn (ymatal), a nyrsys arbenigol MS.



“

Rwy'n gallu byw bywyd nawr o'r diwedd yn lle bod yn gaeth yn fy nghartref fy hun a methu cael bywyd cymdeithasol, ac rwyf wedi dod i fwynhau fy mywyd eto.

”

1. Siarad am broblemau coluddol

Mae llawer o bobl yn teimlo'n embaras neu'n anghyfforddus wrth siarad am broblemau coluddol. Efallai y byddwch yn teimlo'n anghyfforddus yn codi'r materion hyn gyda gweithiwr iechyd proffesiynol. Y gwir yw bod problemau coluddol yn gyffredin i bobl sydd ag MS. Mae siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol yn gam cyntaf pwysig i gael y driniaeth gywir. Gallant ddarparu amgylchedd diogel a heb gywilydd i drafod materion coluddol.

Bydd gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol lawer o brofiad o siarad am y mathau hyn o symptomau – mae'n debygol eu bod wedi clywed popeth o'r blaen. Bydd eich nyrs MS, meddyg teulu neu arbenigwr y bledren a'r coluddyn yn ymwybodol y gall MS gael effaith ar sut mae'r coluddyn yn gweithio. Ceisiwch beidio â theimlo'n embaras am godi'r pwnc. Byddwch yn onest am y problemau a gawsoch Cofiwch, bodau dynol ydyn ni i gyd ac rydym i gyd yn mynd i'r toiled – does dim cywilydd o gwbl yn hynny.

“

O na bawn i wedi trafod hyn gyda rhywun yn gynt. Byddai wedi arbed blynyddoedd o ansicrwydd, pryder, colli urddas a rhyddid.”

”

Mae gan lawer o ysbytai a lleoliadau gofal iechyd cymunedol wasanaeth ymatal sy'n ymdrin yn benodol â phroblemau'r bledren a'r coluddyn.

Mewn rhai ardaloedd gallwch gyfeirio'ch hun yn uniongyrchol atynt. Os na, gall eich nyrs arbenigol MS neu feddyg teulu eich cyfeirio. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnig apwyntiadau mewn clinig ac ymweliadau cartref i bobl na allant fynychu clinig.

“

Does dim angen brwydro – does gan weithwyr iechyd proffesiynol ddim problem siarad am faterion coluddol – gweddill y boblogaeth sy'n ei chael hi'n anodd!

”

Wrth siarad â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol am broblemau coluddol, defnyddiwch yr iaith sy'n fwyaf cyfforddus i chi. Bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn deall beth rydych chi'n ei olygu. Rydym yn defnyddio'r geiriau 'pŵ' a 'charthion' drwy'r llyfr i gyd.

“

Efallai nad yw siarad am symptomau coluddol mor drawmatig ag y byddech yn ei ddychmygu, ac fe all yr ateb fod yn syml.

“

Nyrs arbenigol MS



2. Pryd ddylwn i gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol?

Os yw unrhyw un o'r problemau coluddol a restrir isod yn effeithio ar eich bywyd, efallai bod hi'n amser cysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol am gymorth a chefnogaeth.

- Rydych chi wedi sylwi ar newidiadau yn eich arferion coluddol, fel mynd i'r toiled yn fwy neu'n llai aml.
- Rydych chi'n treulio amser hir yn ceisio gwacáu eich coluddyn, ond heb lwyddo.
- Os yw eich carthion wedi newid – gallent fod yn fwy caled, yn fwy meddal neu wedi newid lliw.
- Rydych chi'n gorfod brysio i'r toiled.
- Nid oes gennych unrhyw reolaeth dros pryd mae eich coluddyn yn agor.
- Rydych yn gollwng carthion neu'n torri gwynt heb fod yn ymwybodol o hynny.

Os oes gwaed yn eich carthion, fod gennych dolur rhydd ers amser maith, rhwymedd, neu golli pwysau heb esboniad, siaradwch â'ch meddyg teulu ar unwaith i gael asesiad. Mae'n bwysig peidio ag anwybyddu'r symptomau hyn gan y gallant fod yn arwydd o ganser y coluddyn.

Beth fydd yn digwydd yn fy apwyntiad?

Pan fyddwch chi'n siarad â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol, mae'n bwysig bod yn glir ynglŷn â'ch symptomau a pha mor hir y maent wedi bod yn effeithio arnoch. Gallwch ddweud wrthynt sut mae eich problemau coluddol yn effeithio ar eich bywyd. Er enghraifft, os yw'r symptomau'n gwneud pethau'n anodd yn y gwaith neu'n eich atal rhag mynd allan gyda ffrindiau.



Pan welwch eich gweithiwr iechyd proffesiynol, byddant yn cymryd hanes llawn o'ch symptomau. Efallai y byddant yn gofyn rhai o'r cwestiynau canlynol i chi.

- Pa mor aml ydych chi fel arfer yn gwacáu eich coluddyn?
- Ydych chi byth yn cael problemau â rhwymedd neu garthion llac?
- Faint o hylif ydych chi'n yfed bob dydd?
- Pa fath o hylifau ydych chi'n yfed? (e.e., dŵr, sgwash, coffi)
- Sut mae eich carthion? (e.e., caled, meddal, hylifol)

Yn ogystal â chymryd hanes eich symptomau, efallai y byddant yn gofyn i chi gadw dyddiadur coluddol am wythnos. Bydd hyn yn rhoi cipolwg iddynt ar eich deiet, unrhyw feddyginiaethau rydych yn eu cymryd, pa mor aml rydych yn defnyddio'r toiled, ac ansawdd eich carthion (gweler tudalen 34 am fwy o wybodaeth am gadw dyddiadur coluddol).

Efallai y bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol hefyd yn gofyn am archwilio eich rectwm ac agoriad eich coluddyn (pen-ôl). Gelwir hyn yn archwiliad rectwm. Mae hyn er mwyn asesu cryfder a theimlad eich cyhyrau, ac i weld os oes unrhyw broblemau eraill a allai effeithio ar eich coluddyn, fel haemoroidau (clwyf y marchogion). Ni ddylai gymryd ond ychydig funudau ac fel arfer nid yw'n boenus.

Mae'n bwysig cydnabod nad yw holl broblemau'r coluddyn yn cael eu hachosi gan MS. Bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn ceisio cau allan achosion posib eraill sydd i gyfrif am eich symptomau coluddol.

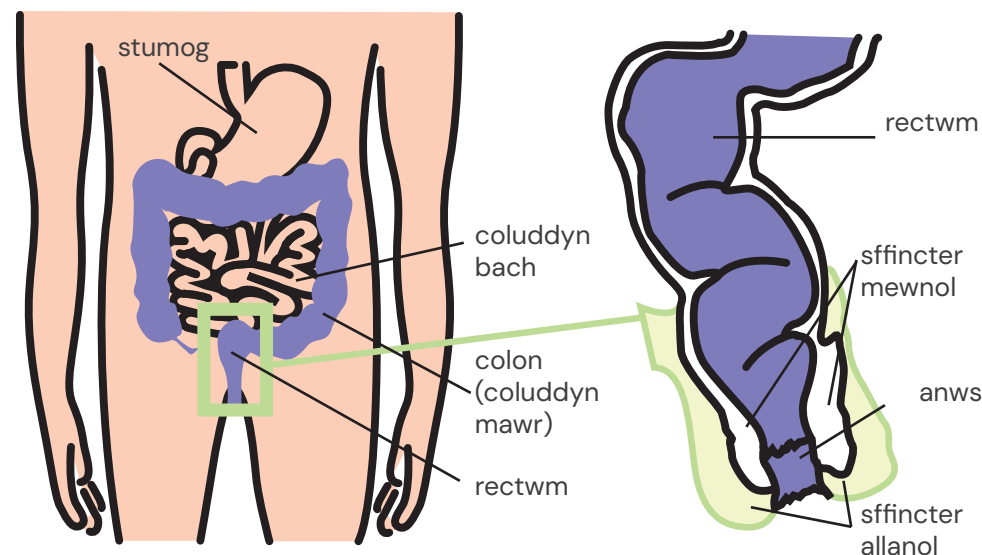
Gall problemau coluddol hefyd gael eu hachosi gan:

- yr hyn rydych chi'n bwyta ac yfed
- bod i ffwrdd o'r cartref, gyda bwydydd a mathau gwahanol o doiledau
- diffyg ymarfer corff a symud llai
- meddyginiaethau – yn enwedig cyffuriau gwrth-iselder a'r rhai a ddefnyddir i drin poen a phroblemau'r bledren
- newidiadau hormonaidd sy'n gysylltiedig â'r cylch mislif
- beichiogrwydd a rhoi genedigaeth – mae'r coluddyn yn aml yn arafu oherwydd y hormonau sy'n bresennol yn ystod beichiogrwydd, a gall rhoi genedigaeth wanhau cyhyrau llawr y pelfis
- ofn poen wrth fynd i'r toiled – er enghraifft, oherwydd haemoroidau
- cyflyrau iechyd eraill, fel syndrom coluddyn llidus (IBS)
- llawdriniaeth ar yr abdomen neu'r pelfis
- canser y coluddyn.

3. Sut mae eich coluddyn yn gweithio

Mae'r coluddyn yn rhan o'ch system dreulio. Mae'n treulio bwyd ac yn amsugno'r maetholion i lif eich gwaed. Mae'r coluddyn hefyd yn troi allan y gwastraff sy'n weddill (carthion) na all ein corff ei ddefnyddio.

Mae prif rannau'r system dreulio yn cynnwys eich ceg, stumog, y coluddyn bach a choluddyn mawr (colon). Gyda'i gilydd, y coluddyn yw'r enw ar y coluddyn bach a'r coluddyn mawr. Rhannau olaf eich coluddyn yw eich darn cefn (rectwm) ac agoriad y coluddyn (y tînn neu'r pen-ôl). Mae cyhyrau ar waelod yr anws (sffincterau'r anws) yn gweithredu fel falf sy'n caniatáu i'r anws agor.



Mae rheolaeth ar y coluddyn yn broses hynod gymhleth ac mae'n golygu cydlynw nifer o wahanol nerfau a chyhyrau.



Mae bwyd wedi'i dreulio yn pasio o'ch stomog i'ch coluddyn bach, lle caiff y maetholion hanfodol eu hamsugno i'ch corff. Mae'r gwastraff sy'n weddill ar ôl y broses hon yn symud i'ch colon, lle mae'n treulio'r rhan fwyaf o'i amser wrth i ddŵr gael ei dynnu ohono. Yna mae'n symud i'ch rectwm i gael ei ollwng.

Wrth i wastraff gronni yn eich rectwm, mae waliau'r cyhyr yn ymestyn. Mae hyn yn sbarduno negeseuon i'ch ymennydd, gan eich gwneud yn ymwybodol bod angen i chi fynd i'r toiled. Mae eich rectwm yn llawn terfynau nerfol sensitif sy'n gallu gwahaniaethu rhwng carthion solid, hylif neu wynt. Pan fydd gennych deimlad normal, mae'n hawdd gwahaniaethu rhwng gwynt, carthion hylifol a charthion arferol. Unwaith y byddwch yn teimlo'r cymhelliad i fynd i'r toiled, rydych fel arfer yn gallu dewis mynd ar unwaith neu ddal gafael tan yn nes ymlaen oherwydd bod gennych reolaeth dros gyhyrau'r rectwm.

Mae arferion coluddol yn amrywio o berson i berson. Er enghraifft, mae rhai pobl fel arfer yn mynd i'r toiled fwy nag unwaith y dydd, tra bod eraill efallai'n mynd unwaith bob tri diwrnod.

Beth all ddigwydd gydag MS?

Mae problemau coluddol gydag MS yn digwydd pan fydd tarfu ar y negeseuon rhwng yr ymennydd a'r system dreulio. Gall hyn achosi problemau gyda theimlad yn y rectwm a rheolaeth dros sffincterau'r anws. O ganlyniad, gall pobl â MS brofi'r canlynol:

- **rhwymedd** – anhawster gwagio'r coluddyn
- **anymatal** – diffyg rheolaeth dros agor y coluddyn, sy'n arwain at ddamweiniau.

Yn llai aml, gall MS achosi dolur rhydd neu symudiadau coluddol rhydd (gweler tudalen 26).

Gall symptomau MS eraill wneud problemau coluddol yn waeth. Er enghraifft, gall blinder olygu eich bod yn llai heini, gan arafu symudiad gwastraff drwy eich colon. Yn yr un modd, gall sbastedd effeithio ar reolaeth a chryfder y cyhyrau, a allai wneud mynd i'r toiled yn fwy anodd.

Ar y llaw arall, gall problemau coluddol achosi i symptomau eraill MS waethgu. Er enghraifft, gall rhwymedd sbarduno sbastedd a sbasmau. Gall hefyd wneud problemau'r bledren yn waeth.

4. Rhwymedd

Diffinnir rhwymedd fel pasio carthion caled gyda gormod o ymdrech, fel arfer llai na thair gwaith yr wythnos. Gallwch hefyd gael chwyddo ac anghysur yn yr abdomen, blinder a lludded, a cholli awydd bwyd..

Pam ei fod yn digwydd

Nid ydym yn deall yn iawn sut na pham mae rhwymedd yn digwydd gydag MS. Mae ymchwil wedi nodi sawl ffactor sy'n cyfrannu, a all ddigwydd gyda'i gilydd.

- Mewn rhai pobl sydd âg MS, mae gwastraff yn teithio drwy'r colon yn fwy araf. Gelwir hyn yn goluddyn swrth. Un o swyddogaethau'r colon yw ail-amsugno dŵr. Mae hyn yn golygu, yr hiraf y cymer i wastraff deithio drwy'r colon (a elwir yn amser cludo), y fwyaf caled a llai fydd eich carthion. Mae amser cludo normal yn llai na 36 awr.
- Gall llai o deimlad yn y rectwm olygu eich bod yn llai ymwybodol bod angen i chi wagio eich coluddyn. Gall carthion sy'n aros yn y sianel gefn am fwy o amser wneud rhwymedd yn waeth ac arwain at anymatal gorlifo. Dyma lle mae hylif llac, tebyg i ddolur rhydd, yn pasio o amgylch plwg caled o garthion cywasgedig.
- Gall gwendid neu ddiffyg cydsymud cyhyrau'r rectwm ei wneud yn fwy anodd i basio carthion.
- Os yw cyhyrau llawr eich pelfis wedi gwanhau neu os oes gennych unrhyw broblemau yn y pen-ôl, gall hyn wneud gwacáu'r coluddyn yn fwy anodd. Gall problemau fel hyn ddigwydd oherwydd beichiogrwydd a rhoi genedigaeth, rhwymedd tymor-hir, bod dros bwysau, ymdrechu gormod ar y toiled, a chodi pethau trwm.



Sut i wella rhwymedd

Nod rheoli rhwymedd yw gwneud eich carthion yn fwy meddal fel ei fod yn haws eu pasio. Gall yr hyn rydych chi'n bwyta ac yfed, faint rydych chi'n ymarfer, a mabwysiadu arferion coluddol rheolaidd wneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Bwyta'n rheolaidd

Mae bwyta'n rheolaidd yn ysgogiad da i'ch coluddion. Yr amser mwyaf gweithgar ar gyfer yr atgyrch sy'n helpu i wagio'r coluddyn yw rhyw hanner awr ar ôl pryd o fwyd. Mae'r ymateb ar ei gryfaf ar ôl brecwast. Gall hepgor prydau bwyd, yn enwedig brecwast, arwain at goluddyn swrth neu afreolaidd.



Cael digon o ffibr

Gall sicrhau bod gennych ddigon o ffibr yn eich deiet wneud gwahaniaeth cadarnhaol i rwymedd. Gall hyd yn oed leihau'r angen am feddyginiaethau ar gyfer y coluddyn, fel carthyddion. Nid yw'r rhan fwyaf o oedolion yn y boblogaeth gyffredinol yn bwyta digon o ffibr – y swm dyddiol a argymhellir yw 30g.

“

Y peth a helpodd fi'n bersonol oedd ychwanegu mwy o ffibr at fy neiet. Dechreuais fwyta creision bran neu muesli i frecwast.

”

Mae digon o ffibr yn eich deiet yn angenrheidiol i gynnal swmp a meddalwch y carthion. Mae dau fath o ffibr: hydawdd ac anhydawdd.

- Mae ffibr hydawdd yn hydoddi mewn dŵr. Mae'n troi'n sylwedd tebyg i gel pan fydd yn cyrraedd eich stumog. Ceir ffibr hydawdd mewn ffrwythau, cnau a llysiau.
- Nid yw ffibr anhydawdd yn hydoddi ac mae'n aros yn debyg iawn wrth iddo deithio drwy eich system dreulio. Fe'i ceir mewn gwenith a grawn (e.e., grawnfwydydd brecwast gyda bran sy'n sail iddynt).

Gall bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, ac un neu ddau ddogh o fwydydd grawn cyflawn, helpu i leddfu rhwymedd. Gall y ffrwythau a'r llysiau fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun neu wedi'u sychu.

Gallwch hefyd gynyddu'r ffibr yn eich deiet drwy ychwanegu llwy fwrdd o hadau llin at eich bwyd. Maen nhw'n ffurfio gorchudd gel pan maent yn dod i gysylltiad â hylif yn eich coluddyn. Mae hyn yn helpu i feddlu eich carthion, gan ei wneud yn haws i'w pasio. Dylech yfed 150ml o hylif am bob llwy fwrdd o hadau llin. Gall eu hychwanegu at iogwrt neu rawnfwyd helpu i sicrhau hyn. Siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol cyn ychwanegu hadau llin at eich deiet gan nad ydynt yn addas i bawb.

I bobl sy'n dioddef rhwymedd, gall gormod o ffibr anhydawdd (gwenith a grawn) arafu'r coluddyn yn fwy fyth. Wrth gynyddu swm y ffibr a gymerwch, gall fod yn ddefnyddiol cynyddu ffibr hydawdd yn gyntaf (ffrwythau a llysiau). Yna, cynyddwch y ffibr anhydawdd yn fwy araf. Dylid cynyddu unrhyw ffibr yn raddol i osgoi chwyddo yn yr abdomen neu wynt. Dylid cynyddu hylifau ochr yn ochr â hyn.

Gallwch ddefnyddio dyddiadur coluddol i gofnodi unrhyw newidiadau y sylwch arnynt wrth newid eich deiet (gweler tudalen 34 am fwy o wybodaeth am gadw dyddiadur coluddol).

Ffibr anhydawdd

Bwyd	Swm y ffibr (tua)
------	-------------------

40g (1 sleisen) o fara blawd cyflawn	2.5g
40g (1 sleisen) o fara gwyn	1.2g
30g o greisionbran	4.6g
30g o greision yd	0.8g
75g reis brown (heb ei goginio)	4.3g
75g reis gwyn (heb ei goginio)	3.5g
75g pasta (heb ei goginio)	3.7g
75g pasta gwenith cyflawn (heb ei goginio)	6.5g

Ffibr hydawdd

Bwyd	Swm y ffibr (tua)
------	-------------------

100g o flodfresych	1.8g
100g o foron	2.4g
100g o fresych	2.4g
100g o datws	2.6g
1 afal	2.4g
1 oren	1.7g
1 gellygen	3.6g
1 banana	2.1g
30g o resins	1.3g
30g o syltanias	1.7g
30g o brŵns	2.8g

“

Mae llawer o bobl dwi'n eu gweld yn tyngu bod uwd yn cael effaith wirioneddol fawr ar rwymedd.

“

Nyrs arbenigol MS



Yfed digon o hylif

Mae rhai pobl yn ceisio rheoli problemau'r bledren drwy yfed llai. Fodd bynnag, pan nad ydych yn yfed digon, mae eich corff yn ceisio ail-amsugno cymaint o ddŵr ag sydd modd o wastraff bwyd. Mae hyn yn arwain at garthion fwy caled.

Yr argymhellion presennol yw yfed o leiaf 1.5 litr o hylif y dydd (tua chwech i wyth gwydraid). Yn ddelfrydol, dylai hyn fod yn ddŵr yn hytrach na the neu goffi a all gael effaith o sychu. Dylai eich wrin fod o liw golau neu liw gwellt. Mae melyn tywyllach na hyn yn arwydd eich bod wedi dadhydradu.

“

Gwelais fod yfed llawer mwy o ddŵr nag yr arferwn, a rhoi'r gorau i de a choffi, wedi cael effaith wirioneddol fuddiol.

”

“

Mae peidio ag yfed te, coffi na diodydd pefriog wir yn fy helpu.

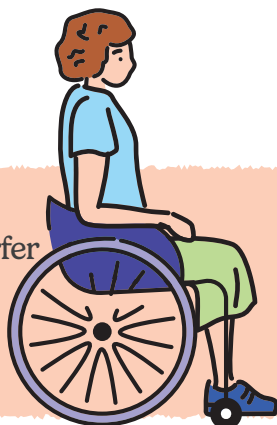
”

Ymarfer corff yn rheolaidd

Mae ymarfer corff yn cynyddu cyfangiadau'r cyhyrau yn eich coluddyn. Mae hyn yn annog gwastraff i symud ar hyd y coluddyn ac yn gwella eich gallu i'w wagio.

Gall llai o symud a diffyg ymarfer arwain at gyhyrau gwannach, anhawster cyrraedd y toiled a rhwymedd. Gall aros mor weithgar â phosib drwy wneud ymarfer corff rheolaidd wella rhwymedd. Os oes gennych anhawster symud neu os yw'n anodd i chi gynnal trefn ymarfer rheolaidd, gall sefyll am gyfnodau byr (gan gynnwys sefyll gyda chymorth) helpu i symud eich coluddyn.

Siaradwch â ffisiotherapydd os ydych chi'n ystyried rhaglen ymarfer newydd. Gallant roi cyngor i chi am ymarferion fydd yn fwyaf addas i chi a'ch gallu.



“

Does dim rhaid iddo fod yn fath penodol o ymarfer corff – fe synnech faint o wahaniaeth y gall dim ond cerdded o gwmpas ei wneud i'r coluddyn.

”

Cael eich ystum yn gywir wrth eistedd ar y toiled

Safle naturiol y corff dynol ar gyfer gwagio'r coluddyn yw sgwatio. Y peth agosaf yw'r dechneg tynhau a bochio a ddangosir isod.

- Pengliniau'n uwch na'r cluniau.
- Pwyswch ymlaen.
- Penelinoedd ar y pengliniau.
- Chwyddo'r abdomen allan.
- Sythwch asgwrn y cefn.

Wrth eistedd ar y toiled, codwch eich pengliniau fel eu bod yn uwch na'ch cluniau. Gallwch ddefnyddio stôl draed, neu rywbeth tebyg, i helpu.

Cadwch eich traed yn fflat ar y stôl draed. Pwyswch ymlaen, gan gadw'ch cefn yn syth. Os yn bosibl, gorffwyswch eich penelinoedd ar eich pengliniau. Gellir wedyn helpu'r carthion i symud trwy dynhau cyhyrau eich abdomen ac ehangu eich gwasg.

Weithiau, gall siglo'n ôl, ymlaen ac o ochr i ochr gynyddu pwysau ar yr abdomen ac annog y coluddyn i symud heb ymdrechu.

Rhowch amser iddo

Rhowch amser i chi'ch hun wrth geisio symud eich coluddyn. Dewch o hyd i amser pan nad ydych yn brysio i wneud pethau eraill. Defnyddiwch doiled lle rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ac yn hamddenol. Anadlwch yn araf a sicrhewch nad ydych yn ymdrechu gormod tra'ch bod ar y toiled.

“

Dw i'n hoffi cael pethau da i'w darllen yn y toiled – mae pawb yn gwneud sylwadau ac yn chwerthin pan maen nhw wedi bod yno.

”

Os, ar ôl deg munud, nad oes dim wedi digwydd, stopiwch ac rhowch gynnig arall ar ôl eich pryd nesaf neu y diwrnod wedyn. Ceisiwch sefydlu trefn ar gyfer gwacáu eich coluddion ar amser rheolaidd. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn galw hwn yn drefn rheoli coluddion.



Rhoi cynnig ar dylino'r abdomen

Gall tylino'r abdomen helpu i annog carthion i symud drwy'r coluddyn. Gall eich nyrs arbenigol MS neu eich ymgynghorydd ymatal ddangos i chi sut i wneud hyn.

Mae tylino'r abdomen yn golygu rhwbio'ch stumog mewn symudiad clocwedd gan ddefnyddio cledr eich llaw neu ddwrn. Dylai eich llaw dylino'n ysgafn, ond yn gadarn, i fyny ochr dde eich abdomen, ar draws ar lefel eich botwm bol, ac yna i lawr ochr chwith eich abdomen. Mae'n well gwneud y tylino wrth led-orwedd am tua deg munud. Gall defnyddio techneg tylino'r abdomen yn rheolaidd wrth orwedd ar eich cefn fod o fudd hefyd.

Adolygu'ch meddyginiaethau

Mae'n bosibl bod rhwymedd yn sgil-effaith i'r feddyginiaeth rydych chi'n cymryd. Gall meddyginiaethau ar gyfer symptomau'r bledren, sbastedd ac iselder gael yr effaith hon. Mae hyn yn cynnwys meddyginiaethau fel solifenacin, tolterodine, baclofen, paroxetine ac amitriptyline. Gall ychwanegion haearn a gwrthasidau (a ddefnyddir i leddfu diffyg traul a llosg gwddf/dŵr poeth) hefyd gyfrannu at rwymedd.

Mae'n bwysig felly nodi unrhyw un o'r rhain a gweithio gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol i ddod o hyd i ddewisiadau amgen os oes modd. Gall eich dyddiadur coluddol (gweler tudalen 34) eich helpu i fonitro hyn.

Opsiynau triniaeth

Carthyddion

Meddyginiaethau yw carthyddion a ddefnyddir i drin rhwymedd. Maen nhw'n aml yn cael eu defnyddio os nad yw newidiadau i'ch ffordd o fyw wedi bod yn effeithiol. Fel arfer, maent yn cael eu cymryd drwy'r geg, naill ai fel tabled neu fel powdr i'w gymysgu â dŵr.

Mae llawer o'r meddyginiaethau carthyddion a werthir dros y cownter wedi'u trwyddedu ar gyfer defnydd tymor byr yn unig. Gallant ddod yn llai effeithiol os byddwch yn eu cymryd dros amser.

Mae gwahanol fathau o gyffuriau llacio sy'n gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Siaradwch â'ch nyrs arbenigol MS neu'ch ymgynghorydd ymatal er mwyn dod o hyd i'r dull sy'n gweithio orau i chi. Gallai hyn olygu ychydig o brofi ac arbrofi i ddechrau.

- **Mae cyffuriau llacio sy'n ffurfio swmp** yn cynyddu swmp (neu bwysau) eich carthion. Mae hyn yn eu gwneud yn fwy ac yn feddalach, sy'n helpu i ysgogi eich coluddyn. Mae'r math hwn o gyffur llacio yn gweithio yn yr un ffordd â ffibr hydawdd. Gallant fod yn ddefnyddiol os nad oes modd cynyddu ffibr deietegol. Defnyddir cyffuriau llacio sy'n ffurfio swmp bob dydd ar amseroedd rheolaidd. Mae cael digon o hylif yn hanfodol. Gall gorddefnyddio arwain at arafwch wrth symud carthion. Enghraifft o gyffur llacio sy'n ffurfio swmp yw plisgyn ispaghula (Fybogel).
- **Mae cyffuriau llacio osmotig** yn gwneud y carthion yn feddalach drwy dynnu dŵr o leinin y coluddyn. Mae hyn yn llyfnhau'ch carthion, gan eu gwneud yn haws i'w pasio. Mae macrogol (Movicol, Laxido, CosmoCol) a lactwlos yn enghreifftiau o gyffuriau llacio osmotig. Gall rhai cyffuriau llacio osmotig gynyddu gwynt a chwyddo'r stumog (e.e., lactwlos).
- **Mae cyffuriau llacio meddalau carthion** yn cynyddu faint o ddŵr sydd yn eich carthion. Mae hyn yn eu meddalau ac yn eu gwneud yn haws i'w pasio. Mae docusate (DulcoEase, Dioctyl, Norgalax) yn un enghraifft o feddalydd carthion. Efallai na fydd meddalydd carthion a ddefnyddir ar ei ben ei hun bob amser yn ddigonol. Efallai y bydd angen carthydd ysgogol hefyd, yn enwedig os oes gennych goluddyn swrth.
- **Mae carthyddion ysgogol** yn gwneud i gyhyrau'r colon gyfangu'n amlach ac yn fwy grymus. Mae hyn yn helpu i symud cynnwys eich coludd ymlaen yn fwy effeithiol. Mae cyffuriau llacio ysgogol yn cymryd 8–12 awr i weithio. Os oes angen help arnoch i gyrraedd y toiled, mae'n bwysig cynllunio pryd y byddwch am ddefnyddio cyffuriau llacio ysgogol. Defnyddiwch nhw pan fyddwch yn gwybod y gallwch gyrraedd y toiled mewn pryd. Mae senna a bisacodyl yn ddau gyffur llacio ysgogol.

Symbylyddion y rectwm

Gellir defnyddio tawddgyffuriau ac enemâu i iro eich carthion a'u gwneud yn haws i'w pasio. Gallant hefyd symbylu eich coluddyn i wagio. Maent i'w cael fel capsïwlau, hylif neu gel i'w gosod yn eich rectwm.

Mae symbylyddion y rectwm yn rhan bwysig o drefn rheoli coluddion gan eu bod yn caniatáu i chi ddewis pryd i fynd i'r tŷ bach.

- **Mae tawddgyffuriau** yn feddyginiaethau solid, ar ffurf bwled a roddir yn y rectwm. Maent yn iro'r carthion ac yn symbylu'r rectwm i wthio'r carthion allan.
- **Mae enemâu** yn hylifau a roddir yn y rectwm i ysgogi gwacáu. Gellir defnyddio enemâu bach yn rheolaidd i helpu'r coluddyn i wagio. Fel arfer, gweithiwr iechyd proffesiynol fydd yn rhoi enemâu mawr. Gellir eu defnyddio o dro i dro.

Dyfrhau traws-anws

Mae dyfrhau traws-anws – a elwir hefyd yn ddyfrhau rectal – yn golygu rhoi dŵr tap cynnes yn eich coluddyn. Rhoddir y dŵr drwy'r anws, gan ddefnyddio cathetr neu gôn, tra'ch bod yn eistedd ar y toiled. Mae'r dŵr yn helpu i olchi carthion allan o'r coluddyn ac yn annog cyhyrau'r coluddyn i gyfangu. Mae hyn yn helpu i wthio'r carthion allan heb ymdrech.

Gall dyfrhau traws-anws fod yn ddefnyddiol os ydych wedi methu â rheoli eich coluddyn yn llwyddiannus trwy newid eich ffordd o fyw a chymryd meddyginiaeth. Mae sawl system ar gael ar bresgripsiwn, gan gynnwys Aquaflush, Navina, Peristeen a Qufora. Mae rhai dyfeisiau dyfrhau yn ddigon bach i'w cario yn eich bag heb i neb sylwi.

Rhaid cael asesiad a hyfforddiant gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol addas cyn defnyddio dyfrhau traws-anws (gweler ffynonellau cymorth a chefnogaeth ar dudalen 41).

“

Mae defnyddio dyfrhau traws-anws yn y bore yn golygu y bydd popeth wedi'i wneud o fewn 20–30 munud. Gallwch fwrw ymlaen â'ch diwrnod gan wybod bod symudiadau eich coluddyn dan reolaeth – mae wedi newid fy mywyd.

”

“

Does dim rhaid i mi boeni am ddamweiniau neu am fethu â mynd allan rhag ofn y bydda'i yn rhy bell o doiled.

”

Gellir defnyddio'r holl opsiynau triniaeth hyn fel rhan o'ch trefn rheoli coluddyn. Bydd hyn yn eich helpu i agor eich coluddion yn rheolaidd i osgoi rhwymedd.



5. Carthion Stôl rhydd

Mae rhai pobl sydd ag MS yn cael symudiadau coluddol rhydd yn hytrach na rhwymedd. Mae carthion llac yn anodd eu canfod yn y rectwm ac yn fwy anodd eu rheoli na charthion solid neu rwym.

Rheoli symudiadau carthion rhydd

Cynyddu ffibr grawn cyflawn

Gall cynyddu faint o ffibr grawn cyflawn yn eich deiet helpu i gynyddu swmp eich carthion, lleihau amllder symudiadau'r coluddyn a gwella eich rheolaeth. Mae ffibr grawn cyflawn yn cynnwys bara gwenith cyflawn, pasta gwenith cyflawn a reis brown. Gall defnyddio cyffur llacio sy'n ffurfio swmp (gweler tudalen 23) gael effaith debyg.

Lleihau'r faint o rai mathau o fwydydd a diodydd a gymerir

Mae rhai bwydydd a diodydd a all or-ysgogi gweithgarwch y coluddyn neu dynnu gormod o hylif i mewn i'r colon. Gall hyn arwain at garthion meddal neu ddyfrllyd iawn. Mae'r rhain yn cynnwys:

- alcohol
- diodydd sy'n cynnwys caffein (e.e., te, coffi, cola a siocled poeth)
- prŵns a ffigys
- bwyd sy'n cynnwys y melysydd, sorbitol.

Gallai fod yn ddefnyddiol lleihau faint a gymerwch o'r bwydydd a'r diodydd hyn i weld os yw'n gwneud gwahaniaeth.

Sefydlu trefn rheoli coluddion

Mae hyn yn golygu gwacáu eich coluddion ar amser rheolaidd sy'n addas i chi. Gallai hyn olygu defnyddio cyffuriau llacio, tawddgyffuriau ddyfrhau traws-anws (gweler tudalennau 22–25 am fwy o wybodaeth am y triniaethau hyn). Mae gwacáu eich coluddion yn rheolaidd yn lleihau'r tebygolrwydd o ddamweiniau coluddol.

Loperamide

Mae Loperamide (Imodium) yn feddyginiaeth sy'n arafu symudiad carthion drwy eich coluddyn. Mae hyn yn gwneud eich carthion yn fwy solid ac yn haws i'w rheoli. Mae hefyd yn golygu eu bod yn cael eu pasio'n llai aml.

Mae'n bwysig dilyn cyngor arbenigwr ymatal neu nyrs arbenigol MS wrth ddefnyddio loperamide.

Ondansetron

Mae Ondansetron (Zofran) yn feddyginiaeth a ddefnyddir i atal cyfog a chwydu yn dilyn llawdriniaeth neu driniaeth canser. Fodd bynnag, un o'i sgîl-ffeithiau yw ei fod yn arafu symudiad carthion drwy'r coluddyn. Canfuwyd ei fod yn helpu gyda symudiadau coluddol rhydd a sydyn mewn treialon gyda phobl â syndrom coluddyn llidus (IBS). Gall rhai gwasanaethau ymatal ei ragnodi i bobl sydd ag MS.



6. Damweiniau gyda'r coluddyn

Mae rhai pobl yn canfod nad oes ganddynt unrhyw reolaeth dros pryd mae eu coluddyn yn agor. Gall hyn arwain at ddamweiniau coluddol. Efallai y bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn cyfeirio at hyn fel anymatal carthion.

Gall ddigwydd gydag MS am amrywiaeth o resymau.

- Achos mwyaf cyffredin damweiniau coluddol yw rhwymedd. Pan fydd plwg caled o garthion cywasgedig yn cronni yn y sianel gefn, gall hylif tebyg i ddolur rhydd basio o'i amgylch. Gelwir hyn yn anymatal gorlifo.
- Gall damweiniau coluddol hefyd gael eu hachosi gan lai o deimlad yn y sianel gefn. Dyma pan nad ydych yn adnabod y cymhelliad i fynd i'r toiled.
- Gall llai o reolaeth dros y cyhyrau ar waelod eich anws arwain at ddamweiniau.
- Mae damweiniau coluddol yn fwy tebygol os oes gennych garthion rhydd. Mae hyn oherwydd eui bod yn fwy anodd teimlo a'u rheoli. Gall carthion ddod yn llac os defnyddiwyd ormod o gyffuriau llacio, gormod o ffibr dietegol, neu heintiau gastroberfeddol (a all achosi dolur rhydd).

Rheoli damweiniau coluddol

Y nod yw adennill rheolaeth dros pryd y byddwch yn agor eich coluddyn. Mae sawl ffordd o drin hyn. Gall gymryd peth amser, a chyfuniad o strategaethau, i ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio i chi.

Ymarferion llawr y pelfis

Mae llawr eich pelfis fel cynfas, neu hamog, o gyhyrau sy'n ymestyn o asgwrn eich cynffon (coccyx) ar waelod eich asgwrn cefn i'ch asgwrn pwbig yn y tu blaen. Maent yn ffurfio llawr y pelfis ac y maent yn cynnal eich pledren a'ch coluddyn. Gall ymarferion llawr y pelfis gryfhau'r cyhyrau o amgylch yr anws, gan roi mwy o reolaeth i chi dros symudiadau eich coluddyn.

Mewn MS, gall niwed niwrolegol arwain at wendid yn llawr y pelfis. Nid yw nerfau sydd wedi'u difrodi, yn bennaf ym madruddyn y cefn, yn anfon negeseuon at gyhyrau llawr y pelfis cystal ag yr arferent. Gall hyn gael ei waethygu gan ffactorau fel rhoi genedigaeth, heneiddio neu gael llawdriniaeth yn y fan hon o'r corff.

Gall ymarferion llawr y pelfis fod yn fodd i gynnal symudiadau coluddol iach. Gall dynion a menywod eu gwneud. Gall gymryd sawl wythnos o ymarfer rheolaidd cyn i chi ddechrau adennill cryfder yng nghyhyrau llawr eich pelfis.

Dewch o hyd i gyhyrau llawr eich pelfis drwy geisio atal y llif wrin pan fyddwch yn mynd i'r toiled. Unwaith y byddwch wedi teimlo'r cyhyrau hyn, gallwch eu cryfhau drwy wasgu'r cyhyrau 10–15 gwaith yn olynol. Wrth i'ch cyhyrau gryfhau, gallwch geisio dal y cywasgiad am fwy o amser. Gall fod o gymorth gwneud yr ymarferion hyn sawl gwaith y dydd a'u gwneud yn rhan o'ch trefn ddyddiol.

Mae'r ymarferion hyn fel arfer yn cael eu dysgu gan ymgynghorydd ymatal neu ffisiotherapydd arbenigol (gweler ffynonellau cymorth a chefnogaeth ar dudalen 41). Mae hefyd apiau y gallwch eu defnyddio i greu cynllun ymarfer ac i'ch atgoffa i wneud eich ymarferion llawr y pelfis, fel NHS Squeezy ([squeezyapp.com](https://www.squeezyapp.com)).

“

Meddylwch am y peth fel ffisiotherapi ar gyfer y coluddyn. Rydych chi'n newid y cyhyrau y byddwch yn eu defnyddio ac yn eu cryfhau er mwyn iddynt ddod i'r adwy!

”

Ailhyfforddi bio-adborth

Mae'r dechneg hon ar gael mewn rhai canolfannau arbenigol i helpu pobl sy'n cael anhawster rheoli symudiadau eu coluddion. Nod ailhyfforddiant bio-adborth yw eich helpu i ddeall sut i ddefnyddio cyhyrau eich coluddyn yn fwy effeithiol. Fel arfer, rhoddir amrywiaeth o ymarferion i chi i ail-hyfforddi cyhyrau eich coluddyn i'w cryfhau ac ymlacio. Gall hyn olygu mewnosod dyfais brofi fechan yn eich pen-ôl wrth i chi wneud yr ymarferion. Mae'r ddyfais yn rhoi adborth ar ba mor dda rydych chi'n eu gwneud.

Gall therapi bio-adborth hefyd gynnwys sesiynau ar y canlynol:

- sut mae'r llwybr treulio'n gweithio
- technegau lleoli
- newidiadau deietegol a ffordd o fyw
- therapi ymddygiadol
- cefnogaeth seicolegol.

Gall gweithiwr iechyd proffesiynol, fel eich meddyg teulu, nyrs MS neu ymgynghorydd ymatal, eich cyfeirio am y therapi hwn.

Trefn o reoli coluddion – (gweler tudalen 27).

Dyfrhau traws-anws – (gweler tudalen 24).

Colostomi

Gall llawdriniaeth fod yn opsiwn os yw damweiniau coluddol yn effeithio ar ansawdd eich bywyd, ac nad oes modd eu gwella mewn unrhyw ffordd arall. Colostomi yw'r llawdriniaeth a gynigir fel arfer. Mae hyn yn golygu dod â phen y coluddyn allan drwy wal eich abdomen. Yna caiff gwastraff ei gasglu mewn bag arbennig.

Gall hwn fod yn ddewis cadarnhaol iawn i rai pobl. Ond mae angen trafod hyn yn ofalus gyda'ch arbenigwyr ymatal a'ch tîm MS.



“

Nawr mae gen i fag wedi'i lynu wrth fy abdomen – pris bach i'w dalu i beidio ag anymatal o gwbl.

”

Enema ymatal llifol (ACE)

Efallai y bydd rhai gastro-enterolegwyr yn ystyried enema ymatal llifol ar gyfer anymatal carthion. Mae hwn yn weithdrefn lawfeddygol. Bydd y llawfeddyg yn creu tiwb bach sy'n cysylltu eich coluddyn ag agoriad ar eich abdomen. Gellir wedyn gosod tiwb cul, a elwir yn gathetr, yn yr agoriad i olchi allan. Mae hyn yn golygu defnyddio chwistrell neu fag golchi i wthio dŵr cynnes yn ysgafn drwy'r cathetr i'ch coluddyn. Gwneir hyn tra byddwch yn eistedd ar y toiled ac mae'n golchi cynnwys eich coluddyn allan. Bydd eich arbenigwr ymatal yn dweud wrthych pa mor aml y mae angen i chi olchi allan fel hyn.

Cynhyrchion a all helpu

Padiau a phants

Gall padiau a phants helpu i ymdrin â damweiniau coluddol. Gallant fod yn ddefnyddiol pan fyddwch chi'n dechrau edrych i mewn i opsiynau triniaeth gyda thîm ymatal ac nad ydych eto wedi llwyddo i ddod o hyd i ateb sy'n gweithio i chi.

Mae amrywiaeth eang o gynhyrchion ar gael, heb fod yn rhai amlwg. Mae yna hefyd sefydliadau a all eich helpu i ddewis yr hyn sydd fwyaf priodol i chi (gweler ffynonellau cymorth a chefnogaeth ar dudalen 41).

Mae rhai cynhyrchion anymatal, fel padiau, ar gael ar y GIG. Bydd eich gwasanaeth ymatal lleol yn gallu dweud wrthych os ydych yn gymwys neu peidio. Fel arfer, bydd hyn yn cynnwys asesiad.

Mewnosodiadau yn yr anws

Plwg silicon meddal yw mewnosodiad yn yr anws y byddwch yn ei roi yn eich rectwm. Mae'n creu sêl ac yn atal gollyngiadau carthion. Maen nhw'n cael eu gosod trwy ddefnyddio dyfais osod a thynnu'n ysgafn ar ran allanol y plwg.

Mae'n bwysig eich bod yn cael eich asesu gan eich nyrs ymatal neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol cyn rhoi cynnig ar fewnosodiad yn yr anws. Nid ydynt yn addas i bawb, ac nid yw pawb yn gallu eu goddef.



“

Mae'r plwg wedi rhoi'r hyder i mi fynd allan yn amlach. Dw i'n gwybod nad ydw i'n mynd i ollwng. Mae wedi bod yn wych i mi.

”

Gofal y croen

Mae gofalu am y croen o amgylch y rectwm yn bwysig pan fydd gennych anymataliaeth.

Ceisiwch waredu ar garthion o fannau budr ar unwaith, gan y gallant niweidio'r croen yn gyflym. Gall eli rhwystro fod yn ddefnyddiol i atal anghysur, poen a difrod. Mae enghreifftiau'n cynnwys Sudocrem a Cavilon. Byddwch yn ofalus rhag rhoi haenau trwchus o eli rhwystr. Gall hyn gau mandyllau, glynu mewn agoriadau, a gwneud padiau'n llai abl i amsugno.

Gall y canlynol hefyd fod o help:

- golchi'r fan yn ysgafn a'i sychu'n dyner os yw wedi baeddu ar ôl i'r coluddyn symud
- gwisgo dillad isaf cotwm llac sy'n caniatáu i'r croen anadlu
- osgoi sebonau, eli ac ati sydd â phersawr, a phowdr talc.

Rheoli gwynt

Pan fydd gennych broblemau coluddol, efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd rheoli'r gwynt sy'n dod o'r coluddyn. Gall yr arogl beri cywilydd yn aml. Gall rhai bwydydd achosi arogl cryfach nag eraill. Mae gwynt cynyddol neu broblemus hefyd yn gyffredin os oes gennych rywmedd. Dylai delio â'r rhwymedd helpu. Gall defnyddio dyddiadur coluddol (gweler tudalen 34) eich helpu i olrhain effaith bwydydd gwahanol. Gallwch wedyn addasu'r hyn rydych chi'n ei fwyta yn unol â hynny.

Mae fferyllwyr yn stocio diaroglyddion a gynlluniwyd i reoli arogleuon. Efallai y gallant hefyd roi cyngor ynghylch dillad isaf arbennig all amsugno arogleuon. Mae rhai pobl yn gweld bod olew mintyspoethion, tabledi siarcol neu de llysieuol yn eu deiet fod o gymorth.

7. Dod i adnabod eich coluddyn

Gall cadw dyddiadur coluddol roi trosolwg i chi o sut mae eich problemau coluddol yn effeithio arnoch dros amser. Gallwch ei rannu â'ch gweithwyr iechyd proffesiynol i ddangos beth yw eich patrymau coluddol.

Cadw dyddiadur coluddol

Ysgrifennwch yr hyn rydych chi'n ei fwyta a'i yfed, ac unrhyw feddyginiaeth rydych yn cymryd.

Gallwch hefyd nodi pryd rydych chi'n mynd i'r tŷ bach, unrhyw broblemau'n gwacáu eich coluddyn, ac unrhyw ollyngiadau neu ddamweiniau. Mae rhai pobl yn hoffi cofnodi effeithiau ymarfer corff hefyd.

Os byddwch yn gwneud unrhyw newidiadau, gall y dyddiadur eich helpu i weld sut mae hyn yn effeithio ar symudiadau eich coluddyn. Gallai hyn gynnwys cynyddu'r ffibr yn eich deiet neu ddechrau meddyginiaeth newydd. Gall fod yn ddefnyddiol gwneud un newid ar y tro. Daliwch ati gyda'r newid hwnnw am wythnos cyn gwneud newidiadau pellach. Bydd hyn yn ei wneud yn haws i weld pa effaith y mae'r newidiadau'n cael ar eich coluddyn.

Gallwch ddefnyddio siart (gweler yr enghraifft gyferbyn) i gadw cofnod o gweithgaredd eich coluddyn. Neu fe allech chi ddefnyddio llyfr nodiadau, dyddiadur neu ap.

“

Fe fydda'i yn ysgrifennu'n gryno am yr hyn rwy'n ei wneud yn wahanol – bwyta, yfed, ymarfer corff.

”

Amser	Bwyd/Diod	Meddyginiaeth	Ymarfer	Symudiad coluddyn	Damweiniau
	Beth wnaethoch chi fwyta neu yfed?		Gweithgaredd	Caled, meddal, hylif	Gollwng

Mae gan Gymuned y Bledren a'r Coluddyn dempled o ddyddiadur coluddyn y gallwch ei lawrlwytho o'u gwefan (gweler tudalen 42 am fanylion y wefan). Mae yna hefyd amrywiaeth o apiau ffôn clyfar y gallwch eu defnyddio i gofnodi ansawdd eich carthion, fel ap Siart Carthion Bryste.

“

Gall eich dyddiadur coluddol fod yn hanfodol i weithwyr iechyd proffesiynol Mae'n gwneud hi'n llawer haws penderfynu ar driniaeth.

”



8. Gweithio gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol

Gall gwybod yn glir beth hoffech chi ei gyflawni o'ch apwyntiadau fod o gymorth. Mae hyn yn golygu ei fod yn fwy tebygol y byddwch chi a'ch gweithwyr iechyd proffesiynol yn gweithio gyda'ch gilydd tuag at yr un nod.

Byddwch yn benodol am y materion yr hoffech eu trafod ar ddechrau eich apwyntiad. Gall eich gweithiwr proffesiynol iechyd wedyn ganolbwyntio ar y rhain, gan leihau'r risg o fynd yn brin o amser.

Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am gwestiynau o flaen llaw a mynd â nhw i'ch apwyntiad. Dyma rai enghreifftiau.

- Pa mor hir fydd hi cyn i ni weld unrhyw newidiadau?
- Pryd fyddwn ni'n adolygu sut mae pethau'n mynd?
- Oes angen i mi gymryd y feddyginiaeth yn rheolaidd neu a allaf ei chymryd pryd bynnag y bydd angen?
- Beth os nad yw'r dull hwn yn gweithio?
- Sut alla i gysylltu os oes gen i unrhyw broblemau? Oes rhif ffôn uniongyrchol neu e-bost?

Os ydych yn ansicr am unrhyw beth a drafodir yn eich apwyntiad, peidiwch â bod ofn gofyn am esboniad pellach.

“

Peidiwch byth â bod ofn gofyn cwestiynau i'ch nyrs MS. Maen nhw wedi clywed y cwbl o'r blaen. Maen nhw wastad yn dod o hyd i ateb i mi – beth bynnag yw'r cwestiwn.

”

Dylech allu trafod neu adolygu eich triniaeth gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol yn rheolaidd neu pan fydd eich amgylchiadau'n newid. Gall hyn gynnwys newid eich meddwl am driniaeth.

Mae rheoli eich coluddyn yn effeithiol yn aml yn golygu rhoi cynnig ar gyfuniad o strategaethau. Gall gymryd peth amser i ddod o hyd i ateb sy'n gweithio i chi. Os nad yw un peth yn gweithio, gofynnwch beth sydd nesaf.

“

Cefais fy ngweld gan fy meddyg teulu a'm nyrs ardal. Gwnaethant roi enemâu, tawddgyffuriau a meddyginiaethau i mi, ond doedd dim yn tycio. Awgrymodd fy nyrs MS i dreialu dyfrhau traws-anws a gallaf ddweud yn onest nad ydw i wedi edrych yn ôl.

”



9. Byw'n dda gyda phroblemau coluddol

Efallai y byddwch yn gweld bod problemau coluddol yn effeithio ar feysydd eraill o'ch bywyd. Gallai hyn gynnwys teimlo'n fwy pryderus am fod mewn rhai sefyllfaoedd bob dydd penodol. Neu efallai y byddwch yn sylwi ar newidiadau yn eich hwyliau ac yn teimlo'n llai hyderus. Gall hyn gael effaith yn ei dro ar eich bywyd gwaith, eich cynlluniau cymdeithasol a'ch perthynas agos gydag eraill.

Gall bod yn rhagweithiol a cheisio triniaeth ar gyfer eich problemau coluddol helpu i leddfu'r pryderon a'r gofidiau hyn. Gall hyn eich helpu i deimlo'n fwy hyderus yn eich bywyd dyddiol yn y dyfodol.

Yma, byddwn yn edrychwn yn fanylach ar y meysydd o'ch bywyd y gall problemau coluddol effeithio arnynt, a'r camau y gallwch eu cymryd i leihau'r effaith.

“ Mae fy mhroblemau coluddol wedi gwneud i mi deimlo'n isel a heb fawr o hyder. ”

Mae'n hawdd deall fod byw gyda phroblemau coluddol yn effeithio ar eich lles emosiynol a'ch hunan-barch.

Gall hwyliau isel, iselder neu orbryder ddod yn sydyn neu sleifio i fyny fesul dipyn heb i chi sylweddoli. Gall siarad am bethau gyda teulu, ffrindiau neu grwpiau cymorth cyfoedion helpu gyda hwyliau isel. Ond, os yw bywyd yn dod yn frwydr go iawn, peidiwch â dioddef yn ddistaw.

Ystyriwch ofyn am gyngor proffesiynol gan eich nyrs arbenigol MS neu'ch meddyg teulu. Mae yna lawer o opsiynau triniaeth, gan gynnwys newidiadau i ffordd o fyw, therapiau siarad a meddyginiaeth.

Os yw problemau coluddyn, neu gael MS yn gyffredinol, wedi newid y ffordd rydych chi'n gweld eich hun ac wedi lleihau eich hyder, mae strategaethau y gallwch roi cynnig arnynt. Gall helpu i chwilio am yr agweddau cadarnhaol yn eich bywyd, cadw ymdeimlad o normalrwydd a pharhau i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau. Ceisiwch fod yn garedig i chi'ch hun a gofalu am eich lles corfforol a meddyliol. Gall bwyta'n iach, ymarfer corff a chymryd yr amser i wneud gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio, ac rydych chi'n eu mwynhau, i gyd gael effaith gadarnhaol.

Cofiwch, nid yw MS a'r symptomau y mae'n eu hachosi yn eich diffinio chi. Rydych chi'n berson sydd ag MS – nid dyna'ch hunaniaeth gyfan.

Rhestrir adnoddau iechyd meddwl pellach ar dudalen 43.

“ Rwy'n poeni am orfod defnyddio'r toiled yn aml pan fydda'i yn y gwaith. ”

Os oes angen i chi ddefnyddio'r toiled yn amlach, neu'n sydyn, pan fyddwch yn y gwaith, efallai y byddwch yn ei chael hi'n ddefnyddiol dweud wrth eich cyflogwr am eich diagnosis MS. Yna, rhaid iddynt wneud addasiadau rhesymol o dan y Ddeddf Cydraddoldeb i sicrhau nad ydych yn cael eich rhoi dan anfantais oherwydd eich diagnosis. Gall addasiadau rhesymol gynnwys cael desg agosach at y toiledau a gallu cymryd seibiannau amlach.

“ Mae logisteg rheoli fy ngholuddion pan fydda'i allan gyda ffrindiau yn achosi llawer o straen. ”

Gall mynd allan pan fydd gennych broblemau coluddol achosi teimladau o orbryder. Mae llawer o bobl yn canfod y gall ymchwilio o flaen llaw i ble mae toiledau eich helpu i deimlo'n fwy dan reolaeth a lleihau eich gorbryder.

Mae yna amrywiaeth o adnoddau a all eich helpu pan fyddwch allan, gan gynnwys mynediad i doiledau cyhoeddus sydd wedi'u cloi drwy'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol, cardiau toiled 'methu aros', a chynlluniau toiledau cymunedol. Mae yna hefyd apiau i'ch helpu i ddod o hyd i doiledau. Darllenwch fwy am yr adnoddau hyn ar dudalennau 44–45.

“ Mae problemau coluddol yn effeithio ar agosatrwydd gyda fy mhartner. ”

Gall problemau coluddol achosi gorbryder mawr o ran rhyw a'r awydd i fod yn agos at rywun. Efallai y byddwch yn poeni y byddwch yn colli rheolaeth ac yn cael damwain wrth gael rhyw, gan wneud i chi fod eisiau ei osgoi yn gyfan gwbl.

Os yw hyn yn wir i chi, gallech chi ddechrau drwy gael sgwrs gyda'ch partner am eich pryderon a sut rydych chi'n teimlo.

Gall hyn helpu i glirio unrhyw gamddealltwriaeth ynghylch pam eich bod yn osgoi agosatrwydd.

Mae siarad â'ch nyrs MS neu arbenigwr ymatal am yr effaith mae eich problemau coluddyn yn cael ar eich bywyd rhywiol yn bwysig. Mae llawer o weithwyr iechyd proffesiynol yn gyfarwydd â siarad am ryw. Does dim angen teimlo'n anghyfforddus neu'n embaras i rannu manylion personol gyda nhw. Gallant wneud awgrymiadau a allai helpu, fel mynd i'r toiled cyn rhyw neu osod plwg yn yr anws. Gallwch ymlacio wedyn gan wybod bod eich coluddion wedi'u gwacáu ac na fydd unrhyw ddamweiniau'n digwydd.

Mae adnoddau pellach ar ryw a MS i'w gweld ar dudalen 43.

10. Ffynonellau cymorth a chefnogaeth

Pobl

Gall fod ystod o weithwyr iechyd proffesiynol yn rhan o'r driniaeth ar gyfer eich problemau coluddol, yn dibynnu ar eich symptomau.

Nyrs arbenigol MS

Mae nyrsys arbenigol MS yn darparu cyngor a chymorth clinigol arbenigol i bobl â pharlys ymledol. Maen nhw'n aml yn gweithredu i gydlyn gwasanaethau i bobl sydd ag MS, gan gyfeirio rhywun at feddyg, therapydd, neu wasanaethau priodol eraill. I ddod o hyd i'ch nyrs arbenigol MS, gweler y map o wasanaethau lleol ar wefan yr MS Trust. mstrust.org.uk/map

Gwasanaethau'r bledren a'r coluddyn

Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys nyrsys profiadol, cymwys sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol i helpu pobl â phroblemau ymatal. Mae llawer o wasanaethau yn derbyn pobl sy'n eu cyfeirio eu hunain atynt. Gall eich meddyg teulu neu'ch nyrs arbenigol MS eich cyfeirio hefyd.

Ffisiotherapydd arbenigol

Gall ffisiotherapyddion sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig ac sydd â phrofiad mewn asesu a thrin cyflyrau niwrolegol ddyfeisio ymarferion a rhaglenni ymarfer llawr y pelfis. Gall eich meddyg teulu neu nyrs arbenigol MS eich cyfeirio.

Gastro-enterolegydd

Mae gastro-enterolegwyr yn gwneud diagnosis o gyflyrau'r llwybr treulio, gan gynnwys y coluddyn.

Gwasanaethau colorectaid

Mae gwasanaethau colorectaid yn ymchwilio, yn gwneud diagnosis ac yn trin pobl â rhai anhwylderau coluddol. Mae hyn yn cynnwys canserau, clefydau llidiol y coluddyn, prolaps, anymatal carthion a haemoroidau (clwyf y marchogion). Fel arfer, mae tîm colorectaid yn cynnwys llawfeddygon colorectaid, nyrsys arbenigol, gastro-enterologwyr ac oncolegwyr.

Gwasanaethau bio-adborth

Mae rhai canolfannau arbenigol yn cynnig therapi bio-adborth i bobl sy'n cael damweiniau coluddol neu rwymedd. Fel arfer, caiff y gwasanaethau hyn eu rhedeg gan nyrsys, ffisiolegwyr a ffisiotherapyddion. Nod therapi bio-adborth yw eich helpu i ddeall sut i ddefnyddio cyhyrau eich coluddyn yn fwy effeithiol. Mae'n golygu ailhyfforddi cyhyrau eich coluddyn i'w cryfhau a'u llacio drwy amrywiaeth o ymarferion, yn ogystal â newidiadau i'ch ffordd o fyw a'ch deiet.

Sefydliadau

Cymuned y Bledren a'r Coluddyn

Mae Cymuned y Bledren a'r Coluddyn yn elusen sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i bobl sydd â phob math o broblemau sy'n gysylltiedig â'r bledren a'r coluddyn, a'u teuluoedd, gofawyr a gweithwyr ieuchyd proffesiynol. Gallwch chwilio am eich gwasanaeth ymatal lleol ar eu gwefan. Maent hefyd yn cynnal Gwasanaeth Dosbarthu Cartref ar gyfer amrywiaeth o gynhyrchion ymatal.

bladderandbowel.org

Colostomy UK

Elusen yw Colostomy UK sy'n cynnig cymorth a gofal i bobl sy'n ystyried cael colostomi neu sydd wedi cael un. Mae'n darparu llinell gymorth 24 awr ac mae ganddynt rwydwaith o grwpiau cymorth rhanbarthol a redir gan wirfoddolwyr.

Llinell gymorth: 0800 328 4257 colostomyuk.org

Ymgynghorydd Cynhyrchion Ymatal

Mae gwefan yr Ymgynghorwyr Cynhyrchion Ymatal yn gydweithrediad nid-am-elw rhwng yr Ymgynghoriad Rhyngwladol ar Ymatal a'r Gymdeithas Ymatal Ryngwladol. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth am ystod eang o gynhyrchion ymatal.

continenceproductadvisor.org

Bladder and Bowel UK

Mae Bladder and Bowel UK yn cynnig cyngor a chymorth ymarferol i bobl sydd â phroblemau'r bledren a'r coluddyn. Maent yn darparu adnoddau gwybodaeth ac mae ganddynt linell gymorth gyfrinachol sy'n cael ei reoli gan dîm o nyrsys arbenigol a staff sydd â gwybodaeth am gynhyrchion ymatal. Maent hefyd yn darparu ystod eang o gynhyrchion ymatal y gellir eu harchebu ar eu gwefan neu drwy eu llinell gymorth. Mae Bladder and Bowel UK yn rhan o'r elusen ehangach, Disabled Living.

Llinell gymorth: 0161 214 4591 bbuk.org.uk

MS Trust

Mae gan wefan MS Trust fwy o wybodaeth am broblemau'r bledren a'r coluddyn, yn ogystal ag amrywiaeth o wybodaeth am bob agwedd o fyw gydag MS. **mstrust.org.uk/bladderandbowel**

Iechyd meddwl a lles **mstrust.org.uk/wellbeing**

Therapiau siarad **mstrust.org.uk/a-z/psychological-therapies**

Grŵp Facebook MS Trust **mstrust.org.uk/fb-group**

Grwpiau cymorth **mstrust.org.uk/support**

Problemau rhywiol i ddynion gydag **MS mstrust.org.uk/men**

Problemau rhywiol i fenywod gydag **MS mstrust.org.uk/women**

Cydberthnasau ac MS **mstrust.org.uk/relationships**

Os oes gennych gwestiynau am MS, gall ein llinell gymorth eich helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch. **Ffôn: 0800 032 3839 (Dydd Llun i ddydd Gwener, 10yb i 4yp) E-bost: helpline@mstrust.org.uk**

Tai bach cyhoeddus

Cynllun Allwedd Cenedlaethol (NKS)

Mae Disability Rights UK yn gyfrifol am y Cynllun Allwedd Cenedlaethol (NKS) a oedd yn cael ei redeg yn flaenorol gan RADAR. Am ffiach, darperir allwedd sy'n rhoi mynediad i bobl sydd ag anabledd at lawer o dai bach cyhoeddus sydd wedi'u cloi ledled y wlad. Mae canllaw i leoliad tai bach yn rhan o gynllun yr NKS ar gael i'w brynu.

disabilityrightsuk.org

Cerdyn toiled

Mae cerdyn toiled, a elwir weithiau'n 'gerdyn dim aros' neu 'gerdyn methu aros', yn gerdyn o faint cerdyn credyd, nad yw'n amlwg, ac sy'n datgan bod gan y deiliad gyflwr meddygol a bod angen iddynt ddefnyddio'r toiled ar frys. Ni fydd y cerdyn yn gwarantu triniaeth ffafriol, ond bydd y rhan fwyaf o leoedd fel arfer yn ceisio helpu. Cynhyrchir y cerdyn hwn gan y Bladder and Bowel Community.

bladderandbowel.org

Apiau ffonau symudol

Mae apiau ar gael i helpu i ddod o hyd i'r toiled agosaf ac i gadw golwg ar swyddogaeth y coluddyn.

Tai bach Changing Places

Mae toiledau Changing Places yn darparu mwy o le ac offer ar gyfer pobl na allant ddefnyddio toiledau hygyrch safonol. Mae ganddynt ardal newid fawr, mainc newid addasadwy a system hoist. Mae cannoedd o doiledau Changing Places yn y DU mewn canolfannau siopa mawr, meysydd awyr, gorsafoedd trên a chanol trefi. Gallwch chwilio am doiledau ar wefan Changing Places.

changing-places.org

Map Toiledau Prydain

Gallwch chwilio am y toiled cyhoeddus agosaf atoch gan ddefnyddio'r map ar-lein hwn. Dyma gronfa ddata fwyaf y DU o doiledau sy'n hygyrch i'r cyhoedd.

toiletmap.org.uk

Cynlluniau toiledau cymunedol

Mae rhai cynghorau'n rhedeg cynlluniau toiledau cymunedol sy'n caniatáu i aelodau'r cyhoedd ddefnyddio toiledau mewn busnesau lleol am ddim heb orfod prynu dim na defnyddio eu gwasanaethau. Fel arfer, mae busnesau sy'n cymryd rhan yn arddangos poster neu sticer yn y ffenestr i ddangos eu bod yn rhan o'r cynllun. Cysylltwch â'ch cyngor lleol i weld os oes cynllun yn rhedeg yn eich ardal chi.

gov.uk/find-local-council

Am yr awduron

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'i wreiddio mewn profiadau go-iawn, rydym yma bob dydd i bawb sydd ag MS. Bob dydd.

Diolch

Tîm Gwybodaeth MS Trust

Hoffai MS Trust ddiolch i'r holl bobl sy'n byw gydag MS a wnaeth y llyfr hwn yn bosib trwy adolygu'r testun, yn enwedig Caroline, Chris ac Ian. Hoffem hefyd ddiolch i'r gweithwyr iechyd proffesiynol a ganlyn am adolygu'r testun:

- Marie Girvan, Nyrs Arbenigol Uwch, Gwasanaeth y Bledren a'r Coluddyn, Ymddiriedolaeth Sylfaen y GIG Mersey Care
- Liam Rice, Nyrs Arbenigol MS, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Dysgu Sheffield
- Margaret Solomons, Nyrs Arbenigol MS, Ymddiriedolaeth GIG Gofal Iechyd Cymunedol Canol Llundain

Cysylltwch a thîm gwybodaeth MS Trust os hoffech gael rhagor o wybodaeth am ffynonellau'r cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i gynhyrchu'r cyhoeddiad hwn.

Cyhoeddwyd yr argraffiad hwn yn 2025.

Adolygir y cyhoeddiad ymhen tair blynedd.

Gwybodaeth lyfryddol

Tîm Gwybodaeth, MS Trust

Rheoli eich coluddyn: Canllaw i bobl ag MS

© 2024 Multiple Sclerosis Trust Rhif elusen gofrestredig 1088353



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

Sganiwch neu ewch i wefan **mstrust.org.uk/give** i roi rhodd nawr.



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, ffotogopiau, recordio, nac fel arall, heb ganiatâd ymlaen llaw gan y cyhoeddwr.



MS Trust

Spirella Building
Bridge Road
Letchworth Garden City
Hertfordshire, 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

