



## Rheoli Ailwaelu wrth Fyw gyda Chyflwr sy'n Cyfyngu ar Egni

Gall byw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni fod yn beth anwadal oherwydd gall y symptomau corfforol a seicolegol amrywio a newid heb rybudd na rheswm. Mae'r un peth yn wir am y broses adfer a gall gwelliannau hirdymor a wneir gael eu handwyo gan gyfnodau lle mae'r symptomau'n fwy ymwthiol, yn fwy difrifol, ac yn parhau'n hirach na'r cyfnod arferol sydd angen arnom i wella – **gelwir y rhain yn gyfnodau ailwaelu.**

Fel rhan o'r broses o reoli'ch cyflwr, mae'n bwysig bod yn ymwybodol bod cyfnodau ailwaelu yn gyffredin a'i bod yn bosibl mynd i'r afael â nhw drwy ddefnyddio'r wybodaeth a'r sgiliau rydych wedi'u meithrin yn ystod eich cyfnod adferiad. Drwy ddod yn fwy medrus wrth ragweld anhawsterau a bod yn fwy rhagweithiol pan fydd y cyfnodau hyn yn digwydd, bydd cyfnodau o ailwaelu yn digwydd yn llai aml, byddant yn llai difrifol ac yn tarfu llai ar fywyd bob dydd.

Gall amrywiaeth o ffactorau corfforol, cymdeithasol a bywyd achosi ailwaelu, gan gynnwys:



Er nad yw'r rhestr hon yn gwbl gynhwysfawr, mae achos yr ailwaelu yn wahanol i bawb a gall ddigwydd o ganlyniad i nifer o bethau'n digwydd ar yr un pryd yn hytrach nag un digwyddiad penodol. Pan fyddwch yn byw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni, mae'n bwysig eich bod yn adnabod eich sbardunau penodol chi eich hun. Drwy wneud hynny, gallwch deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros eich sefyllfa ac felly yn fwy hyderus wrth ragweld cyfnodau o ailwaelu yn y dyfodol.

Os ydych chi'n cael trafferth adnabod eich sbardunau, efallai yr hoffech chi ofyn y cwestiynau canlynol i chi'ch hun:

<b>Cynllun Cyfnodau Ailwaelu</b>	
1. Beth sydd wedi newid yn ddiweddar yn eich bywyd neu'ch trefn ddyddiol a allai fod wedi cyfrannu at yr ailwaelu?	
2. Beth sy'n eich atal rhag gwella o'ch ailwaelu?	
3. Pa bethau a helpodd i wella eich blinder yn y gorffennol?	
4. Beth sydd angen i chi ei wneud nesaf?	
<small>Atgynhyrchwyd o <i>Fighting Fatigue : A Practical Guide to Managing the Symptoms of CFS/ME</i>, wedi'i olygu gan Sue Pemberton, a Catherine Berry, Hammersmith Health Books, 2009</small>	

Wrth ddelio ag ailwaelu, mae'n bwysig bod yn hunan-dosturiol a pheidio â chynhyrfu na beio'ch hun wrth ddeall beth achosodd eich anhawster. Mae pobl yn aml yn teimlo'n drist ac yn ddig pan fyddant yn teimlo'n sâl iawn unwaith eto. Mae'n rhwystredig peidio â gwybod pa mor hir y bydd hyn yn para. Cyfnod dros dro yw hwn a bydd yn dod i ben. Edrychwch ar y sefyllfa fel problem i'w datrys. Rydych chi eisoes wedi dysgu rhai strategaethau i reoli blinder. Fel arfer nid oes unrhyw reswm pam na allwch ddychwelyd i'r lle roeddech chi gynt drwy roi'r strategaethau yr oeddech yn eu defnyddio yn y gorffennol ar waith. Defnyddiwch y rhwystr fel ffordd o ddeall sut i reoli pethau'n wahanol yn y dyfodol.

## **Dychwelyd i'r trywydd iawn**

Drwy gwblhau cynllun cyfnod ailwaelu, bydd gennych gwell syniad o'r hyn a achosodd eich anhawster, a hefyd efallai byddwch yn gallu canfod beth sydd wedi gweithio yn y gorffennol pan oedd pethau'n anodd. Yn y bôn, y strategaethau hyn all eich helpu i sefydlogi'ch symptomau unwaith eto a gall y rhain gynnwys:

- **Defnyddio dyddiadur blinder** – gall hyn fod yn ddefnyddiol i fapio eich patrymau egni presennol ac i nodi'r gweithgareddau yn eich trefn ddyddiol sy'n cyfrannu fwyaf at eich blinder. Gallwch ddefnyddio hwn fel fframwaith da i ail-sefydlu egwyddorion rheoli egni fel y nodir isod.

- **Rhoi egwyddorion rheoli egni ar waith** - mae blaenoriaethu, cynllunio, caniatâd a chyflymder yn hanfodol er mwyn rheoli eich lefelau egni. Ailedrychwch ar ein hawgrymiadau rheoli egni i gael rhagor o wybodaeth am sut y gallwch chi roi'r egwyddorion hyn ar waith mewn gweithgareddau dyddiol yn eich cartref.
- **Rhowch ganiatâd i chi'ch hun wella** – gan ddibynnu ar ddifrifoldeb eich symptomau, efallai y bydd angen amser ychwanegol arnoch i wella. Caniatewch amser a lle i chi'ch hun i orffwys ond ceisiwch osgoi cysgu tua diwedd y dydd oherwydd gallai hyn effeithio ar eich patrwm cysgu.
- **Gwnewch amser ar gyfer gweithgaredd adferol** – mae hobiau, hunanofal a gweithgareddau meddylgar eraill yn bwysig ar gyfer ein lles a'n hymdeimlad o hunan. Parhewch i gyflawni'r tasgau hyn pan fyddwch yn gallu ond cofiwch efallai y bydd angen i chi addasu'r rhain fel eu bod yn llai egniol neu feichus yn ystod eich cyfnod adfer.
- **Cyfathrebu** – gall fod yn ddefnyddiol rhoi gwybod i'r rhai sy'n agos atoch eich bod yn cael cyfnod o ailwaelu. Efallai y gall teulu a ffrindiau eich cynorthwyo trwy gymryd rhai cyfrifoldebau ychwanegol. Os ydych yn gweithio, efallai y bydd angen i chi gymryd amser o'r gwaith i wella ond ystyriwch roi gwybod i'ch cyflogwr gan y gallai addasiadau rhesymol gael eu gwneud i'ch galluogi i aros yn y gwaith.
- **Gofalu am eich iechyd seicolegol** – mae cysylltiad agos rhwng y meddwl a'r corff ac mae rheoli ein hiechyd meddwl yn ystod cyfnodau anodd yn bwysig. Ystyriwch siarad â theulu a ffrindiau am sut rydych chi'n teimlo, ac mae hiwmor yn ddefnyddiol i rai pobl wrth ymdopi ag anhawsterau. Ewch i Melo Cymru am arweiniad ychwanegol ar sut i hybu eich iechyd meddwl pan fyddwch yn byw gyda chyflwr hirdymor. Os byddwch yn parhau i brofi hwyliau isel, efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad â'ch meddyg teulu.
- **Yn raddol, dewch yn fwy actif unwaith eto** – Pan fyddwch yn teimlo eich bod yn dechrau gwella o'ch cyfnod o ailwaelu, efallai y byddwch yn dewis cynnwys mwy o weithgarwch corfforol i'ch trefn ddyddiol. Dylid gwneud hyn yn bwylllog ac yn raddol a dim ond o fewn y terfynau y mae eich corff yn ei ganiatáu. Efallai y byddwch yn dewis gwneud gweithgareddau mwy ymarferol fel gwaith tŷ ysgafn, garddio neu ymestyn eich corff ychydig cyn ymgymryd â thasgau mwy egniol a chorfforol.