



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Adnoddau i reoli Ffibromyalgia

Mae ffibromyalgia yn gyflwr sy'n gallu achosi poen a dolurusrwydd ar draws y rhan fwyaf o'r corff. Mae'n gyflwr hirdymor (parhaus/cronig), sy'n gwella am gyfnodau cyn iddo ymddangos eto. Gall y cyflwr wella'n sylweddol wrth ei reoli yn y modd cywir. Mae llawer o gleifion yn byw bywydau llwyddiannus iawn gyda'r cyflwr hirdymor hwn, ond anaml y maen nhw'n gwella'n gyfan gwbl. Nid yw ffibromyalgia yn achosi unrhyw niwed parhaol i feinweoedd y corff.

Triniaeth heb gyffuriau yw'r prif ddull a ddefnyddir i drin ffibromyalgia. Mae ymchwil i'r cyflwr hwn yn parhau ac mae'n bosibl y bydd meddyginiaeth sy'n fwy effeithiol ar gael yn y dyfodol. Yn anffodus, ar hyn o bryd, dim ond rhan gyfyngedig y gall meddyginiaeth ei chwarae wrth drin ffibromyalgia.

Adnoddau o gymorth i reoli ffibromyalgia

1. Mae **Rhaglenni Addysg i Gleifion** (EPP Cymru) yn darparu ystod o gyrsiau hunanreoli iechyd a lles i bobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd hirdymor. Mae'r cyrsiau'n canolbwyntio ar eich gwneud yn arbenigwr o ran byw eich bywyd i'r eithaf gyda'ch cyflwr. Mae cyrsiau EPP Cymru yn cael eu cynnal mewn lleoliadau addas mewn cymunedau lleol.

Am ragor o wybodaeth/i gadw eich lle ar gwrs, ewch i - www.eppwales.org

2. Mae adnoddau **hunanreoli ar gyfer iechyd meddwl** a lles ar gael trwy fynd am gipolwg ar y wefan ganlynol - www.melo.cymru

3. **Ymarfer corff a'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)**

Dangoswyd bod newid ffordd o fyw ac ymarfer corff rheolaidd yn helpu i leddfu symptomau ffibromyalgia - yn gorfforol ac yn seicolegol. Dangoswyd bod ymarfer corff aerobig (a fyddai'n achosi i chi fod ychydig allan o wynt) yn arbennig o fanteisiol.

Mae'n bwysig dod o hyd i ymarfer corff/symudiad sy'n gyraeddadwy, felly mae angen i chi ddewis rhywbeth rydych yn ei fwynhau i gynnal eich cymhelliant. Beth bynnag rydych yn ei ddewis, mae'n bwysig dal ati yn ôl eich pwysau eich hun. Mae ymarfer corff sy'n cynyddu eich blinder a/neu symptomau yn siŵr o fethu. Mae'n

naturiol i'r cyhyrau deimlo ychydig yn boenus ar ôl ymarfer corff - nid yw hyn yn achosi unrhyw niwed.

Dyma ychydig o ddewisiadau'n ymwneud ag ymarfer corff

www.movebettergwent.nhs.wales/about/community-therapy-services/NERS

www.swimming.org/poolfinder

www.threepeakstrial.co.uk/other-walking-clubs/walking-clubs.htm

Mae'n bosibl y bydd eich canolfannau lleol/neuaddau cymunedol yn cynnal gweithgareddau a allai fod yn defnyddiol i chi.

4. **Grwpiau cymorth**

Mae grwpiau cymorth o fudd i lawer o bobl. Mae'n bwysig dod o hyd i grŵp sy'n addas ar gyfer eich anghenion. Isod fe welwch rai grwpiau o'r fath (mae'n bwysig cofio bod grwpiau fel y rhain yn dechrau ac yn dod i ben dros amser).

- *Fibro Warriors Cymru* – fibrowarriorscymru@gmail.com
- Grŵp Cymorth Ffibromyalgia Cwibrân (FSGC) – www.facebook.com/groups/theFSGC

5. **Adnoddau defnyddiol eraill**

- www.paintoolkit.org - Pecyn cymorth syml sy'n rhoi awgrymiadau a sgiliau defnyddiol i chi er mwyn eich dysgu sut i reoli eich poen
- www.painconcern.org.uk - Mae llawer o adnoddau, llinell gymorth a darllediadau ar gael yma
- www.livewellwithpain.co.uk - Y brif wefan ar gyfer poen cyson
- www.flippinpain.co.uk - Ymgyrch i newid y ffordd yr ydym yn meddwl am boen cronig
- www.versusarthritis.org - Gwybodaeth ynghylch sut i reoli poen



**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**