

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth i bobl sydd â **phoen parhaus**. Ar sail y wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod y cyngor ar y daflen hon yn briodol i chi. Ei nod yw eich helpu i ddeall beth yw poen parhaus a beth allai helpu. **Poen parhaus** yw poen sydd wedi para mwy na 3 mis, sef y cyfnod adfer arferol ar ôl anaf neu salwch. Gall ddechrau yn sgil problem benodol, ond weithiau mae'n digwydd heb reswm. Gall ddigwydd ochr yn ochr â chyflwr arall rydych eisoes yn byw gydag ef.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Gellir teimlo poen parhaus mewn rhan benodol o'r corff, fel y cefn, y coesau neu'r gwddf, ond gellir ei deimlo drwy'r corff hefyd. Mae gan bobl brofiadau gwahanol o boen parhaus – gall fod yn achlysurol neu'n barhaus, gall godi'n hawdd, neu deimlo fel pe bai'n symud o amgylch y corff.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Mae byw gyda phoen barhaus yn broblem gyffredin iawn sy'n aml yn 'gudd'. Gall effeithio ar lawer o rannau o'ch bywyd ac mae'n effeithio ar bawb yn wahanol. Gall newid eich hwyliau, eich gwaith a'ch bywyd cartref, eich perthnasoedd, eich cwsg a'ch lefelau gweithgaredd.

Pam mae'n digwydd?

System rybuddio neu 'larwm' yw Poen, sy'n cael ei actifadu gan y system nerfol. Mae'n 'amddiffynnwr' - ffordd y corff o'ch cael i wneud rhywbeth. Ar ôl anaf, mae'r larwm hwn yn ddefnyddiol gan ei fod yn rhoi amser i chi wella. Ond weithiau mae larymau'n dal i seinio ymhell ar ôl gwella, ac mae rhai'n seinio heb reswm. Gall poen parhaus ddatblygu'n aml o 'larwm' y system nerfol yn mynd yn rhy sensitif, fel larwm car sy'n seinio pan fydd rhywun yn cyffwrdd yn ysgafn â'r car.

Nid yw poen yn ymwneud â niwed yn unig. Mae llawer mwy na meinweoedd eich corff yn dylanwadu ar y system larwm. Gall llawer o ffactorau yn eich bywyd chwarae rhan, fel sut rydych chi'n meddwl am boen, eich emosiynau a'ch ffordd o fyw.

A fydd yn gwella?

Mae llawer o bobl eisoes wedi cael llawer o brofion, ymchwiliadau a thriniaethau meddygol neu lawfeddygol, ac yn gwybod nad yw poen hirdymor bob amser yn diflannu. Un o'r pethau allweddol ar gyfer byw'n dda er gwaethaf poen yw hunanreoli. Y newyddion da yw bod llawer o ffyrdd y gallwch wneud newidiadau i helpu i reoli eich poen, bod mewn mwy o reolaeth a gwella ansawdd eich bywyd.

Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?

Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd corfforol a meddyliol.

- Byddwch yn actif a gwnewch ymarfer corff. Dewiswch weithgaredd rydych chi'n ei fwynhau ac sy'n hawdd ei wneud. Gall cerdded, nofio, beicio, symud i gerddoriaeth neu ymarfer corff gartref i gyd helpu gyda ffitrwydd.
Mae gan **wefan y GIG** enghreifftiau o ymarferion ysgafn a hawdd eu dilyn yn www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/ ac amrywiaeth o fideos ymarfer corff i bobl o bob lefel o ffitrwydd a gallu yn www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/
- Dysgwch ymlacio, a all helpu gyda'r straen o fyw gyda phoen
- Cynlluniwch eich gweithgareddau dyddiol ac ewch ar eich cyflymder eich hun
- Gwnewch amser i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.
- Datblygwch strategaethau ymdopi

Diddordeb mewn dysgu mwy?

Mae deall poen yn bwysig gan y gall newid faint mae pethau'n brifo a faint y gall eich corff ei wneud.

www.tamethebeast.org/ - fideo byr, wedi'i animeiddio sy'n esbonio poen.

www.retrainpain.org/ - cyfres o fideos 1 funud sy'n ymdrin â phynciau amrywiol.

[Home - Live Well with Pain](#) - gwefan i bobl sy'n byw gyda phoen. Mae'n cynnwys gwybodaeth, adnoddau a llyfrynnau defnyddiol y gellir eu hargraffu.

Mae'r '10 Cam' yn eich helpu i ddysgu sgiliau i'ch arwain yn ôl at fyw'n dda, er gwaethaf poen.

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Ar wefan '**Melo Cymru**' , fe welwch:

- Sawl cwrs, gan gynnwys cwrs Rheoli Straen 6 wythnos am ddim a fydd yn eich dysgu i reoli eich straen mewn 6 cham hawdd
- Adnoddau i'ch helpu i ofalu am eich lles meddyliol. Mae'r rhain yn cynnwys Appiau, Sain a Fideo a Llyfrau a Thafleuni

www.melo.cymru - Adnoddau Lles Meddyliol, Cyrsiau + Chyngor Gwent Cymru.

Mae **EPP Cymru** (Rhaglenni Addysg i Gleifion) yn cynnal ystod o gyrsiau hunanreoli iechyd a lles drwy Zoom, gan gynnwys Byw gyda Phoen Cronig, y gallwch archebu lle arnynt. www.gavo.org.uk/epp

Meddyginiaethau Poen – siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch fferylllydd.

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