Cleifion ag CLlC ac Imiwnoatalyddion - COVID 19 Gastroenteroleg

Mae'r daflen hon yn rhoi gwybodaeth am feddyginiaeth a ddefnyddir yn gyffredin i drin Clefyd Llidus y Coluddyn (CLlC/*IBD*) gan gynnwys Llid Briwiol y Coluddyn (LlBC/*UC*), Clefyd Crohn (CC/*CD*) a math anhysbys o Glefyd Llidus y Coluddyn (a elwir weithiau'n lid y colon amhenodol). Darllenwch y daflen hon os ydych ar un neu fwy o'r meddyginiaethau canlynol i reoli eich CLlC.

- Steroidau – tabledi Prednisolone, Budesonide, Beclometasone
- Thiopurines – Azathioprine, Mercaptopurine
- Methotrexate
- Ciclosporin
- Cyffuriau gwrth-TNF – Infliximab, Adalimumab, Golimumab
- Ustekinumab
- Vedolizumab
- Tofacitinib

Fe'ch cynghorir i barhau â'ch triniaeth imiwnoataliol, nid yw'r driniaeth hon yn cynyddu'r risg o gael eich heintio â Coronafeirws (Covid-19), fodd bynnag, os byddwch yn cael eich heintio efallai y bydd gennych salwch mwy difrifol ac y byddwch mewn mwy o berygl o wynebu cymhlethdodau felly fe'ch cynghorir i gymryd camau i leihau eich risg o gael eich heintio (gweler isod).

Gall unrhyw enyniad o'ch CLlC eich gwneud yn sâl gyda'r angen i gynyddu meddyginiaeth megis triniaeth steroidau. Gall hyn gynyddu eich risg o gael eich heintio â Coronafeirws (Covid-19) felly cynghorir y rhan fwyaf o gleifion ag CLlC i barhau â'u meddyginiaeth arferol.

Mae llawer o feddyginiaethau'n cymryd wythnosau neu fisoedd i'r effeithiau adael y corff yn llawn sy'n golygu eich bod yn cynyddu'r siawns o enyniad heb leihau eich siawns o gael haint.

Beth alla i ei wneud i leihau fy risg o ddal Coronafeirws?

- Cariwch hancesi papur gyda chi a'u defnyddio i ddal peswch / tisian. Dylech daflu'r hancesi, golchi eich dwylo gyda dŵr a sebon, neu ddefnyddio hylif diheintio.

- Golchwch eich dwylo'n aml gyda dŵr a sebon yn enwedig cyn prydau bwyd ac ar ôl defnyddio'r toiled.

- Dylwch osgoi cyffwrdd eich llygaid, eich trwyn a'ch ceg heb olchi eich dwylo.

- Dylech osgoi cyswllt agos â phobl nad sy'n hwylus

- Dylech osgoi teithio diangen neu gymysgu nad yw'n hanfodol gyda grwpiau mawr o bobl.

Beth mae hunanynysu'n ei olygu?

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu, unwaith y byddwch yn cyrraedd eich preswylfa, bod yn rhaid i chi:

- Aros gartref

- Ni ddylech fynd i'r gwaith, i'r ysgol na mannau cyhoeddus

- Ni ddylech ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus fel bysiau, trenau, tiwbiau neu dacsis

- Dylech osgoi ymwelwyr yn eich cartref

- Gofynnwch i ffrindiau, aelodau o'r teulu neu wasanaethau dosbarthu i wneud eich negeseuon ar eich rhan – fel cael bwyd, meddyginiaethau neu siopa arall.

A ddylwn i roi'r gorau i'm triniaeth imiwnoataliol?

- **NA** – fe'ch cynghorir i barhau â'ch triniaeth imiwnoataliol ar yr amod nad oes gennych unrhyw symptomau o haint fel twymyn neu beswch.

- Nid yw'r driniaeth hon yn cynyddu'r risg o gael Coronafeirws.

- Os byddwch yn rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth imiwnoataliol, efallai y cewch enyniad a allai gynyddu eich risg o fod angen meddyginiaeth fel steroidau. Gall hyn gynyddu eich risg o haint difrifol neu gymhlethdodau os byddwch wedyn yn cael eich heintio â Choronafeirws.

- Os ydych mewn mwy o berygl o gael eich heintio, er enghraifft, os ydych wedi bod mewn cysylltiad uniongyrchol ag unigolyn heintiedig, wedi teithio i ardal risg uchel, neu os oes gennych gyflwr iechyd difrifol arall sy'n cynyddu eich risg ymhellach, dylech ofyn am gyngor drwy gysylltu â'ch meddygfa dros y ffôn neu arbenigwyr nyrsio clinigol CLIC, drwy e-bost os oes modd IBDHelp@wales.nhs.uk e-bost (gan y bydd hyn yn galluogi'r ymateb cyflymaf) er os nad yw hyn yn bosibl, gadewch neges ar Linell Gymorth CLIC – 01633 656055

Â phwy y dylwn gysylltu os ydw i'n poeni?

Yn seiliedig ar y dystiolaeth sydd ar gael, mae'r risg bresennol o haint yn y Deyrnas Gyfunol yn 'uchel'. Os oes gennych symptomau rydych yn poeni amdanynt, dylech gysylltu â GIG 111 am gyngor. Os oes gennych ymholiadau penodol am feddyginiaeth, cysylltwch â'ch nyrs CLIC, drwy e-bost os oes modd neu cysylltwch â'ch meddygfa.

Gwnewch hyn dros y ffôn, peidiwch â mynd yn bersonol i ysbyty nac at eich meddyg teulu oni bai eich bod wedi cael cyngor i wneud hynny.

Cadwch lygad ar y canllawiau gan Crohn's and Colitis UK gan y gallai'r cyngor newid wrth i'r sefyllfa esblygu www.crohnsandcolitis.org.uk

Cyfeiriwch hefyd at wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru i gael y wybodaeth ddiweddaraf https://icc.gig.cymru/ a chwilio am Coronafeirws.

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