

Arthritis gwynegol

arthritis-uk.org



 **Arthritis**UK

Ni yw Arthritis UK

Ni yw'r 10 miliwn o oedolion, pobl ifanc a phlant sy'n byw gydag arthritis. Ni yw'r gofalwyr, yr ymchwilwyr a'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Y teuluoedd a'r ffrindiau. Pob un ohonom wedi ein huno gan un weledigaeth bwerus: dyfodol heb arthritis. Felly un diwrnod, ni fydd yn rhaid i unrhyw un fyw gyda'r heriau corfforol, emosiynol ac ymarferol a ddaw yn sgil arthritis.

Mae llawer o wahanol fathau o arthritis. Ac rydyn ni'n deall bod pob dydd yn wahanol. Ar ben hynny, efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn helpu rhywun arall. Dyna pam bod ein gwybodaeth ddibynadwy yn cyfuno'r ymchwil a'r cyngor arbenigol diweddaraf ag amrywiaeth o brofiadau bywyd. Yn y modd hwn, ein nod yw rhoi popeth y mae angen i chi ei wybod am eich cyflwr, y triniaethau sydd ar gael a'r nifer o opsiynau y gallwch roi cynnig arnynt, fel y gallwch wneud dewisiadau mwy gwybodus i weddu i'ch anghenion.

Rydym bob amser yn hapus i glywed gennych boed hynny gydag adborth ar ein gwybodaeth, i rannu eich stori, neu i ddarganfod mwy am waith Arthritis UK. **Cysylltwch â ni yn healthinfo@arthritis-uk.org**

Cynnwys

Stori Priti	4
Beth yw arthritis gwynegol?	6
Sut fydd yn effeithio arnaf i?	9
Beth sy'n achosi arthritis gwynegol?	13
Diagnosis	14
Triniaeth	18
Sut alla i reoli fy symptomau?	25
Byw gydag arthritis gwynegol	31
Ymchwil a datblygiadau newydd	38
Darganfod ein gwasanaethau cymorth	41
Diolch	42
Cefnogwch ein gwaith	42

Stori Priti



Dechreuais sylwi ar y symptomau rai blynyddoedd yn ôl. Yn 2016 bu farw fy nhad yn annisgwyl ac am ychydig fisoedd roeddwn i'n eithaf blinedig ac o dan straen. Yna fe wnes i ddarganfod fy mod i'n feichiog.

Tra roeddwn i'n feichiog, roedd gen i ben-glin chwyddedig ac roeddwn i'n teimlo'n boenus. Roeddwn i wedi blino'n lân ond roedd fy meddygon yn dweud mai'r beichiogrwydd oedd hi. Dim ond pan oeddwn i'n feichiog gyda fy ail fabi yn 2018, y gwyddwn fod rhywbeth o'i le. Roeddwn i mewn llawer o boen, felly fe wnaethon nhw fy anfon am fwy o brofion. Yna fe wnes i ddarganfod bod gen i arthritis gwynegol.

Ers hynny, rydw i wedi bod ar lawer o wahanol feddyginiaethau. Rydw i wedi bod ar methotrexate ers tua 18 mis, ac fe helpodd ychydig. Ond roeddwn i'n dal i fod mewn llawer o boen, felly dechreuodd fy meddyg ragnodi etanercept i mi y llynedd. Mae'r etanercept wedi gwneud gwahaniaeth mawr ac mae gen i lawer mwy o egni nawr.

Dydy rhai pobl ddim yn deall y gallwn i ddeffro yn y bore a chael fflamychiad, a all fod yn anodd wrth wneud cynlluniau. Efallai na fydda i'n gallu dod oherwydd na allaf fynd ar y bws na'r trê'n ar y diwrnod penodol hwnnw. Neu efallai nad ydw i'n gyfforddus yn gyrru'r diwrnod hwnnw oherwydd fy mod i wedi blino a heb gysgu drwy'r nos. Mae pob diwrnod yn wahanol ac nid yw'n rhywbeth y gallaf ei ragweld.

Gall fod yn flinedig bod yn fam sydd ag arthritis gwynegol. Felly, dwi'n meddwl ei bod hi'n bwysig derbyn cymorth a gwneud pethau'n hawdd i chi eich hun.

Rydyn ni'n cadw prydau wedi'u coginio mewn sypiau yn y rhewgell felly, ar ddiwrnodau pan fydda i'n flinedig neu'n cael fflamychiad, mae gennym ni brydau hawdd wrth law yn hytrach na gorfod cael tecawê neu goginio. Rydyn ni hefyd yn cadw bag o deganau newydd neu lyfrau lliwio fel y gallaf eistedd i lawr a chwarae gyda'r plant os byddaf yn cael fflamychiad ac yn methu rhedeg o gwmpas ar eu hôl.

Mae fy ngŵr yn fy nghefnogi, ac mae fy mam wedi bod yn wych hefyd. Mae hi'n fy ffonio bob dydd ac yn helpu os ydw i'n cael diwrnod gwael. Mae adegau lle dw i'n meddwl y gallwn i aros yn y gwely drwy'r dydd a pheidio â gwneud dim byd. Ond mae'n rhaid i mi ddal i fynd ar gyfer fy mhlant oherwydd eu bod nhw'n dibynnu arna i.

Rwy'n gweithio fel cyfrifydd, ac mae fy ngweithle wedi bod yn gefnogol iawn, yn enwedig oherwydd bod gen i gymaint o apwyntiadau. Rwyf wedi gweld gweithio o gartref yn well hefyd. Nid oes brys yn y bore i gael eich hun yn barod ac, ar ddiwrnod gwael, gallwch orwedd ar y sofa os oes angen 10 munud arnoch i orffwys.

Hoffwn pe bawn i wedi ymchwilio mwy am arthritis gwynegol pan gefais ddiagnosis gyntaf. Trwy Arthritis UK ac Instagram, des i o hyd i gymuned. Mae cael y gefnogaeth wedi helpu, ac rydw i wedi gwneud ffrindiau hefyd. Roeddwn i'n teimlo'n euog rai dyddiau, yn enwedig pan oedd y plant eisiau gwneud pethau neu redeg o gwmpas, ac ni allaf ei wneud.

Mae'n ddefnyddiol teimlo eich bod chi yn yr un sefyllfa â phobl eraill. Nid dim ond fy sy'n profi hyn.

Beth yw arthritis gwynegol?

Mae arthritis gwynegol (rheumatoid arthritis) yn gyflwr hirdymor a all achosi poen, chwyddo ac anystwythder yn eich cymalau.

Mae arthritis gwynegol yn gyflwr hunanimiwn. Mae hyn yn golygu bod y system imiwnedd yn ymosod ar feinweoedd iach yn eich corff ar gam, yn hytrach na germau neu firsau. Os na chaiff ei drin, gall hyn niweidio eich cymalau, eich cartilag, a'ch esgyrn cyfagos.

Sut mae arthritis gwynegol yn effeithio ar y cymalau?

Cymal yw lle mae dau asgwrn neu fwy yn cwrdd. Maent yn eich galluogi i blygu a throï'n rhydd.

Mae'r cymal yn cael ei ddal at ei gilydd gan gapsiwl, sy'n atal yr esgyrn rhag symud yn rhy bell, ac y tu mewn i'r capsïwl, mae leinin fewnol o'r enw'r synofiwm (synovium). Mae hyn yn gwneud hylif trwchus, o'r enw hylif synofaidd (synovial fluid), sy'n amddiffyn y cymal.

Mae pennau'r esgyrn wedi'u gorchuddio â haen denau o feinwe llithrig o'r enw cartilag. Mae hyn yn gweithredu fel clustog amddiffynnol, gan atal yr esgyrn rhag rhwbio yn erbyn ei gilydd.

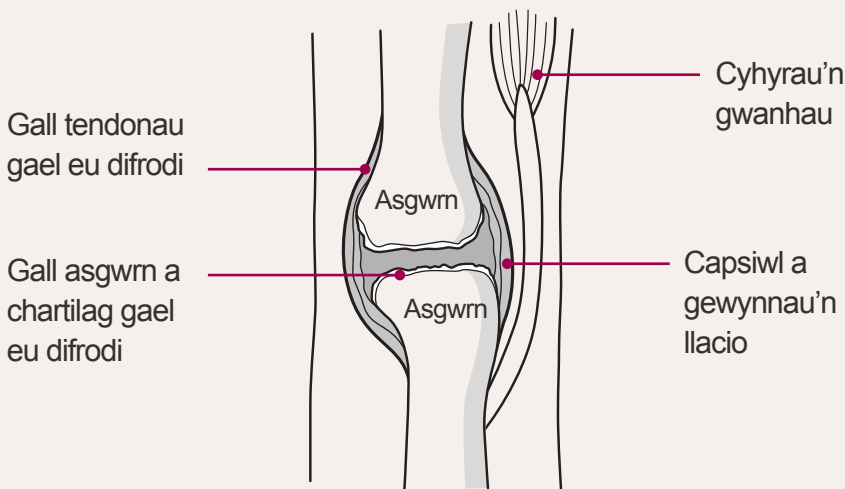
Mae llinynnau cryf o'r enw tendonau yn angori'r cyhyrau i'r esgyrn. Pan fyddwn yn symud, mae ein cyhyrau'n tynnu'r tendonau, sydd wedyn yn tynnu ein hesgyrn i gyfeiriadau penodol.

Llid yw ffordd y corff o wella ei hun ar ôl haint neu anaf. Mae'n cynyddu llif y gwaed a'r hylif i'r ardal yr effeithir arni gan ei gwneud yn chwyddedig, yn goch, yn boenus ac yn boeth.

Fodd bynnag, os oes gennych arthritis gwynegol, mae'r corff yn anfon llid i'r cymalau ar gam, er nad oes haint i'w ymladd. Nid oes angen y llid hwn, a gall achosi problemau.

Pan fydd y llid yn mynd i lawr, gall capsïwl y cymal aros wedi'i ymestyn. Mae hyn yn golygu na all ddal y cymal yn ei safle cywir, sy'n achosi i'r cymal ddod yn ansefydlog.

Cymal sydd wedi'i effeithio gan arthritis gwynegol



Beth yw'r symptomau?

Prif symptomau arthritis gwynegol yw:

- poen yn y cymalau
- chwyddo yn y cymalau, cynhesrwydd a chochni
- anystwythder, yn enwedig y peth cyntaf yn y bore neu ar ôl eistedd yn llonydd am amser hir.

Gall arthritis gwynegol effeithio ar unrhyw gymal yn y corff, er mai cymalau bach yn y dwylo a'r traed yw'r cyntaf i gael eu heffeithio yn aml.

Fel arfer, mae'r ddwy ochr i'r corff yn cael eu heffeithio ar yr un pryd, yn yr un ffordd. Ond nid yw hyn bob amser yn digwydd.

Yn ogystal â phroblemau cymalau, efallai y byddwch chi'n profi symptomau eraill, fel:

- blinder a diffyg egni – gelwir hyn yn flinder
- peidio â theimlo'n llwglyd
- colli pwysau
- tymheredd uchel, neu dwymyn
- chwysu
- llygaid sych – o ganlyniad i lid
- poen yn y frest – o ganlyniad i lid.

Mae arthritis gwynegol weithiau'n cael ei alw'n gyflwr systemig. Mae hyn yn golygu y gall effeithio ar y corff cyfan, yn hytrach na dim ond un rhan ohono.



Sut fydd yn effeithio arnaf i?

Gall cael gwybod bod gennych arthritis gwynegol fod yn sioc. Efallai eich bod yn teimlo'n bryderus am yr hyn sy'n dod nesaf a sut y bydd eich bywyd yn newid.

Ond, diolch byth, mae rhagolygon unigolion sydd ag arthritis gwynegol yn gwella drwy'r amser, wrth i driniaethau newydd a mwy effeithiol ddod ar gael. Felly, gallwch chi barhau i fyw bywyd llawn ac actif gydag arthritis gwynegol, os cymerwch eich meddyginiaeth a gnewch unrhyw newidiadau angenrheidiol i'ch ffordd o fyw.

Mae symptomau arthritis gwynegol fel arfer yn datblygu'n araf dros amser. Ond, mewn rhai achosion, gall ddatblygu'n gyflym dros ychydig ddyddiau. Gall y symptomau hyn amrywio o berson i berson. Gallant fynd a dod, newid dros amser neu efallai y bydd gennych gyfnodau lle mae symptomau eich cyflwr yn dychwelyd neu'n gwaethygu. Gelwir hyn yn fflamychiad neu'n fflachiad.

Fodd bynnag, os cewch ddiagnosis yn gynnar a'ch bod yn derbyn y driniaeth gywir, mae'n bosibl cael misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd rhwng fflamychiadau.

Nid oes angen i chi wynebu arthritis ar eich pen eich hun. Os oes angen cymorth neu gyngor arnoch, ffoniwch ein Llinell Gymorth heddiw ar **0800 5200 520**. Gall ein cyngorwyr roi gwybodaeth a chynghor arbenigol i chi am arthritis a gallant gynnig cymorth pryd bynnag y bydd ei angen arnoch fwyaf.

Cymhlethdodau

Os oes gennych arthritis gwynegol, efallai y bydd gennych risg uwch o ddatblygu cyflyrau eraill hefyd, fel y rhai isod.

Syndrom twnnel carpal

Syndrom twnnel carpal (carpal tunnel syndrome) yw pan fydd gennych fwy o bwysau nag arfer ar nerf yn eich arddwrn.

Mae symptomau yn cynnwys:

- poen
- diffyg teimlad
- pinnau bach yn eich bawd, eich bysedd a rhan o'ch llaw.

Yn aml, gallwch ei reoli eich hun gan ddefnyddio sbintiau arddwrn, ymarferion llaw a phoenladdwyr. Ond, mewn rhai achosion difrifol, efallai y bydd angen pigiad steroid neu lawdriniaeth arnoch.

Llid mewn rhannau eraill o'ch corff

Yn ogystal â'ch cymalau, gall arthritis gwynegol achosi llid mewn rhannau eraill o'ch corff, fel eich:

- **calon** – Mae eich calon wedi'i hamgylchynu gan sac sy'n llawn hylif o'r enw'r pericardiwm. Os bydd hwn yn mynd yn llidus, gall arwain at gyflwr o'r enw pericarditis. Mae hyn yn achosi poen yn y frest a thymheredd uchel.
- **llygaid** – Gall llid yn eich llygaid arwain at sgleritis neu clefyd Sjögren. Gall sgleritis achosi poen, cochni, sensitifrwydd i olau a golwg aneglur. Gall clefyd Sjögren achosi llygaid sych, dolurus ac efallai y byddwch chi'n gweld bod eich llygaid yn mynd yn gludiog gyda mwcws pan fyddwch chi'n deffro.

- **ysgyfaint** – Gall llid yn eich ysgyfaint arwain at gyflyrau fel plewrisi (pleurisy), ffibrosis ysgyfeiniol (pulmonary fibrosis) neu glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (obstructive pulmonary disease) (COPD). Gall hyn achosi poen yn y frest, peswch na fydd yn diflannu a diffyg anadl.
- **pibellau gwaed** – Mewn achosion prin, gall arthritis gwynegol achosi llid yn eich pibellau gwaed, a elwir yn fasgwilitis (vasculitis). Gall hyn achosi i waliau eich pibellau gwaed fynd yn drwchus, yn gul ac yn wan. Mewn achosion difrifol, gall hyn effeithio ar lif y gwaed i organau a meinweoedd eich corff. Am ragor o wybodaeth, ewch i **vasculitis.org.uk**

Clefyd cardiofasgwlaidd

Os oes gennych arthritis gwynegol, rydych mewn mwy o berygl o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd (cardiovascular disease) (CVD). Mae hwn yn derm cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio cyflyrau sy'n effeithio ar y galon neu'r pibellau gwaed, fel trawiadau ar y galon a strôc.

Gallwch leihau eich risg drwy:

- sicrhau bod eich cyflwr yn cael ei reoli
- cymryd eich meddyginiaeth
- bwyta diet iach a chytbwys
- cadw'n heini
- rhoi'r gorau i ysmegu.

Myelopathi gyddfol

Os ydych chi wedi cael arthritis gwynegol ers tro, mae gennych chi risg uwch o gael myelopathi gyddfol (cervical myelopathy). Mae hyn yn cael ei achosi gan y cymalau ar ben eich asgwrn cefn yn dadleoli ac yn rhoi pwysau ar eich llinyn asgwrn cefn.

Mae'n gyflwr difrifol a all effeithio ar eich symudedd, felly dylid ei drin cyn gynted â phosibl. Mae'r symptomau'n cynnwys poen yn y gwddf, colli cydbwysedd, anhawster wrth gerdded a gwendid neu ddideimladrwydd yn y breichiau a'r coesau.

Niwed i'r cymalau

Os na chewch driniaeth yn ddigon cynnar, neu os nad yw eich arthritis gwynegol yn cael ei reoli, gallai hyn arwain at niwed i'r cymalau. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y bydd angen llawdriniaeth arnoch.

Nodylau gwynegol

Gall rhai pobl ag arthritis gwynegol ddatblygu lymphiau cigog o'r enw nodylau gwynegol (rheumatoid nodules). Bydd tua 20% o unigolion sydd ag arthritis gwynegol yn cael y nodylau hyn ac maent yn digwydd amlaf mewn cymalau fel y dwylo, y bysedd, y migyrnau neu'r penelinoedd.

Fel arfer nid yw nodylau gwynegol yn brifo. Os ydyn nhw'n fach, gellir eu hanwybyddu. Ond os yw'r nodylau hyn yn amharu ar eich bywyd o ddydd i ddydd, mae'n werth siarad â'ch meddyg teulu.

Ychydig iawn o ymchwil sydd ar gael ar sut i leihau'r nodylau hyn. Ond gall rhai cyffuriau gwrth-wynegol sy'n addasu clefydau (DMARDs) a therapïau biolegol leihau'r siawns y bydd y nodylau hyn yn ffurfio. Weithiau gellir chwistrellu steroid o dan y nodwl i helpu i leihau ei faint ac mae llawdriniaeth yn opsiwn arall. Fodd bynnag, gall y nodwl ddychwelyd i'r un fan eto.

“Os na chewch driniaeth yn ddigon cynnar, neu os nad yw eich arthritis gwynegol yn cael ei reoli, gallai hyn arwain at niwed i'r cymalau. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y bydd angen llawdriniaeth arnoch.”

Beth sy'n achosi arthritis gwynegol?

Mae arthritis gwynegol yn effeithio ar tua 400,000 o bobl yn y DU. Dydyn ni ddim yn gwybod beth sy'n ei achosi. Ond gall sawl ffactor gynyddu eich risg o ddatblygu'r cyflwr.

Oedran

Gall arthritis gwynegol effeithio arnoch chi ar unrhyw oedran, ond mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis rhwng 40 a 60 oed.

Rhyw

Rheumatoid arthritis is two to three times more common among women than men. We don't know why. It may be because of the hormone oestrogen but the link hasn't been proven.

Genynnau

Nid oes un genyn sy'n achosi arthritis gwynegol, er bod rhywfaint o dystiolaeth sy'n awgrymu y gall arthritis gwynegol redeg mewn teuluoedd. Fodd bynnag, credir bod y risg o etifeddu arthritis gwynegol yn isel, oherwydd credir mai dim ond rhan fach y mae genynnau'n ei chwarae wrth ddatblygu'r cyflwr.

Pwysau

Os ydych chi dros bwysau, mae gennych chi fwy o siawns o ddatblygu arthritis gwynegol nag os oes gennych chi bwysau iach. Mae bwyta deiet cytbwys ac ymarfer corff yn ffordd dda o reoli eich pwysau.

Ysmygu

Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu bod gan bobl sy'n ysmygu risg uwch o ddatblygu arthritis gwynegol. Gall rhoi'r gorau i ysmygu fod yn anodd. Ond gallai wella eich cyflwr yn fawr. Am ragor o gyngor, ewch i [nhs.uk/better-health/quit-smoking](https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking)

Diagnosis

Byddwch yn cael diagnosis o arthritis gwynegol yn seiliedig ar:

- eich symptomau
- meddyg yn eich archwilio chi a'ch cymalau wyneb yn wyneb
- canlyniadau pelydrau-x, sganiau a phrofion gwaed.

Yn gyntaf, bydd eich meddyg yn gofyn am eich symptomau. Bydd yn chwilio am gymalau chwyddedig ac yn gwirio pa mor dda mae eich cymalau'n symud.

Gall arthritis gwynegol effeithio ar wahanol rannau o'ch corff ar unwaith, felly mae'n bwysig dweud wrth eich meddyg am unrhyw symptomau rydych chi wedi'u cael, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n ymddangos yn gysylltiedig. Os ydyn nhw'n meddwl bod gennych chi arthritis gwynegol, byddwch chi'n cael eich atgyfeirio at reumatolegydd a all drefnu profion gwaed i gadarnhau diagnosis.

Efallai y bydd yn cymryd peth amser i gael eich canlyniadau felly gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd pryd rydych chi'n debygol o glywed yn ôl ganddyn nhw. Efallai y bydd eich meddyg yn dechrau eich triniaeth neu'n rhoi meddyginiaeth i chi cyn i chi gael diagnosis.

Os ydych chi'n aros am ddiagnosis, mae digon o ffyrdd y gallwch chi helpu i reoli eich symptomau. Am gyngor, ewch i [arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/manage-arthritis-symptoms](https://www.arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/manage-arthritis-symptoms)

Profion gwaed

Nid oes un prawf gwaed sy'n cadarnhau bod gennych arthritis gwynegol. Fodd bynnag, mae ychydig o brofion a all ddangos arwyddion posibl o'r cyflwr.

Fel arfer, does dim rhaid i chi osgoi bwyta nac yfed cyn y profion hyn, ond bydd eich meddyg yn rhoi gwybod i chi os oes angen i chi wneud hynny.

Cyfradd gwaddodi erythrocytau (erythrocyte sedimentation rate) (ESR)

Mae'r prawf hwn yn dangos lefel y llid yn eich corff.

Prawf protein C-adweithiol (c-reactive protein) (CRP)

Mae'r prawf hwn hefyd yn helpu i fesur llid yn eich corff.

Cyfrif gwaed llawn

Gall cyfrif gwaed llawn ddiystyru achosion posibl eraill ar gyfer eich symptomau. Mae cyfrif gwaed llawn yn mesur faint o gelloedd gwaed coch sydd yn eich gwaed. Mae celloedd gwaed coch yn cario ocsigen o amgylch y corff yn eich gwaed ac os nad oes gennych ddigon, efallai y bydd gennych anemia.

Mae anemia yn gyffredin mewn unigolion sydd ag arthritis gwynegol. Ond os oes gennych anemia, nid yw'n profi bod gennych arthritis gwynegol. Er enghraifft, efallai bod gennych anemia oherwydd nad oes digon o haearn yn eich deiet.

Seropositif a seronegatif (ffactor gwynegol a gwrthgyrff gwrth-CCP)

Os ydych chi wedi cael diagnosis o arthritis gwynegol, efallai eich bod chi wedi cael gwybod eich bod chi'n seropositif neu'n seronegatif.

Os dywedir wrthyh eich bod yn seropositif, mae'n golygu bod gennych un neu'r ddau wrthgorff yn bresennol yn eich gwaed:

- ffactor gwynegol (rheumatoid factor) (RF)
- peptid citrullinedig gwrth-gylchol (anti-cyclic citrullinated peptide) (gwrth-CCP).

Cynhyrchir gwrthgyrff gan eich system imiwnedd mewn ymateb i bethau y mae eich corff yn eu hystyried yn beryglus, fel germau a firsau. Mae gwrthgyrff yn ymosod arnyn nhw ac yn eu gwneud yn ddiniwed.

Mae gan tua 85% o unigolion sydd ag arthritis gwynegol un neu'r ddau wrthgorff. Ond gallwch chi gael diagnosis o arthritis gwynegol o hyd os nad oes gennych chi'r rhain. Oherwydd hyn, nid yw rhai meddygon rheumatoleg yn credu ei fod yn derm defnyddiol ac na fydd yn effeithio ar eich triniaeth.

Sgôr Gweithgaredd Clefyd (DAS28)

Efallai y bydd eich meddyg hefyd yn mesur pa mor weithgar yw eich cyflwr gan ddefnyddio Sgôr Gweithgaredd Clefyd (Disease Activity Score) (DAS). Mae Sgôr Gweithgaredd Clefydau yn system sgorio sy'n helpu eich meddygon i weld sut mae eich cyflwr yn effeithio ar eich corff, a sut mae'n ymateb i driniaeth.

Ar gyfer arthritis gwynegol, gelwir yr asesiad hwn yn DAS28.

Mae DAS yn sefyll am 'sgôr gweithgaredd clefyd' ac mae'r rhif 28 yn cyfeirio at y 28 cymal y bydd eich meddyg yn edrych arnynt yn eich asesiad.

Mae'r offeryn hwn yn caniatáu i'ch meddyg fonitro sut mae eich cyflwr yn newid. Hefyd, gellir ei ddefnyddio i wirio a ydych chi'n addas ar gyfer triniaethau penodol.

Nid yw sgôr DAS28 o reidrwydd yn ddu a gwyn serch hynny. Oherwydd hyn, bydd eich rheumatolegydd yn ystyried a oes gennych unrhyw gyflyrau meddygol eraill hefyd.

Sganiau

Efallai y byddwch hefyd yn cael rhai sganiau i wirio a oes gennych unrhyw lid neu ddifrod ar y cymalau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **pelydrau-x** – prawf sy'n creu delweddau o'r tu mewn i'r corff. Fe'i defnyddir i chwilio am anaf neu ddifrod i'r esgyrn neu'r cymalau.
- **sganiau uwchsain** – yn defnyddio tonnau sain i greu lluniau o'r tu mewn i'r corff.
- **sganiau delweddu cyseiniant magnetig (magnetic resonance imaging) (MRI)** – sgan sy'n defnyddio magnedau i edrych ar yr hyn sy'n digwydd y tu mewn i'ch corff. Gall sgan MRI ddangos difrod i feinweoedd meddal – yn y cyhyrau, y gewynnau neu'r nerfau – yn ogystal ag unrhyw broblemau gyda'r esgyrn.
- **sganiau tomograffeg gyfrifiadurol (computerised tomography) (CT)** – sgan sy'n defnyddio pelydrau-x a chyfrifiadur i greu delweddau manwl o'r tu mewn i'ch corff. Weithiau, gelwir y rhain yn sganiau CAT.



Triniaeth

Unwaith y byddwch wedi cael diagnosis, byddwch yn cael eich gweld mewn clinig rheumatoleg mewn ysbyty. Fel arfer byddwch yn gweld meddyg arbenigol, a elwir yn rheumatolegydd, a nyrs arbenigol mewn rheumatoleg.

Mae tair prif ffordd o drin arthritis gwynegol:

- meddyginiaethau
- therapïau corfforol
- llawdriniaeth.

Meddyginiaethau

Mae cyffuriau a ddefnyddir i drin arthritis gwynegol yn cynnwys:

- poenladdwyr
- cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs)
- cyffuriau gwrth-rewmatig confensiynol sy'n addasu clefydau (DMARDs)
- triniaethau biolegol
- atalyddion janus kinase (atalyddion JAK)
- triniaethau steroid, yn ôl yr angen.

Efallai y bydd angen i chi gymryd mwy nag un feddyginiaeth ar y tro oherwydd bod gwahanol feddyginiaethau'n gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Dros amser, efallai y byddwch hefyd yn newid pa feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd. Bydd hyn yn dibynnu ar ba mor wael yw eich symptomau, neu a yw eich cyflwr wedi newid.

Dylech barhau i gymryd y meddyginiaethau a roddwyd i chi gan eich meddyg, hyd yn oed pan fyddwch chi'n teimlo ychydig yn well. Bydd hyn yn lleihau'r risg o fflamychiadau. Os ydych chi'n ystyried rhoi'r gorau i'ch triniaeth, dylech chi drafod hyn gyda'ch meddyg yn gyntaf.

Am ragor o wybodaeth, ewch i arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/arthritis-treatments/drugs

Cyffuriau gwrth-rewmatig sy'n addasu clefydau (DMARDs)

Mae cyffuriau gwrth-rewmatig sy'n addasu clefydau (disease-modifying anti-rheumatic drugs) (DMARDs) yn newid y ffordd y mae cyflwr yn datblygu, yn hytrach na thrin symptomau yn unig.

Nid poenladdwyr ydyn nhw, ond byddan nhw'n lleihau poen, chwydd ac anystwythder trwy arafu'r cyflwr a'i effeithiau ar y cymalau.

Meddyginiaethau hirdymor ydyn nhw, sy'n golygu ei bod hi'n aml yn cymryd wythnosau neu fisoedd iddyn nhw weithio. Fel arfer, bydd angen i chi barhau i'w cymryd, hyd yn oed os nad yw'n ymddangos eu bod yn gweithio ar y dechrau. A bydd angen i chi barhau i'w cymryd, hyd yn oed pan fyddwch chi'n dechrau teimlo'n well, er mwyn cadw eich cyflwr dan reolaeth.

Mae dau fath o gyffuriau gwrth-rheumatig sy'n addasu clefydau (DMARDs): DMARDs confensiynol a therapïau biolegol.

Mae DMARDs confensiynol yn cynnwys cyffuriau fel:

- hydroxychloroquine
- leflunomide
- methotrexate
- mycophenolate
- sulfasalazine.

Mae therapïau biolegol (a elwir weithiau'n 'biologics') yn gyffuriau mwy newydd a ddefnyddir i drin rhai cyflyrau hirdymor, fel arthritis gwynegol. Maent yn lleihau effeithiau rhannau allweddol o'r system imiwnedd, a allai fod yn ymosod ar feinweoedd iach y corff.

Mae therapïau biolegol yn targedu moleciwlau unigol ac yn tueddu i weithio'n gyflymach na DMARDs confensiynol. Dim ond i bobl sydd wedi rhoi cynnig ar feddyginiaethau eraill ac nad ydynt wedi ymateb yn dda iddynt y cânt eu rhoi.

Mae biologics yn cynnwys cyffuriau fel:

- abatacept
- rituximab
- tocilizumab.

Atalyddion Janus kinase (atalyddion JAK)

Mae atalyddion Janus kinase (janus kinase inhibitors neu atalyddion JAK) yn fathau newydd o gyffuriau. Fel arfer cânt eu cynnig i bobl na allant gymryd DMARDs na biologics, neu bobl nad ydynt wedi elwa ohonynt.

Mae atalyddion JAK yn cynnwys:

- tofacitinib
- baricitinib.

Poenladdwyr

Gall poenladdwyr helpu i leddfu'r poen a achosir gan arthritis gwynegol. Ond ni ddylent fod yr unig driniaeth a gewch. Mae llawer o fathau a chryfderau o boenladdwyr ar gael.

Gellir prynu rhai poenladdwyr, fel paracetamol, dros y cownter o fferyllfa neu archfarchnad. Mae poenladdwyr eraill, fel codin, ar gael ar bresgripsiwn yn unig.

Cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs)

Defnyddir Cyffuriau Gwrthlidiol Ansteroidaidd (Non-steroidal anti-inflammatory drugs) (NSAIDs) i leddfu poen a lleihau llid. Ond ni fyddant yn atal eich arthritis gwynegol rhag gwaethygu dros amser. Mae NSAIDs yn dechrau gweithio o fewn ychydig oriau, a gellir teimlo'r effeithiau am hyd at ddiwrnod cyfan.

Mae modd prynu rhai o archfarchnadoedd neu fferyllfeydd, ond dim ond ar bresgripsiwn y mae eraill ar gael. Maent ar gael fel tabledi, hufenau a geliau, pigiadau a chlytiau.

Mae NSAIDs yn cynnwys aspirin, ibuprofen a naproxen. Gallwch eu cymryd ynghyd â phoenladdwyr.

Steroidau

Mae steroidau'n helpu i leddfu symptomau fel chwydd, poen ac anystwythder. Fel arfer, cânt eu rhoi i roi rhyddhad tymor byr. Gallai hyn fod yn ystod fflamychiad neu tra byddwch chi'n aros i DMARD ddechrau gweithio.

Weithiau mae steroidau hefyd yn cael eu hadnabod fel corticosteroidau. Mae'r rhain yn wahanol i'r steroidau anabolig y mae adeiladwyr corff ac athletwyr yn eu defnyddio.

Gellir defnyddio steroidau fel:

- tabled neu hylif rydych chi'n ei yfed
- pigiad yn uniongyrchol i gymal
- pigiad i mewn i gyhyr.

Therapiau corfforol

Efallai y cynigir therapïau corfforol i chi hefyd i leddfu eich symptomau a gwella eich symudedd. Mae'r rhain yn cynnwys ffisiotherapi, hydrotherapi a therapi galwedigaethol.

Ffisiotherapi

Rhoddir ffisiotherapi gan arbenigwyr hyfforddedig, a elwir yn ffisiotherapyddion, i helpu pobl sydd ag anaf neu gyflwr iechyd hirdymor i fod yn actif ac yn annibynnol.

Mae'n cynnwys symudiad, ymarfer corff, therapi â llaw, addysg a chyingor i helpu i leddfu eich poen a helpu eich cyhyrau a'ch cymalau i symud yn haws.

Hydrotherapi

Mae hydrotherapi (hydrotherapy), a elwir hefyd yn therapi dyfrol, yn ymarfer corff sy'n digwydd mewn pwll nofio dŵr cynnes, gyda ffisiotherapydd. Fel arfer mae'n digwydd mewn adran ffisiotherapi mewn ysbyty.

Therapi galwedigaethol

Mae therapi galwedigaethol (occupational therapy) yn darparu cefnogaeth ymarferol i'ch helpu i gadw eich annibyniaeth a pharhau i wneud gweithgareddau bob dydd. Gall therapydd galwedigaethol edrych ar eich gwaith, eich cartref neu'ch ysgol a chynnig awgrymiadau i wneud tasgau'n haws.

Llawdriniaeth

Ni fydd angen llawdriniaeth ar bawb sydd ag arthritis gwynegol, ond weithiau gall helpu i leihau poen, cywiro siâp eich cymal neu wella eich symudedd.

Llawdriniaeth ar y traed

Mae enghreifftiau o'r math hwn o lawdriniaeth yn cynnwys:

- tynnu meinweoedd llidus o flaen eich troed
- tynnu'r cymalau bach ym mhêl y droed
- sythu bysedd traed
- trwsio cymalau.

Llawdriniaeth ar y bysedd, y llaw a'r arddwrn

Mae enghreifftiau o'r math hwn o lawdriniaeth yn cynnwys:

- rhyddhau twnnel carpal (a ddefnyddir i drin syndrom twnnel carpal)
- tynnu meinwe llidus yng nghymalau'r bysedd
- rhyddhau tendonau yn y bysedd.

Arthrogopi

Mae arthrogopi (arthroscopy) yn fath o lawdriniaeth twll clo a ddefnyddir i wneud diagnosis o broblemau cymalau a'u trin. Fe'i defnyddir yn aml i atgyweirio cartilag sydd wedi'i ddifrodi, draenio hylif gormodol neu gael gwared ar ddarnau o asgwrn neu gartilag rhydd.

Mae'r offer yn fach iawn, felly dim ond toriadau bach sydd eu hangen. Oherwydd hyn, mae ganddo amser iacháu cyflymach a risg is o haint. Weithiau gallwch fynd adref ar yr un diwrnod â'r llawdriniaeth, ond bydd angen i chi orffwys eich cymal.

Amnewid cymal

Efallai y bydd angen llawdriniaeth ar rai pobl sydd ag arthritis gwynegol i ailosod rhan o'r cymal neu'r cymal cyfan. Gelwir hyn yn ailosod cymal, neu arthroplasti. Mae ailosodiadau cymal cyffredin yn cynnwys y glun, y pen-glin a'r ysgwydd.

Mae miloedd o bobl yn cael llawdriniaethau amnewid cymalau bob blwyddyn. Ond, fel gydag unrhyw lawdriniaeth, mae'n bwysig meddwl am y risgiau posibl a'u trafod gyda'ch llawfeddyg cyn i chi benderfynu mynd ymlaen.

Am ragor o wybodaeth, ewch i [arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/arthritis-treatments/surgery](https://www.arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/arthritis-treatments/surgery)



Sut alla i reoli fy symptomau?

Fflamychiadau

Pan fydd eich symptomau'n dychwelyd neu'n gwaethygu, gelwir hyn yn fflamychiad (fflareup neu flare). Gall y rhain ddigwydd ar unrhyw adeg, ond yn aml mae'n digwydd ar adegau pan fyddwch chi wedi bod dan straen neu wedi cael haint.

Dros amser, efallai y byddwch chi'n gwella wrth sylwi ar arwyddion cynnar fflamychiad. Ond os ydych chi'n cael fflachio rheolaidd, dylech chi siarad â'ch meddyg oherwydd efallai y bydd angen iddo edrych ar eich triniaeth.

Dyma ychydig o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu eich hun yn ystod fflamychiad:

- Daliwch ati i gymryd eich meddyginiaeth yn y dosau a ragnodir i chi.
- Gwnewch ymarferion ysgafn i helpu i leihau anystwythder.
- Defnyddiwch botel dŵr poeth neu bad gwres.
- Rhowch eitemau oer ar eich cymal – er enghraifft, powlen o ddŵr oer gyda chiwbiau iâ, pecyn o bys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel, neu dywel llaith sydd wedi'i gadw yn yr oergell.
- Rhowch wybod i bobl o'ch cwrdd, fel y gallant roi help llaw i chi.

Cadw'n heini

Gall fod yn anodd cadw i symud os oes gennych arthritis. Mae llawer o bobl yn poeni y byddan nhw'n brifo eu hunain neu'n niweidio eu cymalau ymhellach. Ond y gwir yw y gallai aros mor actif â phosibl helpu eich symptomau.

Bydd parhau i symud yn gwneud eich cyhyrau'n gryf, eich cymalau'n symudol ac yn helpu i wella symptomau fel blinder a phoen. Hefyd, mae'n dda i'ch iechyd meddwl.

Os ydych chi'n newydd i ymarfer corff neu os nad ydych chi wedi gwneud ymarfer corff ers tro, efallai y byddwch chi'n teimlo ychydig yn ddolurus y troeon cyntaf y byddwch chi'n rhoi cynnig arni. Ond, os byddwch chi'n dal ati, bydd yn mynd yn haws.

Nid oes angen unrhyw offer arbennig arnoch i ddechrau, a gellir gwneud llawer o weithgarwch corfforol gartref. Am ragor o gyngor, edrychwch ar yr ymarferion hyn ar gyfer cymalau iach **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/exercising-with-arthritis/exercises-for-healthy-joints**

Dechreuwch yn fach a chofiwch fod unrhyw ymarfer corff yn well na dim byd. Mae eich corff wedi'i gynllunio i symud a gallai gorffwys gormod niweidio eich cymalau a'r meinweoedd o'u hamgylch.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cadw cymhelliant, gallai ymarfer corff gyda ffrind neu mewn grŵp helpu. Gall fod yn ffordd wych o gymdeithasu a chwrdd â phobl newydd hefyd.

Rydym yn cynnal gweithgareddau ledled y wlad sydd wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer unigolion sydd ag arthritis, fel grwpiau cerdded a 'Chi Mi'. I weld a ydym yn cynnal unrhyw ddosbarthiadau gweithgarwch corfforol yn eich ardal, ewch i **arthritis-uk.org/in-your-area**

Os byddai'n well gennych ymarfer corff o gysur eich cartref eich hun, gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar ein rhaglenni ymarfer corff am ddim ar ein gwefan. O Tai chi i ymarferion campfa cyflym, mae'n llawn dop o ddosbarthiadau ymarfer corff ar-lein, am ddim, wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer unigolion sydd ag arthritis.

Am ragor o gyngor ar gael mwy o symudiad yn eich bywyd, edrychwch ar ein llyfryn Dal ati i symud neu ewch i **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/exercising-with-arthritis**

Bwyta'n iach

Mae'n bwysig bwyta deiet iach a chytbwys os oes gennych arthritis. Bydd hyn yn rhoi'r holl faetholion sydd eu hangen arnoch fel calsiwm, fitamin D a haearn. Hefyd, bydd yn eich helpu i gynnal pwysau iach.

Gall bod dros bwysau roi baich ychwanegol ar y cymalau yn eich pengliniau, eich cluniau, eich fferau a'ch traed, gan achosi poen a phroblemau symudedd.

Dylai eich plât gynnwys amrywiaeth o fwydydd o'r pum grŵp bwyd.

Mae hyn yn cynnwys:

- ffrwythau a llysiau, fel afalau a moron
- carbohydradau, fel pasta gwenith cyflawn neu reis brown
- proteinau, fel pysgod neu godlysiau
- cynnyrch llaeth neu ddewisiadau amgen i laeth, fel caws ac iogwrt
- olewau a dewisiadau amgen i fenyn, fel olew olewydd.

Mae bwyta deiet arddull Môr y Canoldir yn opsiwn da, er enghraifft, oherwydd ei fod yn llawn ffrwythau a llysiau, pysgod olewog, cnau, hadau ac olew olewydd.

Am ragor o wybodaeth, gweler ein llyfryn Bwyta'n dda gydag arthritis neu ewch i arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/eating-well-with-arthritis

Triniaethau cyflenwol

Mae rhai pobl yn gweld bod triniaethau cyflenwol ac amgen, fel aciwbigo ac aromatherapi, yn ddefnyddiol.

Fodd bynnag, ni ddylent ddisodli eich meddyginiaethau rhagnodedig a dylech bob amser siarad â'ch meddyg cyn dechrau triniaeth.

Am ragor o wybodaeth, ewch i arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/arthritis-treatments/complementary-and-alternative-treatments

Cwsg a blinder

Gall cael noson dda o gwsg fod yn anodd hyd yn oed yn y sefyllfa orau bosibl. Ond gall fod yn arbennig o anodd cael digon o orffwys pan fydd gennych arthritis gwynegol.

Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd cysgu os yw'ch cymalau'n boenus ac wedi chwyddo. Neu efallai y byddwch yn deffro yng nghanol y nos gyda phoen.

Dyma ychydig o awgrymiadau i'ch helpu i gysgu'n well:

- Cadwch eich ystafell wely yn dywyll, yn dawel ac yn daclus.
- Cael bath neu gawod gynnes awr cyn mynd i'r gwely i helpu i leddfu cymalau anystwyth.
- Dilynwch drefn arferol – ceisiwch fynd i'r gwely a deffro ar amser tebyg bob dydd.
- Gall ymarfer corff ysgafn leddfu cymalau chwyddedig a'ch helpu i ymlacio, ond mae'n well osgoi ymarfer corff egniol yn agos at amser gwely.
- Osgowch yfed te, coffi neu alcohol am ychydig oriau cyn mynd i'r gwely.

- Osgowch fwyta prif brydau bwyd yn agos at amser gwely.
- Diffoddwch eich sgriniau (e.e. ffôn, tabledi a gliniaduron) awr cyn mynd i'r gwely.
- Peidiwch ag edrych ar yr amser yn ystod y nos.

Am ragor o wybodaeth ar sut i gael noson dda o gwsg, gweler ein llyfryn Cwsg, neu ewch i **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/sleep**

Am ragor o gyngor ar flinder, edrychwch ar ein llyfryn Blinder ac arthritis neu ewch i **arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/manage-arthritis-symptoms/managing-fatigue**



Gofal traed

Os oes gennych arthritis gwynegol, rydych mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau yn eich traed. Ond gall sefydlu trefn gofal traed dda leihau'r risg hon a'ch galluogi i weld unrhyw broblemau'n gynnar.

Gall gwisgo esgidiau da, cynhaliol, sy'n ffitio'n iawn helpu i wella eich cydbwysedd a'ch ystum. Mae hyn yn lleihau straen ar eich cymalau hefyd.

Mae'n werth mesur eich traed bob tro y byddwch chi'n siopa am esgidiau newydd. Cofiwch fod siâp eich traed yn newid drwy gydol eich bywyd.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch traed, mae'n werth siarad â phodiatriydd. Mae hwn yn weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n trin problemau traed. Gall roi cyngor i chi ar esgidiau, dangos i chi sut i drin problemau traed, a gall ddarparu mewnwadnau arbennig o'r enw orthoteg (orthotics).

Am ragor o gyngor, edrychwch ar ein llyfryn Gofal traed neu ewch i **arthritis-uk.org/about-arthritis/managing-symptoms/footcare-and-footwear** am ragor o wybodaeth. Am argymhellion esgidiau gan bobl sydd ag arthritis, ymunwch â'n cymuned ar-lein yn **community.arthritis-uk.org**

Rhoi'r gorau i ysmegu

Gall rhoi'r gorau i ysmegu fod yn anodd. Ond os oes gennych arthritis gwynegol, gallai helpu eich cyflwr yn fawr.

Gall ysmegu waethgu eich symptomau a chynyddu eich risg o gael trawiad ar y galon neu strôc. Hefyd, gall leihau effeithiolrwydd rhai cyffuriau a ddefnyddir i drin eich cyflwr.

Rydych chi'n fwy tebygol o roi'r gorau iddi gyda chefnogaeth. Felly, os ydych chi'n cael trafferth, siaradwch â'ch meddyg neu'ch tîm rheumatoleg gan y byddan nhw'n gallu helpu.

Am ragor o gyngor, ewch i **nhs.uk/better-health/quit-smoking**

Byw gydag arthritis gwynegol

Gwaith

Gall cael arthritis gwynegol wneud gwaith ychydig yn fwy heriol. Ond mae pethau ar waith i'ch cefnogi.

Mae gan unrhyw un sy'n gweithio sydd ag anabledd yn y DU hawl i gael triniaeth gyfartal yn y gwaith. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn eich amddiffyn rhag gwahaniaethu. Mae hyn hefyd yn golygu y dylai eich cyflogwr weithio gyda chi i wneud y gweithle yn hygyrch i chi trwy wneud addasiadau rhesymol.

Gall addasiadau rhesymol fod yn unrhyw beth o addasu eich oriau gwaith neu ddarparu offer arbennig i chi sy'n eich helpu i wneud eich gwaith.

Os na all eich cyflogwr wneud yr holl addasiadau sydd eu hangen arnoch, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth drwy Fynediad i Waith. Gall hyn gynnwys grantiau i dalu am offer neu addasiadau, gweithwyr cymorth i'ch helpu, neu gymorth i fynd i'r gwaith ac yn ôl o'r gwaith.

Mae Mynediad i Waith ar waith yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Ond mae'r broses ymgeisio yn amrywio o le i le.

Am ragor o wybodaeth am weithio gydag arthritis, ewch i arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/exercising-with-arthritis/exercises-for-healthy-joints

“Mae arthritis gwynegol yn cael ei ddiagnosis amlaf rhwng 40 a 60 oed. Ond gall effeithio ar bobl iau hefyd.”

Os ydych chi'n wynebu gwahanol heriau yn yr ysgol neu'r brifysgol, mae cefnogaeth ar gael i'ch helpu chi. Am awgrymiadau a chyngor, ewch i arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/young-people-and-families

Lles emosiynol

Gall byw gydag arthritis gwynegol achosi poen a blinder, ond gall hefyd effeithio ar eich iechyd meddwl.

Mae iselder yn gyflwr cyffredin ymhlith unigolion sydd ag arthritis gwynegol, sy'n effeithio ar tua un o bob chwech o bobl. Ac eto, yn aml nid yw'n cael diagnosis.

Mae gan bawb gyfnodau lle maen nhw'n teimlo ychydig yn isel. Ond mae hyn yn aml yn lleddfu pan rydyn ni'n gadael i'n hunain grio neu gael sgwrs dda gyda ffrind.

Ar y llaw arall, diffinnir iselder fel hwyliau isel a all bara am amser hir neu ddychwelyd yn gyson, gan effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist, yn anobeithiol ac yn colli diddordeb mewn pethau yr oeddech chi'n arfer eu mwynhau. Ond, yn waeth na dim, gall wneud i chi deimlo'n ynysig, fel pe na allai neb ddychmygu na gwybod beth rydych chi'n ei deimlo.

Ar adegau fel hyn mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch anwyliaid beth rydych chi'n mynd drwyddo ac, os nad yw'ch hwyliau'n gwella, siaradwch â'ch meddyg. Gall eich cyfeirio at wasanaethau defnyddiol fel therapi, neu gall ragnodi cyffur gwrthiselder i chi.

Mae hefyd ddigon o ffyrdd bach y gallwch chi ofalu am eich lles meddyliol a meithrin gwydnwch emosiynol. Er enghraifft, gallech chi:

- Ymarfer anadlu'n ddwfn neu fyfyrdod ymwybodol i helpu i leihau unrhyw bryder a allai fod gennych chi.

- Ysgrifennu eich meddyliau mewn dyddiadur i'ch helpu i wneud synnwyr o'ch emosiynau. Cadwch yn egniol – gall ymarfer corff roi hwb i chi o hormonau teimlo'n dda o'r enw endorffinau.
- Gwnewch amser ar gyfer gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau, neu sy'n eich helpu i ymlacio.
- Cysylltwch â ffrindiau – ewch am baned gyda ffrind, cael galwad ffôn gydag aelod o'r teulu neu ymunwch â chymuned ar-lein.

“Os oes angen ychydig o gefnogaeth ychwanegol arnoch, cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun. Rydyn ni yma.”

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ymuno â grŵp cymorth Arthritis UK lle gallwch gysylltu â phobl o'r un anian a siarad am yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo. I weld a ydym yn cynnal grŵp cymorth lleol yn eich ardal, ewch i **arthritis-uk.org/in-your-area**

Neu gallech ymuno â'n Cymuned Ar-lein lle gallech gysylltu â phobl go iawn sy'n rhannu'r un profiadau bob dydd â chi. Am ragor o wybodaeth ewch i **community.arthritis-uk.org**

Gallwch hefyd ffonio Llinell Gymorth Arthritis y DU am ddim ar **0800 5200 520**, lle gall ein cynghorwyr hyfforddedig wrando arnoch chi.

Dyfeisiau ac offer

Os oes gennych chi anhawster wrth wneud tasgau bob dydd, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n ddefnyddiol defnyddio cymhorthion ac addasiadau.

Eitemau o offer yw cymhorthion a all eich helpu i ymdopi â thasgau bob dydd fel ymolchi, gwisgo a choginio. Gallant gynnwys cynnau esgidiau, offer cegin hawdd eu defnyddio, a chyllyll a ffyrdd sydd â dolenni mawr.

Addasiadau yw newidiadau a wneir i'ch cartref i'ch helpu i symud o amgylch. Gallant gynnwys rampiau a baddonau sydd â dolenni adeiledig.

Yn Lloegr, mae llawer o unigolion sydd ag arthritis yn gymwys i gael cymhorthion ac addasiadau wedi'u darparu, am ddim, gan eu hawdurdodau lleol. Gall eich cyngor alw hyn yn offer cymunedol.

I weld beth rydych chi'n gymwys i'w gael, gofynnwch i'ch cyngor am asesiad anghenion am ddim. Os ydych chi'n byw yng Nghymru, yr Alban neu Ogledd Iwerddon, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu gyngor lleol i gael rhagor o gymorth.

Mae'n amrywio llawer yn dibynnu ar eich anghenion a ble rydych chi'n byw. Os ydych chi eisoes yn gweld therapydd galwedigaethol rheumatoleg, bydd yn asesu eich anghenion ac efallai'n rhoi cymhorthion i chi, lle bo angen.

Am ragor o wybodaeth, edrychwch ar ein llyfryn
Dyfeisiau ac offer ar gyfer eich cartref neu ewch i
arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/home-and-garden

Gallwch hefyd ddod o hyd i declynau sydd wedi'u
cynllunio'n arbennig ar gyfer pobl sydd ag arthritis yn
shop.arthritis-uk.org/collections/helpful-products



Ymdopi â'r tywydd

Mae rhai pobl ag arthrits yn dweud y gall newidiadau yn y tywydd waethygu eu symptomau.

Os ydych chi'n cael trafferth mewn tywydd oer, gallai fod o gymorth i:

- Gymryd bath neu gawod gynnes i leddfu dolor a chyhyrau anystwyth.
- Gwneud ymestyniadau ysgafn.
- Dod o hyd i ffyrdd o gadw'n gynnes – gwisgwch sgarffiau a menig neu lapio mewn blancedi (os oes gennych chi ffenomen Raynaud, efallai y byddwch chi'n gweld bod eich dwylo a'ch traed yn fwy sensitif i'r tywydd oer).

Os ydych chi'n cael trafferth mewn tywydd poeth:

- Cadwch yn oer ac arhoswch yn y cysgod.
- Gwisgwch ddillad ysgafn sy'n gallu anadlu.

- Os byddwch chi'n gweld bod eich traed yn chwyddo ychydig mewn tywydd poeth a llaith, dewch o hyd i sandal neu esgid anadluadwy sy'n rhoi cefnogaeth i chi.
- Gwisgwch eli haul SPF, gan y gall rhai cyffuriau arthritis gwynegol wneud eich croen yn sensitif i olau'r haul.

Am fwy o awgrymiadau gan bobl ag arthritis, ymunwch â'n cymuned ar-lein yn **community.arthritis-uk.org**

Rhyw a pherthnasoedd

Os ydych chi'n teimlo'n ddolurus neu'n flinedig, efallai mai cael rhyw yw'r peth olaf ar eich meddwl. Ond mae pethau y gallwch chi eu gwneud i gynnal agosatrwydd a pherthnasoedd, ac i gael bywyd rhyw pleserus.

- Siaradwch yn agored gyda'ch partner am sut rydych chi'n teimlo.
- Ceisiwch gynllunio agosatrwydd o amgylch adegau o'r dydd pan fyddwch chi'n teimlo'n well yn gyffredinol. Neu cymerwch boenladdwyr tua hanner awr cyn cael rhyw.
- Ceisiwch osod eich hun mewn ffordd wahanol. Os ydych chi'n cael straen ar eich cymalau, ceisiwch arbrofi trwy orwedd mewn ffordd wahanol. Gallech ddefnyddio clustogau, gobenyddion neu ddodrefn i'ch helpu chi hefyd.
- Cael bath neu gawod gynnes o flaen llaw i leddfu eich cymalau.

Am ragor o gyngor, ewch i **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/emotions-and-relationships/sex-relationships-and-arthritis**

Beichiogrwydd, ffrwythlondeb a bwydo ar y fron

Mae'n gwbl naturiol bod yn nerfus ynghylch sut y bydd arthritis gwynegol yn effeithio ar feichiogrwydd. Ond os yw'ch cyflwr dan reolaeth, does dim rheswm pam na ddylech chi allu beichiogi a chael babi.

Fel gydag unrhyw feichiogrwydd, bydd cynllunio o flaen llaw yn gwneud i chi deimlo'n fwy cyfforddus ac mewn rheolaeth. Cofiwch nad yw byth yn rhy gynnar i ddechrau'r sgwrs gyda'ch meddyg er mwyn i chi allu cael y cynllun triniaeth cywir.

Unwaith y byddwch chi'n siarad â'ch meddyg, efallai y cewch eich atgyfeirio at glinig rheumatoleg obstetrig. Gallai hyn fod yn rhywbeth y mae eich ysbyty lleol yn ei gynnig, neu efallai y cewch eich atgyfeirio at ganolfan arbenigol gyfagos.

Os ydych chi eisoes ar feddyginiaeth sy'n gydnaws â beichiogrwydd, does dim rhaid i chi boeni am roi'r gorau iddi na newid meddyginiaethau pan fyddwch chi'n penderfynu dechrau ceisio cael babi.

Rydyn ni'n gwybod nad yw hi bob amser yn bosibl cynllunio o flaen llaw serch hynny. Yn yr achos hwn, mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch tîm rheumatoleg cyn gynted ag y byddwch chi'n beichiogi. Gallant wirio bod popeth yn iawn a sicrhau eich bod chi ar y feddyginiaeth gywir.

Nid oes unrhyw reswm penodol pam y dylai cael arthritis gwynegol effeithio ar eich gallu i fwydo ar y fron. Gall rhai meddyginiaethau, fel methotrexate, basio trwy laeth y fron, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn trafod pa feddyginiaethau sydd orau i'w cymryd gyda'ch tîm gofal iechyd o flaen llaw.

Am ragor o wybodaeth am feichiogrwydd, ffrwythlondeb a bwydo ar y fron, edrychwch ar ein llyfryn Beichiogrwydd ac Arthritis neu ewch i **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/emotions-and-relationships/pregnancy-fertility-and-arthritis**

Ymchwil a datblygiadau newydd

Mae ein hymchwil wedi helpu i wneud datblygiadau arloesol ac wedi newid bywydau llawer o unigolion sydd ag arthritis gwynegol.

Mae ein hymchwil blaenorol wedi:

- arwain at ddatblygu dosbarth newydd o gyffuriau, a elwir yn fiolegau, sydd wedi trawsnewid y driniaeth arthritis llidiol ac wedi gwella bywydau bron i 2 filiwn o bobl ledled y byd. Ar y dechrau, dim ond i drin achosion difrifol o arthritis llidiol y defnyddiwyd biolegau, ond nawr maent wedi'u cymeradwyo i drin arthritis gwynegol cymedrol, gan ganiatáu i filoedd mwy o bobl ddefnyddio'r triniaethau hyn.
- dangos bod triniaeth gynnar, ddwys ar gyfer arthritis llidiol, a ddechreuwyd o fewn 12 wythnos i symptomau ddechrau, yn cynyddu'r siawns o welliant, yn ogystal â lleihau poen a difrod hirdymor i'r cymalau.

Ar hyn o bryd rydym yn ariannu prosiectau ymchwil i ddarganfod beth sy'n achosi arthritis gwynegol, ac i ddatblygu triniaethau newydd a gwell.

Er enghraifft:

- Mae ein Canolfan Geneteg a Genomeg Arthritis y DU yn ceisio deall sut mae ffactorau genetig yn chwarae rhan yn y cwestiwn a yw unigolyn mewn perygl o ddatblygu arthritis llidiol.
- Mae ein Canolfan Ymchwil i Arthritis Llidiol Arthritis y DU (RACE) yn edrych ar pam bod arthritis gwynegol yn dechrau, pam ei fod yn ymosod ar y cymalau, a pham bod y llid yn parhau yn hytrach na diffodd.

- Mae ein hymchwilyr yn datblygu offeryn ar-lein i helpu unigolion sydd ag arthrits gwynegol i gadw'n heini.
- Mae ein hymchwilyr yn ymchwilio i sut y gall newidiadau i'r bacteria sy'n byw ar y perfedd arwain at arthrits gwynegol mewn pobl sy'n cael eu hystyried yn rhai mewn perygl.



Nodiadau

Darganfyddwch ein gwasanaethau cymorth

Nid oes angen i chi wynebu arthritis ar eich pen eich hun. Mynnwch yr wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch.



Ffoniwch ein llinell gymorth am ddim:
0800 5200 520



Cysylltwch â'n cymuned ar-lein, ewch i:
community.arthritis-uk.org



Sgwrsiwch gydag AVA, ein cynorthwydd ar-lein, ewch i:
arthritis-uk.org/ask-AVA-our-virtual-assistant



Traciwch eich symptomau gyda'n ap hawdd, ewch i:
arthritis-uk.org/track-my-arthritis-symptoms-app

Diolch!

**Fe wnaeth tîm
o bobl ein helpu
i greu'r llyfryn
hwn. Hoffem
ddiolch i:**

Dr Raj Amarnani

Deborah Bond

Paul Gibson

Hoffem hefyd ddiolch yn arbennig i'r bobl a rannodd eu barn a'u meddyliau ar y llyfryn. Mae eich cyfraniadau'n sicrhau bod yr wybodaeth a ddarparwn yn berthnasol ac yn addas i bawb.



Cefnogwch ein gwaith

Yn Arthritis UK rydym yn dibynnu ar roddion i ariannu ein gwaith. Helpwch i gefnogi unigolion sydd ag arthritis ac ariannu ymchwil sy'n newid bywydau drwy wneud rhodd heddiw. Mae pob cyfraniad yn gwneud gwahaniaeth.

arthritis-uk.org



Rhannwch eich meddyliau gyda ni

Rydym yn gofyn am adborth o bryd i'w gilydd i'n helpu i wella ein gwybodaeth iechyd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'n cymuned o adolygwyr, sganiwch y cod QR.



Ymunwch â'n cymuned

Cofrestrwch heddiw a byddwn mewn cysylltiad drwy e-bost ychydig o weithiau'r mis gyda'r newyddion diweddaraf am arthritis, gan gynnwys diweddariadau ymchwil ac ymgyrchoedd, yn ogystal ag awgrymiadau a chynghor ynghylch sut i fyw yn dda gydag arthritis, a ffyrdd y gallwch chi gymryd rhan.

arthritis-uk.org/signup

Chwiliwch am 'Arthritis UK' ar Facebook, Instagram, X, TikTok ac YouTube



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**

Cofrestrwyd gyda
RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN/
FUNDING REGULATOR

Arthritis UK Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr
Rhif 207711, Yr Alban Rhif SC041156.

X2033W

