



# Byw Eich Bywyd



# CYNNWYS



- 
- A photograph of an older man and woman embracing and smiling. The man is on the left, wearing a light blue shirt, and the woman is on the right, wearing a light purple top. They are both looking towards the camera with joyful expressions. The background is a textured, greyish wall.
- 4 BETH YW STOMA?**
- 10 ADDASU I FYWYD GYDA STOMA**
- 16 BYW GYDA STOMA**
- 18 DYCHWELYD I'R GWAITH**
- 20 GWYLIAU A THEITHIO**
- 28 YMARFER AR ÔL  
LLAWDRINIAETH A  
GWYBODAETH AM STOMA**



Ni ddylai cael stoma eich atal chi rhag cadw'n heini a gydag arweiniad gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, dylech allu dychwelyd at yr ymarfer oeddech chi'n ei fwynhau cyn eich llawdriniaeth.

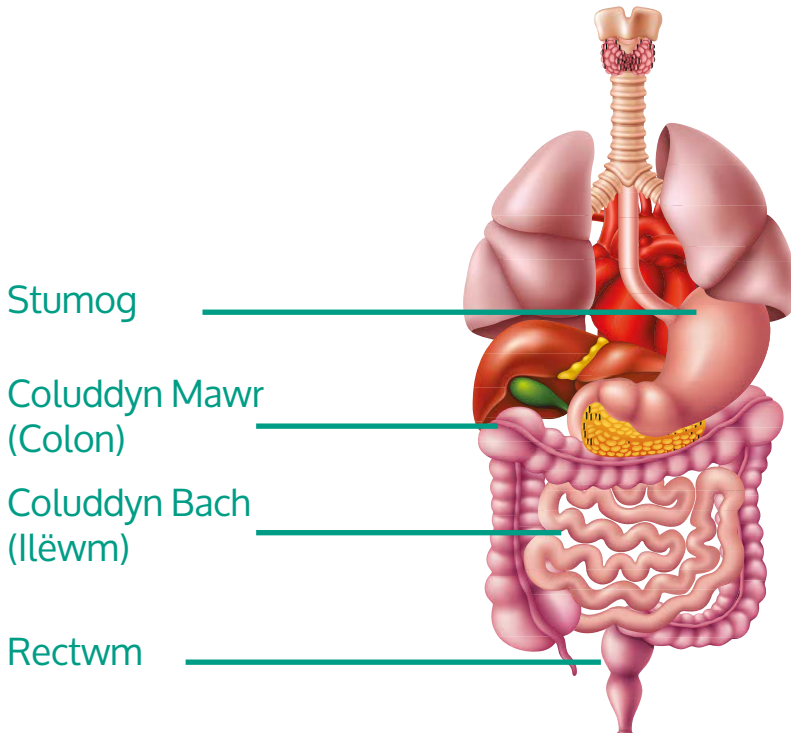
# BETH YW STOMA?

Agoriad llawfeddygol yw stoma sy'n cael ei greu fel bod eich ysgarthion neu eich iwrin yn gallu gadael y corff cyn cyrraedd y rectwm neu'r bledren. Gall fod yn barhaol neu dros dro.

Os yw eich llawdriniaeth wedi'i chynllunio, dylech allu cytuno ar safle ar gyfer eich stoma.

Bydd y stoma yn binc-goch ei liw, yn debyg i du mewn eich ceg, a bydd yn feddal a llaith.

Does dim nerfau mewn stoma felly does dim teimlad wrth ei gyffwrdd. Mae stoma pawb yn wahanol o ran maint neu siâp.





## Colostomi

---

Fel rheol mae colostomi'n cael ei leoli ar ochr chwith y corff ac yn cael ei ddefnyddio i ddargyfeirio'r llif ysgarthion o'r anastomosis neu'r ardal sydd wedi'i hanafu. Os bydd hynny'n bosib, bydd y llawfeddyg yn tynnu'r darn o'r coluddyn sydd â chlefyd arno ac yn uno'r ddau ddarn iach sy'n weddill o'r colon yn ôl gyda'i gilydd. Os nad yw hyn yn bosib, rhaid gwneud colostomi.

Fel rheol mae'r ysgarthion o'r colostomi'n galetach nag o ileostomi. Y rheswm am hyn yw am fod y coluddyn mawr dal yn ei le, ac yn amsugno'r dŵr sy'n cael ei basio drwy'r stumog.



### Colostomi Dolen

Mae'n cael ei greu drwy ddod â dolen o'r coluddyn drwy doriad yn wal yr abdomen.



### Colostomi Pen Draw

Ffurfir fel rheol ar ôl cancer rhefrol. Gall fod dros dro neu'n barhaol.

## Ileostomi

---

Mae ileostomi yn agoriad o'r coluddyn bach, fel bod ysgarthion yn gallu gadael y corff heb fynd drwy'r coluddyn mawr. Fel rheol bydd hyn yn cynnwys tynnu'r colon cyfan, ac mae hwn fel rheol yn cael ei leoli ar ochr dde'r corff.

Mae'r ysgarthion o ileostomi yn fwy fel hylif, gan nad oes coluddyn i weithredu fel pwynt dosbarthu ar gyfer cymryd hylif i mewn. Felly mae'n bwysig bod pobl sydd wedi cael ileostomi'n cynnal lefel uchel o hydradiad.



### Ileostomi Dolen

Mae'n cael ei greu pan mae dolen o'r coluddyn bach yn cael ei thynnu allan fel stoma ond nid yw'r colon na'r rectwm yn cael eu tynnu. Defnyddir fel mesur dros dro fel rheol.



### Ileostomi Pen Draw

Ffurfir pan mae'r colon wedi cael ei dynnu, fel rheol oherwydd clefyd llid y coluddyn, fel Colitis Ulserol neu Glefyd Crohn.

## Wrostomi

---

Wrostomi yw pan wneir llwybr i iwrin basio o'ch arenau i du allan eich abdomen.

Y math mwyaf cyffredin o wrostomi yw sianel iléal sy'n cynnwys tynnu darn o'r perfeddyn bach a'i wahanu oddi wrth y llwybr gastro-berfeddol. Mae un pen yr ilëwm yn cael ei gau a'r pen arall wedyn yw'r stoma.

Mae'r sianel yn gweithredu fel llwybr yn unig ac nid yw'n storio iwrin ac felly bydd iwrin yn llifo'n gyson i'r cwdyn.



Mae'r llun uchod yn llun ar ôl llawdriniaeth gyda stentiau yn eu lle.









Trafodwch eich meddylliau gyda'ch partner, eich teulu neu eich ffrindiau agos. Cofiwch fod eich nyrs gofal stoma ar gael i'ch helpu a'ch cefnogi chi. Bydd cydnabod y teimladau yma a'u rhannu gydag eraill yn eich helpu chi i wella.

# ADDASU I FYWYD GYDA STOMA

Mae'n bwysig i chi ddechrau byw bywyd normal eto cyn gynted â phosib ar ôl eich llawdriniaeth. Fel rheol mae gwella ar ôl llawdriniaeth fawr ar yr abdomen yn cymryd 8 i 12 wythnos, ond bydd hyn yn amrywio gan ddibynnu ar eich iechyd a'ch ffitrwydd cyn eich llawdriniaeth.

Rhaid i bobl sy'n cael llawdriniaeth stoma addasu i newid yn nelwedd eu corff a'u hunanhyder. Yn ystod yr wythnosau a'r misoedd cyntaf o addasu i fywyd gyda stoma, efallai y byddwch yn cael teimladau hynod emosïynol o ddieter, tristwch a dolur. Mae'r teimladau hyn yn gwbl normal ac yn ymatebion naturiol i ddelio gyda straen eich salwch a'ch llawdriniaeth.

Peidiwch â bod ofn bod yn agored am eich teimladau a chydabod sut rydych yn teimlo.

## Lefelau gweithgarwch

---

Cofiwch orffwys digon ar ôl mynd adref i ddechrau. Gwrandewch ar eich corff ac os ydych chi'n teimlo'n flinedig, cofiwch orffwys. Ceisiwch orffwys yn y prynhawn a bydd yn llawer haws i chi ymdopi drwy'r dydd wedyn.

Os byddwch yn gwthio gormod arnoch chi eich hun, bydd eich corff yn gwybod hynny yn sicr. Derbyniwch gynigion o help gan deulu a ffrindiau, yn enwedig ar y dechrau wrth i chi wella.

Peidiwch ag ildio i'r demtasiwn o wneud gormod, a pheidiwch â gwneud gormod yn rhy fuan.



## Maeth

---



Bydd eich corff eisiau llawer o galoriau a phrotein er mwyn atgyweirio meinwe'r corff yn dilyn llawdriniaeth. Gall diffyg archwaeth fod yn broblem i ddechrau ac efallai y bydd yn haws i chi fwyta mwy o brydau bach neu fyrbrydau'n rheolaidd drwy gydol y dydd. Mae adeiladu eich archwaeth yn raddol fel hyn dros gyfnod o wythnosau yn llawer gwell i'ch system dreulio yng nghamau cynnar eich gwellhad.

Gall diodydd i ategu eich deiet a diodydd chwaraeon â lefel uchel o galoriau helpu i gynyddu faint o galoriau rydych yn eu bwyta a rhoi mwy o egni i chi.

Mae hydradu'n bwysig, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o hylif. Bydd hyn yn helpu'r broses wella drwy gadw'r croen wedi hydradu'n dda (gweler yr adran ar ddiffyg hylif).

Er hynny, peidiwch ag yfed llawer iawn o hylif cyn prydau bwyd, oherwydd gall hyn amharu ar eich archwaeth. Os byddwch yn gweld nad yw eich archwaeth yn gwella, neu os ydych yn cael anhawster ennill pwysau ar ôl eich llawdriniaeth stoma, siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu'ch nyrs gofal stoma, a fydd yn eich cyfeirio at ddeietegydd efallai, am ragor o gyngor.

### Cyngor Doeth

- Ewch ati i fwyta mwy o brydau bwyd bach neu fyrbrydau'n rheolaidd drwy gydol y dydd.
- Bwytwch fwy o ffrwythau a llysiau.
- Cyn dechrau cymryd unrhyw ategolion bwyd neu ddiod, siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu'ch nyrs gofal stoma.



## Ymarfer

---

Peidiwch â cherdded yn rhy bell i ddechrau, na blino'ch hun yn ormodol drwy wneud hynny. Cofiwch y bydd rhaid i chi gerdded yn ôl adref eto. Bydd cerdded gyda ffrind neu amrywio eich llwybr yn gwneud pethau'n fwy diddorol.

Os ydych yn mynd allan i gerdded ar eich pen eich hun, cofiwch ddweud wrth rywun i ble rydych chi'n mynd ac am faint rydych yn bwriadu bod allan, ac ewch â ffôn symudol gyda chi bob amser.

Bydd ymarferion abdomen sydd wedi'u cynllunio'n arbennig yn cryfhau cyhyrau eich stumog, ond peidiwch â cheisio gwneud unrhyw ymarferion abdomen am o leiaf 6 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth (ar wahân i'r rhai a argymhellwyd gan eich nyrs stoma), neu nes eich bod wedi cael eich archwiliad cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth.

**CYN** i chi ddechrau gwneud unrhyw ymarferion abdomen, rhaid i chi siarad gyda'ch meddyg ymgynghorol, y nyrs gofal stoma neu'ch meddyg teulu.





## Gyrru cerbyd

---

Ar ôl eich llawdriniaeth, mae'n bwysig eich bod yn holi eich meddyg teulu neu eich meddyg ymgynghorol cyn dechrau gyrru cerbyd eto. Mae hefyd yn bwysig gwirio eich polisi yswiriant cerbyd oherwydd gall yr amodau amrywio gan ddibynnu ar eich yswiriwr.

PEIDIWCH â gyrru nes eich bod wedi cael awdurdod i wneud hynny.

Gall methu cydymffurfio â'r cyngor hwn wneud eich yswiriant yn annilys a gall fod yn niweidiol i'ch gwellhad hefyd.





Ar ôl llawdriniaeth stoma, bydd yn cymryd amser i chi wella. Gall hyn gymryd 3 mis a mwy gan ddibynnu ar eich sefyllfa unigol. Ar ôl y cyfnod gwella yma, efallai y byddwch yn teimlo'n fwy hyderus ac yn ddigon iach i fyw eich bywyd normal. Gall hyn olygu dychwelyd o'r gwaith, gofalu am eich teulu neu fyw ymdeoliad prysur.

# BYW GYDA STOMA

## Ymarfer ysgafn

---

Mae cerdded yn ymarfer rhagorol. Ceisiwch gerdded bob dydd, gan raddol gynyddu'r pellter wrth i chi gryfhau a dod yn fwy heini.

Cofiwch siarad gyda'ch meddyg teulu neu'r nyrs gofal stoma cyn dechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon mwy egniol.

## Maeth

---

Mae pawb yn adweithio'n wahanol i rai bwydydd, gyda neu heb stoma. I chi, yr opsiwn gorau yw deiet amrywiol, gan fwyta'r holl grwpiau bwyd yn gymedrol i helpu i wella ac i sicrhau

iechyd da. Ar ôl eich llawdriniaeth, rydych yn debygol o ddod i ddeall pa fwydydd sy'n amharu ar y stoma neu'n achosi stoma 'gwyntog', a phryd i osgoi eu bwyta.







Cyn dychwelyd i'r gwaith, argymhellir eich bod yn trafod gyda'ch cyflogwr y posibilrwydd o 'raglen dychwelyd i'r gwaith'. Gall eich cyflogwr fod yn hyblyg iawn a chynnig amrywiaeth o opsiynau i chi, fel oriau rhan amser neu ddyletswyddau ysgafnach.

# DYCHWELYD I'R GWAITH

## Sut i addasu

Gan ddibynnu ar y math o lawdriniaeth rydych chi wedi'i chael, mae'n bur debyg y byddwch yn barod i ddychwelyd i'r gwaith 8 i 12 wythnos ar ôl y llawdriniaeth.

Chi sydd i ddewis a ydych am ddweud wrth eich cydweithwyr ai peidio am eich stoma. Mae'n dibynnu beth sy'n gwneud i chi deimlo'n gyfforddus. Er hynny, mae'n syniad da dweud wrth o leiaf un person yn y gweithle, fel bod gennych chi rywun i'ch helpu chi os cewch unrhyw broblemau neu os bydd arnoch angen rhywun i siarad ag ef.



## Cyngor Doeth

- Cadwch gyflenwad o'ch offer gofal stoma yn y gwaith.
- Ewch ati i dreialu dychwelyd i'r gwaith. Mae llawer o bobl yn teimlo bod eu trefn ddyddiol a'u paratodau ar gyfer gadael y tŷ'n gallu cymryd mwy o amser na'r disgwyl.
- Meddyliwch am ddillad neu eich iwnifform yn y gwaith. Os oes gennych chi iwnifform, efallai y bydd arnoch angen maint gwahanol i'r un oeddech yn ei gwisgo cyn eich llawdriniaeth.
- Ystyriwch y cyfleusterau newid. Meddyliwch am y cyfleusterau sydd ar gael yn eich gweithle i sicrhau eich bod yn barod. Mae'n syniad da mynd â bag newid gyda chi, y gallwch fynd ag ef gyda chi i'r toiled heb i neb sylwi.
- Os yw eich swydd yn cynnwys codi pethau trwm, ystyriwch wisgo gwregys cynnal. Gall hyn helpu i atal hernia rhag datblygu o amgylch eich stoma.



Mae gwyliau'n llesol i orffwys ac ymlacio a gallwch fod yn hyderus y gallwch fwynhau gwyliau unwaith rydych yn teimlo'n barod. Peidiwch â theithio'n rhy bell yn rhy fuan. Rhowch amser i'ch corff wella a rhowch amser i chi'ch hun weld beth yw effaith gwahanol fwydydd ar eich system dreulio fyrrach.



# GWYLIAU A THEITHIO

---

## Yswiriant teithio

Rhowch ychydig o amser i gynllunio ymlaen i sicrhau y bydd eich gwyliau mor hwylus â phosib. Bydd yr wybodaeth ganlynol o help i chi:

Wrth archebu eich gwyliau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yswiriant teithio digonol, gan gofio datgan unrhyw gyflyrau meddygol sydd gennych chi. Cyn i yswirwyr roi yswiriant i chi, bydd arnynt angen gwybodaeth am yr holl ddigwyddiadau meddygol a all effeithio arnoch chi yn y dyfodol.

Efallai y bydd y cwmnïau canlynol yn gallu eich helpu chi gydag yswiriant teithio:

## Elusennau stoma defnyddiol sy'n darparu gwybodaeth am yswiriant teithio

**Colostomy UK** - [www.colostomyuk.org](http://www.colostomyuk.org)

**IA** (grŵp cefnogi lleostomi a chwdyn mewnol) - [www.iasupport.org](http://www.iasupport.org)

**Y Gymdeithas Wrostomi** - [www.urostomyassociation.org.uk](http://www.urostomyassociation.org.uk)

## Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd

---

Os ydych chi'n teithio i wlad yn Ardal Economaidd Ewrop (AEE) neu yn y Swistir, cofiwch gael Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd (EHIC) yn ychwanegol at eich yswiriant iechyd preifat. Os cewch ddamwain neu os byddwch yn mynd yn sâl dramor, bydd y cerdyn hwn yn eich galluogi i gael triniaeth feddygol am ddim neu ratach yn y rhan fwyaf o aelod-wladwriaethau Ewrop.

Gall unrhyw un dros 16 oed wneud cais am gerdyn EHIC.

(Gwybodaeth yn gywir ar adeg mynd i'r wasg Mawrth 2019)

Am fwy o wybodaeth ewch i:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Pacio

---

Os ydych chi'n hedfan i'ch cyrchfan gwyliau, mae'n syniad da pacio hanner eich offer gofal stoma yn eich bag llaw. Os bydd arnoch angen newid cwdyn yn ystod y siwrnai ar yr awyren neu os bydd oedi gyda'r bag rydych chi wedi'i roi yng nghist yr awyren, neu os bydd yn mynd ar goll, bydd gennych ddigon o gydau i fodloni unrhyw ofynion ar unwaith.

Mae'n syniad da torri eich cydau ymlaen llaw cyn teithio, neu gallwch fanteisio ar y gwasanaeth torri am ddim gan eich gwasanaeth dosbarthu i'r cartref.

Cofiwch ... ni chewch gario siswrn yn eich bag llaw.

## Sgrinio Cyrff mewn Meysydd Awyr

---

Mae sganwyr cyrff yn galluogi staff meysydd awyr i ganfod ffrwydron ac eitemau niweidiol eraill sydd wedi'u cuddio ar gorff teithiwr efallai.

Nid yw'r sgan yn dangos rhannau mewnol y corff ond mae'n debygol o dynnu sylw at y ffaith eich bod yn gwisgo cwdyn stoma. Mae swyddogion diogelwch yn cael hyfforddiant i ddelio â hyn mewn ffordd briodol a sensitif ac nid yw unrhyw gyswllt corfforol, fel chwilio gyda'r dwylo, yn angenrheidiol.

Argymhellir eich bod yn mynd â thystysgrif deithio gyda chi bob amser. Gallwch ei dangos i'r staff diogelwch i ddisgrifio eich cyflwr, os bydd angen. Gall fod yn ddefnyddiol cario llythyr gan eich meddyg teulu hefyd.

Gellir cael tystysgrifau/cardiau teithio gan eich nyrs gofal stoma, y Gymdeithas lleostomi (IA), Colostomy UK (CUK) neu'r Gymdeithas Wrostomi (UA). Mae'r rhain yn cael eu hargraffu mewn sawl iaith ac yn esbonio eich cyflwr yn gryno, a'r offer rydych yn ei gario.



## Meddyginiaethau

---



### Cyngor Doeth

- Gwiriwch a oes unrhyw gyfyngiadau ar fynd â'ch meddyginiaeth i mewn ac allan o wledydd.
- Cofiwch gario eich meddyginiaeth mewn cynwysyddion sydd wedi'u labelu'n briodol gan eich fferylllydd.

Os oes rhaid i chi fynd ag unrhyw feddyginiaethau presgripsiwn ar wyliau, mae'n syniad da canfod a oes unrhyw gyfyngiadau ar fynd â hwy i mewn ac allan o'r wlad y byddwch yn ymweld â hi.

Gall meddyginiaethau sydd ar gael dros y cownter yn y DU fod yn gyffuriau dan reolaeth mewn gwledydd eraill. Cofiwch gario eich meddyginiaethau mewn cynwysyddion sydd wedi'u labelu'n briodol gan eich fferylllydd. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth lleddfu poen sy'n gryf iawn, argymhellir eich bod yn mynd â llythyr gan eich meddyg teulu gyda chi, yn esbonio pam rydych angen cario'r feddyginiaeth. Efallai y bydd eich meddyg teulu'n codi ffi am y gwasanaeth hwn.

## Storio Eich Cydau

---

Os ydych chi'n mynd i wlad boeth neu glos, efallai y byddwch eisiau mynd â bag oeri gyda chi i warchod eich cydau. Fel dewis arall, cadwch eich cydau yn yr ardal oeraf yn eich llety gwyliau.

## Bwyta ac Yfed

---

Un o'r pethau gwych am deithio i wahanol wledydd yw blasu gwahanol fwydydd. Er hynny, gall bod yn ddoeth helpu i atal anhwylder ar y stumog. Mewn gwledydd poeth iawn, dylech osgoi bwyd sydd wedi bod yn sefyll am gyfnodau hir o amser, yn benodol, pysgod cregyn. Golchwch salad a ffrwythau cyn eu bwyta ac yfed dŵr potel yn unig.

Os yw'r dŵr lleol yn amharu arnoch chi, dylech ddefnyddio dŵr potel i lanhau o amgylch eich stoma hefyd. Peidiwch â rhoi ciwbiau rhew yn eich diodydd nac yfed gormod o alcohol. Mae'n syniad da yfed gwydraid o ddŵr am bob gwydraid o alcohol rydych yn ei yfed, oherwydd bydd yfed gormod o alcohol yn gwneud i chi ddadhydradu.



## Gwasanaeth Teithio a Gwyliau gan Respond Healthcare

Mae Gwasanaeth Cymorth Byd-eang Respond Healthcare ar gael i helpu gyda chyflenwadau stoma brys pan rydych chi'n teithio y tu allan i'r D.U., gan roi tawelwch meddwl i chi wrth deithio dramor.

I gael gwybod mwy,  
ffoniwch y tîm gwasanaethau  
cwsmeriaid yn Respond ar  
0800 220 300

## Dadhydradu

---



### Cyngor Doeth

- Mae diodydd isotonig ar gael o'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd.
- Os bydd y dadhydradu'n parhau, chwiliwch am help meddygol ar unwaith.

Mae dadhydradu'n digwydd nid yn unig pan fydd gennych anhwylder ar y stumog, ond hefyd mewn amodau poeth a chlos. Rydym yn chwysu llawer mwy mewn amodau o'r fath felly mae'n bwysig adfer yr hylifau sydd wedi'u colli o'r corff drwy yfed mwy. Mae diodydd chwaraeon isotonig ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd ac maent yn wych am atal dadhydradu. Symptomau dadhydradu yw cur pen, syched, penysgafndod, ychydig bach o iwrin tywyll, teimlo'n wan, neu gyfuniad o'r symptomau hyn. Os bydd y dadhydradu'n parhau, chwiliwch am help meddygol ar unwaith.

## Toiledau Anabl a'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol – allwedd RADAR

Mae Cynllun Allwedd Cenedlaethol RADAR yn cynnig mynediad i'r 9,000 o doiledau i bobl anabl ledled y wlad.

Bysellau RADAR ar gael am dâl bychan gan [www.disabilityrightsuk.org](http://www.disabilityrightsuk.org)







Rhowch gynnig ar yr ymarferion hyn yn ddyddiol ac ailadrodd pob ymarfer ddeg gwaith. Os nad ydych chi'n gallu ailadrodd ddeg gwaith i ddechrau, peidiwch â phoeni, gwnewch beth allwch chi. Gallwch gynyddu'r ailadrodd wrth gryfhau.

# YMARFER AR ÔL LLAWDRINIAETH

Efallai bod cyhyrau eich abdomen yn wannach ar ôl y llawdriniaeth rydych chi wedi'i chael. Gall hyn achosi poen cefn, a theimlad o lusgo yng ngwaelod eich abdomen ac ystum gwael.

Mae'r ymarferion syml canlynol wedi cael eu datblygu ar eich cyfer gan Adran Ffisiotherapi Canolfan

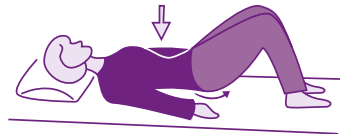
Feddygol Queens, Nottingham, a'u cymeradwyo ym mis Mawrth 2013 gan y Ffisiotherapyddion Siartredig sy'n Hybu Ataliaeth (CPPC).

Holwch eich meddyg ymgynghorol, eich nyrs stoma neu eich meddyg teulu cyn dechrau ar unrhyw drefn ymarfer.

## Gogwyddo pelfig

---

Gorweddwch ar eich cefn gan blygu eich pengliniau a'ch traed yn fflat ar y llawr/gwely. Tynnwch ran isaf eich bol i mewn a gogwyddo eich pen-ôl i fyny ryw ychydig gan bwysu canol eich cefn i mewn i'r gwely. Ceisiwch anadlu allan wrth i chi wneud hyn a dal yr ystum am ddwy eiliad. Rhyddhewch yn araf.



## Rholio'r pengliniau

---

Gorweddwch ar eich cefn gan blygu eich pengliniau a'ch traed yn fflat ar y llawr/gwely. Tynnwch gyhyrau eich bol i mewn. Gan gadw eich pengliniau gyda'i gilydd, rholiwch nhw o ochr i ochr yn araf. Dim ond ychydig bach sydd angen ei symud i ddechrau, a graddol gynyddu wedyn, fel sy'n gyfforddus i chi.



# GWASANAETH CEFNOGI STOMA AC YMATALIAETH HYNOD LWYDDIANNUS

Yn Respond, rydyn ni'n gwybod bod gofalu am stoma a gofal ymataliaeth yn gallu bod yn heriol. Dyma pam rydyn ni'n falch o fod wedi ennill Gwobr Gwasanaethau Cleifion DAC y GIG yng Ngwobrau Masnach Gofal Iechyd Prydain 2018.

Mae'r wobr yn cydnabod adborth gan nyrsys a'r adborth rhagorol gan gwsmeriaid yn ein Harolwg Boddhad Cleifion blynyddol gyda'r GIG.



BRITISH HEALTHCARE TRADES AWARDS 2018  
NHS DAC PATIENT SERVICES

**Winner**

I gael gwybod mwy am ein gwasanaeth darparu hynod lwyddiannus a sut rydyn ni'n gwneud bywyd yn well i bobl

Ffoniwch **0800 220 300**

Ffoniwch **0800 028 6848** (Gogledd Iwerddon)

neu ewch i **respond.co.uk**



## Codi'r pen

---

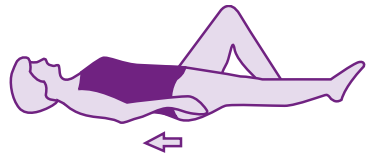
Gorweddwch ar eich cefn gan blygu'r pengliniau a rhoi eich pen ar glustog. Rhowch eich dwylo ar flaen eich cluniau a thynnu eich bol i mewn. Codwch eich pen oddi ar y glustog a dal am dair eiliad ac wedyn mynd yn ôl yn araf i'r ystum ar y dechrau.



## Codi'r glun

---

Gorweddwch yn fflat ar eich cefn gyda'ch pen ar obennydd. Plygwch un ben-glin i fyny a chadwch y llall yn syth. Tynnwch eich bol i mewn. Tynnwch y goes sy'n syth i fyny at y glun tuag at eich cesail. Wedyn ymestyn y goes i lawr mor bell ag y gallwch chi. Gwnewch yr un peth gyda'r goes arall.



## Codi a throï

---

Gorweddwch ar eich cefn gyda'ch pengliniau wedi plygu i fyny a'ch pen ar obennydd. Rhowch eich dwy law ar ffrynt eich clun chwith. Codwch eich ysgwydd chwith a'ch pen tuag at du allan y ben-glin dde. Daliwch am dair eiliad ac wedyn mynd yn ôl yn araf i'r ystum dechreuol. Gwnewch yr un peth gyda'r ochr arall.



# Cysylltiadau Defnyddiol

## Colostomy UK

E-bost: [info@colostomyuk.org](mailto:info@colostomyuk.org)

Rhif Ffôn: 0800 328 4257

[www.colostomyuk.org](http://www.colostomyuk.org)

## Y Gymdeithas Ileostomi

(grŵp cefnogi lleostomi a chwdyn mewnol)

E-bost: [info@iasupport.org](mailto:info@iasupport.org)

Rhif Ffôn: 0800 0184 724

[www.iasupport.org](http://www.iasupport.org)

## Y Gymdeithas Wrostomi

E-bost: [secretary.ua@classmail.co.uk](mailto:secretary.ua@classmail.co.uk)

Rhif Ffôn: 01386 430140

[www.urostomyassociation.org.uk](http://www.urostomyassociation.org.uk)

Am samplau am ddim  
ffoniwch ni nawr ar **0800 318 282**  
[www.pelicanhealthcare.co.uk](http://www.pelicanhealthcare.co.uk)

 [pelicanhealthcareltd](https://www.facebook.com/pelicanhealthcareltd)

 [@PelicanHealth](https://twitter.com/PelicanHealth)

 [@pelicanhealthcare](https://www.instagram.com/pelicanhealthcare)