

Ileostomi

respond
making life better

Gofynnwch i'ch Nyrs



arbenigwyr mewn gofal
stoma ac ymataliad



Providing NHS services

an eakin company 

**making
life
better**

**Cynhyrchwyd y llyfryn
hwn mewn cydweithrediad
â'r Tîm Nyrsio Arbenigol
Cymunedol yn Respond
Healthcare.**

0800 220 300

0800 028 6848 (G. Iwerddon)

Respond Healthcare Ltd

hello@respond.co.uk

respond.co.uk

f respondltd

t @respondltd

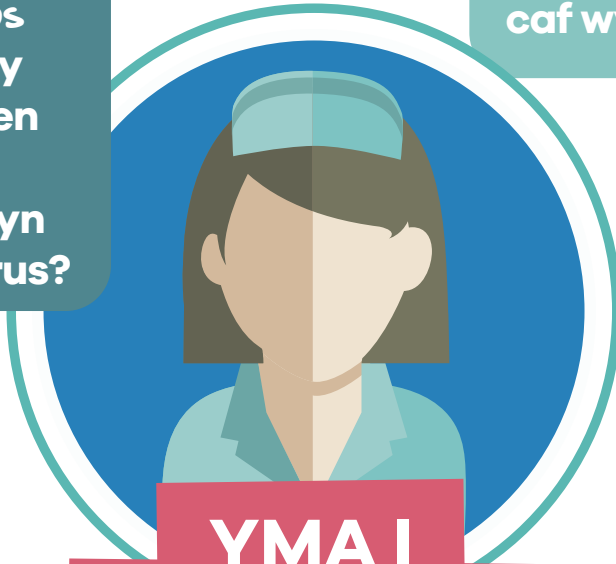
o @respondltd

Beth os
byddaf yn profi
chwyddo?

Beth os
bydd yn gollwng?

Beth os
bydd fy
nghroen
yn
mynd yn
ddolurus?

Beth os
caf wynt?



**YMA I
ATEB EICH
CWESTIYNAU**

Beth os
byddaf yn mynd
yn ddadhydedig?

Beth os
byddaf yn gwaedu?

Beth os byddaf yn profi chwyddo?

Beth yw chwyddo?

Bydd chwyddo yn digwydd pan fydd gwynt o'ch stoma yn casglu y tu fewn i'ch bag gan beri iddo chwyddo.

Beth all achosi chwyddo?

- Rhwystr yn hidlydd y bag
- Hidlydd bag gwlyb
- Problemau dietegol



Awgrymiadau a chynghorion



- Mae chwyddo yn anghyfforddus. Mae'n achosi i'ch bag chwyddo o dan eich dillad, a gall arwain at ollwng neu arogl. Mae angen ryddhau'r gwynt. Os ydych yn defnyddio bag caeedig 1 darn, bydd angen i chi newid eich bag. Os ydych chi'n defnyddio bag y gellir ei ddraenio bydd angen ei wagio
- Mae gwahanol wneuthurwyr bagiau yn defnyddio gwahanol hidlyddion. Rhowch gynnig ar wahanol fagiau nes y dewch o hyd i'r hidlydd sydd orau ar gyfer eich anghenion
- Os ydych yn defnyddio system 2 ddarn, gallwch godi adran o'r bag oddi wrth y cantel i ryddhau'r gwynt, yna glynu neu glipio'r ddau yn ôl gyda'i gilydd eto
- Os ydych fel arfer yn gwisgo bag 1 darn a bod chwyddo yn broblem gyson, efallai y byddwch am ystyried defnyddio system 2 ddarn
- Rhowch gynnig ar ddefnyddio system awyru bag Osto-EZ-Vent® sydd ar gael gan Respond
- Er mwyn atal hidlydd y bag rhag mynd yn wlyb ac felly peidio gweithio, gorchuddiwch ef gydag un o'r tabiau gludiog a ddaeth gyda'ch bocs o fagiau cyn eich bod yn cael bath, cawod neu'n mynd i nofio. Cofiwch dynnu'r tab pan fyddwch wedi gorffen
- Gall rhai bwydydd a diodydd roi gwynt i chi ac efallai y byddwch am osgoi'r rheini sy'n effeithio arnoch



Beth os

bydd eich stoma neu'r ardal o'i gwmpas yn gwaedu?

Beth yw eich stoma neu'r ardal o'i gwmpas yn gwaedu?

Pan ffurfiwyd eich stoma, tynnwyd darn o'r coluddyn allan i wyneb eich bol drwy fur eich abdomen. Yna cafodd y darn hwn o goluddyn ei blygu'n ôl arno'i hun i greu eich stoma, yn debyg i fel y byddwch yn troi llawes eich siwmpwr yn ôl, fel bod arwyneb mewnol neu leinin eich coluddyn nawr ar y tu allan. Mae llawer o bibellau gwaed ar y wyneb mewnol hwn sy'n gallu gwaedu'n hawdd. Oherwydd hyn mae'r ychydig bach o waedu pan fyddwch yn glanhau o amgylch eich stoma yn arferol.

Beth sy'n achosi eich stoma neu'r ardal o'i gwmpas i waedu?

- Trawma, sydd yn aml o ganlyniad i dechnegau glanhau gor-ddygyn
- Ffrithiant
- Clipiau neu bwythau o amgylch eich stoma
- Wlserau
- Gronyndyfiannau*
- Pibell waed yn torri

*Gronyndyfiannau yw tyfiannau dafadennog o amgylch gwaelod eich stoma. Maent mwy na thebyg yn digwydd fel adwaith i ffrithiant parhaus bag eich stoma. Mae gronyndyfiannau yn ddiniwed ond gallant fod yn dyner. Weithiau os byddant yn gwaedu parhaus gall effeithio ar eich gallu i osod a glynu eich bag.

Awgrymiadau a chynghorion



- Cofiwch, cymerwch bwyll. Sychwyr glanhau meddal a dŵr cynnes yw'r cyfan sydd ei angen arnoch i lanhau o amgylch eich stoma
- Gall defnyddio iriad bag sy'n niwtraleiddio arogl GLIDE (a adnabuwyd yn flaenorol fel ostozyme) ar du fewn eich bag helpu i atal ffrithiant
- Weithiau gall wlsrau ymddangos ar eich stoma pan fyddwch wedi bod yn wael neu dan straen a byddant fel arfer yn clirio wrth i'ch iechyd wella
- Gwnewch yn siŵr bod o leiaf 1mm rhwng eich stoma a'ch bag er mwyn atal ffrithiant
- Efallai y byddwch am roi haen denau o bast stoma, sêl stoma neu goler o amgylch gwaelod eich stoma fel dull diogelwch ychwanegol
- Rhowch bwysau oer. Mae bag bychan o iâ yn ddelfrydol os oes gennych fan gwaedu penodol ar eich stoma. Ceisiwch gyngor meddygol ar frys os nad yw hyn yn atal y gwaedu

Ewch i weld eich meddyg neu nyrs gofal stoma i gael cyngor am y canlynol:

- Triniaeth ar gyfer gronyndyfiannau, pibell waed sydd wedi torri neu wlsrau ar eich stoma
- Gwaedu eithafol
- Gwaed yn dod o du fewn eich stoma lle bydd eich gwastraff fel arfer yn dod ohono

Beth os

cewch dorgest parastomaidd?

Beth yw torgest parastomaidd?

Torgest parastomaidd yw chwydd o amgylch neu o dan eich stoma. Bydd y dorgest fel arfer yn datblygu'n araf a gall gynyddu yn ei faint dros amser.

Beth all achosi torgest parastomaidd?

Pan fydd stoma'n cael ei greu, deuir â'r coluddyn allan o'ch bol drwy gyhyr mur yr abdomen. Gall y broses hon achosi gwendid neu fwch yng nghyhyr yr abdomen. Weithiau bydd dolen o'r coluddyn yn chwyddo drwy'r bwch hwnnw gan achosi torgest i ddatblygu.



Awgrymiadau a chynghorion



Yn ystod yr wythnosau wedi eich llawfeddygaeth stoma:

- Peidiwch â chodi pethau trwm
- Cynhaliwch eich stoma a'r bol pan fyddwch yn peswch neu'n tisian

Yn ystod y misoedd wedi eich llawfeddygaeth stoma:

- Gwisgwch ddilledyn cynhaliaeth os ydych yn gwneud gwaith trwm
- Cadwch eich cefn yn syth, plygwch eich pen-gliniau a chadwch eich traed ar led pan fyddwch yn codi gwrthrychau trwm
- Gwnewch ymarfer corff rheolaidd, ysgafn fel nofio neu gerdded
- Osgowch chwaraeon gwrthdaro fel rygbi, pêl-droed neu chwaraeon raced sy'n peri straen

Dychwelyd i'ch ffordd o fyw arferol:

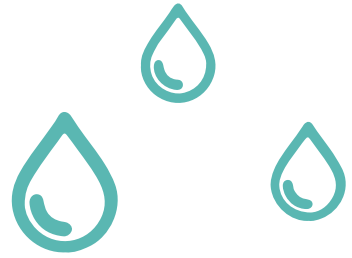
- Ceisiwch beidio â magu pwysau, a chollwch ychydig o bwysau os oes angen i chi wneud hynny
- Gwiriwch bob amser gyda'ch meddyg neu nyrs gofal stoma cyn dechrau unrhyw raglen ymarfer corff neu chwaraeon newydd

Mae'n bwysig cofio'r canlynol:

- Nid yw pawb yn cael torgest parastomaidd, ac nid yw pob torgest yn achosi poen, symptomau neu broblemau rheoli stoma
- Gellir rheoli'r rhan fwyaf o achosion o dorgest parastomaidd gan ddefnyddio dilledyn cynnal yr abdomen
- Y dewis olaf bob amser fydd llawfeddygaeth i drwsio torgest parastomaidd gan fod risg uchel iawn y bydd y dorgest yn ailddigwydd
- Mae torgest dagedig yn gymhlethdod prin. Os bydd hyn yn digwydd, byddwch yn cael poen difrifolyn eich bol, bydd eich stoma yn stopio gweithio a bydd yn newid ei liw o goch llachar i gochlas tywyllach. Ceisiwch gymorth ar unwaith gan y bydd angen triniaeth lawfeddygol frys arnoch
- Os bydd eich torgest parastomaidd yn tyfu yn ei maint, gall ei gwneud hi'n anodd dewis a gosod bag

Os byddwch angen cyngor neu gymorth ynglŷn â rheoli bag neu ddefnyddio dillad cynhaliaeth, trefnwch apwyntiad i weld eich nyrs gofal stoma.

Beth os byddwch yn mynd yn ddadhydredig?



Beth yw dadhydradiad?

Bydd dadhydradu yn digwydd pan fyddwch yn pasio mwy o hylifau allan o'r corff nag ydych yn eu cymryd i mewn.

Beth all achosi dadhydradu?

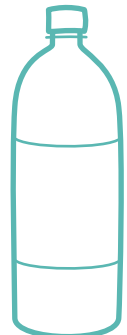
- Pwl gwael o ddolur rhydd a achosir gan haint yn y bol neu wenwyn bwyd
- Yfed gormod o alcohol
- Amodau poeth a llaith sy'n gwneud i ni chwysu mwy

Gellir gwneud y rysâit canlynol gan Sefydliad Iechyd y Byd adref:

Toddiant Ail-hydradu a gymerir drwy'r Geg

- 1/3-2/3 llwy de o halen
- 3/4 llwy de o soda pobi
- Sudd 1/2 oren
- 3 a 1/3 llwy de o siwgr
- 1 litr (1 a 3/4 pint neu 35 owns hylifol) o ddŵr wedi'i ferwi neu ddiheintiedig

Gwnewch toddiant ffres bob dydd a gwardwch unrhyw beth sy'n weddill wedi 24 awr.



Awgrymiadau a chynghorion



- Yfwch 1 litr o doddiant ail-hydradu dros gyfnod o 24 awr. Toddiannau ail-hydradu yw powdr Dioralyte neu Rehydrate wedi'u hydoddi mewn 1 litr o ddŵr mewn 24 awr. Mae'r rhain ar gael o'ch fferyllfa
- Yfwch ddiodydd 'chwaraeon' isotonig fel Lucozade Sport - 1 litr mewn 24 awr. Os ydych yn ddiabetig, defnyddiwch dim ond toddion ail-hydradu a roddir gan fferyllydd
- Cymerwch lwy de ychwanegol o halen mewn 24 awr. Gellir gwneud hyn drwy roi mwy o halen yn syth ar eich bwyd, neu drwy ychwanegu halen wrth goginio
- Gellir gwneud Bovril neu Marmite yn ddiiod neu eu taenu ar dost/bara
- Bwytwch greision wedi'u halltu neu graceri gyda halen megis Ritz
- Cofiwch barhau i yfed eich symiau dyddiol arferol o ddŵr, sgwash, sudd ffrwythau ac ati yn ychwanegol at y toddion ail-hydradu. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn dymuno torri i lawr ar de a choffi gan y gall y rhain gynyddu dadhydradiad
- Ceisiwch beidio â bwyta ac yfed ar yr un pryd
- Os ydych wedi cael meddyginiaeth dolur rhydd ar bresgripsiwn cofiwch ei chymryd 45-60 munud CYN bwyd
- Hysbyswch eich meddyg os yw tabledi neu bils yn mynd yn syth trwy eich corff i'ch bag. Mae'r rhan fwyaf o feddyginiaethau dolur rhydd ar gael ar ffurf hylifol
- Os oes gennych unrhyw rai o'r symptomau uchod a'ch bod yn teimlo'n anhwylyus, mae'n bwysig siarad â'ch meddyg neu nyrs gofal stoma yn ddi-oed

Beth os cewch rwystr ileostomi?

Beth yw rhwystr ileostomi?

Dyma adran o'ch coluddyn sydd â rhwystr ynddi sy'n atal eich stoma rhag gweithio'n iawn.

Beth sy'n achosi rhwystr?

- Tamaid o fwyd heb ei dreulio sy'n rhwystro ileostomi. Mae'r math hwn o rwystr yn clirio yn aml pan fydd y tamaid bwyd yn symud yn gyflym fel ffrwydrad
- Adlyniadau. Bandiau mewnol o feinwe greithiol yw'r rhain a all weithiau beri i organau mewnol ludo i'w gilydd. Gall adlyniadau geincio, troelli neu dynnu'r coluddyn gan achosi rhwystr

Arwyddion a symptomau rhwystr

- Bol wedi chwyddo
- Dim gwastraff o'ch stoma
- Poen a/neu gramp yn yr abdomen
- Allbwn dyfrllyd o'ch stoma
- Stoma wedi chwyddo
- Cyfog a/neu chwydu
- Arwyddion o ddadhydradu

CYNGOR DA: Treuliwch amser yn cnoi eich bwyd yn iawn, mae rhai bwydydd yn fwy tebygol o achosi problemau nag eraill felly efallai y byddwch am gyfyngu neu osgoi'r rhain.

Beth i'w wneud os byddwch yn datblygu arwyddion a symptomau rhwystr

- Rhowch y gorau i fwyta bwyd soled
- Cynyddwch faint o hylifau yr ydych yn eu cael. Yfwch cola neu ddiodydd chwaraeon yn ogystal â dŵr
- Os yw eich stoma wedi chwyddo, tynnwch y bag a newidiwch ef am un sydd ag agoriad mwy
- Tylinwch eich bol a cheisiwch ymlacio
- Ymlaciwch mewn bath cynnes Bydd hyn yn ymlacio cyhyrau eich abdomen a gall hyd yn oed liniaru'r rhwystr drwy ganiatáu i'r darn o fwyd sydd heb ei dreulio symud
- Peidiwch â chymryd rhyddhawr
- Peidiwch â rhoi dim byd yn eich stoma oni bai y cyfarwyddir chi i wneud hynny o dan oruchwyliaeth gweithiwr gofal iechyd proffesiynol
- Peidiwch â bwyta nac yfed os ydych yn chwydu, ddim yn pasio dim o'ch stoma neu'r ddau o'r rhain

Mae'n bwysig siarad â'ch meddyg neu nyrs gofal stoma os yw eich symptomau yn parhau am dros 8 awr, NEU os oes gennych symptomau dadhydradu megis ceg sych, cur pen, troeth crynodedig tywyll neu leihad yn swm y troeth sy'n cael ei basio. Efallai y bydd angen i chi gael eich derbyn i'r ysbyty.

Bwydydd a allai achosi rhwystr

- India corn, cnau a hadau
- Llysiau uchel mewn ffeibr a bywyn ffrwyth sitrws
- Ffrwythau neu lysiau sych, cnau coco, popcorn
- Madarch, winwns
- Egin ffa, blagur bambŵ
- Seleri, pupurau, letys
- Asbaragws, pinafal, melon
- Tomato neu groen ffrwyth

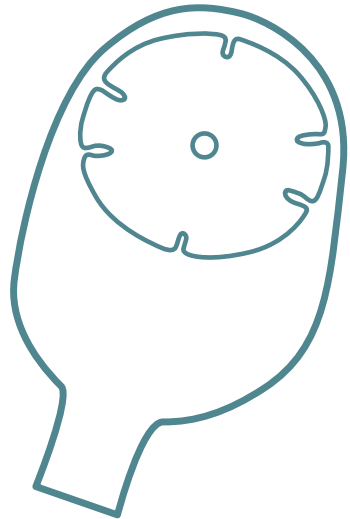
Beth os bydd arogl?

Beth yw arogl?

Mae arogl ar garthion a gall amrywio yn ôl beth rydym yn ei fwyta neu'n yfed. Nid yw hyn yn newid pan gewch stoma. Mae eich bag stoma wedi'i wneud o blastig arbennig sydd wedi'i lamineiddio ac yn gwrthsefyll arogl. Pan fydd yn ei le ac wedi'i osod yn gywir ni ddylai fod arogl.

Beth all achosi arogl?

- Rheolaeth bag
- Bag yn gollwng
- Hidlydd y bag yn gollwng
- Y diet a fwyteir



Awgrymiadau a chynghorion



- Chwistrellwch yr ystafell gyda chwistrell diarogleuol sy'n niwtraleiddio arogl cyn ac wedi newid pob bag
- Os ydych yn defnyddio bag y gellir ei ddraenio, dilynwch yr un drefn ag uchod pan fyddwch yn ei wagio
- Ychwanegwch 1 neu 2 ddiferyn o ddiferion niwtraleiddio arogl NEUTRALISE (a adnabuwyd yn flaenorol fel ostomist) yn syth i mewn i'ch bag newydd cyn ei osod
- Bydd bag sy'n gollwng, naill ai o amgylch sêl y bag neu o dan y glud yn achosi arogl. Os bydd hyn yn digwydd, newidiwch eich bag cyn gynted â phosibl
- Gall stoma grebachu a phlygiadau ddatblygu yn y croen ac efallai y bydd hyn yn golygu bod angen ailasesu eich bag a sut mae'n ffitio
- Gall bwyta iogwrt bio neu fyw helpu i niwtraleiddio arogl
- Gall yfed llaeth enwyn helpu i leihau arogl
- Os yw arogl yn dianc drwy hidlydd y bag, efallai y byddwch am orchuddio'r hidlydd gydag un o'r tabiau gludiog a ddaeth gyda'r bocs bagiau

Gall y bwydydd a restrir isod gynyddu'r arogl o allbwn eich stoma. Fodd bynnag, byddwch ond yn sylwi ar hynny wrth wagio neu newid eich bag, neu os oes gennych broblemau gollwng. Efallai y byddwch am osgoi'r bwydydd sy'n effeithio arnoch chi.

- Llysiau gwyrdd
- Wyau
- Ciwycymbr
- Winwns
- Pysgod
- Asbaragws
- Garlleg
- Caws

• Cofiwch, mae gwahanol fwydydd a diodydd yn effeithio ar bawb mewn gwahanol ffyrdd. Mae penderfynu beth sydd fwyaf addas i'ch anghenion penodol chi yn aml yn golygu 'rhoi cynnig arni a gweld'

• Os yw arogl yn gollwng o'ch bag stoma yn broblem sy'n ailadrodd yna cysylltwch â'r nyrs gofal stoma am gyngor

Beth os cewch redlif rhefrol?

Beth yw rhedlif rhefrol?

Os ydych wedi cael llawdriniaeth sydd wedi golygu ffurfio stoma ond heb gael eich rectwm wedi'i dynnu efallai y cewch redlif o'ch pen-ôl sy'n arferol. Mae'r rectwm yn cynhyrchu sylwedd iro naturiol o'r enw mwcws a ryddheir drwy eich pen-ôl.

Beth sy'n achosi rhedlif rhefrol?

Er nad yw gwastraff yn mynd drwy eich pen-ôl mwyach, mae'n arferol i leinin y rectwm barhau i gynhyrchu a rhyddhau mwcws. Mae faint o'r mwcws a gynhyrchir yn amrywio rhwng un person â'r llall. Mae mwcws yn glir neu'n lliw pwti, er i gychwyn gallai gynnwys olion carthion sy'n ei staenio'n frown. Weithiau mae'r mwcws yn ludiog neu'n drwchus ac efallai y bydd yn anghyfforddus. Gall hefyd greu llid ar y croen o amgylch eich pen-ôl.



Awgrymiadau a chynghorion



- Er mwyn cael gwared ar y mwcws, eisteddwch ar y tŷ bach a phwyswch i lawr yn ysgafn fel petaech yn agor eich coluddyn. Peidiwch â straenio
- Os na ddaw'r mwcws yn rhydd yn naturiol, gall adeiladu yn eich pen-ôl a mynd yn anghyfforddus. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu tawddgyffur glyserin
- Gall mwcws yn gollwng neu'n rhedeg achosi i'r croen o amgylch eich pen- ôl fynd yn ddolurus. Bydd golchi a sychu'r ardal yn ysgafn yn rheolaidd yn helpu i atal dolur

Gall defnyddio hufen atal neu ffilm atal megis GUARD (a adnabuwyd yn flaenorol fel ostoguard) neu ddewis amgen priodol helpu i warchod ac esmwytho eich croen

- Gwisgwch bad tafladwy neu 'pantyliner', a fydd yn helpu i amsugno'r rhedlif
- Mae rhai pobl wedi dweud eu bod yn sylwi ar gynnydd mewn llif mwcws ar ôl bwyta rhai bwydydd penodol. Os ydych chi'n credu y gallai fod cysylltiad, cadwch ddyddiadur bwyd er mwyn ceisio canfod y ffynhonnell
- Efallai y bydd gollyngiad a rhedlif mwcws yn lleihau gydag amser

Cysylltwch â'ch meddyg neu nyrs gofal stoma os yw rhedlif y mwcws yn mynd yn felynwyrdd neu'n cynnwys gwaed.

Beth os cewch groen dolurus?

Beth yw croen dolurus?

Gall y croen o amgylch y stoma, a elwir yn groen parastomaidd, fynd yn goch ond aros yn sownd, yn ddolurus ond sych neu dorri a bod yn wlyb.

Beth sy'n achosi croen coch neu ddolurus?

- Gwastraff o'ch stoma yn mynd yn syth ar eich croen
- Newid bag eich stoma yn rhy aml gan achosi trawma i'ch croen
- Sensitifrwydd neu alergeddau
- Cyflyrau'r croen sy'n bodoli'n barod

Cyflyrau'r croen sy'n bodoli'n barod

Os ydych eisoed yn dioddef gyda phroblemau'r croen megis psoriasis, ecsema, sensitifrwydd neu alergeddau, gallech fod mewn mwy o berygl o gael y cyflyrau hyn o amgylch eich stoma. Mae cyflyrau croen gwahanol i'w gweld mewn gwahanol ffyrdd felly mae asesiad meddygol neu gan nyrs yn hanfodol.

Trefnwch apwyntiad i weld eich meddyg neu nyrs gofal stoma i drafod unrhyw broblemau croen parastomaidd a allai fod yn peri pryder i chi. Byddant yn rhoi'r cyngor a'r driniaeth briodol i chi er mwyn ymdopi â'r sefyllfa.

Awgrymiadau a chynghorion



- Dylid disgwyl rhywfaint o gochni pan fyddwch yn newid eich bag. Mae tynnu'r glud oddi ar eich croen yn gwneud iddo adweithio yn y modd hwn
- Efallai y bydd angen eillio eich croen parastomaidd os yw blew corff yn broblem. Gall trawma a achosir wrth i lud y bag rwygo'r blew oddi ar eich corff achosi llid ar ffoligl neu wreiddyn y blewyn (folliculitis). Os ydych yn defnyddio rasel, byddwch yn ofalus i beidio â thorri eich stoma a defnyddiwch lafn y rasal unwaith yn unig cyn ei waredu. Efallai y byddai'n well gennych ddefnyddio rasel drydan
- Defnyddiwch ffilm atal megis GUARD (a adnabuwyd yn flaenorol fel ostoguard) neu ddewis amgen priodol cyn gosod bag newydd. Bydd hwn yn amddiffyn eich croen a hefyd yn helpu i leihau cochni pan fyddwch yn tynnu eich bag
- Mae angen i adran cantel eich bag ffitio'n glyd o amgylch eich stoma gyda bwllch dim mwy na 1mm rhwng y stoma a'r cantel. Os yw'r bwllch yn rhy fawr bydd eich croen yn dod i gysylltiad â chynnwys y bag gan achosi croen dolurus
- Os yw'r cantel wedi'i dorri'n rhy fach, bydd y glud yn gorwedd ar eich stoma yn hytrach nag ar eich croen a chynyddir y perygl bod gwastraff yn mynd o dan y cantel ac ar eich croen
- Ar gyfer croen wedi torri gall hufen atal megis GUARD, neu bowdr amddiffyn sydd wedi'i greu'n arbennig megis RENEW (a adnabuwyd yn flaenorol fel ostoseal) helpu. Mae cynhyrchion amddiffyn y croen tebyg i GUARD a RENEW hefyd ar gael
- Os ydych yn defnyddio bag 1 darn, efallai y byddwch yn dymuno ystyried system 2 ddarn nes bod eich croen dolurus wedi gwella



Beth os cewch wynt?

Beth yw gwynt?

Gwynt yw nwy perfeddol yn cael ei ryddhau drwy eich stoma.

Beth all achosi gwynt?

- Llyncu aer tra'n bwyta neu siarad
- Epleseg bwyd gan facteria, proses naturiol treuliad
- Rhai bwydydd a diodydd
- Gwm cnoi
- Rhai rhyddhawyr
- Cyfnodau hir heb fwyd
- Ysmygu

Awgrymiadau a chynghorion



- Bwytwch yn rheolaidd
- Peidiwch â bwyta ac yfed ar yr un pryd
- Peidiwch â siarad a bwyta ar yr un pryd
- Ceisiwch beidio ysmegu
- Peidiwch â chnoi gwm
- Eisteddwch i lawr i fwynhau eich bwyd mewn amgylchedd tawel a hamddenol
- Ceisiwch beidio bwyta prydau mawr yn hwyr yn y nos

Mae'r bwydydd a'r diodydd a restrir isod ymhlith y rhai mwyaf cyffredin am achosi gwynt, ac efallai y byddwch am gyfyngu ar faint o'r rhain rydych yn eu bwyta.

- Ffa gwyrdd, brocoli, bresych, sbigoglys, sbrowts
- Panas, maip
- Ffa pob, pys, india corn
- Winwns, garlleg, madarch, ciwcymbr
- Rhai ffrwythau ffres neu sych megis banana, bricyll ac ati
- Wyau
- Bwydydd sbeislyd

- Bwydydd sy'n uchel mewn ffeibr anhydawdd
- Grawn
- Diodydd pefriog, cwrw a lager

Cyflwynwch unrhyw rai o'r bwydydd neu ddiodydd hyn i'ch diet yn raddol. Ni fydd popeth a restrir yn achosi i chi gael problemau gwynt.

Cadwch ddyddiadur bwyd er mwyn canfod y bwydydd neu'r diodydd a allai wneud i chi gael mwy o wynt.

Gall y bwydydd a'r diodydd a restrir isod eich helpu i osgoi gwynt.

- Te mintys poethion neu olew mintys poethion mewn dŵr poeth
- Ffenigl i'w fwyta neu ei yfed
- Sinamon i'w fwyta neu ei yfed (ond nid os ydych yn feichiog) logwrt neu ddiodydd probiotig
- Yfwch ddigon o ddŵr bob amser

Os ydych wedi cael presgripsiwn ar gyfer rhyddhawyr peidiwch â rhoi'r gorau i'w cymryd heb drafod hyn yn gyntaf gyda'ch meddyg neu nyrs gofal stoma.

Beth os

byddwch yn cael gollyngiad o'r coluddyn neu'n dioddef o ymataliad?

Beth yw gollyngiad o'r coluddyn neu ymataliad?

Achosir gollyngiad o'r coluddyn neu ymataliad pan gollir rheolaeth reolaidd dros y coluddyn gan achosi gollyngiad anwirfoddol.

Beth all achosi gollyngiad o'r coluddyn neu ymataliad?

- Llawfeddygaeth sy'n golygu tynnu rhan o'r coluddyn
- Gall llawfeddygaeth effeithio ar batrwm gweithio arferol y coluddyn
- Gall llawfeddygaeth hefyd effeithio ar sensitifrwydd blaen y nerfau yn y pen-ôl sy'n dweud wrthych ai gwynt neu garthion sy'n aros i ddod allan
- Anaml iawn y bydd difrod i'r cyhyr sy'n ffurfio'r mynediad i'ch pen-ôl
- Dolur rhydd neu garthion rhydd sy'n anoddach ei reoli
- Mae rhai bwydydd neu feddyginiaethau yn effeithio ar ba mor rhydd neu gadarn yw eich carthion



Awgrymiadau a chynghorion



Gallai'r ymarferion canlynol eich helpu i gadw rheolaeth ar eich coluddyn:

- Os ydych chi'n teimlo unrhyw bwysau neu deimlad o lenwi yn eich pen-ôl ceisiwch beidio â mynd i banig. Gall tynhau eich cyhyrau, dal eich anadl neu frysio i'r tŷ bach waethygu'r sefyllfa. Yn hytrach, sefwch yn llonydd, anadlwch yn ddwfn a thynhewch y cyhyrau (cyhyrau sffincter) o amgylch eich pen-ôl nes bod yr awydd yn peidio

Gallai'r ymarferion canlynol eich helpu i ailhyfforddi eich coluddyn:

- Dychmygwch bod eich cyhyr sffincter yn lifft. Pa fyddwch yn gwasgu mor dynn ag y gallwch, mae eich lifft yn mynd i fyny i'r pedwerydd llawr. Ni fydd yn aros yno'n hir iawn oherwydd ei fod wedi defnyddio ei holl egni i gyrraedd yno. Yn yr un modd, ni fydd gwasgu mor dynn ag y gallwch yn gwneud yn siŵr eich bod yn cyrraedd y tŷ bach yn ddiogel oherwydd bydd y cyhyr yn blino'n gyflym iawn. Felly nawr gwasgwch yn fwy ysgafn ac ewch â'r lifft i'r ail lawr unig. Teimlwch faint yn hirach y gallwch ei ddal ar y lefel honno. Efallai na fyddwch yn gallu gwneud hyn i ddechrau, felly cofiwch ymarfer ar adegau pan nad ydych eisiau ysgarthu
- Eisteddwch ar y tŷ bach a daliwch ymlaen am gyhyd ag y gallwch cyn agor eich coluddion. Peidiwch â phoeni os mai dim ond am ychydig eiliadau y gallwch wneud hyn, fe ddaw yn haws gydag ymarfer. Ceisiwch ymlacio a chanolbwyntio ar anadlu dan reolaeth. Gallai fod yn ddefnyddiol i fynd â rhywbeth i'w ddarllen
- Unwaith y gallwch oedi agor eich coluddion am ychydig funudau, bydd yr awydd amhleserus i ysgarthu yn gwella. Codwch a gadewch y tŷ bach. Dychwelwch ychydig funudau'n diweddarach pan nad oes awydd a cheisiwch agor eich coluddion
- Po hwyaf y gallwch ddal ymlaen, y mwyaf o hylif sy'n cael ei amsugno o'r carthion, a gall carthion cadarnach helpu i leihau brys

Gallai'r ymarferion canlynol eich helpu i gryfhau eich cyhyrau sffincter:

- Eisteddwch, sefwch neu gorweddwch gyda'ch pen-gliniau ychydig ar wahân a dychmygwch eich bod yn ceisio atal eich hun rhag torri gwynt. I wneud hyn mae'n rhaid i chi wasgu'r cyhyrau o amgylch eich pen-ôl. Ceisiwch wasgu a chodi'r cyhyrau mor dynn ag y gallwch, fel petaech wir yn poeni eich bod ar fin cael dawmain gollwng. Dylech allu teimlo'r cyhyrau'n symud. Ni ddylai bochau eich pen-ôl, bol a choesau symud fawr ddim. Dylech fod yn ymwybodol o'r croen o amgylch eich pen-ôl yn tynhau ac yn cael ei dynnu i fyny ac oddi wrth eich cadair. Ni ddylech orfod dal eich anadl pan fyddwch yn tynhau'r cyhyrau hyn
- Tynhewch a chodwch y cyhyrau sffincter i fyny mor dynn ag y gallwch. Daliwch am o leiaf bump eiliad ac yna ymlaciwch am o leiaf ddeg eiliad. Ailadroddwch hyn o leiaf bum gwaith. Bydd hyn yn gweithio ar gryfder eich cyhyrau
- Tynnwch y cyhyrau i fyny hyd at tua hanner eu gwasgiad gorau Ceisiwch weld pa mor hir y gallwch ddal hyn. Yna ymlaciwch am o leiaf ddeg eiliad. Ailadroddwch hyn o leiaf bum gwaith. Bydd hyn yn gweithio ar wytnwch eich cyhyrau
- Tynnwch y cyhyrau i fyny mor gyflym ac mor dynn ag y gallwch, ymlaciwch, yna eu tynnu i fyny eto. Ceisiwch weld faint o weithiau y gallwch wneud hyn cyn eich bod yn blino. Rhowch gynnig arni am o leiaf bum munud

Gwnewch yr ymarferion hyn o leiaf ddeg gwaith y dydd. Bydd eich rheolaeth a'ch hyder yn gwella'n raddol. Efallai y bydd angen i chi wneud yr ymarferion hyn yn rheolaidd am nifer o fisoedd cyn y bydd y cyhyrau'n cryfhau'n llwyr ac y byddwch yn adennill rheolaeth reolaidd ar y coluddyn. Os oes angen, gellir gwneud atgyfeiriad i weld cynghorydd ymataliad. Bydd ganddo ef neu hi wybodaeth arbenigol ar gyfer helpu pobl i oresgyn problemau gyda rheolaeth y coluddyn.

mae cofrestru ar gyfer ein gwasanaeth gwobrwyedig yn hawdd...

Gallwch archebu eich cynnyrch presgripsiwn **ar-lein** neu dros y **ffôn**.

Cam 1



Gallwch gofrestru ar gyfer ein gwasanaeth dosbarthu drwy ffonio ein tîm cefnogi cyfeillgar ar **0800 220 300**, neu anfon e-bost at hello@respond.co.uk neu fynd i respond.co.uk

Cam 2



Byddwn yn cysylltu â'ch meddyg teulu yn uniongyrchol lle bo hynny'n bosibl i gael eich presgripsiwn. Cyn gynted y bydd hwn wedi cyrraedd, byddwn yn cysylltu â chi.

Cam 3



Nawr gallwch eistedd yn ôl, ymlacio ac edrych ymlaen at dderbyn eich pecyn. Anfonir pob archeb yn ddisylw, mewn pecyn heb ei frandio.

"Da iawn pawb ohonoch - mae'n bleser pan fydd eich pobl yn ffonio i holi am gyflenwad nesaf fy stoma - byddant bob amser yn gwrtais, cyfeillgar a pharod eu cymorth - nid yw'n syndod eich bod wedi ennill gwobr" - cwsmer Respond

ein haddewid i chi

bod yn gyson - rhoi dewis i chi - bod yn hyblyg - gwrando arnoch - bod yno i chi - rhoi'r rhyddid i chi fwynhau bywyd

0800 220 300

0800 028 6848 (G. Iwerddon)

hello@respond.co.uk

respond.co.uk

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

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

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



Rydym yn cynnig amserlen ddosbarthu **1 awr sy'n addas i chi**

respond
making life better

YR UN CYNNYRCH GWYCH, AR NEWYDD WEDD




Gofal Croen


Diogelwch + glyniad


Arogl + ffresni

Cyflwyno THE CARE RANGE ar newydd wedd gyda chynhyrchion ar gyfer gofal croen, diogelwch + glyniad ac arogl + ffresni. Yr un cynnyrch a chynhwysion gwych sy'n rhoi'r canlyniadau rydych wedi arfer â hwy ar gyfer eich croen ond ar newydd wedd.

cysylltu â ni
0800 220 300
0800 028 6848 (G. Iwerddon)
respond.co.uk/thecarange

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

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

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

an eakin company



cysylltu â ni

0800 220 300

0800 028 6848 (G. Iwerddon)

respond.co.uk

 respondltd

 @respondltd



Caerdydd

Greypoint
Parc Busnes Caerdydd
Caerdydd
CF14 5WF

Uniongyrchol-029 2076 7880
Ffacs-029 2076 7881

Llundain

23 Heritage Avenue
Llundain
NW9 5XY

Uniongyrchol-0208 166 4593
Ffacs-0203 051 2412

Nottingham

97 Manvers Street
Nottingham
NG2 4NU

Uniongyrchol-0115 940 3080
Ffacs-0115 871 8097

Ferndown

530 Wimborne Road East
Ferndown
Dorset
BH22 9NG

Uniongyrchol-01202 890 782
Ffacs-01202 031 708

Manceinion

2 Victoria Avenue East
Manceinion
M9 6HB

Uniongyrchol-0161 702 3380
Ffacs-0161 820 4510

Yr Alban

9 York Place
Perth
Yr Alban
PH2 8EP

Uniongyrchol-01738 629 395
Ffacs-01738 657 221

Larne

36 Curran Road
Larne
BT40 1BU

Uniongyrchol-028 282 60506
Ffacs-028 686 87999

Peterborough

20 Phorpres Close
Cygnet Park
Hampton
Peterborough
PE7 8FZ

Uniongyrchol-01733 348 883
Ffacs-01733 806 515

**making
life
better**

0800 220 300

0800 028 6848 G. Iwerddon

Respond Healthcare Ltd

hello@respond.co.uk

respond.co.uk

f respondltd

t @respondltd

@respondltd

Cysylltiadau Defnyddiol

Colostomy UK

info@colostomyuk.org

0800 328 4257

colostomyuk.org

Y Gymdeithas Wrostomi

info@urostomyassociation.org.uk

01386 430140

urostomyassociation.org.uk

IA (Grŵp Cefnogi Ileostomi a Bag Mewnol)

info@iasupport.org

0800 0184 724

iasupport.org

