

Ymarfer a Maeth



CYNNWYS

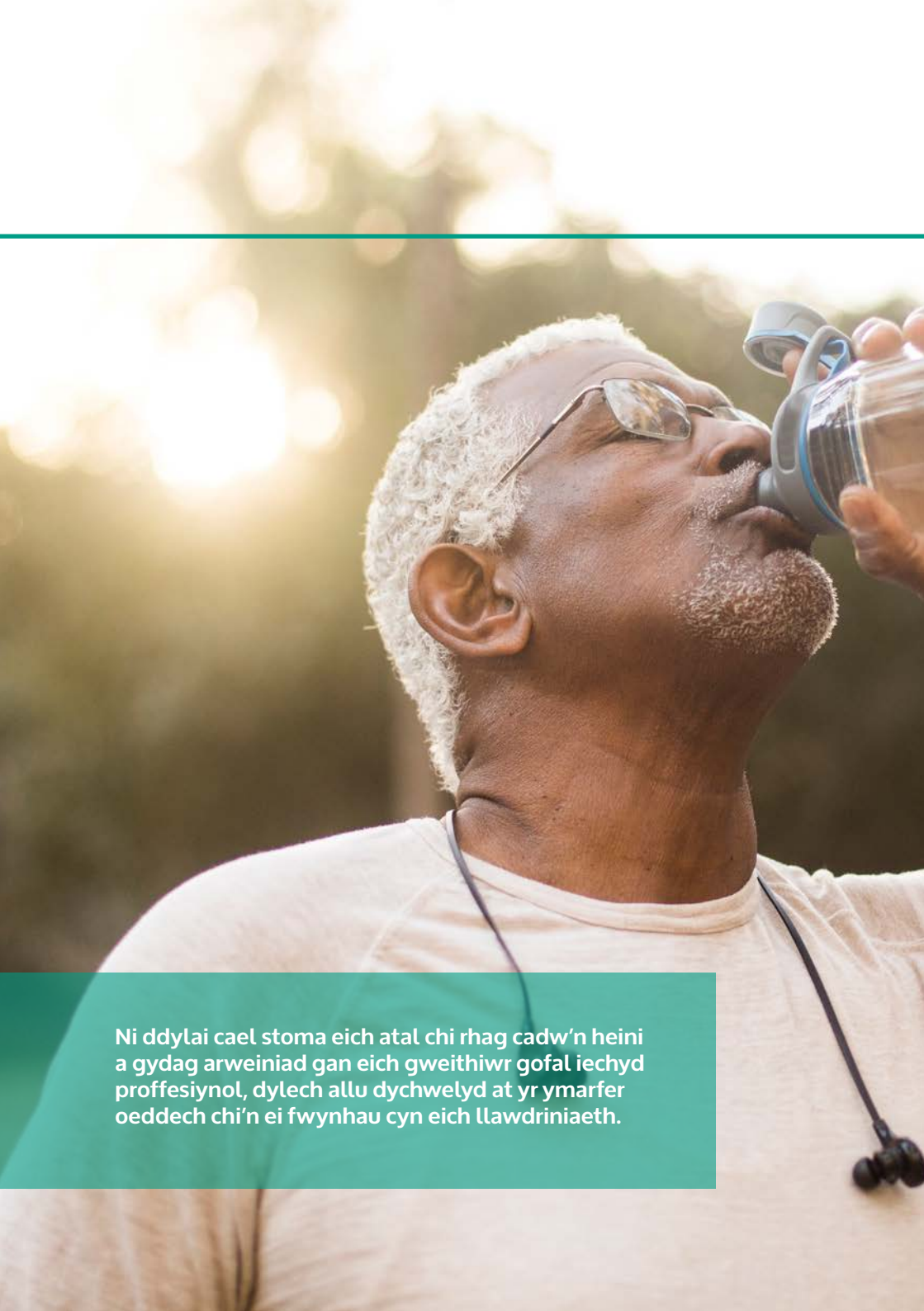




4 YMARFER

10 BWYD A MAETH

14 PROBLEMAU CYFFREDIN



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.

YMARFER

Ar ôl llawdriniaeth, efallai mai ymarfer yw'r peth olaf ar eich meddwl chi, ond gall ymarfer eich helpu chi i wella a theimlo'n well yn gynt.

Er hynny, mae'n bwysig dechrau'n araf oherwydd bydd cyhyrau'r abdomen angen rhywfaint o amser i wella ar ôl eich llawdriniaeth.

Mae llawer o fanteision i'w cael o ymarfer, fel rhoi mwy o egni i chi, siapio eich corff a cholli pwysau, heb sôn am gryfhau eich calon a gwella cylchrediad y gwaed, sy'n arwain at well iechyd yn gyffredinol.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw eich corff wedi'i hydradu cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer a dylech siarad gyda'ch meddyg teulu neu eich nyrs gofal stoma cyn dechrau ar weithgareddau chwaraeon mwy egnïol. Argymhellir gwisgo dillad cynnal am y tri mis cyntaf ar ôl y llawdriniaeth.

Os bydd arnoch eu hangen, gall dillad cynnal yr abdomen roi cymorth ychwanegol i wal eich cyhyrau wrth ymarfer. Mae'r rhain yn lleihau'r risg o achosi anaf a datblygu hernia o bosib. Am gymorth ysgafnach, gall band cynnal o amgylch eich canol helpu.

Cyngor Doeth



- Cofiwch ofyn am gyngor gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn dechrau ar unrhyw ymarfer oherwydd efallai y bydd pethau y bydd rhaid i chi eu hystyried nawr bod gennyh chi stoma.
- Ewch ati i ymarfer yn eich amser eich hun.
- Mae ymarfer gyda ffrindiau'n llesol oherwydd byddant yn eich cefnogi ac yn eich helpu i oresgyn rhwystrau seicolegol.
- Defnyddiwch ymylon ymestynnol i sicrhau gwell gwarchodaeth.

Cerdded

Mae cerdded yn ymarfer ysgafn gwyh y gallwch ei wneud bob dydd gyda ffrindiau, teulu neu ar eich pen eich hun.

Wrth gryfhau a dod yn fwy heini, gallwch gerdded ymhellach ac yn gyflymach. Pan rydych yn barod, mae cerdded yn gyflym yn ffordd wych o gadw'n heini.

Cyngor Doeth

- Efallai y byddwch eisiau mynd â bag bach o gyflenwadau gyda chi, i fod yn barod.



Pilates a loga

Ymarferion gwyh sy'n gallu helpu i fagu cryfder craidd drwy gryfhau cyhyrau'r abdomen.

Cyngor Doeth

- Gwisgwch fand neu wregys cynnal o amgylch eich stoma rhag i chi ddatblygu hernia. Bydd eich nyrs stoma'n gallu eich cyngori chi ar sut i gael un.



Ymarfer Pelfig

Efallai bod cyhyrau eich abdomen yn wannach ar ôl eich llawdriniaeth. Gall hyn achosi poen cefn, a theimlad o lusgo yng ngwaelod eich abdomen ac ystum gwael. Siaradwch gyda'ch nyrs stoma neu eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am argymell rhaglen ymarfer i wella rheolaeth y cyhyrau.

Nofio

Mae llawer o bobl sydd â stoma'n meddwl na fydd posib iddyn nhw fynd i nofio ar ôl eu llawdriniaeth. Y newyddion da yw eu bod yn anghywir. Mae nofio'n ymarfer ysgafn gwych i roi cynnig arno ar ôl i chi ddechrau gwella.

Gallwch ddechrau pan rydych chi'n barod, gan nofio ychydig ar y tro, ac adeiladu ar hynny pan mae eich corff yn barod.

Mae'r rhan fwyaf o gydau'n gallu gwrthsefyll dŵr ac mae cydau llai ar gael sy'n fwy cyfforddus i nofio.

Ar gyfer defnydd estynedig, efallai y byddwch eisiau defnyddio ymylon ymestynnol ychwanegol i deimlo'n fwy diogel ac i gael tawelwch meddwl.

Efallai y bydd rhaid i chi chwilio mewn sawl lle am ddrillad nofio sy'n gyfforddus i chi. I ferched, bydd un darn patrymog yn cuddio'r stoma ac unrhyw lymphiau a phantiau. Gall defnydd wedi'i dynnu at ei gilydd o amgylch yr abdomen fod yn fwy cyfforddus ac mae'n gwneud i chi edrych yn deneuach hefyd. Neu mae tancinis yn ddewis da hefyd, a sarong ar gyfer y traeth. I ddynion, mae siorts gyda chanol uchel yn steil poblogaidd. Gellir gwisgo gorchudd cwdyn ar y cwdyn rydych chi'n ei ffafrio. Mae gwneuthurwyr drillad nofio arbenigol ar gael ac mae digon o ddewis o frandiau stryd fawr.

Y prif beth yw gwisgo beth sy'n gyfforddus i chi.

Cyngor Doeth



- Gwisgwch eich siwt nofio yn y gawod cyn mynd i nofio'n gyhoeddus, i weld sut mae'n edrych yn wlyb.
- Os oes gennych chi unrhyw bryderon am sut bydd y plât sylfaen yn dal, rhowch gynnig arno yn y bath i ddechrau.
- Cofiwch wagio eich cwdyn cyn mynd i nofio.
- Mae'n well osgoi rhoi cwdyn newydd yn ei le yn syth cyn nofio. Rhowch ddigon o amser iddo lynu.
- Cofiwch orchuddio caead ffilter eich cwdyn rhag i ddŵr fynd i mewn i'r cwdyn. Tynnwch y caead pan mae'n sych.
- Gall dŵr effeithio ar lynu felly gwnewch yn siŵr eich bod yn newid yn amlach os ydych yn mynd i nofio.

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.

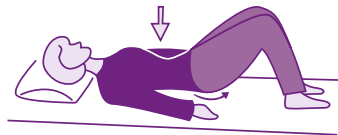
Mae'r ymarferion syml canlynol wedi cael eu datblygu ar eich cyfer

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 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 bwyso 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.



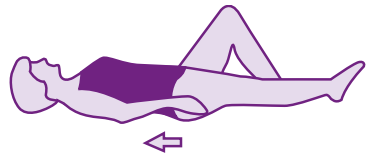
Codi'r pen

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.



Troelli'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. Rhwch 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.





Mae pawb yn ymateb yn wahanol i rai bwydydd, gyda neu heb stoma. I chi, yr opsiwn gorau yw deiet amrywiol gan fwyta pob math o fwyd yn gymedrol er mwyn gwella a bod yn iach. Gydag ymarfer, dyma'r ffordd orau i chi fyw bywyd iach.

BWYD A MAETH

Rheoli Bwyd ar ôl Llawdriniaeth

Rhaid i chi fwyta prydau llai yn amlach (5-6 y dydd). Os yw hynny'n bosib, dechreuwch gyda bwydydd plaen. Mae bwydydd gyda lefel uchel o brotein, fel cig a chynhyrchion llaeth, yn cael eu hargymell ar gyfer gwella. Rhaid cnoi'r bwyd yn dda i helpu gyda threulio. Ar ôl llawdriniaeth, bydd rhywfaint o chwydd yn y coluddyn efallai, gan achosi i'r coluddyn gulhau, ac felly gall fod yn eithaf anodd treulio rhai bwydydd.

Ailgyflwynwch eich hoff fwydydd yn raddol, rhag i'ch stoma adweithio gyda rhywbeth. Rhowch gynnig ar fwydydd fwy nag unwaith; efallai eich bod yn cael diwrnod gwael, felly peidiwch â diystyru unrhyw beth ar unwaith. Os ydych chi'n gweld bod bwyta llysiau gwyrdd deiliog neu eich hoff ffrwythau'n blocio eich system, beth am eu cael fel smwddi er mwyn i chi gael maeth ohonyn nhw. Arhoswch am ychydig fisoedd cyn rhoi cynnig arnyn nhw fel bwyd eto - mae'n cymryd llawer o amser i'ch coluddyn chi wella.

Rheoli Bwyd Dyddiol

Ewch ati i fwyta 3 i 4 pryd bwyd y dydd, yn rheolaidd. Cofiwch yfed digon o hylifau bob dydd. Mae'n syniad da yfed tua 2 litr o hylifau y dydd i hydradu eich corff. Er mai dŵr sydd orau, gallwch gynnwys te a choffi hefyd, er gallant eich dadhydradu.

Rhaid bwyta deiet amrywiol a chynnwys yr holl grwpiau o fwyd: ffrwythau a llysiau, cynnyrch llaeth, bwydydd â lefel uchel o brotein, a bwydydd sydd wedi'u dosbarthu fel carbohydradau, fel bara, pasta, reis a thatws.

Ceisiwch osgoi bwyta'n hwyr yn y nos; gall hyn wneud i'ch cwdyn lenwi'n gyflym a tharfu ar eich cwsg a bydd rhaid i chi ei wagio wedyn.



Cyngor Doeth

- Peidiwch â bwyta ac yfed ar yr un pryd oherwydd gall hyn achosi gwyt.
- Os ydych chi'n meddwl bod bwyd penodol yn achosi problemau i chi, ceisiwch dorri'r bwyd yma allan o'ch deiet ac wedyn ei ailgyflwyno ar raddfa lai yn nes ymlaen.
- Mae posib cael diod alcoholig o hyd ond ni ddylai amharu ar unrhyw feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd. Mae'n syniad da siarad â'ch nyrs stoma os oes gennych chi unrhyw bryderon am hyn. Mae'n well peidio ag yfed gormod o alcohol oherwydd mae'n gallu eich dadhydradu.
- Mae cnoi eich bwyd yn drwyadl yn osgoi blocio (ar ôl lleostomi).
- Gall rhai ffrwythau achosi cynnydd yn allbwn y cwdyn. Mae hyn yn cynnwys ffrwythau gyda cherrig, fel mangos, eirin, bricyll ac ati.
- Hefyd mae bananas, tatws stwnsh, pasta gwyn a reis gwyn yn arafu'r allbwn ac yn ei wneud yn fwy trwchus.
- Ar ôl llawdriniaeth, gallwch weld effaith ar y ffordd mae eich corff yn treulio meddyginiaeth. Oherwydd hyn, mae'n syniad da adolygu eich meddyginiaeth gyda'ch nyrs gofal stoma.

Ar ôl Wrostomi

Ar ôl llawdriniaeth, byddwch yn cynhyrchu mwy o iwrin na chynt, sy'n golygu y bydd rhaid i chi gynyddu faint o hylifau rydych chi'n eu hyfed i sicrhau cydbwysedd priodol. Fel canllaw cyffredinol, mae'n syniad da yfed 2-3 litr o hylifau (dŵr sydd orau) ar ôl wrostomi.

Mae te, coffi ac alcohol yn ddiwretigion ac felly argymhellir eich bod yn lleihau faint o'r rhain rydych yn eu cymryd gyda'r nos.

Argymhellir bwydydd gyda lefel uchel o Fitamin C, fel orennau a llugaeron (gan gynnwys sudd llugaeron pur) ar gyfer pobl sydd wedi cael wrostomi, i helpu i atal heintiau ar y llwybr iwrin. Er hynny, os ydych chi'n cymryd warfarin, cofiwch nad yw sudd llugaeron yn cael ei gymeradwyo oherwydd mae'n gallu cynyddu'r risg o sgil effeithiau.

Siaradwch gyda'ch meddyg neu eich Nyrs Gofal Stoma os oes arnoch angen rhagor o gyngor.





PROBLEMAU CYFFREDIN

Gwynt

Gall gwynt fod yn broblem i bobl sydd wedi cael colostomi ac ileostomi oherwydd mae'n achosi i'r cwdyn dyfu fel 'balŵn'. Er bod rhai cydau'n cynnwys ffilteri i gael gwared ar nwy, efallai y byddwch eisiau ceisio ei osgoi yn y lle cyntaf. Mae'r canlynol yn cael eu hystyried fel bwydydd cyffredin sy'n achosi nwy:

Llysiau fel brocoli, blodfresych, bresych, sbigoglys ac ysgewyll
Brwsel, ffa pob, winwns a garlleg,
diodydd pefriog, cwrw, gwm cnoi,
wyau, pysgod a bwydydd sbeistyd.

Cyngor Doeth i atal gwynt

- Yfed te mintys.
- Bio iogwrt neu ddiodydd bio iogwrt.
- Bwyta'n rheolaidd.



Rhwymedd

Ar ôl colostomi, mae posib dioddef o rwymedd o ganlyniad i feddyginiaeth neu fethu yfed digon o hylifau efallai.

Cyngor Doeth

- Rhaid yfed digon o hylifau – dŵr sydd orau.
- Bwyta mwy o ffrwythau a llysiau.
- Cynyddu'r grawn cyflawn a/ neu'r bran yn eich deiet.
- Yfed sudd ffrwythau neu sudd eirin sych.



Arogl

O'i osod yn ei le'n gywir, ni ddylech glywed unrhyw arogl nes mynd ati i wagio eich cwdyn.

Gall rhai bwydydd achosi mwy o arogl; merllys, ffa pob, brocoli, bresych, olew iau penfras, wyau, pysgod, garleg, winwns, menyn pysgnau, rhai fitaminau a chaws cryf.

Defnyddiwch ddiaroglydd yn y cwdyn a chadw diaroglydd allanol gyda chi, i leihau unrhyw arogl.

Os byddwch yn clywed arogl pan nad ydych yn newid y cwdyn, gall hyn fod yn arwydd bod y cwdyn yn gollwng. Os ydyw, rhaid i chi newid eich cwdyn ar unwaith.

Cyngor Doeth

Bwyd a all helpu i ddatrys y broblem yma:

- Llaeth enwyn
- Sudd llugaeron (peidiwch â'i gymryd os ydych yn cymryd Warfarin)
- Sudd oren
- Sudd tomato
- Persli
- Te mintys
- Bio iogwrt



Dolur rhydd

Gall dolur rhydd fod yn arwydd eich bod yn cael anhawster treulio bwyd. Os felly, dylech geisio tynnu ffibr o'ch deiet a bwyta bwydydd sy'n gwneud eich ysgarthion yn fwy trwchus. Dyma fwydydd a all achosi dolur rhydd:

Bresych a llysiau gwyrdd eraill, bwyd sbeislyd, ffrwythau (ac eithrio bananas), eirin sych neu sudd oren, alcohol, sudd ffrwythau sitrws.

Cyngor Doeth

Bwyd a all helpu i wella'r broblem yma:

- Bananas aeddfed iawn
- Malws melys
- Caws
- Reis/Nwdls/Pasta
- Bio iogwrt
- Jeli/Jelly babies
- Llaeth wedi'i ferwi



Llwrin Lliw Gwahanol (ar ôl Wrostomi)

Yn gyffredinol, os yw eich iwrin yn dywyll, mae hyn yn arwydd eich bod wedi dadhydradu a dylech yfed mwy o hylifau. Gall meddyginiaeth effeithio ar eich iwrin hefyd. Ymhlith y bwyd a all arwain at arogl a lliw anarferol mae:

Rhuddygl, pysgod, betys, sbigoglys, sbeisys

Cyngor Doeth

- Ymhlith y bwydydd sy'n gallu helpu i leihau'r arogl ar eich iwrin mae bio iogwrt a llaeth enwyn.



Blocio

Gan fod yr ilëwm yn eithaf cul, gall bwydydd â lefel uchel o ffibr ei flocio ar ôl llawdriniaeth. O ganlyniad, bydd eich allbwn yn lleihau neu hyd yn oed yn stopio, a gallwch gael poen a theimlo'n sâl. Os byddwch yn cnoi eich bwyd yn dda ac yn yfed llawer o hylifau, dylai hyn helpu i osgoi'r risg yma.

Dyma fwydydd a all flocio'r ilëwm: Seleri, popgorn, cnau coco, cnau, coltlo, ffrwythau sych, pys, croen llysiau.

Os bydd yn blocio, cymerwch fath poeth ac yfed hylifau cynnes. Bydd sipian dŵr o help hefyd. Os na fydd yn clirio mewn ychydig oriau a/neu os bydd y boen yn cynyddu, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Ymarfer Cyhyrau'r Abdomen

Bydd cyhyrau eich abdomen yn wannach efallai o ganlyniad i'ch llawdriniaeth. Gall hyn achosi poen cefn, a theimlad o lusgo yng ngwaelod eich abdomen ac ystum gwael.

Siaradwch gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am argymhell rhaglen ymarfer ddyddiol ar eich cyfer chi.



Cysylltiadau Defnyddiol

Colostomy UK

E-bost: info@colostomyuk.org

Rhif Ffôn: 0800 328 4257

www.colostomyuk.org

Y Gymdeithas Ileostomi

(grŵp cefnogi lleostomi a chwdyn mewnol)

E-bost: info@iasupport.org

Rhif Ffôn: 0800 0184 724

www.iasupport.org

Y Gymdeithas Wrostomi

E-bost: secretary.ua@classmail.co.uk

Rhif Ffôn: 01386 430140

www.urostomyassociation.org.uk

Am samplau am ddim

ffoniwch ni nawr ar **0800 318 282**

www.pelicanhealthcare.co.uk

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

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

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