

DADHYDRADU

CYFLWYNIAD

Mae oddeutu dwy ran o dair o'n corff yn ddŵr. Dim ond i lefel y dŵr yn ein corff ostwng ambell ganran a byddwn yn dadhydradu – hynny yw, bydd diffyg dŵr yn ein corff. Gall hynny arwain at broblemau yn y pen draw, megis cerrig ar yr arenau, niwed i'r afu, y cyhyrau a'r cymalau, a ffitiau.

Weithiau, gall y ffaith bod gennych Glefyd Crohn neu Lid Briwiol y Colon (Ulcerative Colitis)– sef y ddau brif fath o Glefyd Lid y Coluddyn (IBD) – gynyddu'r risg bod y corff yn dadhydradu. Mae'r daflen wybodaeth hon yn ystyried pam y gallai hynny ddigwydd yn ogystal â rhai ffyrdd o atal a thrin y broblem.

* * * * *

BETH YW DADHYDRADU?

Bydd ein corff yn dadhydradu os na fyddwn yn cael digon o ddŵr. Gall hynny ddigwydd oherwydd cyfuniad o achosion, megis peidio ag yfed digon o ddŵr neu hylif, neu golli gormod o hylif o'r corff (er enghraifft trwy chwydu neu ddolur rhydd).

Fel rheol, dywedir bod dadhydradu'n digwydd ar lefel isel, lefel gymedrol neu lefel ddifrifol, yn dibynnu ar ba ganran o bwysau'r corff a gollwyd oherwydd colli hylif.

- **Lefel isel o ddadhydradu** yw colli 3-5% o bwysau eich corff. Ychydig iawn o risgiau sy'n gysylltiedig â hyn, ac fel rheol gellir ymdrin ag ef drwy adfer lefelau'r halwynau a'r hylifau a gollwyd o'r corff.
- **Lefel gymedrol o ddadhydradu** yw pan fyddwch yn colli 5-9% o bwysau'r corff, ac mae hynny'n fwy difrifol. Gall lefel gymedrol o ddadhydradu cronig (parhaus) effeithio ar y modd y mae'r arenau'n gweithio, a gallai arwain at ddatblygu cerrig ar yr arenau. Gellir hefyd ymdrin â hyn drwy adfer lefelau'r halwynau a'r hylifau a gollwyd o'r corff.
- **Lefel ddifrifol o ddadhydradu** yw colli mwy na 10% o bwysau'r corff o ganlyniad i golli hylif – mae hyn yn ddifrifol iawn ac mae angen ei drin ar unwaith oherwydd gall fod yn angheuol. Efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty er mwyn rhoi hylifau yn ôl yn y corff trwy ddiferwr.

Gall dadhydradu fod yn ddifrifol iawn mewn plant a babanod oherwydd bod colli rhywfaint o hylif yn debygol o effeithio'n fwy helaeth arnynt gan fod eu corff yn llai o faint.

* * * * *

BETH SY'N ACHOSI DADHYDRADU?

Mae dadhydradu'n digwydd pan fyddwn yn colli mwy o hylif nag y byddwn yn ei gymryd i mewn. Byddwn yn colli hylif a halen o'r corff trwy gydol y dydd drwy chwys, dagrau, lleithder yn yr anadl, wrin ac ysgarthion. Fel rheol, mae'r dŵr a'r halen yn yr hyn yr ydym yn ei fwyta a'i yfed yn gwneud

iawn am yr hyn a gollir, ond bydd ein corff yn dadhydradu os byddwn yn colli mwy o hylif nag yr ydym yn llwyddo i'w yfed.

Mae ein harenau a'n perfedd yn cydweithio i reoli lefel yr hylif yn y corff. Mae'r perfedd yn amsugno halen a dŵr, ac mae'r arenau'n rheoli faint o'r halen a'r dŵr sy'n cael ei golli i mewn i'r wrin. Os caiff llawer iawn o hylif ei golli drwy ddolur rhydd, efallai na fydd yr arenau'n gallu rheoli cydbwysedd o halen a dŵr. Mae hynny'n golygu efallai y bydd angen mwy o halen yn ogystal â mwy o ddŵr arnoch. I gael rhagor o wybodaeth ewch i **Beth y dylwn ei wneud os bydd fy nghorff yn dadhydradu?**

* * * * *

“

Bydd fy nghorff yn dadhydradu'n aml pan fyddaf yn cael dolur rhydd oherwydd bod symptomau'r Clefyd Crohn yn actif. Erbyn hyn, rwy'n ymwybodol o faint o ddŵr rwy'n ei yfed bob amser, yn enwedig pan fydd symptomau'r clefyd yn actif. Rwy'n gofalu fy mod yn yfed digon o ddŵr pan fydd y symptomau'n actif ac rwy'n gweld, ar y cyfan, bod hynny'n atal fy nghorff rhag dadhydradu.

”

Karen, 55 oed
a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 1990

“

Rwy'n gwybod bod fy nghorff wedi dadhydradu oherwydd bod fy wrin yn newid ei liw, ac mae croen sych a chennog hefyd yn arwydd bod fy nghorff wedi dadhydradu.

”

Sarah, 33 oed
a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2013

A FYDD FY NGHORFF YN DADHYDRADU?

Efallai na fydd dadhydradu'n broblem i bawb sydd ag IBD. Fodd bynnag, efallai y bydd eich corff yn fwy tebygol o ddadhydradu yn yr achosion canlynol:

- os byddwch yn dioddef dolur rhydd dyfrllyd neu reolaidd.
- os nad ydych yn yfed digon o ddŵr oherwydd, er enghraifft, eich bod yn teimlo'n gyfogyd neu eich bod wedi colli awydd bwyd oherwydd salwch.
- os ydych yn colli mwy o ddŵr a halen na'r arfer drwy eich croen oherwydd eich bod yn chwysu llawer. Gallai hynny ddigwydd, er enghraifft, mewn tywydd twym neu wrth i chi wneud ymarfer corff, neu oherwydd bod gennych dwymyn.
- os ydych yn pasio gormod o wrin. Gall hynny ddigwydd os oes gennych ddiabetes nad yw wedi'i reoli, os ydych yn yfed gormod o gaffein neu os ydych yn cymryd cyffuriau diwretig ('tabledi dŵr' sy'n achosi i chi basio mwy o wrin).
- os ydych wedi yfed gormod o alcohol. Mae alcohol yn sylwedd diwretig sy'n achosi i chi basio mwy o wrin.
- os ydych yn dioddef o gastro-enteritis, sef haint ar y stumog neu'r coluddyn sy'n gallu cael ei achosi gan firws, haint bacterol neu wenwyn bwyd.
- os ydych wedi cael tynnu eich colon. Bydd hynny'n effeithio ar allu eich corff i amsugno hylif ac electrolytau (halwynau hanfodol megis potasiwm a sodiwm) o'ch deiet.
- os oes gennych ileostomi (neu stoma), oherwydd mae'r hyn sy'n dod allan drwy ileostomi yn cynnwys mwy o ddŵr nag sydd mewn ysgarthion arferol. Os ydych yn colli llawer o hylif drwy eich ileostomi – mwy na 1500ml y dydd – ceir mwy o risg y bydd eich corff yn dadhydradu.
- os oes gennych goluddyn byr iawn o ganlyniad i lawdriniaeth fawr.

- os ydych yn camamsugno halen y bustl. Gall hynny ddigwydd os oes gennych Glefyd Crohn yn yr ilëwm (rhan isaf y perfeddyn bach) neu os ydych wedi cael llawdriniaeth echdorri yn y man hwnnw.

* * * * *

SUT Y BYDDAF YN GWYBOD A YW FY NGHORFF WEDI DADHYRADU?

Un o arwyddion cyntaf dadhydradu yw syched. Gall lefel isel o ddadhydradu hefyd achosi ceg sych, pen tost, blinder a diffyg egni. Mae cael pendro wrth sefyll yn symptom arall cyffredin. Os oes yn rhaid i chi basio wrin lai na thair neu bedair gwaith y dydd a dim ond ychydig bach o wrin yr ydych yn gallu ei basio, mae'n debygol eich bod yn dioddef o lefel isel o ddadhydradu. Un arwydd arall cynnar o ddadhydradu yw wrin sy'n lliw melyn tywyllach nag arfer. Gall dadhydradu hefyd achosi rhwymedd, sy'n gallu bod yn broblem i bobl â phroctitis (llid yn y rhefr).

Os ydych yn credu eich bod yn dioddef o lefel isel o ddadhydradu'n barhaus, un ffordd o wirio hynny yw mesur faint o wrin yr ydych yn ei basio mewn cyfnod o 24 awr; dylech basio o leiaf 1 litr o wrin.

Mae arwyddion o ddadhydradu mwy difrifol ('lefel gymedrol', yn hytrach na 'lefel isel') yn cynnwys pendro, clymau yn y cyhyrau, croen gwelw a sych, a llygaid suddedig. Dylech ofyn am gyngor meddygol os oes gennych symptomau tebyg i hyn.

Gallech fod yn dioddef o lefel ddifrifol o ddadhydradu os oes gennych y symptomau hyn ac os ydych yn dechrau drysu neu ffwendro, os yw'n anodd eich deffro, os yw eich gwefusau'n troi'n las, os ydych yn dechrau anadlu'n gyflym neu os yw eich calon yn curo'n gynt. Efallai y byddwch hefyd yn teimlo'n bigog neu'n gysglyd iawn. Mae lefel ddifrifol o ddadhydradu'n beryglus, a bydd angen i chi gael triniaeth feddygol ar frys.

BETH Y DYLWN EI WNEUD OS BYDD FY NGHORFF YN DADHYRADU?

Er mwyn trin dadhydradu, mae angen i chi ailhydradu'r corff. Ond efallai na fydd yfed dŵr plaen yn unig yn ddigon, oherwydd byddwch wedi colli siwgrau a halwynau hanfodol yn ogystal â dŵr.

Ar gyfer lefelau isel a chymedrol o ddadhydradu, bydd angen i chi yfed mwy o hylif a chynyddu lefel yr halen yn y corff. Un ffordd o wneud hyn yw trwy yfed toddiant ailhydradu megis Dioralyte neu Electrolade, sydd ar gael i'w prynu o fferyllfeydd heb bresgripsiwn. Fodd bynnag, yn y tymor byr gallai fod yr un mor effeithiol yfed dŵr neu ddiod cola fflat a bwyta byrbryd hallt megis pecyn o greision. Os nad yw hynny'n helpu, neu os byddwch yn dal i deimlo bod eich corff wedi dadhydradu, dylech siarad â'ch meddyg. Efallai y bydd yn awgrymu y dylech greu ac yfed Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg gan ddefnyddio rysâit tebyg i'r un a nodir isod.

Ar gyfer achosion mwy difrifol o ddadhydradu, neu os ydych yn colli llawer o hylif drwy eich ileostomi neu os oes gennych goluddyn byr ar ôl cael llawdriniaeth, mae'n fwy tebygol y bydd angen mwy o halen arnoch na'r hyn a geir yn y rhan fwyaf o doddiannau ailhydradu sydd ar gael i'w prynu. Felly, efallai y bydd eich meddyg neu eich tîm IBD yn argymhell eich bod yn yfed Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg sy'n cynnwys lefel uwch o sodiwm (halen).

Dyma un rysâit ar gyfer fersiwn cartref o Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg:

Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg

- Halen cyffredin – 3.5g (oddeutu un llwy de 5ml wastad)
- Bicarbonad sodiwm (soda pobi) – 2.5g (un llwy de 2.5ml gorlawn)
- Glwcos neu siwgr – 20g (6 llwy de 5ml wastad)

Ychwanegwch 1 litr o ddŵr. Os yw'n well gennych, defnyddiwch ddŵr carbonedig a/neu ychwanegwch flas gan ddefnyddio sgwash sy'n cynnwys lefel isel o siwgr. Rhowch y ddiod yn yr oergell, yna'i hyfed yn oer.

Mae'r Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg hwn yn blasu'n hallt ac yn felys, ac mae rhai pobl yn ei chael yn anodd ei yfed oni bai eu bod yn ychwanegu cryn dipyn o flas ato. Yr argymhelliad fel rheol yw y dylid yfed y litr cyfan mewn un diwrnod, gan ei sipian yn araf er mwyn sicrhau'r effaith orau o ran ailhydradu'r corff.

Cafodd y ddiod hon ei datblygu ar gyfer pobl â choluddyn byr, ac efallai na fydd mor ddefnyddiol ar gyfer pobl â dolur rhydd a achosir gan fathau eraill o IBD.

Gellir creu toddiant ailhydradu tebyg trwy doddi wyth cwdyn o Dioralyte mewn un litr o ddŵr (yn hytrach nag un cwdyn i bob 200ml). Bydd y toddiant hwn hefyd yn cynnwys potasiwm (un o'r mwynau hanfodol), yn wahanol i'r Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg uchod.

Mae'n hynod o bwysig eich bod yn siarad â'ch meddyg cyn cymryd Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg os ydych yn ddiabetig. Mae hynny oherwydd bod lefel uchel o siwgr yn y toddiannau hyn a gallant gynyddu lefel y siwgr yn y gwaed os byddwch yn eu hyfed yn gyflym iawn neu os byddwch yn yfed mwy nag un litr ohonynt y dydd. Efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu eich bod yn mynd i weld deietegydd. Dylech hefyd siarad â'ch meddyg cyn cymryd Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg yn yr achosion canlynol:

- os yw eich pigyrnau wedi chwyddo
- os ydych yn cymryd tabledi diwretig sy'n cymell eich corff i greu wrin
- os ydych yn gwybod eich bod yn cael problemau gyda'ch arenau
- os ydych yn cymryd tabledi ar gyfer problemau'n ymwneud â'r galon neu bwysedd gwaed.

Dylech geisio help meddygol ar unwaith os ydych chi'n credu bod eich corff wedi dadhydradu'n ddifrifol.

* * * * *

“

Os wyf yn teimlo'n gyfogyd byddaf yn gweld yn aml nad wyf yn gallu yfed dŵr. Fodd bynnag, rwy'n gallu sipian cola fflat yn lle hynny.

”

Lucy, 46 oed

a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2013

“

Rwy'n ceisio sicrhau fy mod yn cario potel o ddŵr gyda mi bob amser. Dydw i ddim yn yfed alcohol oherwydd rwy'n sylwi ei fod yn dadhydradu fy nghorff.

”

Sarah, 33 oed

a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2013

SUT Y GALLAF OSGOI SEFYLLFA LLE MAE FY NGHORFF WEDI DADHYDRADU?

- Y ffordd hawsaf o osgoi sefyllfa lle mae eich corff wedi dadhydradu yw trwy sicrhau eich bod yn yfed digon o ddŵr. Er mwyn sicrhau bod eich corff wedi'i hydradu'n iawn, yr argymhelliad yn y DU yw bod menywod yn yfed dau litr o hylif y dydd a bod dynion yn yfed dau litr a hanner y dydd. Gall dŵr, diodydd eraill a lleithder mewn bwyd gyfrannu at y cyfanswm hwn. Fodd bynnag, bydd y lefel ddelfrydol o hylif yn amrywio o'r naill berson i'r llall yn dibynnu ar eu hoedran, faint o ymarfer corff y maent yn ei wneud a faint y maent yn chwysu. Fel canllaw, dylid ceisio yfed wyth i ddeg gwydraid o ddŵr o faint arferol y

dydd. Mae pasio dŵr sy'n lliw melyn golau yn arwydd da bod eich corff wedi'i hydradu'n iawn.

- Dylech fod yn ymwybodol o sefyllfaoedd pan allai fod yn fwy tebygol y bydd eich corff yn dadhydradu - er enghraifft pan fydd hi'n dwym iawn neu pan fyddwch chi'n gwneud llawer o ymarfer corff, gan y byddwch yn colli mwy o halen a dŵr trwy eich croen. Peidiwch ag aros nes eich bod yn teimlo'n sychedig cyn dechrau yfed mwy o ddŵr.
- Bydd diodydd megis te, coffi a cola hefyd yn helpu, ond gan fod y rhain yn cynnwys caffeine hefyd maent yn ddiodydd diwretig a byddant yn achosi i chi basio mwy o wrin. Felly mae diodydd o'r fath ychydig yn llai effeithiol wrth ailhydradu'r corff.
- Dylech sipian eich diodydd yn hytrach na'u llowcio. Bydd hynny'n eich helpu i osgoi cael gormod o aer yn eich system, sy'n gallu achosi anesmwythdra.
- Gall deiet cytbwys sy'n cynnwys bwydydd sy'n llawn halwynau hanfodol y corff (potasiwm a sodiwm) megis avocado, bananas a Marmite hefyd helpu i gynnal cydbwysedd yr electrolytau yn eich corff.
- Dylech osgoi yfed alcohol, oherwydd gall hynny ddadhydradu'r corff.

* * * * *

“

Pan fo'r tywydd yn fwy twym rwy'n tueddu i ddadhydradu'n llawer cynt, yn enwedig os bydd symptomau'r Clefyd Crohn yn actif. Bellach, rwy'n ceisio osgoi mynd yn rhy dwym trwy aros yn y cysgod, gwisgo het, defnyddio ffan ac yfed dŵr.

”

Karen, 55 oed

a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 1990

A FYDD YFED MWY O HYLIF YN GWAETHYGU FY NOLUR RHYDD?

Os oes gennych IBD ac mae hyd eich coluddyn yn normal neu'n ddigon agos at fod yn normal, ni ddylai yfed mwy o ddŵr waethygu eich dolur rhydd. Mae hynny oherwydd ei bod yn fwy tebygol bod y dolur rhydd yn digwydd o ganlyniad i'r IBD yn hytrach na'r ffaith eich bod chi'n methu ag amsugno hylif o'r coluddyn. Am yr un rheswm, mae'n debygol na fydd yfed llai yn gwella eich dolur rhydd, a gallai gynyddu'r tebygolrwydd y bydd eich corff yn dadhydradu.

Os yw eich dolur rhydd yn peri llawer o drafferth i chi, gallai meddyginiaeth atal dolur rhydd megis loperamide (Imodium) neu godin ffosffad helpu. Fodd bynnag, nid ydynt yn addas os oes gennych Lid Briwiol y Colon actif neu ran gul yn y coluddyn (culfan). Dylech siarad â'ch meddyg neu eich tîm IBD cyn cymryd meddyginiaeth atal dolur rhydd. I gael rhagor o fanylion darllenwch ein taflen wybodaeth ynghylch **dolur rhydd a rhwymedd**.

* * * * *

SICRHAU BOD EICH CORFF WEDI'I HYDRADU OS OES GENNYCH STOMA

Os oes gennych stoma, mae'n arbennig o bwysig eich bod yn yfed digon o ddŵr er mwyn sicrhau bod eich corff wedi'i hydradu ddigon. Efallai y bydd angen i chi ychwanegu mwy o halen i'ch deiet, a chymryd Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg efallai. Dylech siarad â'ch meddyg yn gyntaf.

Gall diodydd Toddiant Ailhydradu Trwy'r Geg fod yn ddefnyddiol os oes gennych goluddyn byr neu ileostomi sy'n gollwng llawer o hylif o'r corff, ond gyda'r cyflyrau hyn mae'n bosibl y bydd angen i chi gyfyngu ar faint o hylif yr ydych yn ei yfed er mwyn osgoi dadhydradu. Mae hynny oherwydd y gall yfed gormod o ddŵr plaen olchi halwynau hanfodol allan o'r perfeddyn bach ac i mewn i'r bag stoma. Gan fod dŵr yn cael ei amsugno'n well gyda siwgr a halen, gallai colli'r halwynau hyn

trwy'r stoma achosi dadhydradu. Bydd eich tîm IBD yn dweud wrthyhch a yw hynny'n wir, a gall eich helpu i reoli eich deiet cyffredinol a'r hylif yr ydych yn ei yfed.

* * * * *

HYPONATREMIA (GORHYDRADU'R CORFF)

Er bod yfed gormod o ddŵr yn llawer llai cyffredin na dadhydradu'r corff, gall fod yn beryglus o bryd i'w gilydd. Os byddwch yn yfed gormod o ddŵr plaen mewn cyfnod byr, gall hyn lastwreiddio lefel yr halen yn y gwaed gan amharu ar gydbwysedd yr electrolytau yn y corff. Mae symptomau gorhydradu'n cynnwys teimlo'n gyfoglyd, chwydu a phen tost.

Mewn achosion difrifol gall yr ymennydd chwyddo gan achosi dryswch a ffitiau.

HELP A CHYMORTH GAN CROHN'S & COLITIS UK

Mae ein holl daflenni a llyfrynau gwybodaeth ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan:
www.crohnsandcolitis.org.uk

Os hoffech gael copi caled o unrhyw daflen neu lyfryn, cysylltwch â'n llinell gymorth – mae'r manylion i'w gweld isod. Mae ein llinell gymorth yn wasanaeth cyfrinachol sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw un y mae Clefyd Crohn, Llid Briwiol y Colon a mathau eraill o Glefyd Llid y Coluddyn yn effeithio arnynt.

Gall ein tîm:

- eich helpu i ddeall mwy am IBD, diagnosis a'r opsiynau o ran triniaeth
- darparu gwybodaeth i'ch helpu i fyw'n dda gyda'ch cyflwr
- eich helpu i ddeall budd-daliadau anabledd a'u cael
- bod wrth law i wrando os oes arnoch angen siarad â rhywun
- eich rhoi chi mewn cysylltiad â gwirfoddolwr cymwys sy'n gallu cynnig cymorth ac sydd â phrofiad personol o IBD

Ffoniwch ni ar **0300 222 5700** neu e-bostiwch info@crohnsandcolitis.org.uk

Mae cyfleuster sgwrsio'n fyw ar gael ar ein gwefan hefyd:
www.crohnsandcolitis.org.uk/support/information-service

* * * * *

SEFYDLIADAU DEFNYDDIOL ERAILL

IA – Grŵp cymorth i bobl ag ileostomi a chwdyn mewnol
www.iasupport.org

Y Gymdeithas Golostomi
www.colostomyassociation.org.uk

* * * * *

© Crohn's & Colitis UK 2017
Dadhydradu – rhifyn 5
Adolygydd ddiwethaf ym mis Mehefin 2017
Bwriedir ei adolygu nesaf yn 2020

Dilynwch ni

/crohnsandcolitisuk
@CrohnsColitisUK
@crohnsandcolitisuk

i

Mae cyhoeddiadau Crohn's & Colitis UK yn seiliedig ar ymchwil a chânt eu llunio gan ymgynghori â chleifion, cynghorwyr meddygol a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd neu mewn meysydd cysylltiedig. Er hynny, cânt eu paratoi er mwyn cynnig gwybodaeth gyffredinol ac ni fwriedir iddynt ddisodli cyngor penodol a roddwyd gan eich meddyg neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall. Nid yw Crohn's & Colitis UK yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw gynnyrch y sonnir amdano.

Mae Crohn's & Colitis UK yn aelod achrededig o gynllun Safon Wybodaeth y GIG yn Lloegr, ar gyfer y sawl sy'n cynhyrchu gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol. I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk a gwefan y Safon Wybodaeth: www.england.nhs.uk/tis

Rydym yn gobeithio bod y daflen hon wedi bod yn ddefnyddiol ac yn berthnasol i chi. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y ffynonellau tystiolaeth y mae'r daflen hon yn seiliedig arnynt, neu fanylion am unrhyw wrthdaro o ran buddiannau, neu os hoffech gynnig unrhyw sylwadau neu awgrymiadau ar gyfer gwelliannau, e-bostiwrch y Tîm Cyhoeddiadau ar publications@crohnsandcolitis.org.uk. Gallwch ysgrifennu atom hefyd yn y cyfeiriad canlynol: Crohn's & Colitis UK, 1 Bishops Square, Hatfield, Herts, AL10 9NE neu gysylltu â ni trwy'r **Llinell Wybodaeth: 01727 734 470**.

YNGLŶN Â CROHN'S & COLITIS UK

Rydym yn elusen **genedlaethol** a sefydlwyd yn 1979. Ein nod yw gwella bywyd i unrhyw rai y mae Clefydau Llid y Coluddyn yn effeithio arnynt. Mae gennym dros 33,000 o aelodau a 50 o Rwydweithiau Lleol ledled y DU. Gellir ymaelodi am gyn lleied â £15 y flwyddyn, ac mae modd cynnig gostyngiad i unrhyw un sy'n profi caledi ariannol neu sydd ar incwm isel.

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn rhad ac am ddim, ond ni fyddem yn gallu gwneud hyn heb ein cefnogwyr a'n haelodau. Tybed a fydddech yn fodlon ystyried gwneud cyfraniad neu ddod yn aelod o Crohn's & Colitis UK? I gael gwybod sut mae gwneud hynny, ffoniwch **01727 734465** neu ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk.

Crohn's & Colitis UK yw enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol Colitis a Chlefyd Crohn. Mae'n elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, a'i rhif yw 1117148. Rhif yr elusen yn yr Alban yw SC038632. Mae'n gwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a rhif y cwmni yw 5973370.