

## **Anhwylderau bwyta: cydnabyddiaeth a thriniaeth**

23 Mai 2017

### **Anhwylderau bwyta: y gofal y dylech ei ddisgwyl**

Mae'r wybodaeth hon yn egluro'r gofal sy'n gweithio orau i bobl ag anhwylder bwyta, neu a all fod ag anhwylder bwyta, ym marn NICE. Cafodd ei hysgrifennu ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion a bydd yn eich helpu chi, eich teulu a'ch gofalwyr i wybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal.

Os ydych yn rhiant neu'n ofalwr plentyn ag anhwylder bwyta, efallai yr hoffech ystyried darllen y wybodaeth hon gyda'ch gilydd fel teulu. Efallai y bydd plant a phobl ifanc hefyd eisiau ei darllen drostynt eu hunain.

Mae'r adran hon yn ymwneud â [chefnogi rhieni, aelodau o'r teulu a gofalwyr](#).

### ***Pam bod hyn yn bwysig i chi?***

Nod NICE yw helpu pobl i dderbyn y gofal gorau ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw. Nod y cyngor NICE hwn yw:

- helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i adnabod arwyddion a symptomau anhwylder bwyta
- gwneud yn siŵr eich bod yn cael triniaeth arbenigol sy'n diwallu eich anghenion
- egluro'r cymorth a'r wybodaeth y dylech chi a'ch teulu eu cael.

Dylai eich meddyg a gweithwyr proffesiynol eraill wybod beth y mae NICE wedi'i ddweud. Siaradwch â nhw os nad ydych yn teimlo eich bod yn derbyn y gofal y mae NICE wedi dweud y dylech ei gael.

## Beth yw anhwylder bwyta?

Anhwylder bwyta yw pan mae gennych gydberthynas afiach â bwyd a all reoli eich bywyd a'ch gwneud yn sâl. Gallai gynnwys bwyta gormod neu ddim digon, neu fod ag obsesiwn gyda rheoli eich pwysau. Yr anhwylderau bwyta mwyaf cyffredin yw:

- **anorecsia nerfosa:** cadw eich pwysau i lawr drwy beidio â bwyta digon o fwyd neu wneud gormod o ymarfer corff; gallech ddechrau llwgu, a allai eich gwneud yn sâl iawn
- **bwlimia nerfosa:** mynd drwy gyfnodau o fwyta llawer o fwyd yn gyflym ('gorfwyta mewn pyliau') ac yna ceisio cael gwared â chaloŕïau mewn ffyrdd afiach, er enghraifft drwy wneud i'ch hun chwydu, defnyddio moddion gweithio ('gwaredu'), gwneud gormod o ymarfer corff, cymryd meddyginiaeth neu ddefnyddio ychwanegion deiet
- **anhwylder gorfwyta mewn pyliau:** bwyta dogneau mawr o fwyd ar unwaith yn rheolaidd (yn aml yn gyfrinachol) nes eich bod yn teimlo'n anghyfforddus o lawn, ac yna'n aml yn teimlo'n ofidus neu'n euog
- **OSFED:** mae hyn yn golygu 'anhwylder bwydo neu fwyta penodol arall (*other specified feeding or eating disorder* yn Saesneg)' ac mae'n golygu nad oes gennych bob un o symptomau cyffredin un o'r mathau uchod – nid yw'n golygu ei fod yn salwch llai difrifol.

Gall anhwylder bwyta ddigwydd i unrhyw un, gwryw neu fenyw ac ar unrhyw oedran, er ei fod yn dechrau fel arfer ymysg pobl ifanc rhwng 13 a 17 oed. Gall ddigwydd i bobl o unrhyw gefndir diwylliannol, crefyddol neu gymdeithasol.

Mae anhwylderau bwyta yn gyflyrau meddygol difrifol, a phan ânt yn wael iawn, gallant beryglu eich bywyd. Fodd bynnag, mae yna driniaethau a all helpu, a gallwch wella o anhwylder bwyta.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am anhwylderau bwyta gan [NHS Choices](#).

## **Cael help am anhwylder bwyta**

Gall fod yn anodd trafod eich problemau bwyta â rhywun, ond gall eich meddyg teulu neu nyrs practis roi cymorth a chynghor i chi a dweud wrthyich am y camau nesaf tuag at gael triniaeth. Weithiau, efallai y bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n eich gweld yn gofyn rhai cwestiynau i chi os bydd o'r farn bod gennych broblemau bwyta.

Bydd eich meddyg teulu yn gofyn rhai cwestiynau i chi am eich arferion bwyta. Dylai gadarnhau faint rydych eisoes yn ei wybod am anhwylderau bwyta ac egluro unrhyw beth nad ydych yn siŵr yn ei gylch. Bydd yn archwilio eich iechyd cyffredinol, gan gynnwys eich pwysau. Efallai y bydd yn edrych am rai o'r arwyddion isod er mwyn gweld a allech gael anhwylder bwyta.

### ***Arwyddion fod gennych anhwylder bwyta o bosibl***

#### **Bwyta ac ymddygiad**

- Rydych yn bryderus iawn neu'n treulio llawer o amser yn poeni am eich pwysau a'ch siâp.
- Rydych wedi newid eich diet yn sylweddol ac yn sydyn (fel peidio â bwyta mathau penodol o fwyd o gwbl).
- Rydych ar ddeiet neu'n bwyta llai o fwyd mewn ffordd sy'n peri pryder i'r rhai o'ch cwmpas.
- Mae eich ffrindiau neu'ch teulu wedi sylwi ar newidiadau yn eich arferion bwyta.
- Rydych yn osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n cynnwys bwyd (fel bwyta prydau bwyd gyda'ch teulu neu fynd i fwyty).
- Mae gennych arferion neu drefniadau llym iawn ynghylch bwyd (fel cofnodi popeth rydych yn ei fwyta neu bwysu eich hun bob dydd).
- Rydych wedi bod yn gwneud i'ch hun chwydu ar ôl prydau bwyd.
- Rydych yn gwneud gormod o ymarfer corff.
- Bu newid yn eich tymer (er enghraifft, rydych yn teimlo'n fwy blin neu bryderus na'r arfer).

#### **Arwyddion corfforol**

- Mae gennych symptomau llwgu, fel teimlo'n oer neu'n benysgafn, llewygu neu â phroblemau gyda'ch cylchrediad.

- Mae gennych broblemau stumog neu dreulïad heb unrhyw achos amlwg.
- Mae gennych broblemau gyda'ch dannedd – mae rhai pobl ag anhwylder bwyta yn gwneud i'w hunain chwydu yn rheolaidd er mwyn cael gwared â'r bwyd maent yn ei fwyta, a gall hyn niweidio'r dannedd.
- Efallai bod eich pwysau yn rhy uchel neu'n rhy isel – ar gyfer oedolion, defnyddir eich BMI (mynegai crynswth corfforol) i sicrhau bod eich pwysau'n iach.
- **Os ydych o dan 18 oed:** mae eich pwysau a'ch taldra yn is na ddisgwylir ar gyfer eich oedran.
- **Os ydych yn ferch neu'n fenyw:** nid yw eich misglwyfau'n rheolaidd neu maent yn stopio'n gyfan gwbl.

## **Beth ddylai ddigwydd nesaf?**

### ***Cael eich atgyfeirio am driniaeth arbenigol***

Os yw eich meddyg teulu o'r farn y gallai fod gennych anhwylder bwyta, dylai drefnu apwyntiad i chi weld gweithiwr proffesiynol sy'n arbenigo mewn anhwylderau bwyta. Bydd hyn fel arfer mewn clinig neu ganolfan anhwylder bwyta yn eich ardal. Os ydych o dan 18 oed, dylech gael eich gweld mewn clinig ar gyfer plant a phobl ifanc.

Mae sawl gwahanol fath o arwyddion a all awgrymu anhwylder bwyta. Dylai eich meddyg teulu feddwl am bopeth sy'n effeithio arnoch wrth benderfynu p'un ai i'ch atgyfeirio am driniaeth, a pheidio â gwneud penderfyniad yn seiliedig ar un broblem benodol (fel BMI isel).

### ***Cynllunio eich cymorth a'ch triniaeth***

Mae'n gyffredin i anhwylderau bwyta ddigwydd ar y cyd â chyflyrau fel iselder, gorbryder, hunan-niweidio, camddefnyddio alcohol neu sylweddau, neu anhwylder obsesiynol-cymhellol. Weithiau sylwir ar anhwylder bwyta pan fydd pobl yn cael gofal am un o'r cyflyrau eraill hyn. Dylai'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol rydych yn eu gweld ystyried a oes angen cymorth arall arnoch, fel y gellir cynnwys eich holl anghenion yn eich cynllun triniaeth. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am drin cyflyrau eraill ochr yn ochr ag anhwylder bwyta yn [rheoli cyflyrau eraill](#).

### ***Pa driniaethau sydd ar gael?***

Mae triniaeth fel arfer yn cynnwys therapi seicolegol, a elwir hefyd yn therapi siarad. Ceir rhagor o wybodaeth am y gwahanol fathau o driniaethau a argymhellir yn yr adrannau triniaethau sydd ar wahân. Dylech hefyd gael profion ac archwiliadau rheolaidd o'ch iechyd corfforol (gweler [gofalu am eich iechyd corfforol](#)).

Ni ddylech gael cynnig meddyginiaeth yn unig ar gyfer eich anhwylder bwyta.

### **Triniaethau ar gyfer plant a phobl ifanc**

Caiff triniaethau ar gyfer oedolion a thriniaethau ar gyfer plant a phobl ifanc eu disgrifio mewn adrannau ar wahân.

## **Gwybodaeth a chymorth**

Gall anhwylderau bwyta ddigwydd i unrhyw un, ac os oes gennych anhwylder bwyta, dylech gael y cymorth a'r driniaeth sydd eu hangen arnoch. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol egluro i chi, a'ch teulu neu ofalwyr, beth yw anhwylderau bwyta, sut gallant effeithio arnoch, a thrafod gwahanol driniaethau. Dylent eich helpu i ddeall yr holl opsiynau triniaeth, gan gynnwys y manteision ac anfanteision, fel y gallwch benderfynu beth sydd orau i chi. Pan fyddant yn siarad â chi a'ch teulu, dylent wneud y canlynol:

- siarad mewn ffordd y gallwch chi ei deall
- bod yn sensitif ac yn gefnogol pan fyddant yn trafod sut rydych yn teimlo ynglŷn â siâp eich corff a'ch pwysau
- egluro unrhyw dermau meddygol
- cadarnhau eich bod yn deall y wybodaeth
- eich annog i ofyn cwestiynau.

### ***Rhannu gwybodaeth gyda gweithwyr proffesiynol eraill***

Mae unrhyw beth rydych yn ei ddweud wrth weithiwr proffesiynol yn gyfrinachol, ond weithiau bydd angen rhannu gwybodaeth gyda gweithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch gofal er mwyn iddynt wybod beth sydd ei angen arnoch. Dylai eich meddyg egluro pwy sydd angen gweld y wybodaeth amdanoch, a pham.

### ***Cymorth ar gyfer plant a phobl ifanc***

Pan fyddwch yn trafod eich problemau bwyta gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, efallai y bydd yn gofyn a oes unrhyw beth arall yn eich poeni. Dylai hefyd ofyn sut mae pethau gartref, yn yr ysgol, y coleg neu'r gwaith. Bydd hyn yn ei helpu i ddeall mwy am eich bywyd a pha gymorth arall sydd ei angen arnoch.

### **Cynnwys eich teulu a'ch ffrindiau**

Gall cymorth ac anogaeth gan eich teulu, ffrindiau ac athrawon wneud gwahaniaeth enfawr wrth i chi wella. Dylai eich meddyg a gweithwyr proffesiynol eraill eu hannog i'ch cynorthwyo os byddai'n ddefnyddiol i chi.

Os byddai'n well gennych, gallwch ddewis peidio â chynnwys eich teulu neu ofalwyr yn eich gofal. Dylent ddal i gael cymorth eu hunain tra byddwch yn cael gofal a

thriniaeth, a cheir rhagor o wybodaeth am y cymorth y gallant ei ddisgwyl yn [cefnogi](#), [rheini](#), [aelodau o'r teulu a gofalwyr](#).

### **Os ydych o dan 16 oed**

Os ydych o dan 16 oed, bydd angen i riant neu ofalwr gytuno ('rhoi cydsyniad') i driniaeth ar eich rhan fel arfer. Os ydych yn poeni am hyn, trafodwch gyda'ch meddyg. Efallai y bydd yn fodlon i chi roi eich cydsyniad eich hun os yw'n glir eich bod yn gallu deall a gwneud penderfyniadau ynglŷn â'ch gofal eich hun.

## **Anorecsia nerfosa: triniaeth ar gyfer oedolion**

Os oes gennych anorecsia dylid cynnig therapi siarad i chi fel arfer. Bydd y math hwn o therapi yn eich helpu i ddeall yr hyn sy'n achosi eich problemau bwyta ac i ddysgu ffyrdd newydd o feddwl ac ymddwyn. Efallai cewch gynnig therapi gwybyddol ymddygiadol (CBY), Triniaeth Anorecsia Nerfosa Maudsley ar gyfer Oedolion (MANTRA) neu reoli clinigol cynorthwyol arbenigol (SCCM). Nod triniaeth yw eich helpu i deimlo'n gyffyrddus gyda bwyd, fel y gallwch fwyta digon ac aros yn iach. Mae hefyd yn debygol o gynnwys eich helpu i gyrraedd pwysau iach.

### ***Beth yw therapi gwybyddol ymddygiadol?***

Os byddwch yn cael therapi gwybyddol ymddygiadol, cewch gynnig sesiynau wythnosol am hyd at 40 o wythnosau (9 i 10 mis). Am y 2 neu 3 wythnos gyntaf dylech gael cynnig 2 sesiwn yr wythnos. Byddwch yn gweithio gydag ymarferydd (er enghraifft therapydd) er mwyn llunio cynllun triniaeth personol a dechrau gwneud newidiadau i'ch ymddygiad. Dylai hyn gynnwys:

- ymdopi â'ch teimladau
- deall maeth a llwgu
- eich helpu i wneud penderfyniadau bwyd iach a rheoli'r hyn rydych yn ei fwyta.

Dylech gael 'gwaith cartref' syml i'ch helpu i roi'r hyn rydych wedi'i ddysgu ar waith. Dylech hefyd gael eich addysgu sut i fonitro'ch cynnydd eich hun, a sut i ymdopi ag adegau pan fyddwch yn ei chael hi'n anodd cadw at eich arferion bwyta newydd (gelwir hyn yn atal ailwaelu).

### ***Beth yw Triniaeth Anorecsia Nerfosa Maudsley ar gyfer Oedolion?***

Dylech gael cynnig 20 sesiwn gydag ymarferydd. Dylai'r 10 cyntaf fod yn wythnosol, a gall y 10 nesaf dilyn amserlen hyblyg yn seiliedig ar yr hyn sy'n gweithio orau i chi. Bydd rhai pobl yn cael sesiynau ychwanegol, yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw'r problemau.

Mae MANTRA yn helpu pobl i ddeall beth sy'n achosi eu hanorecsia. Mae'n canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i chi'n bersonol, ac ar eich annog i newid eich



ymddygiad pan fyddwch yn barod. Gellir cynnwys eich teulu a'ch gofalwyr yn y therapi hwn hefyd os ydych yn credu y gallai helpu.

### ***Beth yw rheoli clinigol cynorthwyol arbenigol?***

Dylech gael cynnig 20 sesiwn wythnosol neu fwy gydag ymarferydd. Yn y sesiynau hyn bydd eich ymarferydd yn eich helpu i ystyried y prif broblemau sy'n achosi eich anorecsia. Byddwch yn dysgu am faeth a'r ffordd mae eich arferion bwyta yn achosi eich symptomau. Bydd eich ymarferydd yn eich helpu i bennu pwysau targed a'ch annog i'w gyrraedd.

Gallwch hefyd gynnwys pethau eraill fel rhan o'r therapi os ydych am wneud hynny (fel gwella cydberthnasau â phobl eraill, neu ddychwelyd i waith neu addysg).

### ***Newid i therapi gwahanol***

Os cynigir therapi i chi ac nad ydych yn teimlo ei fod yn iawn ar eich cyfer, neu os byddwch yn rhoi cynnig ar un ac nid yw'n eich helpu, dylech allu cael therapi gwahanol. Siaradwch â'ch ymarferydd os ydych yn meddwl yr hoffech roi cynnig ar rywbeth gwahanol. Gall fod yn un arall o'r therapïau uchod, neu'n driniaeth o'r enw therapi seicodynamig ffocal.

### ***Beth yw therapi seicodynamig ffocal?***

Dylech gael cynnig sesiynau wythnosol dros 40 o wythnosau (9 i 10 mis). Dylai eich therapi gynnwys edrych ar y ffordd mae eich arferion bwyta yn gysylltiedig â'ch meddyliau, eich credoau a'ch hunan-barch. Mae'n eich helpu i drafod teimladau sydd gennych ynghylch chi eich hun a phobl eraill yn eich bywyd, a'r ffordd y mae'r rhain yn dylanwadu ar eich ymddygiad bwyta.

### ***Cyngor deiet***

Yn ystod eich triniaeth, efallai cewch rywfaint o gyngor am fwyta'n iach gan ddeietegydd. Er bod deiet iach yn bwysig a bydd yn eich helpu i gyrraedd pwysau iach, nid yw cyngor deietegol ar ei ben ei hun yn gweithio fel triniaeth ar gyfer anorecsia, felly dylech gael cynnig therapïau eraill hefyd.

Tra'ch bod yn gwella, dylech gymryd ychwanegyn fitaminau a mwynau, i wneud yn siŵr eich bod yn cael y fitaminau a'r mwynau sydd eu hangen arnoch.

## ***lechyd esgyrn***

Os oes gennych anorecsia, gall eich esgyrn wanhau, yn enwedig os yw eich pwysau wedi bod yn isel ers amser hir. Gall colli cryfder yn eich esgyrn eich gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu osteoporosis, cyflwr lle mae eich esgyrn yn fregus ac yn torri'n hawdd, hyd yn oed o ganlyniad i gnoc neu gwmp bychan.

Os oes gennych osteoporosis neu anhwylder esgyrn arall, bydd angen i chi fod yn ofalus ynglŷn â pha fath o ymarfer corff rydych yn ei wneud. Er mwyn osgoi torri esgyrn, dylech osgoi gweithgareddau corfforol heriol fel rhedeg, a gweithgareddau eraill a allai gynyddu eich siawns o syrthio. Y ffordd orau i amddiffyn eich esgyrn yw anelu tuag at gyrraedd pwysau neu BMI iach.

### **Profion a thriniaeth ar gyfer cryfder esgyrn isel**

Efallai y bydd eich meddyg yn cynnig maeth arbennig o belydr-x i chi o'r enw sgan dwysedd asgwrn er mwyn archwilio iechyd eich esgyrn. Mae hwn fel arfer ar gyfer oedolion sydd wedi bod o dan eu pwysau am 2 flynedd, ond gellir ei gynnig yn gynt os oes gennych boen yn eich esgyrn neu wedi torri eich esgyrn sawl gwaith. Dylai eich meddyg drafod sganiau esgyrn gyda chi a ph'un a fyddai cael sgan yn ddefnyddiol.

Mae menywod ag anorecsia yn wynebu risg benodol o gryfder esgyrn isel.

Oherwydd hyn, os bydd cryfder eich esgyrn yn isel iawn, efallai y cewch gynnig meddyginiaeth o'r enw bisphosphonate, a ddefnyddir i drin osteoporosis. Cyn i chi ddechrau cymryd y feddyginiaeth hon, mae'n bwysig trafod y manteision ac anfanteision (gan gynnwys sgîl-effeithiau) gyda'ch meddyg, fel y gallwch benderfynu a yw'n addas ar eich cyfer.

# **Anorecsia nerfosa: triniaeth ar gyfer plant a phobl ifanc**

## ***Therapi teuluol***

Mae llawer o blant a phobl ifanc sydd ag anorecsia o'r farn bod therapi siarad y gall aelodau o'r teulu neu ofalwyr gymryd rhan ynddo hefyd o gymorth. Gelwir hyn yn therapi teuluol. Mae'n cynnwys gweithio gydag ymarferydd (er enghraifft therapydd), ac mae'n eich galluogi i ystyried y ffordd y mae anorecsia wedi effeithio arnoch chi a sut y gall eich teulu eich cynorthwyo i wella.

Dylech allu dewis p'un ai i gael sesiynau therapi gyda'ch gilydd gyda'ch teulu neu ar wahân (gallwch hefyd gael cymysgedd o'r ddau). Weithiau cynigir therapi teuluol ar y cyd gyda theuluoedd eraill.

Mae therapi teuluol fel arfer yn cynnwys rhwng 18 ac 20 sesiwn y flwyddyn. Ar ôl y pedair wythnos gyntaf, dylai eich ymarferydd gadarnhau eich bod yn hapus gyda pha mor aml rydych yn cael sesiynau a pha mor hir maent yn para. Gallwch wneud newidiadau os ydych am wneud hynny. Dylai eich ymarferydd ofyn i chi ynglŷn â hyn bob tri mis ar ôl hynny, i wneud yn siŵr bod y therapi yn addas i chi.

## **Beth yw therapi teuluol?**

I ddechrau, bydd eich ymarferydd am ddod i'ch adnabod chi a'ch teulu a meithrin cydberthynas dda gyda chi. Bydd eich therapi'n cynnwys:

- meddwl am ffyrdd y gall eich teulu eich helpu i wella – nid yw'n ymwneud â beio unrhyw un am eich anorecsia
- dysgu am yr hyn sy'n digwydd i'ch corff pan fyddwch yn llwgu
- cynorthwyo eich rhieni neu ofalwyr i'ch helpu i reoli eich bwyta nes eich bod yn teimlo'n barod i fod mewn rheolaeth lawn unwaith eto
- gweithio gyda'ch teulu i wneud yn siŵr eu bod yn rhoi annibyniaeth i chi pan fydd ei angen arnoch a pan fyddwch yn barod amdano
- paratoi ar gyfer diwedd eich triniaeth a dangos i chi sut i ymdopi ag adegau pan fyddwch yn ei chael hi'n anodd cadw at eich arferion bwyta newydd (gelwir hyn yn atal ailwaelu)

- gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod y gallwch gael cymorth os bydd ei angen arnoch ar ôl i'ch triniaeth orffen.

### ***Therapiau siarad eraill***

Os nad yw therapi teuluol yn addas ar eich cyfer, efallai y bydd eich ymarferydd yn awgrymu therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) neu seicotherapi sy'n canolbwyntio ar y glasoed. Gofynnwch i'ch ymarferydd os hoffech wybod mwy am y rhain.

### **Beth yw therapi gwybyddol ymddygiadol?**

Os byddwch yn cael therapi gwybyddol ymddygiadol, cewch gynnig sesiynau wythnosol am hyd at 40 o wythnosau (9 i 10 mis). Am y 2 neu 3 wythnos gyntaf dylech gael cynnig 2 sesiwn yr wythnos. Byddwch hefyd yn cael rhai sesiynau gyda'ch rhieni neu ofalwyr.

Byddwch yn gweithio gydag ymarferydd (er enghraifft therapydd) er mwyn llunio cynllun triniaeth personol a dechrau gwneud newidiadau i'ch ymddygiad. Dylai hyn gynnwys:

- ymdopi â'ch teimladau
- deall maeth a llwgu
- eich helpu i wneud penderfyniadau bwyd iach a rheoli'r hyn rydych yn ei fwyta.

Dylech gael 'gwaith cartref' syml i'ch helpu i roi'r hyn rydych wedi'i ddysgu ar waith. Dylech hefyd gael eich addysgu sut i fonitro'ch cynnydd eich hun, a sut i ymdopi ag adegau pan fyddwch yn ei chael hi'n anodd cadw at eich arferion bwyta newydd (gelwir hyn yn atal ailwaelu).

### **Seicotherapi sy'n canolbwyntio ar y glasoed**

Mae'r therapi hwn yn cynnwys hyd at 40 o sesiynau gydag ymarferydd. Bydd y sesiynau hyn yn rheolaidd ar y dechrau pan fydd angen help fwyaf arnoch, ac yn llai rheolaidd pan fyddwch yn dechrau teimlo'n well. Gallwch hefyd gael rhai sesiynau gyda'ch rhieni neu ofalwyr os credwch y gallai helpu o bosibl. Bydd y therapi'n para rhwng 12 ac 18 mis fel arfer. Dylai gynnwys:

- eich helpu i ymdopi â phryderon ynghylch magu pwysau
- deall maeth a llwgu

- eich helpu i ddeall yr hyn sy'n achosi eich anorecsia, a sut i newid eich ymddygiad er mwyn ei stopio.

### ***Bwyta deiet iach***

Mae bwyd yn rhoi'r egni a'r fitaminau sydd eu hangen arnoch i dyfu a datblygu. Mae hyn yn bwysig wrth i chi gyrraedd eich arddedau pan mae eich corff yn newid yn gyflym. Os oes gennych anorecsia, efallai na fyddwch yn cael popeth sydd ei angen arnoch o'ch deiet, felly dylai eich meddyg eich annog i gymryd fitaminau a mwynau. Dylai hefyd roi cyngor i chi ynglŷn â'r bwydydd gorau i'w bwyta er mwyn aros yn iach a thyfu.

Os ydych yn cael therapi ar wahân i'ch rhieni neu ofalwyr, bydd angen i'ch ymarferydd ddweud wrthynt am unrhyw gynlluniau bwyta rydych wedi eu cytuno fel y gallant eich cynorthwyo gartref.

### ***Tyfu a datblygu***

Mae anorecsia yn cael effeithiau corfforol ar eich corff a'ch twf. Os yw pwysau eich corff yn isel am amser hir gall oedi eich blaenaeddfedrwydd (yr adeg pan mae eich corff yn newid i fod yn debycach i gorff oedolyn, pan fyddwch tua 13 oed). Ar gyfer merched a menywod, gall hefyd achosi i'ch misglwyfau stopio.

Os bydd eich meddyg yn credu y gallai anorecsia fod yn achosi problemau i'ch twf a'ch datblygiad, efallai y bydd yn trefnu apwyntiad i chi weld arbenigwr i'ch helpu gyda hyn.

### ***Iechyd esgyrn***

Gall anorecsia hefyd ymyrryd ag adeiladu esgyrn cryf. Oherwydd hyn, efallai y cewch gynnig math arbennig o belydr-x a elwir yn sgan dwysedd asgwrn i sicrhau bod eich esgyrn yn iach. Efallai y cewch gynnig hyn os ydych wedi bod o dan eich pwysau am flwyddyn neu fwy, ond gellir ei gynnig yn gynt os oes gennych boen yn eich esgyrn neu os ydych wedi torri eich esgyrn sawl gwaith. Dylai eich meddyg drafod sganiau esgyrn gyda chi a ph'un a fyddai cael sgan yn ddefnyddiol.

Gall problemau â'r esgyrn fod yn waeth ymysg merched a menywod. Oherwydd hyn, efallai y cynigir meddyginiaeth i chi er mwyn helpu gyda thwf eich corff os ydych o dan eich pwysau neu os oes gennych broblemau â'r esgyrn.

## **Archwiliadau ar gyfer pobl ag anorecsia**

Mae cymorth parhaus yn bwysig ar gyfer pobl ag anorecsia. Dylech gael cynnig gwybodaeth am anorecsia, a chael archwiliadau o'ch pwysau, eich iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl. Caiff hyn ei wneud gan eich meddyg teulu fel arfer. Fodd bynnag, os bydd anorecsia yn achosi problemau difrifol i chi, efallai y gallwch weld arbenigwr anhwylder bwyta.

Os nad ydych yn cael triniaeth ar hyn o bryd, dylech gael archwiliadau gyda'ch meddyg teulu o leiaf unwaith y flwyddyn. Dylai eich meddyg teulu archwilio eich iechyd cyffredinol drwy gymryd rhywfaint o waed a mesur eich pwysau, eich BMI a'ch pwysedd gwaed. Efallai y bydd yn cynnig electrocardiograff (a elwir 'ECG' weithiau) er mwyn sicrhau bod eich calon yn iach.

Dylai holi am eich bywyd o ddydd i ddydd, eich hwyliau a sut rydych yn ymdopi. Bydd hefyd yn hapus i drafod opsiynau triniaeth gyda chi os ydych yn teimlo bod angen rhywfaint o help a chymorth arnoch.

# Anhwylder gorfwyta mewn pyliau

## ***Hunan-gymorth dan arweiniad***

Dylid cynnig hunangymorth dan arweiniad i blant, pobl ifanc ac oedolion ag anhwylder gorfwyta mewn pyliau. Mae hyn yn golygu gweithio drwy lyfr ynglŷn â gorfwyta mewn pyliau, a chael sesiynau byr gydag ymarferydd (fel therapydd) i weld sut rydych yn ymdopi. Bydd pobl fel arfer yn cael rhwng 4 a 9 sesiwn sy'n para tua 20 munud yr un. Fodd bynnag, dylech chi a'ch ymarferydd gytuno sawl sesiwn i'w gael a pha mor hir y byddant yn para, yn dibynnu ar yr hyn sy'n gweithio orau i chi.

## ***Therapi gwybyddol ymddygiadol***

Efallai na fydd hunangymorth dan arweiniad yn addas i bawb, ac os nad ydych yn teimlo ei fod wedi helpu ar ôl pedair wythnos, efallai cewch gynnig sesiynau therapi gwybyddol ymddygiadol grŵp. Dylai hyn ddigwydd mewn 16 o sesiynau wythnosol dros gyfnod o 4 mis, gyda phob un yn para tua 90 munud. Dylai gwmpasu'r canlynol:

- dangos i chi sut i gynllunio ar gyfer faint o fwyd y byddwch yn ei fwyta bob dydd
- darganfod yr hyn sy'n eich sbarduno i orfwyta mewn pyliau
- eich helpu i newid credoau negatif ynglŷn â'ch corff
- eich helpu i gadw at eich arferion bwyta newydd (gelwir hyn yn atal ailwaelu).

Gellir cynnig therapi gwybyddol ymddygiadol unigol i chi yn hytrach na therapi gwybyddol ymddygiadol grŵp. Mae'r triniaethau'n debyg ond mae therapi gwybyddol ymddygiadol unigol yn golygu cael sesiynau un-i-un gyda'ch ymarferydd yn hytrach na sesiynau grŵp.

## ***Cyrraedd pwysau iach***

Mae pwysau eich corff yn annhebygol o newid yn ystod eich therapi am nad yw wedi'i gynllunio i'ch helpu i fagu na cholli pwysau. Os oes angen i chi gyrraedd pwysau iach, dylai hyn fod yn rhan tymor hwy o'ch gwellhad. Gall eich ymarferwr roi rhagor o gyngor i chi am hyn.

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar wahân am driniaethau ar gyfer [gordewdra](#).

# **Bwlimia nerfosa: triniaeth ar gyfer oedolion**

## ***Hunan-gymorth dan arweiniad***

Os oes gennych fwlimia gellir cynnig rhaglen hunangymorth dan arweiniad i chi. Mae hyn yn golygu gweithio drwy lyfr ynglŷn â bwlimia, a chael sesiynau byr gydag ymarferydd (fel therapydd) i weld sut rydych yn ymdopi. Bydd pobl fel arfer yn cael rhwng 4 a 9 sesiwn sy'n para tua 20 munud yr un. Fodd bynnag, dylech chi a'ch ymarferydd gytuno sawl sesiwn i'w gael a pha mor hir y byddant yn para, yn dibynnu ar yr hyn sy'n gweithio orau i chi.

Mae hunangymorth dan arweiniad o gymorth fel arfer, ond nid yw'n addas i bawb. Os ydych yn teimlo nad yw wedi gweithio ar ôl pedair wythnos, gellir cynnig therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) i chi.

## ***Therapi gwybyddol ymddygiadol***

Os byddwch yn cael cynnig therapi gwybyddol ymddygiadol dylech ddisgwyl cael hyd at 20 o sesiynau dros gyfnod o 20 wythnos (4 i 5 mis). I ddechrau, dylech weld eich ymarferydd ddwywaith yr wythnos. Gallwch hefyd ddewis cynnwys pobl sy'n agos atoch yn eich therapi.

## **Beth mae'n ei olygu?**

Dylai'r ymarferydd eich cynorthwyo a'ch annog i fabwysiadu arferion bwyta rheolaidd. Dylai eich helpu i fynd i'r afael â'r meddyliau a'r teimladau anodd sy'n sbarduno eich gorfwyta mewn pyliau, a'r ffordd rydych yn teimlo ynglŷn â'ch pwysau a'ch siâp. Dylai ddangos i chi sut i gadw at eich arferion bwyta newydd ar ôl i'ch therapi ddod i ben, gan gynnwys ar adegau pan fydd hyn yn teimlo'n anodd iawn (gelwir hyn yn atal ailwaelu).

## ***Cyrraedd pwysau iach***

Mae pwysau eich corff yn annhebygol o newid llawer yn ystod eich therapi am nad yw wedi'i gynllunio i'ch helpu i gollu na magu pwysau. Os oes angen i chi gyrraedd pwysau iach, dylech ddisgwyl i hyn fod yn rhan tymor hwy o'ch gwellhad. Gall eich ymarferwr roi rhagor o gyngor i chi am hyn.



# **Bwlimia nerfosa: triniaeth i blant a phobl ifanc**

## ***Therapi teuluol***

Mae llawer o blant a phobl ifanc sydd â bwlimia o'r farn bod therapi siarad y gall aelodau o'r teulu neu ofalwyr gymryd rhan ynddo hefyd o gymorth. Gelwir hyn yn therapi teuluol. Mae'n cynnwys gweithio gydag ymarferydd (er enghraifft therapydd), ac mae'n eich galluogi i ystyried y ffordd y mae bwlimia wedi effeithio arnoch chi a sut y gall eich teulu eich cynorthwyo i wella.

Dylai eich therapi teuluol fel arfer bara am 6 mis a dylech ddisgwyl rhwng 18 ac 20 o sesiynau. Dylech hefyd gael cyfarfodydd rheolaidd gyda'ch ymarferydd ar eich pen eich hun.

## **Beth yw therapi teuluol?**

I ddechrau, bydd eich ymarferydd am ddod i'ch adnabod chi a'ch teulu a meithrin cydberthynas dda gyda chi. Bydd eich therapi'n cynnwys:

- eich helpu chi a'ch rhieni neu ofalwyr i weithio gyda'ch gilydd i'ch helpu i feithrin arferion bwyta rheolaidd, ac i newid unrhyw ymddygiadau rydych yn eu defnyddio er mwyn rheoli eich pwysau
- dangos i'ch teulu sut i'ch cefnogi – nid yw'n ymwneud â beio unrhyw un am eich bwlimia
- eich helpu i gadw at eich arferion bwyta newydd (gelwir hyn yn atal ailwaelu).

## ***Therapi gwybyddol ymddygiadol***

Triniaeth arall a allai gael ei chynnig i chi yw therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT). Os cynigir y driniaeth hon i chi, byddwch fel arfer yn cael 18 o sesiynau gydag ymarferydd dros gyfnod o 6 mis. Byddwch hefyd yn cael rhai sesiynau gyda'ch rhieni neu ofalwyr.

## **Beth yw therapi gwybyddol ymddygiadol?**

Bydd y therapi'n eich helpu i feddwl am y ffordd y mae bwlimia'n effeithio ar eich bywyd, ac yn eich cymell i newid eich arferion bwyta. Bydd eich ymarferydd yn eich annog i bennu eich nodau personol eich hun ar gyfer triniaeth, ac i ddysgu sut i

ddelio â meddyliau a theimladau anodd. Pan fyddwch yn teimlo'n well, byddwch hefyd yn dysgu sut i osgoi problemau gyda bwlimia yn y dyfodol.

## **Anhwylderau bwyta eraill**

Os cawsoch ddiagnosis o 'anhwylder bwydo a bwyta penodol arall' (OSFED), mae'n golygu nad oes gennych bob un o symptomau arferol unrhyw un o'r prif fathau o anhwylder bwyta. Gallai hyn fod am fod gennych gymysgedd o arwyddion neu symptomau ar gyfer gwahanol anhwylderau bwyta. Nid yw'n golygu bod eich cyflwr yn llai difrifol.

Os oes gennych OSFED, dylech gael cynnig y triniaethau a argymhellir yma ar gyfer y math o anhwylder bwyta y mae eich symptomau debycaf iddo. Edrychwch ar y gwahanol adrannau triniaethau a gofynnwch i'ch meddyg am ragor o wybodaeth.

## **Gofalu am eich iechyd corfforol**

Os cewch ddiagnosis o anhwylder bwyta, dylech gael cynnig profion i weld sut mae wedi effeithio ar eich corff.

### ***Profion y gellid eu cynnig i chi***

Efallai y cewch gynnig profion gwaed ac archwiliad corfforol i weld a ydych wedi dadhyradu. Bydd eich meddyg hefyd yn edrych ar y mwynau yn eich gwaed (fel calsiwm, sodiwm a photasiwm). Gelwir y mwynau hyn yn 'electrolytau' a bydd angen i chi gael cydbwysedd iach o'r rhain er mwyn i'ch corff weithio'n iawn. Gall anghydbwysedd electrolytau arwain at ddifrod i organau os na chaiff ei drin. Efallai y rhagnodir ychwanegion electrolytau i chi er mwyn cywiro'r anghydbwysedd. Os aiff yn ddifrifol, neu os byddwch wedi dadhyradu yn sylweddol, bydd angen gofal meddygol arnoch ar unwaith.

Efallai y cewch hefyd gynnig electrocardiograff (a elwir 'ECG') i sicrhau bod eich calon yn gweithio, oherwydd gall anhwylder bwyta roi straen ar y galon. Mae ECG yn brawf syml sy'n cynnwys cysylltu synwryddion i'ch corff gyda sticeri, i edrych ar weithgarwch eich calon.

### ***Gofalu am eich dannedd***

Gall anhwylderau bwyta, yn enwedig bwlimea, niweidio'ch dannedd dros amser. Os ydych yn gwneud i'ch hun chwydu'n rheolaidd, bydd yr asid stumog yn eich chwyd yn treulio'r enamel (yr haen allanol) sy'n amddiffyn eich dannedd yn raddol. Er mwyn gofalu am eich dannedd:

- gwnewch yn siŵr eich bod yn ymweld â'ch deintyddion yn rheolaidd
- peidiwch â brwsio eich dannedd yn syth ar ôl chwydu oherwydd gall hyn helpu i rwbio'r enamel i ffwrdd – yn hytrach golchwch eich ceg â chegolch heb asid
- osgowch fwydydd a diodydd asidig iawn, fel suddion ffrwythau, diodydd pefriog a choffi
- peidiwch â smygu.

## ***Cyngor ynglŷn â moddion gweithio***

Mae pobl ag anhwylderau bwyta weithiau'n defnyddio moddion gweithio er mwyn ceisio cael gwared â calorïau nad ydynt yn eu heisiau. Nid yw moddion gweithio'n helpu gyda cholli pwysau. Mae'r calorïau o'ch bwyd eisoes wedi cael eu hamsugno cyn i'r bwyd gyrraedd eich colon (y coluddyn mawr), ble mae moddion gweithio yn cael effaith. Gall gorddefnyddio moddion gweithio yn rheolaidd arwain at symptomau fel poen yn y stumog, ymchwydd, dolur rhydd a dadhydradu. Gall eich meddyg neu weithwyr proffesiynol eraill eich helpu i dorri i lawr yn raddol a stopio eu defnyddio.

## ***Cyngor ynglŷn ag ymarfer corff***

Os yw gwneud gormod o ymarfer corff yn gwneud eich anhwylder bwyta'n waeth, efallai fe'ch cynghorir i wneud llai o ymarfer corff.

## ***Plant a phobl ifanc***

Os oes gennych anhwylder bwyta efallai na fyddwch yn cael popeth sydd ei angen arnoch o'ch deiet i'ch helpu i dyfu a datblygu'n iawn. Os bydd eich meddyg yn credu y gall eich anhwylder bwyta fod yn achosi problemau gyda'ch twf a'ch datblygiad, efallai y bydd yn eich atgyfeirio at arbenigwr am gyngor.

## **Rheoli cyflyrau eraill**

Mae gan bobl ag anhwylderau bwyta yn aml gyflyrau eraill hefyd. Efallai eich bod wedi cael diagnosis o orbryder neu iselder neu fod gennych gyflwr hirdymor fel diabetes. Os byddwch yn gweld gwahanol weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gyfer triniaeth, mae'n bwysig eu bod yn cadw mewn cysylltiad â'i gilydd fel eu bod i gyd yn gwybod beth sy'n digwydd gyda'ch gofal. Mae hyn oherwydd gall yr anhwylder bwyta effeithio ar driniaethau eraill rydych yn eu cael. Efallai y bydd angen i chi gael archwiliadau'n amlach ar gyfer sgîl-ffeithiau a achosir gan feddyginiaethau rydych yn eu cymryd, neu efallai y bydd angen newid eich cynllun triniaeth.

### ***Penderfynu ar eich cynllun triniaeth***

Os ydych yn profi gorbryder neu iselder, neu os oes gennych gyflwr iechyd meddwl arall, dylai eich meddyg eich help i benderfynu p'un a oes angen triniaeth ar gyfer hyn arnoch cyn eich anhwylder bwyta. Efallai y byddwch yn gallu cael triniaeth ar gyfer y ddau ar yr un pryd, naill ai ar y cyd neu ar wahân. Mae hyn yn dibynnu ar sut rydych yn teimlo a pha mor gyflym y mae angen cymorth arnoch. Gall eich meddyg eich helpu i benderfynu beth fyddai orau i chi. Efallai y byddwch hefyd eisiau trafod â'ch teulu i'ch helpu i benderfynu.

Os ydych yn camddefnyddio sylweddau (gall hyn gynnwys alcohol, cyffuriau neu feddyginiaethau), dylech allu cael triniaeth ar gyfer eich anhwylder bwyta o hyd. Os yw'r camddefnyddio sylweddau yn ei gwneud hi'n anodd dilyn eich triniaeth, efallai y bydd eich meddyg yn argymhell eich bod yn gweld gweithiwr proffesiynol sy'n arbenigo mewn helpu pobl sy'n camddefnyddio sylweddau. Gallai hyn fod cyn i chi gael triniaeth ar gyfer eich anhwylder bwyta, neu tra y byddwch yn cael y driniaeth.

### ***Diabetes ac anhwylder bwyta***

Os oes gennych ddiabetes, dylai eich tîm gofal diabetes gael gwybod eich bod yn cael triniaeth ar gyfer anhwylder fel y gall roi help ychwanegol i chi fonitro'r glwcos yn eich gwaed. Gall cynnwys aelod o'r teulu neu ofalwr yn eich therapi i'ch helpu hefyd fod yn ddefnyddiol. Mae angen monitro eich iechyd corfforol yn ofalus. Dylai'r gwahanol weithwyr proffesiynol sy'n gofalu amdanoch benderfynu pwy fydd yn gyfrifol am hyn a gwneud yn siŵr fod pawb sy'n ymwneud â'ch gofal yn gwybod pwy yw'r person hwn.

Ar gyfer rhai pobl, mae'r ffordd maent yn defnyddio eu hinswlin yn dod yn rhan o'u hanhwylder bwyta (gelwir hyn yn 'camddefnyddio inswlin'). Os ydych yn camddefnyddio inswlin, dylai eich triniaeth eich helpu i fynd i'r afael â hyn drwy wneud y canlynol:

- cynyddu swm y carbohydradau yn eich deiet yn araf, fel nad oes angen i chi gymryd cymaint o inswlin ar y dechrau
- cynyddu eich inswlin yn raddol fel bod lefel y glwcos yn eich gwaed yn syrthio'n araf
- eich dysgu sut i addasu'r inswlin i gydweddu'r carbohydradau yn eich prydau bwyd
- eich dysgu sut i reoli eich diabetes ac ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd yn eich corff pan fyddwch yn camddefnyddio inswlin.

Os oes gennych ddiabetes, efallai eich bod wedi arfer â mesur lefel y glwcos yn eich gwaed. Fodd bynnag, os yw eich arbenigwr yn credu fod gennych hypoglycaemia neu hyperglycemia o bosibl, efallai y bydd eisiau mesur lefel y glwcos yn eich gwaed ei hun. Efallai y bydd hefyd eisiau archwilio cetonau'ch gwaed, yn arbennig os ydych yn camddefnyddio eich inswlin. Bydd eich meddyg yn egluro pa archwiliadau sydd eu hangen arnoch a pha mor aml, canlyniadau'r archwiliadau, a'r hyn y dylech ei wneud nesaf.

Os oes gennych fwlimia a diabetes, efallai y bydd angen i chi gael profion ychwanegol i wneud yn siŵr nad ydych yn wynebu risg o broblemau difrifol (fel cetoasidosis diabetig). Bydd eich meddyg yn egluro pa brofion sydd eu hangen arnoch a pha mor aml.

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar wahân am reoli diabetes. Gweler [ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?](#)

## **Beichiogrwydd ac anhwylderau bwyta**

Os oes gennych anhwylder bwyta ac rydych yn ceisio beichiogi, dylech gael cyngor ar fwyta'n iach a ffordd o fyw iach, gan gynnwys pwysigrwydd stopio unrhyw ymddygiadau niweidiol rydych yn eu defnyddio i reoli eich pwysau. Dylai gweithwyr

gofal iechyd proffesiynol hefyd drafod pwysigrwydd iechyd meddwl da a llesiant gyda chi.

Os ydych yn feichiog, dylech gael gweithiwr proffesiynol penodedig (eich meddyg teulu neu eich bydwraig fel arfer) i'ch cefnogi yn ystod eich beichiogrwydd ac ar ôl i'ch babi gyrraedd. Bydd yn eich helpu i baratoi am y newidiadau a fydd yn digwydd i'ch corff ac yn cadw llygad i weld sut rydych yn dod yn eich blaen yn rheolaidd.

Os bydd angen triniaeth arnoch ar gyfer eich anhwylder bwyta yn ystod eich beichiogrwydd, dylech gael cynnig yr un therapïau seicolegol â phobl eraill ag anhwylderau bwyta.

Os oes gennych anorecsia, neu os oedd gennych anorecsia yn y gorffennol, bydd eich bydwraig eisïau gwneud yn siŵr eich bod yn cael y maeth cywir er mwyn aros yn iach ac er mwyn i'ch babi ddatblygu'n dda, felly mae'n debygol o gynnig archwiliadau ychwanegol i chi yn ystod eich beichiogrwydd.

## **Ble y gallaf gael y driniaeth?**

Fel arfer, byddwch yn gallu mynd i'r clinig ar gyfer eich apwyntiad ac yna fynd adref – gelwir hyn yn apwyntiadau cleifion allanol.

Yn anaml iawn, efallai y bydd meddygon eisïau i unigolyn aros am gyfnod hirach (er enghraifft hanner diwrnod) mewn clinig neu ysbyty – gelwir hyn yn ofal claf dydd.

Bydd angen i bobl sy'n hynod o sâl ac sydd angen gofal ar unwaith gael eu derbyn i ysbyty fel cleifion mewnol. Byddant fel arfer yn aros nes yr adeg na fydd eu bywyd mewn perygl difrifol mwyach.

## ***Pwy ddylai gael gofal claf dydd neu glaf mewnol?***

Rydych yn fwy tebygol o fod angen gofal claf dydd neu glaf mewnol:

- os bydd eich pwysau neu BMI yn isel iawn ac rydych yn dal i golli pwysau
- os ydych yn ddifrifol wael ac mae eich bywyd mewn perygl
- os ydych o dan 18 oed ac nid oes digon o gefnogaeth gartref gennych i'ch cadw'n ddiogel
- os yw gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn bryderus y gallech niweidio eich hun.



Bydd y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn y clinig neu'r ysbyty yn penderfynu p'un ai gofal claf dydd neu glaf mewnol fydd orau ar eich cyfer. Fel arfer, bydd gofal claf mewnol ond o gymorth mewn achosion brys.

### ***Beth yw gofal claf mewnol?***

Mae gofal claf mewnol yn caniatáu i weithwyr gofal iechyd proffesiynol fonitro eich pwysau a'ch iechyd yn ofalus tra byddwch yn cael therapi. Os bydd eich pwysau yn isel iawn, byddant yn gallu rhoi'r cymorth cywir i chi fagu pwysau yn araf ac yn ddiogel.

Dylech allu dechrau therapi siarad newydd neu barhau â'r un rydych eisoes wedi'i ddechrau. Os nad yw therapi siarad wedi bod o gymorth, siaradwch â'ch meddyg neu weithwyr proffesiynol eraill ynglŷn â rhoi cynnig ar un gwahanol.

Tra byddwch yn glaf mewnol dylai eich tîm gofal wneud yn siŵr fod eich teulu a'ch gofalwyr, eich meddyg teulu a gweithwyr proffesiynol eraill rydych yn eu gweld yn lleol yn gwybod beth sy'n digwydd gyda'ch gofal.

### ***Am ba mor hir y bydd yn rhaid i mi aros?***

Bydd am ba mor hir y byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty yn dibynnu ar faint o help sydd ei angen arnoch. Ar ôl y mis cyntaf, dylai pawb sy'n ymwneud â'ch gofal – gan gynnwys eich teulu neu ofalwyr os ydych yn hapus iddynt gael eu cynnwys – gwrdd i drafod p'un a allwch newid i ofal claf allanol neu glaf dydd. Caiff y penderfyniad hwn ei wneud, nid yn unig yn seiliedig ar p'un a ydych wedi cyrraedd pwysau iach ond ar eich iechyd cyffredinol, gan gynnwys eich iechyd meddwl. Pan fydd yn amser i chi adael, dylai eich meddyg eich cynnwys chi yn y dasg o lunio cynllun gofal ar gyfer y gofal y bydd ei angen arnoch pan gewch eich rhyddhau'r o'r ysbyty.

### ***Plant a phobl ifanc***

Os ydych o dan 18 oed ac mae angen eich derbyn i'r ysbyty, dylai eich meddyg ddod o hyd i le ar eich cyfer sy'n agos at eich cartref. Dylai'r clinig fod yn un sy'n arfer â gofalu am blant a phobl ifanc ag anhwylderau bwyta ac a fydd yn gallu eich helpu i barhau â'ch addysg ysgol tra y byddwch yn cael triniaeth.

## ***Triniaeth orfodol***

Yn achlysurol, ni fydd unigolyn ag anhwylder bwyta eisiau cael triniaeth er ei fod yn ddifrifol wael. Os bydd popeth arall wedi methu, gall meddygon sicrhau y caiff unigolyn ei dderbyn i'r ysbyty ar gyfer triniaeth orfodol o dan y Ddeddf Lechyd Meddwl. Cyfeirir at hyn weithiau yn Saesneg fel 'being sectioned'.

Ar gyfer plant a phobl ifanc o dan 16 oed y mae'r meddyg o'r farn na allant roi cydsyniad, efallai y bydd yn gofyn i riant neu ofalwr roi cydsyniad i driniaeth ar eich rhan.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y ffordd y caiff y Ddeddf Lechyd Meddwl ei defnyddio ar [NHS Choices](#).

## **Symud i wasanaethau gwahanol**

Efallai y bydd angen i chi newid y gwasanaethau sy'n eich helpu gyda'ch anhwylder bwyta. Efallai y byddwch yn symud i ardal newydd, er enghraifft os ydych yn berson ifanc yn mynd i'r coleg neu'r brifysgol neu'n dechrau swydd newydd. Ac mae pobl ifanc yn symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion wrth iddynt nesáu at 18 oed (gelwir hyn yn pontio).

Os bydd angen i chi symud i wasanaeth gwahanol, dylai'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda chi wneud yn siŵr eich bod yn dal i gael gofal, oddi wrth weithwyr proffesiynol sy'n deall yr hyn sydd ei angen arnoch.

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ynglŷn â [symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion](#) sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am y cyfnod ponti penodol hwn.

## **Cymorth i rieni, aelodau o'r teulu a gofalwyr**

Mae anhwylder bwyta yn anodd ac yn peri trallod i rieni, partneriaid ac aelodau eraill o deulu'r unigolyn. Os ydych yn gofalu am rywun ag anhwylder bwyta, gallech deimlo'n euog neu'n gyfrifol ac yn ansicr o ran sut i'w helpu i wella. Dylid gofyn i chi pa gymorth a chefnogaeth sydd ei angen arnoch tra y bydd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n cael triniaeth. Dylai hyn gynnwys:

- cymorth emosiynol a chymdeithasol

- cymorth ymarferol, gan gynnwys trafod cynlluniau gofal a beth i'w wneud os bydd angen gofal brys.

### ***Cael eich cynnwys***

Efallai y bydd cynnwys aelodau o'r teulu yn y gofal tra bydd yn gwella yn cysuro eich plentyn neu eich partner. Ond os bydd yn penderfynu nad yw am gynnwys y teulu yna bydd angen i weithwyr proffesiynol barchu ei ddymuniadau.

### ***Cyngor i rhieni***

Os oes gennych blentyn ag anhwylder bwyta sydd o dan 16 oed, efallai y bydd angen i chi roi cydsyniad i driniaeth ar ei ran. Gall gael asesiad i weld a all ddeall a gwneud penderfyniadau ar ei ben ei hun. Os gall wneud hyn, dylai gweithwyr proffesiynol barchu ei ddymuniad ynglŷn â faint o wybodaeth y gallant ei rhoi i chi.

Os nad ydych yn rhan o therapi teuluol gyda'ch plentyn nac mewn cyfarfodydd ynglŷn â gofal eich plentyn, dylech barhau i gael gwybod cymaint â phosibl am yr hyn sy'n digwydd a chael cynnig eich cymorth eich hun.

Dylech hefyd gael gwybod am unrhyw gynllunio deietegol y mae eich plentyn yn ei gytuno gyda'r meddyg neu weithwyr proffesiynol eraill, fel y gallwch ei gynorthwyo gartref.

## **Cwestiynau y gallech eu gofyn**

### ***Os oes gennych anhwylder bwyta***

- Gyda phwy y dylwn siarad os ydyw i'n pryderu fod gennyf anhwylder bwyta?
- Alla i siarad â gweithiwr proffesiynol yn gyfrinachol ynglŷn â fy mhroblemau bwyta? Wrth bwy arall fydd yn rhaid iddynt ddweud?
- A allwch egluro mwy am y math o anhwylder bwyta sydd gennyf?
- Pa driniaethau sydd ar gael a allai fy helpu?
- Beth os nad wyf am i'm rhieni neu deulu gael eu cynnwys yn fy nhriniaeth?
- Os ydyw i o dan 18 oed, alla i wneud fy mhenderfyniadau fy hun ynglŷn â'm gofal?
- Alla i aros gartref yn ystod triniaeth neu a oes angen i mi gael fy nerbyn i'r ysbyty?
- I ble mae angen i mi fynd i gael triniaeth?
- Pwy fydd yn darparu fy nhriniaeth?
- A fydd fy mhwysau'n newid pan fyddaf yn cael triniaeth?
- Sut y byddaf yn gwybod a yw'r driniaeth yn gweithio?
- Beth ydw i'n ei wneud os nad yw'r driniaeth yn gweithio?
- Ble y gallaf gael cymorth os ydw i'n symud i ardal newydd?

### ***Os ydych yn gofalu am rywun ag anhwylder bwyta***

- Beth dylwn i ei wneud os ydyw i'n pryderu fod gan y person rwy'n gofalu amdano anhwylder bwyta?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am anhwylderau bwyta a sut i'w hadnabod?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am y math o therapïau a all helpu?
- Sut y galla i helpu'r person rwy'n gofalu amdano i wella?
- A allwch chi roi rhywfaint o gyngor i mi ar sut i ymdopi yn ystod prydau bwyd?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am gymorth i rieni, teuluoedd a gofalwyr?
- Beth dylwn i ei wneud os nad yw'r person rwy'n gofalu amdano eisïau triniaeth?
- A allwch roi ychydig o wybodaeth i fynd gyda mi ?

## **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

- Anorexia and Bulimia Care, 0300 011 1213  
[www.anorexiabulimiacare.org.uk](http://www.anorexiabulimiacare.org.uk)

- Beat  
Llinell gymorth oedolion: 0808 801 0677  
Llinell gymorth pobl o dan 18 oed: 0808 801 0711  
[www.b-eat.co.uk](http://www.b-eat.co.uk)

- Men Get Eating Disorders Too  
[www.mengetedstoo.co.uk](http://www.mengetedstoo.co.uk)

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth am anhwylderau bwyta.

Mae gan golegau a phrifysgolion yn aml wasanaethau a all helpu eu myfyrwyr ag anhwylderau bwyta a gallant roi cymorth gyda'u hastudiaethau os bydd angen.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am [brofiadau cleifion yng ngwasanaethau'r GIG i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG.

Os oes gennych ddiabetes, efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am y canlynol:

- [diabetes math 1 mewn plant a phobl ifanc](#)
- [diabetes math 1 mewn oedolion](#)
- [diabetes math 2 mewn plant a phobl ifanc](#)
- [diabetes math 2 mewn oedolion](#).

## **Beth yw canllawiau NICE?**

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan anhwylderau bwyta a staff sy'n eu cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

Gallwch ddarllen y [canllaw a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal](#).

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to [Notice of rights](#)

ISBN: 978-1-4731-2509-4