



# Pecyn Cymorth Diagnostig Endometriosis



# Cynnwys

Ynglŷn ag Endometriosis	3
Siarad â'ch Meddyg Teulu	6
Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) o'i gymharu ag Endometriosis	7
Gwthio am atgyfeiriad	8
Dyddiadur Poen a Symptomau	14
Rhestr Wirio Paratoi	18



# Beth ydi Endometriosis?

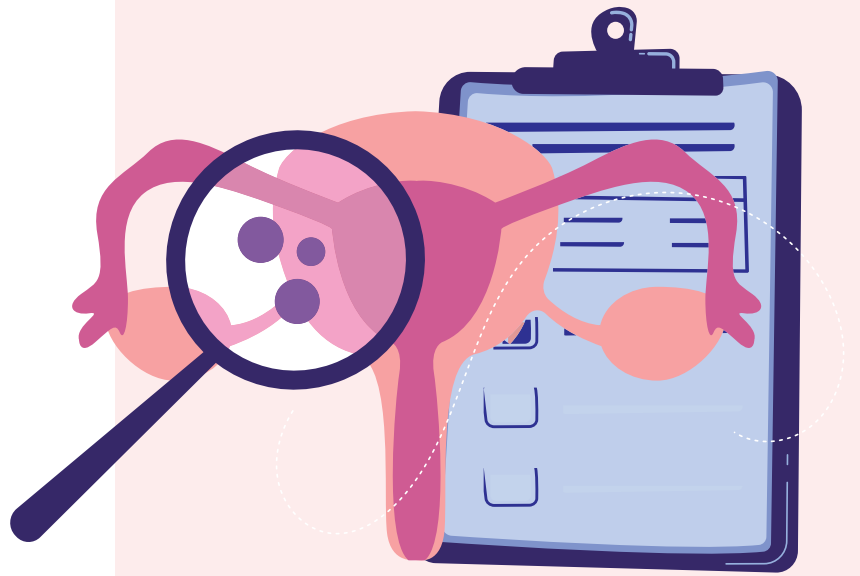
Cyflwr lle bo celloedd tebyg i'r rhai sydd yn leinin y groth i'w gweld mewn rhannau eraill yn y corff.

Bob mis, mae'r celloedd yma'n ymateb yr un ffordd â'r rhai yn y groth, yn cynyddu ac yna'n torri i lawr a gwaedu. Yn wahanol i'r celloedd yn y groth sy'n gadael y corff fel mislif, does gan y gwaed yma unman i ddianc.

**Sut ydw i'n gwybod os nad ydi fy mislif yn normal?**

**Ni ddylai mislif fod yn boenus.**

Os ydi'ch mislif yn eich rhwystro rhag gwneud eich tasgau arferol o ddydd i ddydd, nid ydi hynny'n normal.



## Symptomau Endometriosis

- Poen ofyliad
- Bol yn chwyddo
- Mislif trwm, hir, a/neu afreolaidd
- Poen parhaus yn y pelfis a gwaelod y cefn
- Poen yn ystod rhyw neu ar ôl rhyw
- Poen wrth ysgarthu neu ei fod yn anghyson
- Gwaedu o'r rectwm
- Poen wrth bi-pi
- Poen yng ngwaelod y cefn a'r forddwyd (thighs)
- Blinder Cronig
- Anffrwythlondeb
- Chwydu a chyfog

## Pwy sy'n cael eu heffeithio gan endometriosis?

Mae endometriosis yn effeithio merched a'r rhai sy'n cael eu pennu'n ferched pan gawson nhw eu geni, o oed aeddfedrwydd at y menapos.

# Stigma ynghylch lechyd Mislifol ac lechyd Merched

Peidiwch byth â theimlo cywilydd am siarad am eich lechyd Mislifol.

Mae siarad am eich lechyd Mislifol yr un mor bwysig â siarad am feysydd eraill ein hiechyd. Nid oes gan ferched a'r rhai sydd wedi'u pennu'n ferched pan gawson nhw eu geni ddewis p'un a ydyn nhw'n cael mislif felly ni ddylem ni deimlo cywilydd.



## Y bwlch rhwng y rhywiau mewn ymchwil meddygol

Ar lefel cellog, mae gwahaniaethau rhyw, oherwydd hormonau fel oestrogen, yn cael effaith enfawr ar effeithiolrwydd cyffuriau a phroffiliau diogelwch. Yn hanesyddol, fodd bynnag, mae meddyginiaethau wedi cael eu profi yn y labordy ar gelloedd gwrywaidd yn bennaf - gyda'r rhai sy'n datblygu'r cyffuriau yn aml yn nodi'r rheswm anwyddonol bod amrywiadau hormonau benywaidd yn ei gwneud yn rhy anodd i astudio merched!

Nid yn unig mae hyn i gyd yn golygu ein bod yn cael meddyginiaeth sydd ddim bob amser yn addas i'r diben; mae'n golygu diffyg dealltwriaeth gan rai gweithwyr meddygol proffesiynol. Mae gan y wybodaeth ddiarwybod ragfarnllyd sydd ganddyn nhw ganlyniadau pellgyrhaeddol hefyd: mae merched ym Mhrydain 50% yn fwy tebygol o gael camddiagnosis yn dilyn trawiad ar y galon, ac mae'n cymryd saith mlynedd i rywun gael diagnosis o endometriosis.

### Oeddech chi'n gwybod?

Mae 5 gwaith yn fwy o waith ymchwil i anhawster codiad, sy'n effeithio ar 19% o ddynion, o'i gymharu ag ymchwil i PMS, sy'n effeithio ar 90% o ferched!



## **Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio poteli dŵr poeth**

**Enghraifft wych o hyn ydi therapi gwres, a all wneud rhagor o niwed i'ch meinweoedd a gwneud cyflyrau llidiol cronig fel endometriosis yn waeth!**

Er mai trochi corff llawn mewn gwres, fel bath cynnes ydi'r fersiwn orau o therapi gwres, dim ond am 30 munud y dylid gwneud hyn.

Mae'r un peth yn wir am beiriannau TENS sy'n cynghori cyfnodau o 30 munud ar y tro. Mae hyn yn golygu eich bod yn aml yn cael eich gadael heb gefnogaeth am rannau helaeth o'r dydd. Mae'n rheswm enfawr pam bod llawer o gynaeolegwyr blaenllaw ac ymchwilwyr endometriosis sy'n arwain yn y maes yn argymhell defnyddio patshys BeYou gan nad ydyn nhw'n dibynnu ar wres ac maen nhw'n gweithio dros 12 awr ar gyfer cysur parhaol.

# Siarad â'ch Meddyg Teulu

Bydd eich Meddyg Teulu yn gofyn cwestiynau efallai y byddwch chi'n eu hystyried yn rhai personol ond y mwyaf o wybodaeth y byddwch chi'n ei rhoi iddyn nhw, y gorau fyddan nhw'n deall y sefyllfa.

Ewch gyda chymaint o wybodaeth â phosibl, gan gynnwys eich hanes meddygol, cylch mislif, symptomau, ac unrhyw batrymau rydych chi wedi sylwi arnyn nhw yn ymwneud â'ch iechyd.

## Pan fyddwch chi'n siarad â'ch meddyg teulu, dylech chi gofio'r pethau canlynol:

- Mae nifer o bobl yn tueddu i wneud yn fach o'u poen wrth siarad amdano gyda'u meddyg teulu, ond ni ddylech chi wneud hynny.
- Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu am endometriosis a dywedwch eich bod chi'n amau eich bod chi'n dioddef ohono.
- Peidiwch â gadael i chi'ch hun gael eich twyllo i amau eich pwyll eich hun (cael eich troi i ffwrdd). Mae rhai gweithwyr meddygol proffesiynol yn dal heb gael digon o addysg ynghylch endometriosis.



## Disgrifio'r boen

Yn aml mae pobl yn ei gweld yn anodd disgrifio'r boen sydd ganddyn nhw ond mae'n bwysig meddwl am hynny gan y gall helpu i gyfleu difrifoldeb eich poen i'ch meddyg. Dyma rai enghreifftiau cyffredin:

- Yn debyg i broceri poeth yn eich abdomen
- Poenau sydyn, ergydol, gwibiol yn eich abdomen
- Poen troellog
- Yn debyg i weiren bigog wedi'i lapio o amgylch eich stumog

**Mae'n bwysig nodi'n union sut mae'r boen yn teimlo ond sut mae'n EFFEITHIO ar eich bywyd o ddydd i ddydd.**

# Tracio eich Cylch Mislif a'r Symptomau

Mae hyn yn holl bwysig i chi allu tracio a chyfathrebu gyda'ch meddyg yn effeithiol. Defnyddiwch ap tracio mislif neu ddyddiadur llaw hyd yn oed a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cadw cofnod o symptomau dyddiol.

## Dyddiaduron Endometriosis

Rydyn ni wedi creu dyddiadur gwych ar gyfer poen a symptomau i'ch helpu chi i gadw cofnod ohonyn nhw.

Mae ein Rhestr Wirio Paratoi yn mynd gam ymhellach ac mae'n cynnwys rhestr o gwestiynau i'ch helpu chi i fynd at eich Meddyg Teulu gyda chymaint o wybodaeth am eich symptomau â phosibl.

**Ewch i'r Dyddiadur Poen a Symptomau**



## IBS o'i gymharu ag Endometriosis

Mae nifer o feddygon yn gwneud camddiagnosis am endometriosis a'i drin fel IBS oherwydd gall y symptomau fod yn debyg. Mae'n werth gwybod rhai o'r gwahaniaethau bach rhwng endometriosis ac IBS.

**Er bod pob unigolyn yn amlwg yn wahanol, mae ymchwil yn awgrymu bod cleifion endometriosis yn fwy tebygol o brofi'r canlynol:**

- Gwaedu rhwng eich mislif
- Poen yn cynyddu yn ystod cyfnod cyn mislif, y cylch mislif
- Gwain dendar

**O'i gymharu â chleifion IBS sy'n fwy tebygol o gofnodi:**

- Newid yn arferion eu coluddyn, h.y. rhwymedd, dolur rhydd, ac ati.
- Abdomen yn chwyddo
- Poen cnofaol
- Poen ym mhen uchaf yr abdomen
- Poen sy'n gwaethygu oherwydd bwyd penodol neu straen
- Cyfog

**Nid ydi'r symptomau yma'n anwybyddu'r posibilrwydd o Endometriosis y Coluddyn, a all deimlo'n debyg i Syndrom Coluddyn Llidus (IBS). Gall symptomau gynnwys:**

- Dolur rhydd neu rwymedd (Trafferth cael pw neu garhion rhydd, hylifol)
- Poen neu grampiau difrifol yn y coluddyn
- Poen pelfig yn ystod cyfathrach rywiol
- Poen wrth ysgarthu
- Gwaedu o'r rectwm
- Bol yn chwyddo
- Cyfog
- Gall symptomau waethygu cyn eich mislif ac yn ystod eich mislif

Nid ydi'r symptomau yma'n codi yn ystod eich cylch mislif yn unig. Gallan nhw ddigwydd unrhyw bryd yn ystod y mis os oes gennych chi'r cyflwr endometriosis y coluddyn.

**Does dim un dull penodol gydag endometriosis sy'n addas i bawb. Os ydych chi'n ansicr, dylech chi siarad â gynaeolegydd.**

# Sut i ofyn am atgyfeiriad

## Cyfeiriwch at y canllawiau NICE ynghylch atgyfeirio merched ag amheuaeth o Endometriosis

- Mae'n rhaid iddyn nhw eich atgyfeirio chi'n unol â'r canllawiau NICE os oes gan glaf symptomau endometriosis difrifol, parhaus neu reolaidd.
- Mae ganddyn nhw arwyddion pelfig o endometriosis.
- Dydi'r driniaeth gychwynnol ddim yn effeithiol, ddim yn cael ei goddef neu'n gwrtharwyddo.
- Os oes ganddyn nhw symptomau neu gadarnhad o endometriosis dwfn yn ymwneud â'r coluddyn, y bledren neu'r groth, mae angen eu hatgyfeirio at ganolfan Endometriosis achrededig BSGE.

Os ydych chi'n teimlo nad ydi'ch gweithiwr meddygol proffesiynol yn eich cymryd chi o ddifrif, mae pob croeso i chi wneud cais am farn rhywun arall.



## Camau nesaf posibl ar ôl cael eich atgyfeirio

Efallai y byddwch chi'n cael eich atgyfeirio am sgan uwchsain, sgan trwy'r wain, a/neu sgan MRI.

- Ymweld â gynaecolegydd - dyma lle rydych chi'n trafod eich symptomau yn fanwl. Mae'n hynod o bwysig bod yn agored ac yn onest yn yr apwyntiad hwn fel y gall eich ymgynghorydd gael dealltwriaeth well o sut mae eich symptomau'n effeithio ar eich bywyd.
- Gall eich arbenigwr eich atgyfeirio chi i gael Laparosgopi - llawdriniaeth twll clo ydi hwn sef yr unig ffordd bendant i wneud diagnosis o endometriosis.

## Beth ydi Laparosgopi.

Llawdriniaeth ydi Laparosgopi lle mae camera yn cael ei roi yn y pelfis trwy dwll bach wrth y botwm bol.

Bydd yr arbenigwr endometriosis medrus yn defnyddio'r camera i weld yr organau pelfig ac i chwilio am unrhyw arwyddion o endometriosis. Os bydd yn dod o hyd i endometriosis, efallai y bydd yn cael ei dynnu ar y diwrnod neu mewn llawdriniaeth ar wahân.



# Opsiynau Triniaeth

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol nad oes unrhyw driniaeth i wella endometriosis ar hyn o bryd.



- **Llawdriniaeth toriad** – torri'r dyddodion endometriosis
- **Triniaethau hormon:**
  - **Pilsen gyfun** – mae'n gweithio drwy atal ofyliad
  - **Coil Mirena** – dyfais fewngroth siâp t plastig (IUD) sy'n rhyddhau ffurf synthetig o progesteron
  - **Cydweddau GnRH** – pigiad sy'n atal oestrogen rhag cael ei gynhyrchu, gan roi'r corff mewn cyflwr menopos dros dro, yn y bôn. Mae'n gweithio drwy 'lwgur' endometriosis o oestrogen gan achosi'r endometriosis i ddod yn anweithredol ac i leihau. Yn aml, maen nhw'n awgrymu therapi amnewid hormonau i wrthweithio sgîl-ffeithiau'r cyffur
  - **Progesteron** – fel Norethisterone a Depo Provera. Mae'r rhain yn atal yr endometriosis rhag tyfu a gall leihau llid. Mae'n bwysig nodi y bydd merched yn stopio ofylu a chael mislif wrth gymryd hwn
- **Meddyginiaeth a Lleddfu Poen**
  - NSAID fel Voltarol, asid mefenamig, ibuprofen
  - Poenleddfwr syml fel parasetamol ar gyfer poen ysgafn
  - Dull lleddfu poen sy'n cynnwys codein
  - Opioidau fel morffin sy'n cael ei ryddhau'n araf
  - Mae addaswyr poen fel amitriptyline yn helpu trwy geisio atal y negeseuon poen rhag teithio trwy'ch system nerfol
  - Therapi dŵr oer
  - Therapi gwres
  - Patshys BeYou
  - Ffisiotherapi

Mae'n bwysig ymgynghori â'ch meddyg bob amser ynghylch meddyginiaeth oherwydd y sgîl-ffeithiau posibl. Er enghraifft, gall rhai triniaethau sy'n atal cynhyrchu oestrogen, effeithio'n negyddol ar ba mor ddwys ydi esgyrn felly efallai y byddai angen atchwanegiad.

# Endometriosis a Ffrwythlondeb

Mae'n bwysig nodi ei bod yn bosib beichiogi'n naturiol, hyd yn oed mewn achosion o endometriosis difrifol.

- Gall anffrwythlondeb effeithio rhwng 30-50% o bobl sy'n dioddef o endometriosis.
- Gall cael laparosgopi i dynnu'r endometriosis arwynebol arwain at gyfraddau beichiogi'n naturiol gwell
- Gall endometriosis gynyddu eich risg o gael erthyliad naturiol o 1 mewn 5 i 1 mewn 4.
- Mae'r hawl at IVF a gwasanaethau ffrwythlondeb eraill yn amodol ar fyrddau/ymddiriedaethau gofal iechyd unigol.
- Gallwch chi gael atgyfeiriad cynharach ar gyfer ymgynghoriad ffrwythlondeb pan fydd achos clinigol amlwg fel endometriosis.
- NID ydi bechiogrwydd yn gwella endometriosis. Efallai y bydd y boen yn lleihau yn ystod bechiogrwydd, ond gall ddychwelyd unwaith y bydd eich cylch mislif yn ôl ar ôl rhoi genedigaeth.

# Gwybodaeth am Endometriosis i bobl ifanc

## Sut ydw i'n gwybod beth sy'n normal?

- Ni ddylai poenau mislif fod mor ddrwg eu bod yn eich atal chi rhag gwneud eich tasgau o ddydd i ddydd a pharhau gyda bywyd arferol.
- Mae mislif arferol yn para rhwng ychydig o ddyddiau hyd at wythnos. Gyda mislif arferol, dim ond bob 3-4 awr y dylech chi orfod newid eich tampon/pad, a dylech chi fod â llif gwaed ysgafn-cymedrol.
- Os nad ydi'ch eich mislif yn setlo a'ch bod chi'n cael poen cefn/coes, gwaedu'n drwm, poen wrth fynd i'r toilet, dylech chi siarad â'ch nyrs neu feddyg.

Weithiau nid ydi'r hyn yr ydych chi'n ei brofi yn normal. Gallwch chi ymddiried yn eich corff. Rydych chi'n adnabod eich hun yn well na neb. Peidiwch â bod ofn neu deimlo cywilydd mewn gofyn am help. Gorau po gyntaf y gallwch chi gael y cymorth a'r gefnogaeth gywir.

# Endometriosis a'r Menopos

## Dydi'r menopos ddim yn gwella endometriosis.

Gall y menopos leihau symptomau endometriosis ar gyfer y rhan fwyaf o ferched, ond bydd rhai yn parhau i gael symptomau neu ddatblygu endometriosis ar ôl y menopos.

- **Menopos naturiol** – fel arfer mae'r menopos yn digwydd yn naturiol rhwng ein 40au a'n 50au ac yn digwydd 12 mis ar ôl eich cylch mislif diwethaf.
- **Menopos sydd wedi'i ysgogi'n gemegol** – mae pigiadau cydwedd GnRH fel Prostag a Zoladex yn feddyginiaethau sy'n atal cynhyrchu oestrogen, gan roi'r corff mewn cyflwr menopos dros dro. Gallwch chi gael y pigiadau hyn am hyd at 6 mis heb therapi adfer hormonau (HRT) a hyd at 2 flynedd gyda HRT. Pan fyddwch chi'n stopio cael y pigiadau, mae'n cymryd 6-10 wythnos i'r mislif ddychwelyd. Yr hiraf yr ydych chi ar y driniaeth, yr hiraf y bydd y mislif yn ei gymryd i ddychwelyd.
- **Menopos sydd wedi'i ysgogi'n llawfeddygol** – dyma pan fyddwch

chi'n cael hysterectomi llwyr neu radical sy'n tynnu eich ofariau. Byddwch chi'n cael y menopos yn syth ar ôl y llawdriniaeth ni waeth beth fo'ch oed. Fel arfer caiff HRT ei roi fel presgripsiwn i helpu gwrthsefyll symptomau'r menopos fel chwiwiau poeth, iselder, insomnia, gwain sych, blinder a chwysu gyda'r nos.



## Mythau Endometriosis

Dydi hysterectomi **DDIM** yn gwella endometriosis

Dydi beichiogrwydd **DDIM** yn gwella endometriosis

Bod endometriosis yn tyfu yn y groth yn unig - mae'n glefyd yn y corff **CYFAN**

'Mislif ydi Endometriosis' - dydi hyn ddim yn wir a gall fod yn glefyd gwanychol i fyw ag o

# Cyflyrau lechyd Mislif Eraill

## Adenomyosis

Mae'n digwydd pan fo'r meinwe sydd fel arfer yn leinio'r groth yn tyfu i wal gyhyrol y groth. Mae symptomau cyffredin yn cynnwys mislif trwm, poenus neu anghyson, poen pelfig cyn mislif, poen yn ystod cyfathrach rywiol, poen sy'n gysylltiedig ag ysgarthu.

## PCOS

Mae'n gyflwr cyffredin sy'n effeithio ar y ffordd mae ofariau merched yn gweithio. Mae PCOS yn cynnwys nifer mawr o ffoliglau diniwed. Mae'r ffoliglau hyn yn sachau sydd heb eu datblygu, lle mae wyau yn datblygu. Weithiau dydi'r sachau hyn ddim yn gallu rhyddhau wy, sy'n golygu dydi ofyliad ddim yn digwydd. Mae symptomau yn cynnwys mislif anghyson neu dim mislif, cael trafferth beichiogi, gwallt yn tyfu'n ormodol, magu pwysau, gwallt yn teneuo neu golli gwallt, croen olewog neu acne.

## Ffibroidau

Tyfiant sydd ddim yn ganseraidd sy'n datblygu yn y groth neu o'i chwmpas. Mae tyfiant yn cynnwys meinwe cyhyrau a ffibrog sy'n amrywio o ran maint. Does gan rai merched ddim unrhyw symptomau er y gall 1 o bob 3 merch brofi mislif trwm, poen bol,

poen yng ngwaelod y cefn, pi-pi yn aml, rhwymedd, poen neu anghysur yn ystod rhyw.

## PMS (Syndrom cyn mislif)

Dyma'r enw ar y symptomau y gall merched eu profi yn yr wythnosau cyn eu mislif. Gall y symptomau fod yn hwyliau ansad, teimlo'n bryderus, blinder, trafferth cysgu, bol yn chwyddo neu boen bol, bronnau tendar, cur pen, croen smotiog, gwallt seimllyd, newidiadau mewn awydd bwyd a'r ysfa rywiol. Bydd y rhan fwyaf o ferched yn cael PMS ar ryw adeg.

## PMDD (Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif)

Gall nifer fach o ferched gael symptomau PMS mwy difrifol o'r enw PMDD. Mae symptomau PMDD yn debyg i PMS ond maen nhw'n llawer mwy dwys a gallan nhw gael rhagor o effaith negyddol ar eich bywyd bob dydd. Mae'r symptomau'n cynnwys symptomau corfforol fel crampiau, cur pen, poen yn y cymalau a'r cyhyrau, symptomau ymddygiadol fel gorfwyta mewn pyliau a phroblemau cysgu, a symptomau meddyliol ac emosiynol fel pryder, dicter, iselder ac mewn rhai achosion meddyliau hunanladdol

**Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cysylltu â'ch Meddyg Teulu os oes gennych chi unrhyw un o'r symptomau uchod.**

# Cyrchu Cymorth Emosiynol



**Grwpiau  
Cymorth**



**Siaradwch â'ch  
Meddyg Teulu**



**Cyfryngau  
Cymdeithasol**



**Rhestr Wirio  
Paratoi**

**Ewch i'r dudalen**

  
**BEYOU**



**beyou.co.uk**

**[www.menstrualhealthproject.org.uk](http://www.menstrualhealthproject.org.uk)  
[hello@menstrualhealthproject.org.uk](mailto:hello@menstrualhealthproject.org.uk)**



## Dyddiadur Poen a Symptomau

Mae siarad am eich symptomau gyda'ch meddyg yn llawer haws os ydych chi'n cadw dyddiadur. Mae hefyd yn eich helpu i gadw golwg ar newidiadau a gall hyd yn oed helpu i nodi sbardunau a allai fod yn achosi i chi fflamychu. Efallai y byddwch chi'n gweld bod eich corff yn hoffi rhai pethau, felly gall cadw dyddiadur fod yn allweddol i'ch helpu chi a'ch meddyg i lywio'ch taith gyda'ch gilydd.



**Does dim un dull sy'n addas i bawb - mae profiadau a chyrff pawb yn wahanol.**

**Yn gyntaf, argraffwch y Raddfa Poen unwaith fel y gallwch chi gyfeirio'n ôl ati. Argraffwch gymaint o gopiau o'r dudalen dyddiadur ag sydd eu hangen arnoch chi.**

# Sut i'w defnyddio

## Cam 1)

**Cyn gynted ag yr ydych chi'n deffro, llenwch yr adran uchaf:**

- Diwrnod a dyddiad
- Os ydych chi ar eich mislif, pa ddiwrnod yn eich cylch mislif ydi hi?
- Allan o 10, sut noson o gwsg gawsoch chi?

Yn rhes gyntaf y tabl, nodwch unrhyw boen neu symptomau wnaethoch chi eu cael dros nos, gan ddefnyddio'r Raddfa Poen i fewnbynnu'ch sgôr poen.

## Cam 2)

**Llenwch yr adran ganol pan allwch chi trwy gydol y dydd i sicrhau eich bod yn cynnwys cymaint o fanylion ag y gallwch chi. Mae'n bwysig i nodi'ch sgôr poen trwy gydol y dydd gan y bydd hyn yn eich helpu chi i adnabod patrymau.**

- Rhowch arlliw neu gylch o amgylch y diagram ble bynnag y mae eich poen a rhowch ddisgrifiad yn y tabl.
- Defnyddiwch y Raddfa Poen i gofnodi rhif allan o 10 (ond mae croeso i chi adael nodiadau - er enghraifft, os ydych chi ar lefel 4 ond heb gymryd unrhyw feddyginiaeth ysgrifennwch hynny, yn ogystal ag unrhyw beth arall a wnaethoch chi i helpu).
- Wrth lenwi'r tabl, byddwch mor benodol a disgrifiadol â phosibl. Ar Y Raddfa Poen, rydyn ni wedi cynnwys rhai geiriau cyffredin y mae pobl sy'n dioddef o Endometriosis yn eu defnyddio i ddisgrifio eu poen i'ch helpu i ddechrau arni.
- Os oes angen i chi roi cylch neu arlliwio sawl ardal o boen ar y diagram, labelwch bob un gyda (1), (2), (3), ac ati fel y gallwch chi gyfeirio at y rhif pan fyddwch chi'n ei ddisgrifio yn y tabl.

## Mae rhai enghreifftiau isod:

- Os oes gennych chi boen yng ngwaelod eich cefn a'ch clun dde ar yr un pryd gallech chi roi cylch o'u cwmpas a rhoi (1) wrth y ddau. Neu gallech chi eu marcio ag (1) a (2) ac ysgrifennu amdany'n nhw ar wahân.
- Pe bai gennych chi boen yn yr asen yn y bore ac yna eto gyda'r nos gallech chi naill ai

ddefnyddio un label (1) ar gyfer y ddau, neu gallech chi wahaniaethu rhwng poen yn yr asen yn y bore (1) ac ychwanegu (2) i gynrychioli'ch poen yn yr asen gyda'r nos.

(Dim ond rhai enghreifftiau sydd yma, rydyn ni wedi gwneud y dyddiadur yn hyblyg yn fwiadol er mwyn i chi allu gwneud beth sy'n gwneud synnwyr i chi!)



## Cam 3)

**Llenwch yr adran las gyda'r nos cyn i chi fynd i gysgu.**

Yn aml, dyma'r amser y bydd gennych chi ryw faint o amser i adfyfrio a gallwch chi ychwanegu unrhyw feddyliau eraill y gallech chi fod wedi'u methu.

Mae hyn yn cynnwys eich llesiant meddyliol sy'n rhan hanfodol o'ch taith. Rhowch sgôr eich hwyliau, straen, a lefelau egni allan o 10. Dydyn ni heb ddarparu graddfa ar gyfer hyn felly defnyddiwch eich barn orau.

## Er mwyn cael y canlyniadau gorau

- Dechreuwch ei ymgorffori yn eich trefn arferol - bore a nos. Fel hyn, ni waeth pa mor dda neu ddrwg rydych chi'n teimlo, mae'r cyfan yn cael ei ddogfennu.
- Mae ein hastudiaethau'n dangos bod gwneud yr adran gyntaf yn syth ar ôl i chi ddeffro yn eich gwneud yn fwy ymwybodol o'ch symptomau trwy gydol y dydd.

Yn olaf, mae pawb yn euog o hyn - rydych chi'n gadael y meddyg ac yna'n cofio rhywbeth yr hoffech chi fod wedi dweud wrthyn nhw neu wedi ateb yn wahanol!

Dyna pam rydyn ni wedi cynnwys y Rhestr Wirio Paratoi, sydd â chwestiynau ychwanegol i chi feddwl amdany'n nhw cyn siarad â'ch meddyg fel bod gennych chi well siawns o ddweud popeth rydych chi eisiau ei ddweud. Bydd yn eich helpu i grynhoi eich poen a'ch symptomau - felly rydyn ni'n argymhell defnyddio'ch dyddiadur yn rheolaidd.



# Y Raddfa Poen

Gall fod yn anodd iawn esbonio poen gan ei fod mor oddrychol a gall fod yn anodd dod o hyd i'r geiriau cywir. Defnyddiwch y raddfa poen isod i'ch helpu i lenwi eich dyddiadur poen.

Mae'n seiliedig yn fras ar y Raddfa Sgorio Poen Rhifol, y mae'r GIG yn ei defnyddio ac mae'n arf gwyh i helpu i ddisgrifio'ch poen i feddygon. Er efallai na fydd yn berffaith ar gyfer pob senario, mae'n fan cychwyn gwyh i'ch helpu chi i ddisgrifio'ch poen gan ddefnyddio un fframwaith ar gyfer cysondeb.

Y RADDFA POEN		
Ysgafn	0	Dim poen
	1	Prin yn sylwi ar boen
	2	Yn sylwi ar boen, ond dydi'r boen ddim yn amharu ar weithgareddau
	3	Yn tynnu fy sylw weithiau
Canolig	4	Yn tynnu fy sylw, ond dwi'n gallu gwneud gweithgareddau arferol
	5	Yn amharu ar rai gweithgareddau
	6	Yn anodd ei anwybyddu, felly'n osgoi gweithgareddau arferol
Uchel	7	Mae canolbwyntio ar y boen yn fy atal rhag gwneud gweithgareddau bob dydd
	8	Ofnadwy, yn anodd gwneud unrhyw beth
Dirifol	9	Methu â goddef y boen, methu gwneud dim
	10	Mor ddrwg ag y gallai fod, does dim byd arall o bwys

Rydyn ni hefyd wedi cynnwys rhai geiriau cyffredin y mae dioddefwyr Endometriosis yn eu defnyddio i ddisgrifio eu poen i'ch helpu i ddechrau arni. Mae croeso i chi ychwanegu rhai eraill fel bod gennych chi nhw i gyd **mewn un lle!**

poenus      dirdynnol      llosgi      gwanychol      arteithiol      cyson      cyfyngol  
 andwyol      llethol      cyfogyd      dideimlad      treiddgar      pwysau      rheiddiol  
 sydyn      gwibiol      dolurus      sbasmau      ergydiol      tendar      plyciau o boen  
 didrugaredd      annioddefol      anghyson



Diwrnod: \_\_\_\_\_

Dyddiad: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Ar eich mislif? Ydw  Nac ydw  Diwrnod y mislif: \_\_\_\_\_

Sgôr Cysgu \_\_\_\_ / 10

Disgrifiwch	Pryd wnaeth o ddechrau?	Pa mor hir wnaeth o bara?	Wnaeth unrhyw beth ei helpu neu ei wneud yn waeth? E.e. bwyd, gweithgareddau, ac ati. Os wnaethoch chi ddefnyddio unrhyw feddygiaeth, beth a faint?	Cysylltiedig ag unrhyw symptomau? E.e. bol yn chwyddo, gwaedu	Wnaeth o eich rhwystro rhag gwneud unrhyw beth? E.e. gwaith, gweithgareddau cymdeithasol
NEITHIWR					
BORE					
PRYNHAWN					
GYDA'R NOS					

## Sgôr Poen

(Yn ôl y Raddfa Mankoski)

Neithiwr

/ 10

Bore

/ 10

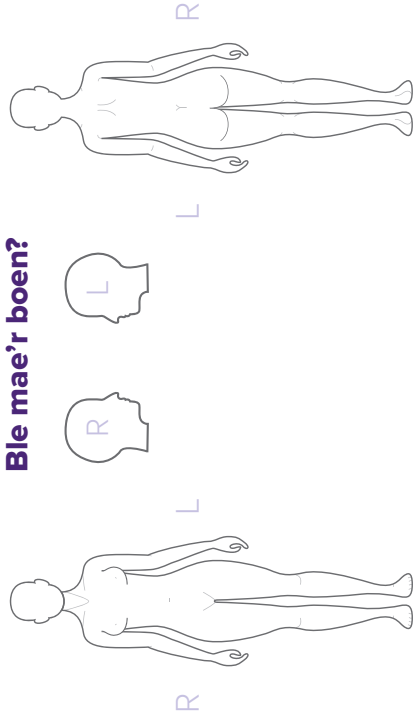
Prynhawn

/ 10

Gyda'r Nos

/ 10

### Ble mae'r boen?



### Unrhyw symptomau eraill?

e.e. gwaedu, bol yn chwyddo, gorludded, cyfog, poen yn y wain

### Unrhyw beth arall rydych chi eisiau ei gofnodi?

e.e. bwyd/gweithgarwch (e.e. cerdded neu ymarfer corff) / unrhyw beth rydych chi'n meddwl all fod yn sbarduno poen

Hwyliau / 10

Straen / 10

Lefel egni / 10

Cymeriant Dŵr \_\_\_\_\_

Sgôr Poen Heddiw

/ 10



## Rhestr Wirio Paratoi

Cwestiynau i helpu i osgoi'r sefyllfaoedd hynny lle rydych chi'n dweud "Dwi'n dymuno pe bawn wedi dweud...!"

Mae'r cwestiynau yma wedi'u cynllunio i'ch helpu chi i wneud y gorau o'r amser cyfyngedig a fydd gennych chi mewn apwyntiad gyda'ch meddyg.

Cymerwch eich amser i'w hateb yn ofalus a rhowch gymaint o fanylion ag y gallwch chi. Ar ôl i chi ei gwblhau, dylech chi allu ateb bron unrhyw gwestiwn y mae eich meddyg yn ei daflu atoch!

Weithiau gall cwestiwn sbarduno rhywbeth rydych chi am wneud yn siŵr eich bod chi'n siarad amdano felly rydyn ni wedi cynnwys rhai bylchau gwag ar y diwedd. Gall defnyddio'r rhestr wirio hon bob tro y bydd gennych apwyntiad eich helpu chi a'ch meddyg



**Awgrym defnyddiol: Ffotocopiwch eich atebion a rhowch nhw i'ch meddyg bob tro!**

## Chi a'ch ffordd o fyw

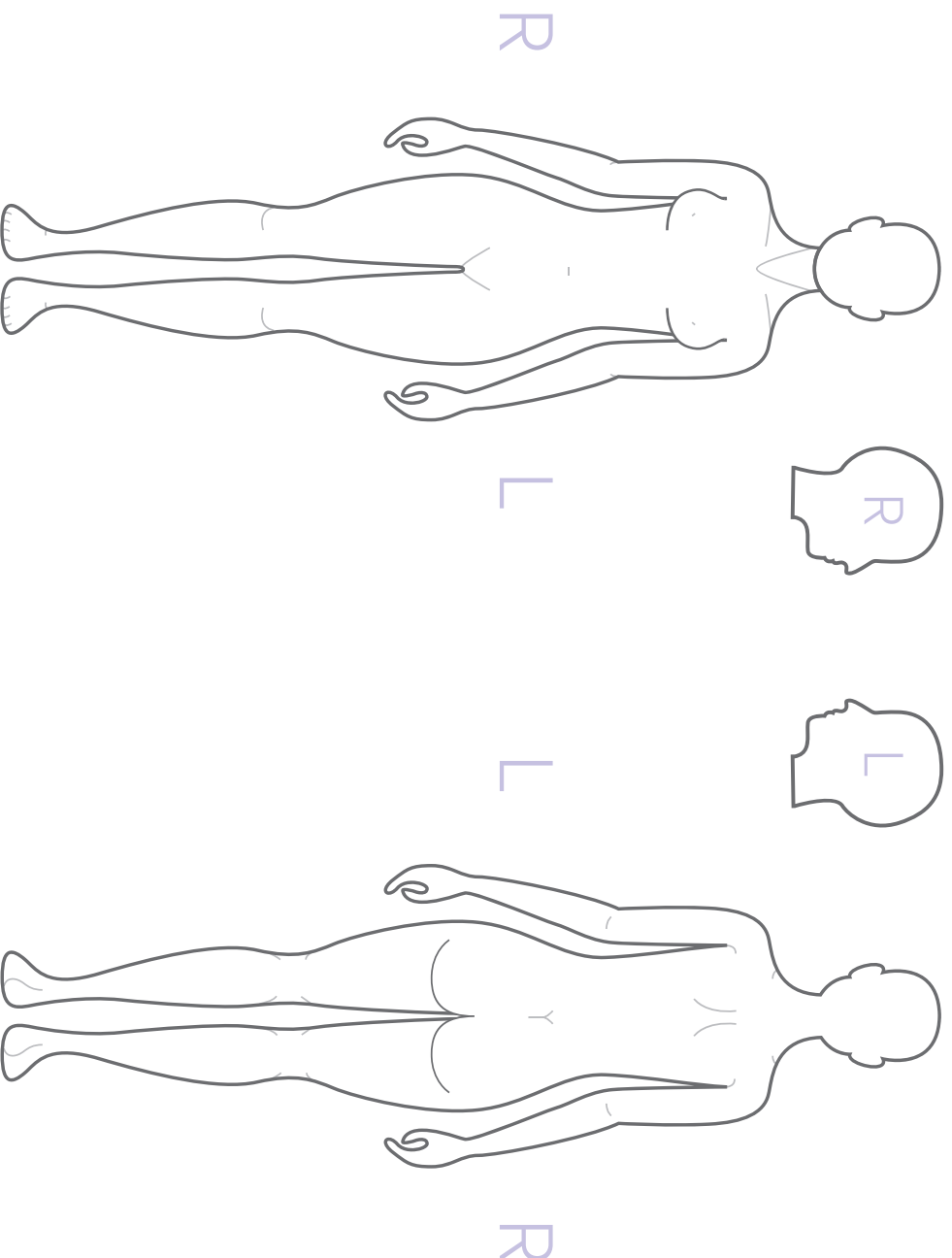
Enw:	
Oed:	
Oes gan unrhyw un yn eich teulu unrhyw salwch neu afiechydon mawr?	
Ydych chi wedi cael unrhyw salwch difrifol, clefydau neu gyflyrau gynaeolegol neu a oes gennych chi unrhyw rai ar hyn o bryd? Os felly, beth?	
Mewn perthynas â'ch ateb uchod, beth ydi'r symptomau mwyaf cyffredin sydd gennych chi?	
Ydych chi wedi cael unrhyw lawdriniaethau mawr? Os felly, beth, pryd a beth oedd y canlyniad?	
Ydych chi'n cymryd unrhyw feddyginiaethau? Os felly, pa feddyginiaeth, ar gyfer beth, pa gryfder a pha mor aml ydych chi'n eu cymryd? <i>Gan gynnwys unrhyw hormonau, dulliau atal cenhedlu ac unrhyw feddyginiaethau llysieuol hefyd</i>	
Pryd oedd eich prawf ceg y groth diwethaf? <i>(Os yn berthnasol)</i> Beth oedd y canlyniad?	
Oes gennych chi unrhyw alergeddau?	
Faint o ddŵr ydych chi'n ei yfed bob dydd ar gyfartaledd?	
Ydych chi'n dilyn unrhyw ddeiet penodol?	
Ydych chi'n cymryd unrhyw atchwanegiadau yn rheolaidd? <i>Os felly, beth ydi'r cydrannau/maetholion allweddol a faint?</i>	
Beth ydi lefel eich gweithgarwch dyddiol?	<input type="checkbox"/> <b>Eisteddog</b> <i>(ychydig neu ddim gweithgarwch; gweithio wrth ddesg)</i> <input type="checkbox"/> <b>Ychydig yn Heini</b> <i>(rydych chi'n treulio ychydig o amser yn ystod y dydd yn sefyll a cherdded; ymarfer corff ysgafn 1-3 diwrnod yr wythnos)</i> <input type="checkbox"/> <b>Eithaf Heini</b> <i>(ar eich traed y rhan fwyaf o'r diwrnod; ymarfer corff cymedrol 3-5 diwrnod yr wythnos)</i> <input type="checkbox"/> <b>Heini iawn</b> <i>(swydd ymarferol; ymarfer corff egniol iawn 5 diwrnod yr wythnos)</i>
Ydych chi'n yfed alcohol? <i>Os felly, pa mor aml a faint ydych chi'n ei yfed?</i>	
Ydych chi'n ysmegu? <i>Os felly, pa mor aml a faint ydych chi'n ysmegu?</i>	
Ydych chi'n cymryd cyffuriau anghyfreithlon neu wedi gwneud yn y gorffennol? Os felly, pa mor aml a faint o gyffuriau? <i>(gall rhai sylweddau gael effaith andwyol ar endometriosis)</i>	

## Eich Mislif

Pryd oedd eich mislif diwethaf?	
Faint oed oeddech chi pan gawsoch chi eich mislif cyntaf?	
Ydych chi'n cael eich mislif bob 28-30 diwrnod? Os nad ydych chi, pa mor rheolaidd neu afreolaidd ydyn nhw?	
Ydych chi wedi sylwi unrhyw beth a all fod wedi achosi i'ch mislif fod yn fwy rheolaidd neu'n llai rheolaidd?	
Sawl diwrnod y mae eich mislif yn para fel arfer?	
Ydych chi wedi sylwi unrhyw beth a allai fod wedi achosi mislif i bara'n hirach?	
A fyddech chi'n disgrifio eich mislif fel ysgafn, canolog, trwm neu drwm iawn?	
Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth a allai fod wedi achosi i'ch mislif fod yn ysgafnach neu'n drymach?	
Ydych chi'n gwaedu rhwng eich cyfnodau mislif? <i>Mae hyn yn cynnwys gwaedu smotiau o waed</i>	
Ydi unrhyw un o'r atebion uchod wedi newid dros amser? Os felly, esboniwch.	
Pryd ydych chi'n cael poen sy'n gysylltiedig â'ch mislif?	<input type="checkbox"/> Yn ystod fy mislif <input type="checkbox"/> Drwy'r amser <input type="checkbox"/> Mae'n mynd a dod
Ynghylch eich ateb uchod, sawl diwrnod ydych chi'n cael poen bob mis?	
Pryd ydych chi'n cael y boen waethaf?	<input type="checkbox"/> Pan fo fy mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Pan dwi'n ofylu <input type="checkbox"/> Yn ystod fy mislif <input type="checkbox"/> Amherthnasol <input type="checkbox"/> Diwrnodau eraill trwy gydol y mis
Ynghylch y tri ateb uchod, ai hyn sy'n wir bob amser neu ydi hyn yn amrywio?	

# Poen a Symptomau

**Dyma lle bydd eich Dyddiadur Poen a Symptomau yn ddefnyddio!** Dylech chi allu ateb y cwestiynau hyn yn hyderus gan wybod eich bod chi wedi bod yn cofnodi eich taith. Os ydych chi'n teimlo eich bod chi angen gwneud unrhyw nodiadau ar unrhyw bryd, defnyddiwch y manau gwag - cofiwch, y nod ydi eich helpu chi i gadw popeth ar gof ar gyfer pan fyddwch chi'n siarad â'r meddyg.



## Disgrifiwch eich poen

Os ydych chi wedi bod yn defnyddio eich dyddiadur, defnyddiwch hwn i grynhof'r 4 wythnos ddiwethaf. Cymerwch gyfartaledd, ond mae pob croeso i chi ysgrifennu unrhyw nodiadau ychwanegol yn y man gwag sydd ar gael.

**Cam 1)** Ar y diagram, rhwch glyich neu arlliw ar y rhannau lle rydych chi'n cael poen fwyaf cyffredin.

**Cam 2)** Wrth ymyl pob rhan, labelwch pa mor aml ydych chi'n teimlo'r boen mewn trefn ddisgrynnol. *Er enghraifft, os ydych chi'n cael poen yn eich cefn yn aml, labelwch gyda (1), yna'r rhan nesaf lle mae'r boen fwyaf cyffredin gyda (2) ac ati.*

**Cam 3)** Wrth ymyl pob label, ysgrifennwch pa mor ddwys ydi'ch poen gan ddefnyddio'r raddfa Mankoski. *Cymerwch gyfartaledd y sgor boen o'ich dyddiadur.*

**Cam 4)** Wrth ymyl pob label, disgrifiwch y boen yn y rhan honno. *Awgrym: edrychwch ar y geiriau rydych chi wedi'u defnyddio fwyaf yn eich dyddiadur i ddisgrifio'r boen yn y rhan honno.*

## Nodiadau Ychwanegol

# Cwestiynau Cyffredin

Dau o'r pynciau mwyaf sensitif y bydd angen i'ch meddyg siarad â chi amdanyn nhw ydi eich poen mewn perthynas â chyfathrach rywiol ac ysgarthu. I lawer o bobl, gall hon fod yn sgwrs hynod anghyfforddus ond bydd yn helpu eich meddyg i gael dealltwriaeth well o'r hyn rydych chi'n mynd drwyddo a'r camau nesaf.

Poen yn ystod	Pryd mae ar ei waethaf?	Yn gysylltiedig â'ch mislif	Unrhyw nodiadau eraill
<b>Gweithgaredd rhywiol</b>	<input type="checkbox"/> Yn ystod cyfathrach rywiol <input type="checkbox"/> Ar ôl cyfathrach rywiol <input type="checkbox"/> Y ddau	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod y mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser	
<b>Ysgarthu</b>	<input type="checkbox"/> Cyn ysgarthu <input type="checkbox"/> Yn ystod ysgarthu <input type="checkbox"/> Ar ôl ysgarthu <input type="checkbox"/> Yr uchod i gyd	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod y mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser	

# Symptomau Eraill

Pa symptomau eraill ydych chi'n eu cael?

*Ticiwch bob un sy'n berthnasol. Rydyn ni wedi cadw lle gwag ar gyfer unrhyw beth arall rydych chi eisiau ei ychwanegu.*

Symptom	Pryd fo ar ei waethaf?	Pa mor hir mae'n para?	Unrhyw nodiadau eraill
<b>Cyfog</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Chwydu</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Gwaedu o'r wain</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Poen wrth bi-pi neu waed yn yr wrin</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Bol yn chwyddo</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		

Symptom	Pryd fo ar ei waethaf?	Pa mor hir mae'n para?	Unrhyw nodiadau eraill
<b>Blinder corfforol</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Rhwymedd</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Dolur rhydd</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Gwaed yn eich pw</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Poen yn y cefn</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		
<b>Poen pelfig/yn yr abdomen</b>	<input type="checkbox"/> Ofyliad <input type="checkbox"/> Pan fo'r mislif ar ddod <input type="checkbox"/> Yn ystod mislif <input type="checkbox"/> Trwy'r amser		

## Patrymau

Ydych chi wedi sylwi ar ddifrifoldeb eich poen a'ch symptomau yn newid gydag unrhyw un o'r canlynol: *rydyn ni wedi gadael manau gwag i chi ychwanegu unrhyw batrymau eraill rydych chi wedi sylwi arnyh nhw o bosib*

Newidyn	Pryd mae'n newid?	Er gwell neu er gwaeth?	Unrhyw nodiadau eraill
<b>Amser o'r dydd</b>	<input type="checkbox"/> Bore <input type="checkbox"/> Prynawn <input type="checkbox"/> Gyda'r nos <input type="checkbox"/> Dros nos		
<b>Ymarfer corff</b>	<input type="checkbox"/> Ychydig o symud cyn y mislif <input type="checkbox"/> Ychydig o symud yn ystod y mislif <input type="checkbox"/> Ychydig o symud unrhyw bryd  <input type="checkbox"/> Symud cymedrol cyn y mislif <input type="checkbox"/> Symud cymedrol yn ystod y mislif <input type="checkbox"/> Symud cymedrol unrhyw bryd  <input type="checkbox"/> Ymarfer corff egniol cyn y mislif <input type="checkbox"/> Ymarfer corff egniol yn ystod y mislif <input type="checkbox"/> Ymarfer corff egniol unrhyw bryd		

Newidyn	Pryd mae'n newid?	Er gwell neu er gwaeth?	Unrhyw nodiadau eraill
Deiet			
Straen			
Cymeriant dŵr			

## Diagnosis a Rheoli

Crynowch eich taith poen.

*Ymarfer adfyfyriol ydi hwn i'ch helpu i gadw eich taith ar flaen eich meddwl.*

### Eich Mislif

Pryd wnaethoch chi ddechrau cael poen? A fu unrhyw newidiadau dros amser? Oes unrhyw beth wedi gwella neu waethgu dros amser? Ble mae lefel eich poen chi rŵan o'i gymharu ag o'r blaen?	
Ydych chi wedi cael unrhyw apwyntiadau blaenorol gyda meddyg i gael help gyda'ch symptomau? <i>Os felly, beth ddigwyddodd?</i>	
Ydych chi wedi bod yn cymryd unrhyw feddyginiaeth i helpu gyda'ch symptomau? <i>Os felly, nodwch yr hyn wnaethoch chi ei gymryd, y dos, a pha effaith a gafodd (gan gynnwys unrhyw sgil-ffeithiau).</i>	
Ydych chi wedi ceisio unrhyw beth arall i helpu gyda'ch symptomau? <i>Os felly, beth, faint, a pha effaith a gafodd?</i>	
Disgrifiwch sut mae eich symptomau wedi effeithio ar eich bywyd. <i>Mae hyn yn hollbwysig. Ydych chi'n gorfod colli gwaith, addysg, gweithgareddau cymdeithasol, ymarfer corff, ac ati? Ydi hyn yn effeithio ar eich perthnasoedd?</i>	



# Unrhyw beth arall

Dyma le i chi ysgrifennu unrhyw wybodaeth arall sy'n bwysig yn eich barn chi.



**[beyou.co.uk](https://beyou.co.uk)**

**[www.menstrualhealthproject.org.uk](https://www.menstrualhealthproject.org.uk)**  
**[hello@menstrualhealthproject.org.uk](mailto:hello@menstrualhealthproject.org.uk)**