

# ARGYMHELLION AR GYFER POBL SYDD Â ANEMIA A'U GOFALWYR



□ Byddwch yn ymwybodol bod anemia yn gyffredin, bod triniaethau'n bosibl, ac y gall mynd i'r afael ag anemia leihau cymhlethdodau ôl-driniaethol.

□ Byddwch yn ymwybodol bod llawer o resymau dros anemia. Mae'n debygol y byddwch yn cael profion i ddarganfod y math o anemia. Efallai y bydd eich llawdriniaeth yn cael ei gohirio ar gyfer ymchwilio neu drin anemia.



□ Mae gan lawer o bobl anemia oherwydd cymeriant isel o maethynnau hanfodol. Os gwelwch yn dda, ceisiwch wella hyn:

- Mae haearn i'w gael mewn: cig coch, ffa a chnau
- Mae B12 i'w gael mewn: cig, pysgod, caws neu wyau
- Mae ffolad i'w gael mewn: llysiau deiliog gwyrdd, brocoli, sbrowts brwsel, asbaragws, pys, ffacbys, reis brown ac afu.



□ Byddwch yn ymwybodol bod rhai cleifion yn cael eu trin â chynhyrchion gwaed, ac efallai y bydd eich tîm meddygol yn trafod hyn gyda chi.

□ Paratowch ar gyfer llawdriniaeth neu driniaeth arall mewn da bryd. Gall hyn gynnwys:

- gwneud mwy o ymarfer corff, rhoi'r gorau i ysmegu, paratoi yn seicolegol ac yn ymarferol. Profwyd bod yr ymyriadau hyn yn gwella canlyniadau llawdriniaeth. Gallwch gael mwy o wybodaeth drwy fynd i [c poc.org.uk/patients](https://c poc.org.uk/patients). Dylai ymarfer corff gynnwys: ffitrwydd, cryfder a balans – ceisiwch wneud ymarferion eistedd-i-sefyll.



□ Yn aml mae yna ffyrdd gwahanol o ymchwilio neu drin anemia. Mae cleifion yn cael eu hannog i ofyn cwestiynau, ee: 'beth yw'r Buddion, y Risgiau, y Dewisiadau Eraill, a beth os nad oes 'dim yn cael ei wneud'. Gweithiwch allan beth sy'n bwysig i chi.

Mae'r rhain yn **[Benderfyniadau Sydd yn Cael eu Gwneud ar y Cyd](#)**

□ Os rhoddir haearn drwy'r geg i chi:

- Sylwch fod y dos ar gyfer trin anemia sawl gwaith yn uwch nag ar gyfer atchwanegiadau iechyd
- Mae'n well cymryd tabledi haearn ar stumog wag (hy awr cyn bwyta neu dwy awr ar ôl bwyta). Gall y swm sydd yn cael ei amsugno leihau 75% os yw'n cael ei gymryd gyda bwyd
- Nid yw'n ymddangos bod cymryd tabledi haearn gyda fitamin C yn cynyddu'r swm sydd yn cael ei amsugno<sup>5</sup>
- Bydd cymryd tabledi haearn bob yn ail diwrnod yn cynyddu swm yr haearn sydd yn cael ei amsugno, a gallai leihau sgîl-ffeithiau
- Ceisiwch osgoi cymryd haearn gyda the neu gyda ffytates (a geir mewn ffa, hadau, cnau neu grawn), gan fod hyn yn cyfyngu ar y swm sydd yn cael ei amsugno.
- Os ydych chi'n cael dolur rhydd neu rwymedd, ceisiwch gymryd haearn bob yn ail diwrnod.
- Os yw'r sgîl-ffeithiau'n ddrwg, gofynnwch i'r tîm amdrintiaethol p'un a oes opsiwn triniaeth arall.



**[Haearn yn eich deiet](#)**



**[Anaemia patient information \(NHS BT\)](#)**  
**[\(Saesneg yn unig\)](#)**



**[BRAN leaflet \(CWUK\)](#)**  
**[\(Saesneg yn unig\)](#)**

**Esboniadau manwl am leihau'r ddibyniaeth ar drallwysiad gwaed - [Iron deficiency in pregnancy – a matter of public health \(Saesneg yn unig\)](#) For patients: [High Spec Blood \(Saesneg yn unig\)](#)**

*Mae'r cyhoeddiad hwn yn cynnwys testun wedi'i gyfieithu o dalen CPOC (Centre for Perioperative Care) 'Recommendations for people with anaemia and their carers' (2022), ond nid yw CPOC wedi adolygu'r cyfieithiad hwn.*