

Airing Pain (Sôn am Boen) Rhaglen 51: Yn ymweld â rhaglen rheolaeth poen yn y gymuned

Cefnogwyd y prosiect darlledu a chyfieithu hwn gan Ymddiriedolaeth Oakdale.

Mewnwelediadau ymarferol a phrofiadau newid bywyd ar gwrs rheolaeth poen yn y gymuned

*Yn rhaglen flaenorol **Airing Pain** buom yn archwilio manteision ac anfanteision cymryd rheolaeth poen i mewn i'r gymuned. Y tro hwn mae Paul Evans yn teithio i Bowys – y sir gyda'r boblogaeth leiaf yng Nghymru – i weld sut mae rheolaeth poen cymunedol yn gweithio'n ymarferol yn y rhaglen sy'n cael ei rhedeg gan Ysbyty Gymunedol Ystradgynlais.*

Bydd arweinydd y cwrs, Gethin Kemp yn esbonio bod y dull cymunedol yn caniatáu i dechnegau rheolaeth poen fod ar gael i bobl sydd methu mynd ar y rhaglen breswyl. I bobl lle mae poen wedi cymryd drosodd eu bywydau mae'r cwrs yn cynnig strategaethau i ymdopi â phroblemau emosïynol, yn cynyddu eu lefelau gweithredu trwy gymryd pethau'n araf a thrwy gael noson dda o gwsq.

Mae'r rhai sy'n cymryd rhan ar y rhaglen, Toni a Nia, yn esbonio beth maen nhw'n obeithio ei gael ohono. Byddwn yn clywed oddi wrthyn nhw eto ar ddiwedd y cwrs wyth wythnos pan fyddan nhw'n adlewyrchu ar y datblygiad maen nhw wedi ei wneud – o ddysgu cyfathrebu'n fwy effeithiol i ailddarganfod cariad at arlunio.

Paul Evans: Rydych chi'n gwrandao ar **Airing Pain (Sôn am Boen)**, yn dod atoch dan nawdd Pain Concern, elusen yn y DU sy'n gweithio i helpu, cefnogi a rhoi gwybodaeth i bobl sy'n byw mewn poen, ac i weithwyr iechyd proffesiynol. Paul Evans ydw i, ac arianwyd y darllediad hwn gan grant Gwobrau i Bawb (*Awards for All*) o Gronfa'r Loteri Fawr yng Nghymru.

Yn rhaglen flaenorol **Airing Pain**, clywsom drafodaeth o Gyfarfod Gwyddonol Blynyddol Cymdeithas Poen Cymru. Roedd yn archwilio manteision ac anfanteision o ddod â gwasanaethau poen i'r gymuned ble mae'r cleifion yn byw. Wrth gwrs, yng Nghymru, fel yn Lloegr, Iwerddon a'r Alban, mae ardaloedd gwledig enfawr ble mae'n anodd, neu'n amhosibl, i gleifion deithio i brif ganolfan. Felly'n dilyn y drafodaeth yna, ymwelais i â rhaglen rheolaeth poen yn Ysbyty Gymunedol Ystradgynlais. Roedd Ystradgynlais yn bentref glofaol yn sir enfawr gwledig Powys. Dyma un o'r deunaw rhaglen rheolaeth poen i bobl â phoen cronig a/neu llesgedd sy'n cael eu rhedeg bob blwyddyn gan ganolfan rheolaeth poen a llesgedd yn Ysbyty Bronllys yng nghanolbarth Cymru. Rhoddodd Pain Concern sylw i'w rhaglen breswyl tair wythnos ar **Airing Pain** (rhaglen 5). Gallwch lawrlwytho honno o wefan Pain Concern, sef painconcern.org.uk. Felly ar ôl gadael i'r cyfranogwyr setlo i lawr yn yr wythnos gyntaf, ymunais i â nhw ar ddechrau eu hail wythnos allan o wyth, ond cyn eu cyfarfod, gofynnais i'r ffisiotherapydd Gethin Kemp, un o arweinwyr y rhaglen, pa mor bwysig ydy cael y cyrsiau rheolaeth poen a llesgedd hyn o fewn y gymuned.

Dr Gethin Kemp: Fel rydych chi'n ymwybodol, rydyn ni'n rhedeg rhaglen rheolaeth poen a llesgedd ym Mronllys, ar gyfer pobl sy'n dod i aros gyda ni. Ond mae llawer iawn o bobl sydd â bywydau prysur sydd methu, neu ddim yn fodlon, rhoi'r amser, am ba bynnag rheswm, i fod oddi cartref ar y mathau hynny o gyrsiau eithaf dwys. Mae hyn yn galluogi pobl i, alla i ddim dweud ei fod ar stepen eu drws, i gael mynediad i gwrs sy'n weddol agos, ble gallan nhw ryngweithredu a chael rhyw lefel o strategaethau rheoli er mwyn parhau i gael ansawdd bywyd da. Ond pan na allan nhw gymryd yr amser, neu'n methu cymryd yr amser, i ddod ar raglen breswyl, mae hefyd yn bwysig bod gweithwyr iechyd proffesiynol yn gallu cyfeirio at hwnnw oherwydd mae pobl ar goll ynghylch beth i'w wneud, oherwydd mae cydrannau seico-gymdeithasol, mae cydrannau straen, mae'r holl gydrannau eraill hyn yn effeithio ar bobl mewn poen cronig a llesgedd cronig. A'n harbenigedd ni ydy helpu pobl gyda'r problemau penodol hynny: pan fo eu hwyliau yn effeithio arnyn nhw, pan fo eu rhyngweithredu cymdeithasol yn effeithio arnyn nhw, yr holl bethau yna. A does gan therapïau eraill ddim yr amser, neu efallai'r sgil i allu rheoli'r rheiny yn y modd rydyn ni'n gallu gwneud.

Evans: Peth pwysig arall i bobl ei gofio ydy, i'r rhai sydd ddim yn gyfarwydd â daearyddiaeth Cymru cystal â chi a fi, mai Powys ydy'r sir fwyaf yn ddaearyddol yng Nghymru.

Kemp: [yn chwerthin] Ydy, mae hi.

Evans: Gyda'r boblogaeth leiaf. Alla'i ddim cofio beth yw'r ystadegau, na'r nifer o ddefaid i bobl [Kemp yn chwerthin], ond mae'n uchel iawn. Felly mae'n rhaid i bobl deithio pellteroedd *maith* gyda chydig iawn o drafnidiaeth gyhoeddus, er mwyn cael help.

Kemp: Ie, ie. Ac wrth gwrs mae arian yn fater pwysig i bobl oherwydd yn aml mae pobl â phoen cronig a llesgedd cronig wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio neu'n bendant mae potensial ennill arian wedi ei gyfyngu, iddyn nhw.

Evans: Dyna Gethin Kemp, un o arweinwyr y rhaglen rheolaeth poen a llesgedd yn y gymuned yn Ystradgynlais yng nghanolbarth Cymru. Un o'r cyfranogwyr oedd Toni Williams.

Toni Williams: Mae gen i syndrom cydymdeimladol dystroffi atblygiad, sydd fel rhyw fath o sglerosis ymledol (*MS - multiple sclerosis*). Mae gen i sbondylitis pelfig. Mae gen i tenosynofitis yn y droed dde, ac nid yw'r pedwerydd a'r pumed disc yn fy nghefn yn gyflawn sy'n achosi clunwst (*sciatica*) ac eitha lot o boen cefn hefyd.

Evans: Mae hynny'n eitha rhestr. Am faint ydych chi wedi cael y cyflyrau hyn?

Williams: Ers 1996, dyna pryd ddechreuodd e.

Evans: Nawr mae hynny'n ddwy flynedd ar bymtheg. Felly dwy flynedd ar bymtheg yn ddiweddarach rydych chi'n dod ar raglen rheolaeth poen.

Williams: Ydw. Ces gynnig hwn, i ddweud y gwir, ym Mronllys ond roedd yn rhaid i chi aros am bum diwrnod ac yna dod gartref dros y penwythnos. Gyda phlant bach, er na allwn i wneud llawer gyda nhw, roeddwn i'n dal yno. Redden nhw angen mami, roedd mami yno. Felly pan oedd y rhaglen yma ar gael oedd yn caniatáu i mi fynd gartref, cymerais y cyfle a meddwl 'Wel, pam lai? Rydw i wedi byw gyda hwn yn ddigon hir. Mae angen cael rhywun arna i i ddysgu i mi sut i fyw gyda hwn am amser hir oherwydd dydy e ddim yn mynd i ffwrdd.'

Evans: Mae hynny'n ddi-ddorol. Rydych chi wedi dysgu sut i fyw gydag e, heb gael gwellhad.

Williams: Pe bai gwellhad, pe bai tabled neu ddull neu lawdriniaeth ble gallwn i fynd i gael gwellhad o bopeth a mynd yn ôl i weithio, a byw'r hyn a edrychir arno fel bywyd normal, yna mi faswn i, oherwydd amgyffred pobl eraill; pan rydych chi'n edrych arna i, dydw i ddim yn edrych fel bod dim byd o'i le arna i.

Evans: Ni fydd pobl sydd heb boen cronig yn deall yn iawn sut mae poen yn effeithio ar eu bywyd cyfan, a'r bobl o'u hamgylch, yn hytrach na dim ond cael cefn drwg.

Kemp: Mae'n debyg y gallech ei gyffelybu i rywun yn swnian yn ddiderfyn, mewn ffordd sy'n cnoi. Ac eto, gyda llesgedd, byth yn teimlo bod gennych chi, neu'r gallu, i gynhyrchu'r egni i wneud beth bynnag rydych chi'n dymuno ei wneud. Ac mae'r math yna o gnoi a swnian yn gysylltiedig hefyd â cholli'r hyn yr hoffech ei wneud ac mae'n gysylltiedig ag ofn o'r hyn mae'r boen yna yn ei olygu, oherwydd fel arfer, mae poen a llesgedd, fel mae'n digwydd, yn arwyddion argyfwng i ddweud bod rhywbeth o'i le.

Felly rydyn ni wedi'n dylunio, os hoffech chi, i ymateb yn ofnus i boen ac i ymateb i boen mewn modd argyfyngus, golau glas yn fflachio. A phan mae hynny'n digwydd, wrth gwrs, mae popeth yn dod i stop, mae bywyd yn stopio wrth i ni geisio cael gwared â'r boen, wrth i ni geisio cael gwared â'r llesgedd. Ac felly mae pobl wedi eu carcharu yn y cylch parhaus hwn. Mae wedi cymryd drosodd eu bywyd. Mae wedi cymryd drosodd eu meddwl. Does dim, byd mwy i'w bodolaeth oherwydd poen yw ei bywyd. Dydw i ddim yn golygu hynny mewn ffordd feirniadol – ond ei fod yn ymddangos fod poen wedi cymryd drosodd.

Williams: Mae wedi effeithio ar fy mywyd yn fawr iawn. Tasgau bob dydd; codi o'r gwely yn y bore, i bethau normal bob dydd fel codi yn y bore gyda chur pen a pharhau gyda threfn arferol dyddiol y tŷ – i mi mae hynny'n faich, dim ond meddwl amdano.

Mae'n effeithio ar eich meddwl hefyd. Mae'n chwarae triciau ar eich meddwl. Ceisio cofio rhywbeth syml fel rheiddiadur – dim ond ceisio cofio. Rydych chi'n edrych ar y peth yna a dydych chi ddim yn gwybod beth yw'r gair amdano. Dydych chi ddim yn gallu rhoi yn eich meddwl mai rheiddiadur ydy hwnna ac mae'n rhaid i chi gael hynny allan. Mae mor rhwystredig.

Evans: Mae'n llawn embaras hefyd?

Williams: Ydy, mae e.

Evans: Yn enwedig gydag enwau.

Williams: Ydy mae e. Rydych chi'n gweld cymydog; mae ffrind i'r cymydog wedi galw. Rydych chi'n gwybod pwy ydyn nhw, rydych chi'n gwybod eu henw, ac rydych chi'n gwybod ble maen nhw'n byw. Ond dydych chi ddim yn gwybod sut i'w ddweud, dydych chi ddim yn gallu. Dydy'ch ymennydd chi ddim yn dweud wrthy'ch chi beth rydych chi angen ei ddweud.

Evans: Beth mae pobl o'ch amgylch chi – eich ffrindiau a'ch teulu – yn meddwl o'ch cyflwr?

Williams: Dydw i ddim yn hoffi'r tosturi. Maen nhw'n *trio* helpu, maen nhw'n *trio* deall ond gall neb ddeall sut beth ydy'r boen, sut fath o deimlad ydy e, pa mor unig rydych chi'n teimlo ambell waith. Dydyn nhw ddim yn deall. Gallan nhw ddim deall oherwydd dydyn nhw ddim

yn byw gyda'r boen, dydyn nhw ddim yn byw yn eich corff chi, felly mae hwnna'n gwestiwn anodd.

Evans: Ymhen chwech wythnos, beth hoffech chi fod wedi ddigwydd?

Williams: Baswn i'n hoffi cael gwell amgyffred o'r hyn rydw i'n gallu ei wneud. Mae heddiw wedi bod yn ddiwrnod o gymryd pethau'n araf. Ond ambell waith rydw i wedi meddwl, 'Fe wna' i bopeth mewn un diwrnod ac yna fory mi wna'i orffwys' – nawr rydw i'n sylweddoli fy mod i wedi bod yn gwneud y peth anghywir. Felly, bob tro rydyn ni'n dod yma, rydyn ni'n dysgu rhywbeth newydd, sydd, mewn gwirionedd, pe baech chi'n meddwl am y peth, yn synnwyr cyffredin. Pan rydych chi mewn poen parhaus, dydy e ddim yn bosibl i ganolbwyntio. Y cwbl rydych chi am ei wneud yw gorffen y dasg rydych chi wedi ei dechrau y gorau gallwch chi a gorffwys. Ond heddiw maen nhw wedi dweud wrthyn ni bod gwneud chydig yn aml yn rhoi deuddydd neu dri i chi o eistedd i lawr a siarad gyda'r plant, siarad gyda'ch cymydog, mynd am dro bach yn yr ardd. Dyna'r hyn rydw i'n obeithio amdano ar ddiwedd y chwech wythnos; ansawdd bywyd gwell i mi.

Evans: Mi siarada i efo chi eto mewn chwech wythnos.

Williams: Diolch yn fawr iawn.

Kemp: Mae'n bwysig bod pobl yn teimlo eu bod yn gallu dechrau symud eto, a symud mewn ffordd maen nhw'n teimlo y gallan nhw symud. Yn aml iawn bydd pobl yn dechrau gwneud ymarfer corff a bydd eu symptomau'n cynyddu a byddan nhw'n cael amser diflas iawn, mewn gwirionedd. Felly fy mhrif rôl i ydy helpu pobl i symud mewn ffordd sy'n rhywbeth i'w fwynhau, yn ymlaciol a, choeliwch chi neu beidio, yn rhoi pleser, fel bod ymarfer corff yn hwyl eto ac yn rhyw fath o ddefnyddiol. Fy rôl i ydy dechrau cael pobl i symud. Bydden ni hefyd, o safbwynt galwedigaethol, yn edrych ar roi caniatâd i bobl i allu dechrau proses o wneud yr hyn maen nhw'n ei ddymuno. Pethau fel gwneud gweithgaredd bob yn dipyn, gwneud yn siwr bod pobl yn cymryd hoe, neu'n cyfnewid rhwng gweithgareddau yn y ffordd gywir, fel nad ydyn nhw'n gorwneud. Mae hynny hefyd yn cynnwys faint o fewnbwn synhwyredd mae pobl yn ei gael ac ati, oherwydd yn aml gyda phethau sy'n achosi blinder, nid yr agwedd gorfforol ond y straen feddyliol a'r synau a'r twrw a'r agweddau eraill, felly rydyn ni'n cael pobl sy'n symud yn eu hamser eu hun, yn rheoli eu gweithgareddau, fel nad ydyn nhw'n mynd ffwl pelt ac yna wedi ymlâdd. Gwneud popeth ac yna wedi ymlâdd ydy'r syniad tu ôl i'r ddihareb cael y cynhaeaf i mewn tra bo'r haul yn tywynnu, ond bod hyn yn cael ei ddilyn gan dri neu bedwar diwrnod o lesgedd llwyr. Pan mae pobl yn gwneud hyn mae ganddyn nhw fywyd anhrefnus tu hwnt a dydyn nhw ddim yn gallu cynllunio unrhywbeth. Felly mae gwneud pethau yn eu hamser eu hun yn rhan bwysig iawn. Mae'n un o'r strategaethau ymarferol cryfaf.

Evans: Ac yn un o'r rhai mwyaf anodd.

Kemp: Mae cymryd eich amser yn un o'r rhai mwyaf anodd un. Yn rhannol oherwydd "Rydw i wedi dechrau, felly fe wna i orffen", mae'r math yna o yriant yn anodd iawn.... Mae'n ffordd wahanol iawn o redeg eich bywyd. Mae'n golygu gadael tasgau heb eu cwblhau, mae'n golygu seilio tasgau ar safleoedd a gweithgaredd corfforol penodol yn hytrach na chwblhau llwyth gwaith sydd wedi ei osod, sef y ffordd rydyn ni'n hoffi bod oherwydd mae'n fwy taclus, os ydych chi'n deall be sy gen i.

Evans: Mae'n canolbwyntio ar y dasg, onid ydy?

Kemp: Ydy, ydy, hollol gywir, ydy.

Evans: Gair y foment.

Kemp: Yna rydyn ni'n edrych ar elfennau ymlacio. Os ydy pobl mewn stâd o ymladd neu ddianc trwy'r amser, bydd eu system straen yn gweithredu ar y botwm uchaf, ac yn yr hir dymor, sy'n *theori* llesgedd cronig – nid yr unig *theori* o bell ffordd – ond mae'n *theori* sy'n pwysleisio bod ymateb i straen yn lleihau dros gyfnod o amser, felly nid yw lefel cortisol pobl yn cydfynd â gweithgaredd mwyach. Felly, yn effeithiol, rydych chi'n teimlo'n effro pan does dim rhaid i chi, a phan fo hi'n amser i baratoi ar gyfer gweithgaredd, does gennych chi ddim egni oherwydd bod systemau amseru eich corff ddim yn cydfynd â hynny. Ac mae hyn i gyd braidd yn ddiflas hefyd, y math yna o lefel o sut mae eich corff yn cael ei ysgogi neu beidio. Dydy e ddim yn cydfynd â sut y dylai fod oherwydd mae wedi mynd braidd yn simsan, yn sylfaenol.

Evans: Felly dyna llesgedd. Beth ydyn ni wedi ei adael allan?

Kemp: Elfennau cael ansawdd dda o gwsg. Mae cwsg yn bwysig iawn, fel mae unrhywun sydd ddim yn ei gael yn gwybod. Mae gwybod am, a deall cwsg, deall cylchdroeon, deall sut i ymlacio, y mathau hynny o faterion yn eich galluogi chi i gael gwell cyfle i gael cwsg o ansawdd da, sy'n un o'r pethau mewn gwirionedd..... Rydw i'n meddwl pe bae pobl yn mesur ansawdd bywyd [mae'n chwerthin], ansawdd eu cysgu fyddai e, mewn rhai agweddau. Agwedd bwysig iawn wrth gwrs, sy'n tanategu'r egwyddor hwn; mae iddo bersbectif seicolegol cryf iawn. Y ffordd mae bioleg yr ymennydd yn gweithio, y ffordd mae bioleg poen yn gweithio, yn sylfaenol os hoffech chi, mae ein arwyddion poen yn teithio i fynyr cefn ac yn mynd ar eu hunion i'r ardaloedd yna sy'n gysylltiedig â sut rydyn ni'n teimlo, yn gysylltiedig â bygythiad, ac hefyd gydag emosiwn. Ac os nad ydyn ni ar ben hyn i gyd, i ddefnyddio hen derminoleg, mae'r drysau ar agor i boen i ddod i mewn. Mae hynny'n derminoleg eitha hen ond yn sylfaenol, os ydy pobl yn teimlo'n ddigalon, bydd natur amhleserus y boen yn effeithio'n fwy arnyn nhw. Os ydyn nhw yn teimlo bygythiad ac yn canolbwyntio ar y boen, bydd y dwyster yn cynyddu dros gyfnod o amser. Felly mae llawer o'r hyn rydyn ni'n edrych arno yn ymwneud â sut – y busnes derbyn yma eto – sut ei fod yn iawn i fod â'r cyflwr, ond hefyd llawer o ffyrdd o sut i weithio ar hwyliau fel bod peth gwytnwch gennych chi. Y derminoleg ydy gwytnwch emosiynol, felly pan ddaw pethau amhleserus ar eich traws mae gennych allu i neidio'n ôl o anawsterau.

Nia: Nia ydw i.

Evans: Ac rydych chi ar y rhaglen rheolaeth poen cronig yn Ystradgynlais ym Mhowys.

Nia: Ydw.

Evans: Ga i ofyn i chi pa gyflwr sydd arnoch chi?

Nia: Mae gen i boen cronig yn fy nghefn.

Evans: Ac am ba hyd ydych chi wedi cael hynny?

Nia: Dros bedair blynedd nawr.

Evans: Sut mae hynny wedi effeithio arnoch chi?

Nia: Mae wedi newid fy mywyd yn gyfangwbl. Roeddwn i arfer â bod yn berson hyderus, yn gwneud yr hyn fyddai unrhywun ifanc yn ei wneud, mynd i glybiau, i bartïon ac yn gwneud llawer o ymarfer corff. Cyn gynted ag y digwyddodd, dechreuodd pethau waethygu nes bod fy nith chwech oed yn fy helpu i wisgo oherwydd doeddwn i ddim yn gallu gwisgo fy sannau a sgidiau mwyach, methu mynd i'r gwaith, methu gyrru, ar feddyginiaeth yn barhaus, sydd wedi ngadael i mewn niwl parhaus yn fy ymennydd. [mae'n chwerthin] Dydw i ddim yn gallu cofio geiriau hanner yr amser [mae'n chwerthin]

Evans: Beth ydy'ch oedran chi?

Nia: Tri deg un.

Evans: Mae hyn wedi'ch rhwystro chi yn anterth eich bywyd mewn gwirionedd.

Nia: Ydy, mae e. Mae wedi effeithio ar fy mherthynas gyda fy nheulu, gyda fy mhartner. Roeddwn i'n lwcus wnes i ond ei gyfarfod e bythefnos cyn i nghefn i fynd yn ddrwg. Roeddwn i'n lwcus ei fod wedi aros gyda mi ond mae ei fywyd e wedi gorfod newid i fy anghenion i, fy nymuniadau i, ddim cymaint o wneud beth mae e'n dymuno'i wneud. Mae llawer yn dibynnu ar beth alla i ei wneud, beth sy'n bosibl yn gorfforol. Gyda phriodi, plant, mae'n dibynnu ar beth gall fy nghorff ddygymod ag e yn y dyfodol.

Evans: Rydych chi'n lwcus iawn i gael rhywun sy'n amlwg yn eich caru chi ddigon i roi fyny â hynny.

Nia: [yn chwerthin] Ydw. Rydw i wedi gofyn iddo chydig o weithiau pam mae e'n dal yma ac rydw i wedi rhoi'r dewis iddo i gerdded i ffwrdd ond rydw i'n ddigon lwcus nad ydy e wedi cerdded i ffwrdd ac ydy, mae o am fy mhriodi i. [mae'n chwerthin]

Kemp: Yr hyn sy'n digwydd gyda chyflwr ydy ei fod yn eich rhoi chi mewn rôl, neu rydych chi'n cymryd rôl neu fantell arnoch eich hun, bod gennych gyflwr a phan mae pobl am newid, yr hyn maen nhw'n ei ddarganfod ydy ei fod yn eithaf anodd i newid oherwydd bod y bobl o'u hamgylch wedi newid i adlewyrchu ble roedden nhw. Felly mae'r sgiliau cyfathrebu [yn cynnwys] hyfforddiant pendantrwydd a'r mathau hynny o sgiliau rydyn ni'n siarad amdany'n nhw, a'r gallu i ddeall ac hunan-adlewyrchu ychydig mwy. Rydyn ni'n addysgu sgiliau cyfathrebu er mwyn i bobl ddechrau aildrafod eu ffiniau oherwydd, yn bendant, os ydy pobl wedi cael gofalu amdany'n nhw gan bobl eraill, os hoffech chi, ceir sefyllfa o orddibyniaeth o ran y gofalwr - maen nhw'n teimlo bod yn rhaid iddyn nhw ofalu. Felly sut allwch chi aildrafod hynny? Sut allwch chi aildrafod ac adennill eich annibyniaeth?

Nia: Mae e gorfod meddwl bob amser am sut rydw i'n teimlo. Os awn ni rywle bydd e'n gofyn "Wyt ti'n ocê? Allwn ni wneud hyn?" o hyd. Mae e'n gwneud yn siwr mod i'n cymryd fy nhabledi ar amser ac os ydw i angen cymryd mwy o feddyginiaeth, bydd e'n pwysu arna'i a dweud "Falle dylet ti gymryd mwy o feddyginiaeth tro 'ma." Dydyn ni ddim yn byw gyda'n gilydd felly mae'n effeithio arnon ni pan rydyn ni'n gweld ein gilydd, chi'n gwybod. Rydw i'n gadael iddo fyw ei fywyd ei hun, ond oherwydd nad ydw i'n mynd allan cymaint ac mae e'n mynd allan fel arfer, mae'r ffaith ddiflas yna yn fy meddwl i, fydd e'n cwrdd â rhywun sydd *ddim* yn sâl a ngadael i am rywun sydd yn dal yn gallu gwneud popeth bydde fe'n gallu gwneud gyda rhywun sy'n 31 oed. Yn 31 oed dylech chi fod yn gallu mynd allan a mwynhau

eich hun a dydw i ddim yn gwneud hynny'n aml iawn nawr. [Dim ond] adegau prin iawn. [mae'n chwerthin]

Evans: Mae hynny'n rhoi pwysau enfawr ar berthynas.

Nia: Ambell waith, ydy. Chi'n gwybod, rydw i'n teimlo'n euog ac yn meddwl 'Ddylen ni fod gyda'n gilydd? Ydw i'n dinistrio'i fywyd oherwydd ei fod 'da fi? Alla'i roi plant iddo fe yn y dyfodol?' Oherwydd mae e wir eisie plant, rydw i wir isie nhw. Dydyn ni ddim yn gwybod os allwn ni eu cael nhw oherwydd dydw i ddim yn gwybod fyddai 'nghorff i'n gallu ymdopi. Mae llawer o bwysau arna i'n enwedig, mwy nag arno fe, oherwydd ambell waith dydy e ddim yn sylweddoli beth alla i ei wneud neu ddim ei wneud, chi'n gwybod. Mae'n waith caled ceisio gadael iddo fe wybod na alla i wneud yr hyn rydw i am ei wneud bob amser.

Evans: Nawr rydych chi ar fin cychwyn y rhaglen rheolaeth poen. Beth oedd eich disgwyliadau cyn i chi gychwyn?

Nia: Doedd gen i ddim llawer o ddisgwyliadau. Rydw i eisiau gweld beth fydda i'n gallu ei wneud nes ymlaen. Ar ôl un sesiwn yn unig, es i allan am benwythnos gyfan ac rydw i wedi cymryd sylw o fy mhoen ond dydw i ddim wedi gadael iddo fy rheoli i, ac hyd yn oed ar ôl un diwrnod, mae hynny wedi helpu, un sesiwn. Rydw i'n gobeithio nes ymlaen y byddai'n gallu rheoli fy mhoen yn feddylol a pheidio â gorfod dibynnu ar dabledi oherwydd rydw i eisiau cael gwared â nhw. Felly rydw i'n gobeithio erbyn diwedd hyn y bydda i'n agos at fod heb dabledi, yn enwedig gyda'r flwyddyn newydd.

Kemp: Dioddef ydy prif brofiad y bobl sydd yn y stâd hon. Maen nhw mewn stâd o ddiodeff sy'n barhaus. Mae'n effeithio ar eu hwyliau ac mae'n nhw'n ddigalon. Mae'r effeithiau hyn yn achosi effeithiau eraill. Mae eu bywydau'n eitha anhrefnus. Maen nhw'n cael diwrnodau da pan maen nhw'n gallu gwneud llawer o bethau, ac yna maen nhw'n dda i ddim – yr hyn rydyn ni'n ei alw yn 'gorwneud a llesgedd' – ble maen nhw'n dda i ddim am ychydig ddyddiau. Mae eu hwyliau'n mynd yn isel felly mae digalondid yn gyffredin iawn gyda phoen cronig a llesgedd cronig. Mae pethau eraill hefyd yn effeithio ar greu'r gorwneud a llesgedd yma: ysgogiad pobl, perffeithrwydd, eisiau plesio pobl eraill, y pethau bach eraill hynny. Dyna'r pethau sy'n ein rhwystro rhag gallu cymryd amser i ni ein hunain a gofalu amdanom ein hunain. Felly mae'r teimlad amdanom ni yn gywir, sef gwytnwch, ond mewn gwirionedd, peidio â chael y diafol yma ar ein hysgwyddau'n ein chwipio ni ymlaen ac yn gwneud i ni wneud pethau hyd yn oed pan nad oes unrhywun yn gofyn i ni eu gwneud nhw – mae hynny'n bwysig iawn o bersbectif rheolaeth.

Evans: Gadewch i mi fynd yn ôl i fy ngair y foment mewn rheolaeth: canolbwytnio ar y dasg. Sut ydych chi'n cael hynny allan o system rhywun? Rydw i yma i gynnal cyfweiliad. Mae fy ngwar yn brifo. Ddylwn i stopio?

Kemp: Wel, fe allech chi fod wedi cael sgwrs gyda mi a chyfathrebu gyda mi [mae'n chwerthin] bod hynny'n debygol o ddigwydd a bydden ni wedi gallu cymryd pethau bob yn dipyn a dweud 'Wel, bob rhyw bum munud, wnawn ni symud, newid lle, cael sain, lleoliad gwahanol [mae'n chwerthin] neu rywbeth felly, cael naws wahanol a bydden ni wedi gallu ei drefnu fel yna fel eich bod chi wedi gallu symud. Rhwng y symud, bydden ni wedi gallu gwneud symudiadau ymlacio, synhwyro'r holl ffyrdd rydyn ni wedi siarad amdanyn nhw am sut i ymlacio. Ond ymlacio'n *gorfforol* hefyd, oherwydd nid ydy ymlacio'n feddylol o reidrwydd yr un fath ag ymlacio'r cyhyrau, felly mae dysgu sut i ymlacio'r cyhyrau ac ati yn

rhywbeth rydyn ni'n ei wneud ar y rhaglen hefyd. A chymryd yr amser allan i synhwyro rhywbeth pleserus, cân yr adar, cymryd anadl dwfn ac ati, mwynhau'r awyr iach, y tywydd hyfryd rydyn ni'n ei gael yr adeg yma o'r flwyddyn.

Evans: Ie, ond mae hynny'n cymryd oddi wrtha i y ffaith fy mod yn mwynhau fy hun. Rydw i'n mwynhau siarad 'da chi, rydw i'n mwynhau'r cysylltiad personol. Dydw i ddim eisiau meddwl, 'lawn, beth am gymryd amser allan o'r sgwrs hon i fyfyrion' oherwydd mae hynny'n dwyn rhywbeth rydw i'n ei fwynhau oddi arna i.

Kemp: Os felly, o flaen llaw dylech chi fod wedi gwneud llawer o waith ar ymarfer er mwyn creu ymateb awtomataidd, os ydych chi'n deall be sy gen i, fel bod cymryd pethau yn araf ac wedi eu graddio yn dod yn rhan ohonoch a basech chi'n symud eich safle'n naturiol. Byddech chi'n sylwi'n naturiol ar y ffordd rydych chi'n dal tensiwn a basech chi'n dechrau gwneud addasiadau mewnol. Ond byddai hynny ar ôl ichi wneud y rhaglen ac efallai byddech yn ei wneud yn eitha da erbyn hynny.

Ond ar yr un pryd, rydw i am ei wneud yn hollol glir na all rhaglenni rheolaeth poen fod yn gyfrwng i helpu pobl i fyw bywyd gwirion. Dydyn ni ddim yn mynd i adael i chi gymryd *paracetamol* am eich cur pen a chithau'n parhau i daro'ch pen yn erbyn y wal, os ydych chi'n deall be sy' gen i. Mae 'na elfen ble bydd yn rhaid i arferion newid.

Evans: Dyna Gethin Kemp, un o arweinwyr rhaglen rheolaeth poen a llesgedd yn y gymuned a gynhelir yn Ysbyty Gymunedol Ystradgynlais yng nghanolbarth Cymru.

Fel arfer, fe wna'i eich atgoffa tra'n bod yn credu bod y wybodaeth a'r farn ar **Airing Pain** yn gywir a chadarn yn seiliedig ar y farn orau sydd ar gael, dylech bob amser ymgynghori â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol *chi* ar unrhyw fater yn ymwneud â'ch iechyd a'ch lles. Ef neu hi ydy'r unig un sy'n eich adnabod chi a'ch amgylchiadau ac felly'n gallu gweithredu'n briodol ar eich rhan. Cofiwch y gallwch lawrlwytho holl raglenni blaenorol **Airing Pain o *painconcern.org.uk***, neu gallwch gael copiâu CD yn uniongyrchol o Pain Concern. Mae'r manylion cyswllt, i wneud sylw ar y rhaglenni hyn trwy ein blog, bwrdd negeseuon, ebost, Facebook, Twitter neu ar bapur hefyd ar gael ar ein gwefan ac unwaith eto y cyfeiriad ydy *painconcern.org.uk*. Ac i ddysgu mwy am ganolfan rheolaeth poen Bronllys, y rhaglenni cymunedol a phreswyl maen nhw'n eu rhedeg, ewch i'w gwefan nhw - *managingpain.org.uk*. Unwaith eto, *managingpain.org.uk*.

lawn, chwech wythnos yn ddiweddarach, Toni a Nia. Alla i eich atgoffa chi, Toni, o'r hyn ddywedoch chi chwech wythnos yn ôl? Dywedoch chi, 'Yr hyn rydw i'n chwilio amdano ydy gwell ansawdd i'm bywyd.'

Williams: Hyd yn hyn, mae wedi agor fy llygaid i reolaeth poen: sut i ymdopi o ddydd i ddydd, dulliau gwahanol, meddyginiaeth gwahanol, sut i'w cymryd nhw. Mae wedi newid y ffordd rydw i'n meddwl am leddfuo poen, rheolaeth poen ac ie, rydw i'n meddwl y bydd yn rhoi ansawdd bywyd gwahanol i mi oherwydd rydw i wedi sylweddoli 'mod i'n colli rhywbeth rydw i'n fwynhau sef arlunio.

Evans: Ie, pan gerddais i mewn i'r grŵp bore 'ma roeddech chi'n dangos dyfrlliw i bobl.

Williams: Ie. Pan ddaethon ni i'r cyfarfod cyntaf, gofynnwyd i ni oedd 'na unrhywbeth roedden ni arfer â mwynhau ei wneud ac y bydden ni'n hoffi ei wneud eto, p'un ai oedd

hynny'n arlunio, ysgrifennu, darllen, chi'n gwybod, cymdeithasu gyda ffrindiau a meddyliais i 'le, roeddwn i arfer ag arlunio.' A gwnes i un i fy mam, oedd hi'n ei garu – mae e ar ei wal hi. A des i â llun o'r darlun roeddwn i wedi ei wneud i ddangos i'r grŵp, ac roedd un o'r dynion yn y grŵp, Steve, wastad wedi bod eisiau cael llun o'r cawr yn cysgu (*sleeping giant*).

Evans: A beth ydy'r cawr yn cysgu?

Nia: Mynydd ydy e. [mae'n chwerthin]

Williams: [yn chwerthin] A gorffenaais i iddo fe'r wythnos hon a des i ag e i mewn ac roedd e'n hapus iawn.

Evans: Wel, roedd e'n fwy na hapus oherwydd gwelais i hynny a chlywais i e. Ond rydych chi wedi dechrau arlunio eto oherwydd y grŵp hwn?

Williams: Ydw. Mae'r grŵp wedi nid yn unig ein hatgoffa efallai ein bod yn gallu gwneud ychydig bach mwy petawn ni'n trio. Mae'n rhaid i chi wybod eich cyfyngiadau. Dydych chi ddim yn gwneud unrhywbeth sy'n mynd i'ch brifo chi oherwydd does dim pwynt dod yma os ydych chi'n mynd i wneud ymarfer corff neu unrhywbeth sy'n golygu'ch bod yn mynd am yn ôl dair wythnos. Ond trwy wneud pethau bob yn dipyn, rhywbeth ddysgais i yn y grŵp, a dealltwriaeth o'm salwch, rydw i wedi llwyddo. Rydw i wir wedi mwynhau'n fawr a bydda i'n gwneud mwy.

Evans: Nia, os alla i eich atgoffa chi o'r hyn ddywedoch *chi* yr holl wythnosau hynny'n ôl. Yn gyntaf siaradoch chi am y ffordd roedd yn effeithio ar y berthynas gyda'ch teulu a'ch partner. Ydy hynny wedi newid?

Nia: Ddim cymaint ag oeddwn i wedi gobeithio. Mae fy mhartner yn dal i feddwl ei fod yn od fy mod i'n dod yma. Ond pan eisteddais i lawr gydag e a dweud wrtho beth roedden ni'n ei wneud, dywedodd, 'Wel, dylet ti fod wedi dweud wrtha i ynghynt a mi faswn i wedi cael mwy o ddealltwriaeth o'r hyn rydych chi'n ei wneud yn y grŵp.' Felly wrth i mi gyfathrebu – rhywbeth ddysgais i ar y rhaglen, sut i gyfathrebu gyda fy mhartner a 'nheulu – mae e'n deall. Faswn i'n hoffi mwy allan ohono fe, ond mae'n rhaid i mi gyfathrebu mwy, felly rydw i wedi dysgu bod cyfathrebu'n bwysig.

Evans: Felly'r broblem oedd nid ei fod e ddim yn deall ond chi ddim yn siarad ag e.

Nia: Ie, dyna ni, ie, oherwydd dydw i ddim eisiau dweud fy mhroblemau wrtho fe. Rydw i wedi dysgu, trwy'r rhaglen, ei fod yn iawn i rannu gydag e sut rydw i'n teimlo ac i rannu'r wybodaeth am y rhaglen gydag e fel bod ganddo well dealltwriaeth o'r hyn rydw i'n mynd trwyddo a'r budd rydw i'n ei gael wrth fynd i'r grŵp. Oherwydd byddai e'n dweud, 'O, ti'n mynd i therapi.' A baswn i'n dweud, 'Nid cyfarfod AA ydy e.' Ond yn y pen draw yn dweud wrtho fe, 'Dyma beth rydyn ni'n ei wneud, dyma beth rydyn ni'n ei ddysgu, i mi mae dysgu hyn yn golygu bydd gwell ansawdd bywyd 'da ni pan briodwn ni a chael dyfodol gyda'n gilydd.' Felly yn raddol mae e'n deall ond mae'n broses sy'n rhaid i'r ddau ohonon ni fynd trwodd gyda'n gilydd, a byddwn ni ddim yn gallu cyflawni hynny mewn wyth wythnos. Bydd yn broses fydd yn digwydd trwy gydol ein bywydau gyda'n gilydd o siarad am beth sy'n mynd ymlaen gyda fy symptomau a sut y gallwn ni eu rheoli am y gorau gyda'n gilydd, nid fi yn eu rheoli ar fy mhen fy hun bob amser.

Evans: Ga i eich atgoffa o'r geiriau ddywedoch chi wrtha i chwech wythnos yn ôl? Dywedoch chi, 'Rydw i'n gobeithio y byddai'n gallu rheoli fy mhoen yn feddylol a pheidio â gorfod dibynnu ar dabledi. Erbyn diwedd y rhaglen rheolaeth poen hon, rydw i am fod yn agos at fod yn rhydd o dabledi.'

Nia: Dydw i ddim yn agos at fod yn rhydd o dabledi ond mae'r rhaglen hon wedi fy nysgu y *gallaf* fod yn rhydd o dabledi. Ond mae wyth wythnos yn amser gwirion i gyfyngu fy hun i geisio gwaredu fy holl feddyginiaeth gyda'i gilydd. Mae'n mynd i gymryd llawer hirach ond rydw i'n symud ymlaen trwy wneud apwyntiad gydag un o'r cynghorwyr i fy helpu i lwyddo. Fydd e ddim yn digwydd mewn wyth wythnos, rydw i wedi sylweddoli hynny. Mae'n broses hir i ddod oddi ar eich holl dabledi, ond rydw i'n iawn gyda hynny. Rydw i wedi dysgu na ellir gwneud unrhywbeth mewn byr amser.

Evans: Ydy hynny'n rhan o'r rhaglennu, os hoffech chi, y byddwch chi'n dysgu rheoli eich disgwyliadau?

Nia: Ydy, ydy, rydyn ni wedi dysgu rheoli ein disgwyliadau a'i bod yn iawn i ddweud, 'Na, dydy hwn ddim i mi. Mae'n rhaid i mi edrych ar ôl fy hun yn well.' Mae'r rhaglen wedi helpu rheoli'ch proses yn feddylol.

Evans: Toni, fyddech chi'n argymhell y rhaglen hon i bobl eraill?

Williams: Baswn. Pan ddechreuodd e, y diwrnod cyntaf ddes i, ro'n i'n meddwl 'Beth ydw i'n wneud yma?' Ond petawn i heb ddod, faswn i ddim wedi cyfarfod y grŵp o bobl yma oherwydd mi ddes i yma'n nabod neb ond yn gadael gyda llawer o ffrindiau.

Evans: Un peth arall rydw i wedi sylwi arno ydy bod llawer o chwerthin yma, hyd yn oed rhai jôcs budr.

Williams: Oes [chwerthin], oherwydd rydyn ni wedi dod i nabod ein gilydd yn dda iawn. Mae gennym ni i gyd yr un symptomau, efallai ddim yr un salwch. Rydyn ni i gyd yma am yr un rheswm, ac mae'n dda i chwerthin. Felly rydyn ni wedi dod i nabod ein gilydd, ac rydw i'n mynd i golli pawb. Heddiw ydy'r diwrnod olaf ac rydw i'n mynd i golli dod yma ar ddydd Gwener a chyfarfod pawb.

Evans: Ydych chi'n meddwl fydd hynny'n broblem?

Williams: Na, oherwydd rydw i'n siwr y byddwn ni'n gweld ein gilydd, wrth basio, yn siopa, yn y dref – wnawn ni weld ein gilydd. Yr athrawon – maen nhw ar y ffôn, felly dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Dyma'r diwrnod olaf i ni ddod yma a chyfarfod yma, ond fyddwn ni ddim ar ein pen ein hun.

Evans: A byddwch chi'n cael gwahoddiad i ddod yn ôl mewn tri mis.

Williams: Ie, byddwn ni yn, ie.

Nia: Parti. [chwerthin]

Williams: Methu aros.

Nia: Diwrnod allan.

Williams: Ie. [chwerthin]

Cyfranwyr

- * Gethin Kemp, Ffisiotherapydd ac arweinydd Rhaglen Rheolaeth Poen
- * Toni Williams, cyfranogwr
- * Nia, cyfranogwr

Cysylltu

Pain Concern, Unit 1-3, 62-66 Newcraighall Road,
Fort Kinnaird, Edinburgh, EH15 3HS
Ffôn: 0131 669 5951 Ebst: info@painconcern.org.uk

Helpline: 0300 123 0789

Yn agored o 10yb tan 4yp ar ddyddiau'r wythnos.

Ebst: helpline@painconcern.org.uk

I gyflwyno awgrym am bwnc i'w drafod yn [Airing Pain](#), ebst
suggestions@painconcern.org.uk

Dilynwch ni:

facebook.com/painconcern

twitter.com/PainConcern

youtube.com/painconcern