

Beat

Eating disorders

ANGEN TRINIAETH AR GYFER ANHWYLDER BWYTA?

Y cam cyntaf yw apwyntiad meddyg teulu.

www.beateatingdisorders.org.uk

BETH YW PWRPAS Y DAFLEN HON?

Mae anhwylderau bwyta yn salwch cymhleth, ac mae'n well cael cymorth yn gynnar.

Mae gwasanaethau anhwylderau bwyta arbenigol yn bodoli i drin pobl. Mae yna ambell ffordd i gael mynediad arnynt, ond un o'r rhai mwyaf cyffredin yw eich meddyg teulu yn eich cyfeirio at arbenigwr. Mae'r daflen hon yn eich helpu chi, person cefnogol fel aelod o'r teulu neu ffrind, a'ch Meddyg Teulu i gyd i weithio gyda'ch gilydd i gael y cymorth sydd ei angen arnoch. Mae'n seiliedig ar ganllawiau ar anhwylderau bwyta gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) a Rhwydwaith Canllawiau Rhyng-golegol yr Alban (SIGN). Dylai meddygon teulu ddefnyddio'r canllawiau hyn neu ganllawiau tebyg wrth wneud penderfyniadau am ofal iechyd eu cleifion.



POENI BOD GENNYCH CHI ANHWYLDER BWYTA?

Efallai bod gennych chi deimladau cymhleth am adferiad. Gall y syniad o roi'r gorau i'r anhwylder bwyta weithiau wneud i bobl deimlo'n drist, yn ddig neu'n ofnus. Ond mae cael triniaeth yn bwysig iawn.

Os ydych chi'n teimlo'n barod i siarad â'ch meddyg teulu, dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud:

- Gwnewch apwyntiad ar unwaith. Gorau po gyntaf y gallwch gael triniaeth. Gallwch ofyn am apwyntiad dwbl i roi mwy o amser i chi'ch hun.
- Ewch â rhywun gyda chi i gael cymorth os dymunwch. Efallai y bydd rhai meddygon teulu yn gofyn am gael siarad â chi ar eich pen eich hun am ran o'r apwyntiad, ond gall eich person cefnogol ddod yn ôl i siarad am y camau nesaf. Trafodwch gyda'r person cyn yr apwyntiad ynglŷn â sut yr hoffech iddynt eich cefnogi.
- Rhowch gymaint o wybodaeth ag y gallwch i'ch meddyg teulu, gan gynnwys yr adran i Feddygon Teulu yn y daflen hon. Gallech ysgrifennu eich symptomau, eich pryderon a'ch cwestiynau cyn yr apwyntiad, fel nad oes rhaid i chi feddwl yn y fan a'r lle.

Nid yw meddygon teulu yn arbenigo mewn anhwylderau bwyta, felly yn ddelfrydol byddant yn eich cyfeirio at rywun sydd – arbenigwr a all edrych ar eich anghenion a gweithio gyda chi i lunio cynllun triniaeth sy'n gweithio i chi.

Ond oherwydd nad yw meddygon teulu yn arbenigwyr anhwylderau bwyta, efallai bod ganddyn nhw rai camsyniadau. Os felly, gallwch ddefnyddio'r tabl yn y daflen hon i'ch helpu i ymateb.

Os na fyddant yn eich cyfeirio at arbenigwr, mae gennych yr hawl i ofyn am weld meddyg teulu arall. Peidiwch â dychryn a pheidiwch â rhoi'r gorau iddi. Rydych yn haeddu cefnogaeth, a gorau po gyntaf y cewch atgyfeiriad.



POENI AM RYWUN ARALL?

Os ydych chi'n poeni am rywun rydych chi'n ei adnabod, efallai nad ydych chi'n siŵr beth i'w wneud nesaf. Os nad yw'r unigolyn wedi dweud unrhyw beth wrthych, efallai eich bod yn pendroni sut i drafod y mater gyda nhw. Mae tudalen o'r enw 'Cefnogi rhywun ag anhwylder bwyta' ar ein gwefan a all eich helpu gyda hynny.

- Os ydynt wedi dod atoch gyda'u pryderon, gwnewch yn siŵr eich bod yn cydnabod eu dewrder ac ymddiriedaeth gyda thosturi a dealltwriaeth.
- Cefnogwch yr unigolyn i drefnu apwyntiad meddyg teulu cyn gynted â phosibl, neu wneud hyn ar ei ran. Gallwch ofyn am apwyntiad dwbl i ganiatáu mwy o amser.
- Cynigiwch ddod i'r apwyntiad. Efallai y bydd eisiau i chi fod yn yr ystafell am y cyfan neu rywfaint ohono, neu dim ond aros gyda nhw wrth iddyn nhw ddisgwyl. Efallai y bydd am i chi siarad ar ei ran, neu fod yn gefnogaeth dawel. Dysgwch pa rôl yr hoffai i chi ei chwarae.
- Ysgrifennwch bethau yr ydych wedi sylwi arnynt sydd wedi eich poeni, fel y gallwch gyfeirio atynt yn yr apwyntiad. Rhowch wybod i'r unigolyn rydych yn ei gefnogi eich bod wedi gwneud hyn er mwyn iddynt fod yn barod ar gyfer y drafodaeth. Os yw'r unigolyn wedi gofyn am gymorth, gallwch chi ei helpu i wneud hyn drosto'i hun hefyd.

Nod yr apwyntiad meddyg teulu yw cael atgyfeiriad at arbenigwr. Weithiau gall meddygon teulu fod â chamsyniadau am anhwylderau bwyta – gall y tabl yn y daflen hon eich helpu i drafod y rhain.

Os na fydd y sawl rydych yn ei gefnogi yn cael atgyfeiriad yn ei apwyntiad cyntaf, efallai y bydd yn digalonni rhag gofyn am help eto. Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod eu bod yn haeddu triniaeth, ac y byddwch yn eu cefnogi i'w chael. Os nad ydyn nhw'n cael llwyddiant gyda'u meddyg teulu cyntaf, helpwch nhw i wneud apwyntiad gyda meddyg teulu gwahanol.

BETH OS NA FYDD FY MEDDYG TEULU YN FY ATGYFEIRIO?

Bydd llawer o feddygon teulu yn eich atgyfeirio heb unrhyw broblemau. Os ydyn nhw'n betrusgar, efallai bod hyn oherwydd un o'r rhesymau isod. Dyma rai canllawiau y gallwch chi dynnu sylw atynt a fydd yn eich helpu i ddelio â hynny a chael yr atgyfeiriad sydd ei angen arnoch.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i beatatingdisorders.org.uk. Gallwch ffonio neu e-bostio ein Llinell Gymorth i siarad am unrhyw beth yn y daflen hon.



Camddealltwriaeth y gallech ddod ar eu traws	Beth mae hynny'n ei olygu
<p>Nid yw'r symptomau wedi bod yn digwydd yn digwydd ers amser maith, neu nid ydynt yn ymddangos yn ddiifrifol iawn.</p>	<p>Gall oedi olygu bod y salwch yn gwaethygu, gan olygu bod angen i driniaeth fod yn hirach ac yn fwy costus.</p>
<p>Nid oes angen atgyfeiriad oni bai bod eich pwysau yn isel iawn.</p>	<p>Mae anhwylderau bwyta yn gyflyrau iechyd difrifol. Gall pwysau rhywun fynd i fyny, i lawr, neu aros yr un fath – ni ddylai hyn fod yn ffactor wrth benderfynu a ddylid atgyfeirio rhywun. Mae'r canllawiau'n rhestru llawer o ffactorau meddyliol a chorfforol y dylai'r meddyg teulu edrych arnynt.</p>
<p>Efallai mai dim ond peth dros dro yw hyn, felly mae'n werth aros i weld a yw'r broblem yn datrys ei hun.</p>	<p>Nid yw anhwylderau bwyta yn beth dros dro, ac nid ydynt fel arfer yn diflannu heb driniaeth. Mae agwedd "aros i weld" yn llawer mwy tebygol o arwain at waethygu'r salwch, a dyna pam mae canllawiau'n glir bod angen cyfeirio unrhyw amheuaeth o anhwylderau bwyta at arbenigwr ar unwaith.</p>
<p>Nid oes rhaid i chi fod yn cyfyngu ar eich bwyd i fod yn dioddef o anhwylderau bwyta.</p>	<p>Mae yna wahanol fathau o anhwylderau bwyta sy'n ymddangos mewn gwahanol ffordd. Er enghraifft, gall gorfwyta mewn pyliau fod yn symptom allweddol ochr yn ochr â theimlo diffyg rheolaeth dros fwyta. Mae canfod bod gan berson anhwylderau bwyta a sicrhau ei fod yn cael triniaeth gynnar ar gyfer ei salwch yn rhoi gwell cyfle iddo wella.</p>
<p>Does bosib bod gennych anhwylderau bwyta, oherwydd mae gennych gyflwr arall.</p>	<p>Mae'r canllawiau'n glir y dylai cleifion gael eu hasesu a chael triniaeth cyn gynted â phosibl, a dyna pam y dylai timau gofal iechyd gydweithio fel y gellir trin eich anhwylderau bwyta a chyflyrau eraill.</p>



CANLLAW MEDDYGON TEULU AR ANHWYLDERAU BWYTA

Mae'r elusen anhwylder bwyta Beat wedi dylunio'r daflen hon i helpu cleifion sy'n poeni bod ganddynt anhwylder bwyta gael cymorth yn gyflym.

Mae'r wybodaeth isod yn seiliedig ar ymchwil ac mae'n unol â chanllawiau NICE a SIGN ar gyfer anhwylderau bwyta sy'n cwmpasu anorecsia, bwlimia, anhwylder gorfwyta mewn pyliau ac OSFED (anhwylder bwydo neu fwyta penodedig arall). Mae NICE a SIGN yn glir y dylai pobl ag anhwylderau bwyta gael triniaeth cyn gynted â phosibl.

Mae'r adran hon yn crynhoi'r canllawiau ac yn egluro rhai cwestiynau cyffredin a chamddealltwriaeth ynghylch anhwylderau bwyta.

A oes gan fy nghlaf anhwylder bwyta? Os felly, beth ddylwn i ei wneud?

Mae canllawiau'n awgrymu edrych ar nifer o ffactorau wrth benderfynu a ddylid atgyfeirio rhywun am driniaeth. Ond gall gymryd amser hir i'r person gydnabod nad yw'n iach a gofyn am help, neu i bobl o'u cwmpas sylweddoli beth sy'n digwydd. Felly os ydyn nhw wedi cyrraedd y pwynt o ddod at eu meddyg teulu gyda'u pryderon, mae hynny'n arwydd cryf ynddo'i hun bod ganddyn nhw anhwylder bwyta.

Y peth gorau y gallwch chi ei wneud yw gwrando ar eu pryderon, ac egluro'n glir eu bod yn haeddu cefnogaeth. Oherwydd y lefel arbenigol iawn o ofal sydd ei angen ar bobl ag anhwylderau bwyta, argymhellir eich bod yn eu hatgyfeirio ar unwaith i gael asesiad arbenigol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi "anhwylder bwyta" i mewn i god SNOMED CT / READ.

A fyddai'n well aros i weld a fydd pethau'n gwella neu'n gwaethgu cyn cyfeirio?

Na – dylai cleifion gael eu hasesu a chael triniaeth cyn gynted â phosibl. Gall gohirio hyn arwain at ganlyniadau hirdymor difrifol.

Nid yw eu pwysau yn beryglus o isel – a ddylid gohirio atgyfeirio?

Na. Salwch meddwl yw anhwylderau bwyta – ni allwch asesu a oes gan rywun un gan ddefnyddio arwyddion corfforol fel pwysau yn unig, a all fynd i fyny, i lawr, neu aros yr un fath. Ni ddylid defnyddio un mesur unigol fel BMI i benderfynu a ddylid eu atgyfeirio ai peidio.

Beth os yw fy nghlaf yn gwadu bod problem?

Mae'n gyffredin iawn i bobl ag anhwylderau bwyta gael trafferth cydnabod eu bod yn sâl (DSM 5). Gall peidio â gweld bod unrhyw beth o'i le fod yn symptom ynddo'i hun. Dylech ystyried pryderon pobl fel aelodau o'r teulu wrth benderfynu a ddylech atgyfeirio rhywun.

Os oes unrhyw amheuaeth, peidiwch ag aros – cyfeiriwch at arbenigwyr.

Pwy sydd yn y sefyllfa orau i wneud asesiad?

Argymhellir eich bod yn atgyfeirio unrhyw un yr amheuir bod ganddo anhwylder bwyta ar unwaith at wasanaeth anhwylderau bwyta yn y gymuned sy'n briodol i'w hoedran am asesiad neu driniaeth bellach.

Diolch am ddarllen y daflen hon. Drwy atgyfeirio eich claf am asesiad arbenigol cyn gynted â phosibl, byddwch yn helpu rhoi'r cyfle gorau iddo wella'n llwyr.



COD QR I WEFAN BEAT

Dysgwch fwy am beth ydym yn ei wneud
yn beatatingdisorders.org.uk

Ymholiadau cyffredinol:

0300 123 3355

info@beateatingdisorders.org.uk

Defnyddiwch

helpfinder.beateatingdisorders.org.uk.



SGANIWCH FI
AM FWY O
WYBODAETH

ANGEN HELP NAWR?

Cymru:

0808 801 0433

Waleshelp@beateatingdisorders.org.uk

Lloegr:

0808 801 0677

help@beateatingdisorders.org.uk

Gogledd Iwerddon:

0808 801 0434

NIhelp@beateatingdisorders.org.uk

Yr Alban:

0808 801 0432

Scotlandhelp@beateatingdisorders.org.uk

Neu dilynwch ni ar gyfryngau
cymdeithasol

 [@beatedsupport](https://www.instagram.com/beatedsupport)

 [/beat.eating.disorders](https://www.facebook.com/beat.eating.disorders)

 [/company/beated](https://www.linkedin.com/company/beated)

Fel elusen, rydyn ni'n dibynnu'n fawr ar godi arian a rhoddion elusennol i ariannu ein gwasanaethau cymorth hanfodol, gan gynnwys ein hadnoddau i'w hargraffu a lawrlwytho rydyn ni'n eu darparu am ddim. I ddarganfod mwy am sut y gallwch ein cefnogi, ewch i www.beateatingdisorders.org.uk/support-our-work/ neu ffoniwch 01603 753308

Version 1 – August 2024

Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (801343) a'r Alban (SC039309).
Cwmni cyfyngedig drwy warant rhif 2368495.