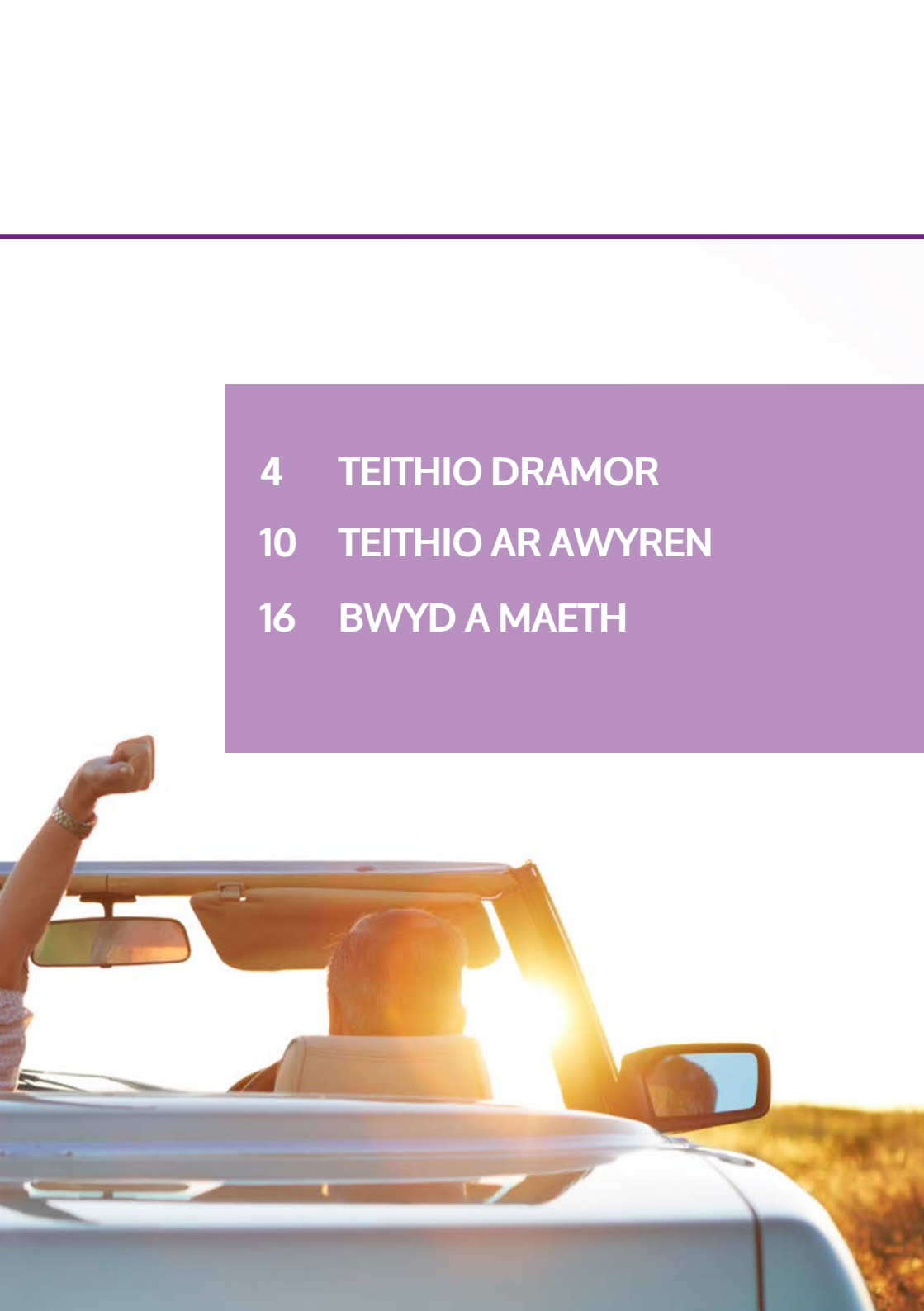


Cyngor Teithio



CYNNWYS



- 
- A photograph of a person driving a light-colored convertible car. The driver's arm is raised out of the window. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow and lens flare. The background shows a field of tall grass under a clear sky.
- 4 TEITHIO DRAMOR
 - 10 TEITHIO AR AWYREN
 - 16 BWYD A MAETH



Dylid mwynhau pob gwyliau. Bydd cymryd ychydig o amser i gynllunio'n helpu i sicrhau y bydd eich gwyliau mor hwylus â phosib. Mae'r rhan fwyaf o gwmnïau sy'n dosbarthu cyflenwadau stoma'n cynnig cymorth teithio, felly gallwch fod yn dawel eich meddwl na fyddwch heb gyflenwad digonol dramor.

TEITHIO DRAMOR

Ar ôl i chi ddewis ble rydych am fynd ar eich gwyliau, gwnewch apwyntiad i ymweld â nyrs y practis yn eich meddygfa. Bydd yn gallu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am frechiadau neu driniaeth gwrth-falaria sy'n ofynnol ar gyfer y wlad neu'r gwledydd y byddwch yn ymweld â hwy.

Bydd rhaid i chi wneud hyn ryw ddeufis cyn eich gwyliau, rhag ofn y bydd arnoch angen mwy nag un cwrs o frechiadau.

Hefyd bydd y rhan fwyaf o feddygfeydd yn darparu gwymbodaeth ar bapur am eli haul priodol, y sefyllfa o ran yfed y dŵr lleol a gwymbodaeth ddefnyddiol arall am deithio.

Yswiriant Teithio

Wrth archebu eich gwyliau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yswiriant teithio digonol, gan gofio datgan unrhyw gyflyrau meddygol sydd gennych chi. Cyn i yswirwyr roi yswiriant i chi, bydd arnynt angen gwymbodaeth am yr holl ddigwyddiadau meddygol a all effeithio arnoch chi yn y dyfodol.

Cyflyrau Meddygol Sydd Gennych Chi Eisoës

Os oes gennych chi stoma, os ydych chi wrthi'n cael cwrs o gemotherapi neu radiotherapi, os ydych chi wedi cael llawdriniaeth neu os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth am unrhyw reswm arall, byddwch yn cael eich ystyried fel rhywun â chyflwr meddygol sy'n bodoli eisoës. Cyn i yswirwyr roi yswiriant digonol i chi, bydd arnynt angen gwybodaeth am yr holl ddigwyddiadau meddygol a all effeithio arnoch chi yn y dyfodol. Efallai y byddant yn gorfodi amodau a all gynnwys unrhyw rai o'r canlynol:

- 1. Rhaid i chi sicrhau cymeradwyaeth feddygol ysgrifenedig i fynd ar y siwrnai os ydych chi wedi bod mewn ysbyty ar unrhyw adeg yn ystod y chwe mis blaenorol.**
- 2. Ni ddylech deithio yn groes i gyngor meddygol, nac yn benodol i gael triniaeth feddygol.**
- 3. Ni ddylech fod wedi cael prognosis o salwch angheuol.**
- 4. Ni ddylech fod ar restr aros am driniaeth ysbyty.**

Bydd rhaid i chi fynd drwy broses sgrinio eich yswiriwr. Gall hyn gynnwys sgwrs dros y ffôn gyda'i gynghorydd meddygol cymeradwy, neu gellid gofyn i chi lenwi holiadur meddygol. Pa ffurf bynnag ar broses sgrinio gaiff ei chynnal, rhaid i chi ddatgelu unrhyw gyflyrau meddygol sy'n bodoli eisoës. Os na fyddwch yn gwneud hyn, mae gan eich yswiriwr hawl i wrthod talu unrhyw hawliadau fyddwch yn eu cyflwyno. Pe bai hyn yn digwydd i chi, gallech wynebu talu bil meddygol mawr iawn. Os bydd yswiriwr yn cytuno i yswirio cyflyrau sydd gennych chi eisoës, rydym yn argymhell eich bod yn cael cadarnhad ysgrifenedig o'r cynnig hwn. Os na fyddwch wedi gwneud hyn ac os bydd unrhyw anghydfod yn codi ynghylch a wnaethoch ddatgelu cyflyrau meddygol sydd gennych eisoës ai peidio, gallech wynebu anhawster gyda chyflwyno hawliad.

Cyngor teithio

Fe'ch cynghorir i gael dyfyn-brisiau gan sawl cwmni i gymharu cynnwys a lefel yr yswiriant. Ble bynnag y byddwch yn cael eich yswiriant teithio, gwnewch yn siŵr ei fod yn addas ac yn ddigonol ar gyfer eich anghenion personol.

Elusennau stoma defnyddiol sy'n darparu gwybodaeth am yswiriant teithio

Colostomi UK - www.colostomyuk.org

IA (grŵp cefnogi lleostomi a chwdyn mewnol) - www.iasupport.org

Y Gymdeithas Wrostomi - www.urostomyassociation.org.uk





Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd

Os ydych chi'n teithio i wlad yn Ardal Economaidd Ewrop (AEE) neu yn y Swistir, cofiwch gael Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd (EHIC) yn ychwanegol at eich yswiriant iechyd preifat. Mae am ddim. Os cewch ddamwain neu os byddwch yn mynd yn sâl dramor, bydd y cerdyn hwn yn eich galluogi i gael triniaeth feddygol am ddim neu ratach yn y rhan fwyaf o aelod-wladwriaethau Ewrop. Gall unrhyw un dros 16 oed wneud cais am gerdyn EHIC. Am fwy o wybodaeth:
www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcareabroad/EHIC

(Gwybodaeth yn gywir ar adeg mynd
i'r wasg Mawrth 2019)

Beth i'w bacio?

Gall eich nyrs stoma eich cyngkori chi ar beth ddylech fynd gyda chi. Mae llawer o gyngor ar gael ar wefan yr elusennau stoma hefyd.

Cofiwch wirio ymlaen llaw gyda'r cwmni teithio/maes awyren am eu rheolau cyfredol am faint y bag caban a ganiateir, hylifau a gwrthrychau miniog.



Cyngor Doeth

- Paciwch ddwywaith y nifer o gydaau ag y byddech yn eu defnyddio fel arfer oherwydd gall tywydd poeth eich gorfodi chi i newid eich cwdyn yn amlach.
 - Cofiwch gynnwys cydaau llai ar gyfer nofio a mynd i'r dŵr.
 - Cofiwch y bydd eich cyflenwr ostomi angen wythnos neu ddwy i ddosbarthu eich cyflenwadau, felly cofiwch eu harchebu mewn da bryd.
 - Os oes raid i chi gario unrhyw hylifau yn eich bag llaw (gan gynnwys gel, pâst, eli, cymysgeddau solet hylif a chynwysyddion pwysedd) dylid cario'r rhain mewn bag plastig unigol, tryloyw y gellir ei ailseio. Bydd rhaid tynnu'r bag plastig allan o fag llaw arall i'w sgrinio ar wahân.
- Ewch a chydau wrth gefn, wedi'u torri ymlaen llaw, gyda chi yn eich bag llaw, ar gyfer argyfyngau a/neu oedi gyda'ch siwrnai. Gan ddibynnu ar hyd y siwrnai awyren, efallai y byddwch angen dillad i newid iddynt yn eich bag llaw.
 - Mae'r rhan fwyaf o gwmnïau awyrennau'n cynnig lwfans pwysau ychwanegol am ddim o 5kg – cysylltwch â'r adran Cymorth Arbennig cyn teithio.
 - Mae'n syniad da mynd â nodyn gyda chi o enw/au eich cynnyrch/cynhyrchion a chod/au y cynnyrch/cynhyrchion (ar gael ar eich presgripsiwn), yn ogystal â rhif ffôn eich cwmni cyflenwi stoma.
 - Ewch â bag dydd bach o gyflenwadau yn eich bag llaw, fel eich bod yn gallu eu cael o'ch bag llaw os bydd amoch eu hangen ar yr awyren.



TEITHIO AR AWYREN

Sgrinio Cyrff mewn Meysydd Awyr

Mae sganwyr cyrff yn galluogi staff meysydd awyr i ganfod ffrwydron ac eitemau niweidiol eraill sydd wedi'u cuddio ar gorff teithiwr efallai. Nid yw'r sgan yn dangos rhannau mewnol y corff ond mae'n debygol o dynnu sylw at y ffaith eich bod yn gwisgo cwdyn stoma. Mae swyddogion diogelwch yn cael hyfforddiant i ddelio â hyn mewn ffordd briodol a sensitif. Argymhellir eich bod yn mynd â thystysgrif deithio gyda chi bob amser. Gallwch ei dangos i'r staff diogelwch i ddisgrifio eich cyflwr, os bydd angen. Gall fod yn ddefnyddiol cario llythyr gan eich meddyg teulu hefyd. Gellir cael tystysgrifau/cardiau teithio gan eich nyrs gofal stoma, y Gymdeithas lleostomi (IA), Colostomy UK (CUK) neu'r Gymdeithas Wrostomi (UA). Mae'r rhain yn cael eu hargraffu mewn sawl iaith ac yn esbonio eich cyflwr yn gryno, a'r offer rydych yn ei gario.



Cyngor Doeth

- Mae llawer o feysydd awyr yn cynnig gwasanaeth cymorth arbennig gyda thim ymroddedig sy'n gallu helpu gyda gofynion unigol. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael ar wefan y maes awyr.
- Ceisiwch fod â chwdyn gwag wrth fynd drwy'r sganiwr.
- Os cewch eich stopio yn yr adran ddiogelwch, gallwch ofyn iddynt chwilio drwy eich bag mewn lle preifat, gan esbonio bod gennych chi gyflenwadau meddygol ynddo.

Meddyginiaethau

Os oes rhaid i chi fynd ag unrhyw feddyginiaethau presgripsiwn ar wyliau mae'n syniad da canfod a oes unrhyw gyfyngiadau ar fynd â hwy i mewn ac allan o'r wlad y byddwch yn ymweld â hi.

Gall meddyginiaethau sydd ar gael dros y cownter yn y DU fod yn gyffuriau dan reolaeth mewn gwledydd eraill. Cofiwch gario eich meddyginiaethau mewn cynwysyddion sydd wedi'u labelu'n briodol gan eich fferylllydd. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth lleddfpu poen sy'n gryf iawn, argymhellir eich bod yn mynd â llythyr gan eich meddyg teulu gyda chi, yn esbonio pam rydych angen cario'r feddyginiaeth. Efallai y bydd eich meddyg teulu'n codi ffi am y gwasanaeth hwn.

Breichledi adnabod meddygol

Wrth deithio gartref neu dramor, efallai y byddwch yn penderfynu gwisgo breichled adnabod MedicAlert fel mesur diogelwch ychwanegol. Mae'r breichledi yma'n cynnwys adran fechan sy'n gallu dal gwybodaeth ysgrifenedig hanfodol am eich cyflwr meddygol neu lawfeddygol. Byddai hyn yn eithriadol ddefnyddiol pe baech yn cael damwain sy'n golygu nad ydych yn gallu cyfathrebu â'r staff meddygol sy'n ceisio eich trin chi. Mae gwybodaeth am freichledi adnabod MedicAlert ar gael gan eich meddyg teulu, eich fferylllydd neu ewch i: www.medicalert.org.uk am fwy o wybodaeth.



Teithio ar Awyren a gwynt

Mae teithio ar awyren yn tueddu i wneud pawb braidd yn 'wyntog'. Mae'n anodd gwybod ai altitiwd sy'n achosi hyn, neu newid mewn patrymau arferol a achosir gan hedfan yn gynnar yn y bore neu'n hwyr yn y nos, neu fethu ymarfer am sawl awr tra rydych yn yr awyr. Mae'n syniad da bwyta prydau bwyd llai neu fyrbrydau yn amlach yn ystod y 24 awr cyn i chi hedfan, a hefyd ceisio osgoi bwydydd brasterog, wedi'u ffrïo neu gyda llawer o sbeis ynddynt.

Mae rhai pobl yn argymhell y dylech osgoi diodydd pefriog cyn ac wrth hedfan.



Cyngor Doeth

- Rhaid cael tystysgrif teithio wedi'i llofnodi gan eich nyrs stoma. Mae hyn yn esbonio eich bod yn gwisgo cwdyn ac mae'n ddefnyddiol ei chael bob amser os gofynnir am hynny.
 - Mae'n syniad da cael cyfieithiad o ambell ymadrodd allweddol a sicrhau bod y rhain wrth law gennych chi e.e. 'ble mae'r ysbyty agosaf?'
 - Dim ond yn y bag sy'n mynd i gist yr awyren gewch chi gario siswrn ac felly rhaid i chi dorri eich cydau cyn eu pacio.
 - Os yw hynny'n bosib, archebwch sedd wrth ymyl y llwybr cerdded ar awyren, i sicrhau ei bod yn haws i chi fynd i'r toiled os bydd angen.
- Y diwrnod cyn i chi deithio, osgowch unrhyw fwyd a diod a all achosi llawer o wynt neu amharu ar eich stumog.
 - I fod yn gyfforddus, gwisgwch ddillad llac.
 - Ewch i'r maes awyr yn gynnar er mwyn i chi allu paratoi ar gyfer eich siwrnai.
 - Gosodwch y gwregys ddiogelwch o dan neu uwch ben eich stoma i fod yn gwbl gyfforddus.
 - Yfwch ddigon o hylifau a byddwch yn ofalus gydag alcohol ac osgoi diodydd pefriog.



Storio Eich Cydau

Os ydych chi'n mynd i wlad boeth neu glos, efallai y byddwch eisiau mynd â bag oeri gyda chi i warchod eich cydau. Cadwch eich cydau yn yr ardal oeraf yn eich llety gwyliau ac allan o olau uniongyrchol yr haul.

Y Cydau'n Glynu

Mewn tywydd cynhesach a chlosach, rydych chi'n debygol o chwysu mwy nag arfer a gall hyn effeithio ar y plât sylfaen yn glynu, ac efallai y bydd rhaid i chi newid eich cwdyn yn amlach.

Cael Gwared ar Gydau

Gallwch wagio cynnwys eich cwdyn i lawr y toiled. Gallwch gael gwared ar eich cwdyn yn y bin yn ystafell ymolchi eich llety fel y byddech yn ei wneud gartref. Gallwch ddefnyddio bag dwbl am y bag llawn cyn ei roi ym min yr ystafell ymolchi. Mae opsiynau eraill ar gael hefyd, fel cwdyn gyda leinin mewnlol y gellir ei roi i lawr y toiled neu ddefnyddio bag sy'n draenio tra rydych oddi cartref, ond bydd y math yma o waredu'n dibynnu llawer iawn ar y wlad rydych yn ymweld â hi. Bydd eich nyrs stoma'n gallu eich cyngori ar yr opsiynau sydd orau i chi.



Cyngor Doeth

- Gwnewch eich croen mor sych â phosib.
- Rhowch wrthchwyswr rholio syml, diarogl ar eich croen cyn rhoi'r plât sylfaen yn ei le.
- Siaradwch gyda'ch nyrs stoma, a fydd yn gallu eich cyngori ar gynhyrchion cymorth i'ch helpu gyda glynu.



Un o'r pethau gwydych am deithio i wahanol wledydd
yw blasu gwahanol fwydydd. Er hynny, gall bod yn
ddoeth helpu i atal anhwylder ar y stumog.

BWYD A MAETH

Mewn gwledydd poeth iawn, dylech osgoi bwyd sydd wedi bod yn sefyll am gyfnodau hir o amser, yn benodol, pysgod cregyn. Golchwch salad a ffrwythau cyn eu bwyta ac yfed dŵr potel yn unig. Os yw'r dŵr lleol yn amharu arnoch chi, dylech ddefnyddio dŵr potel i lanhau o amgylch eich stoma hefyd. Peidiwch â rhoi ciwbiau rhew yn eich diodydd nac yfed gormod o alcohol.

Mae'n syniad da yfed gwydraid o ddŵr am bob gwydraid o alcohol rydych yn ei yfed, oherwydd bydd yfed gormod o alcohol yn gwneud i chi dadhydradu.

Dadhydradu

Mae dadhydradu'n digwydd nid yn unig pan fydd gennych anhwylder ar y stumog, ond hefyd mewn amodau poeth a chlos. Rydym yn chwysu llawer mwy mewn amodau o'r fath felly mae'n bwysig adfer yr hylifau sydd wedi'u colli o'r corff drwy yfed mwy. Mae diodydd chwaraeon isotonig ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd ac maent yn wych am atal dadhydradu. Symptomau dadhydradu yw cur pen, syched, penysgafndod, ychydig bach o iwrin tywyll, teimlo'n wan, neu gyfuniad o'r symptomau hyn. Os bydd y dadhydradu'n parhau, chwiliwch am help meddygol ar unwaith.

Symptomau dadhydradu yw cur pen, syched, penysgafndod, ychydig bach o iwrin tywyll, teimlo'n wan, neu gyfuniad o'r symptomau hyn. Os bydd y dadhydradu'n parhau, chwiliwch am help meddygol ar unwaith.



Glampio gydag Ostomi – Stori Louise

Roedd glampio gydag ostomi'n brofiad newydd i mi. Pan wnes i drefnu hynny ac wedyn datgelu'r peth i fy ffrind gorau, ei hymateb oedd rhoio chwerthin oherwydd dydw i ddim yn cael fy adnabod fel rhywun sy'n rhy hoff o fod yn un â natur. Rydw i'n fenyw sy'n hoffi bod yn agos at doiled, gwyliau cysurus gyda llety cynnes, a dim coginio!

Rydw i'n hoffi cynllunio pethau. Does gen i ddim help. Mae'r pethau rydych chi'n gorfod cofio eu pacio h.y. cyflenwadau stoma rhag ofn, yn gallu bod yn ddiflas a dryslyd iawn. Y llynedd, pan oedd fy stoma i'n ddim ond 7 mis oed, fe wnaeth fy mhartner i, Ben, benderfynu y byddai'n braf rhoi sypreis i mi gyda thrip i Bruges. Roeddwn i'n flin. Doedd dim gwesty wedi'i drefnu ac roeddwn i mewn gwlad ddieithr ddim yn gwybod ble roedd y toiledau agosaf. Ar ben hynny, roedd gen i stoma gydag allbwn eithaf uchel yn digwydd bod. Felly pan wnaeth e awgrymu cysgu yn y car, roeddwn i'n gandryll (plentyrnaidd iawn), ond roeddwn i'n poeni gymaint am gael damwain yn y car llog fel 'mod i wedi crïo cryn dipyn.

Felly roedd glampio i mi'n gam mawr i fyd anghyfarwydd ac anghyfforddus hefyd, ond, ar ôl i mi benderfynu mentro, ac ymddiried yn fy natur eithaf

didaro, fe wnes i fwynhau'r profiad, er nad oedd y tywydd yn ffrind da i mi o gwbl y penwythnos hwnnw! Pan wnaethon ni adael Caint, roedd y tymheredd yn yr ugeiniau uchel. Pan gyrhaeddwn ni Gymru, glaw a gwynt mawr oedd yn ein croesawu ni. Roedd goleuo'r barbeciw ar y nos Sadwrn yn brofiad a hanner ond diolch i gryn dipyn o ddyfeisgarwch a rholyn eithaf mawr o ffoil, fe wnaethon ni lwyddo i goginio mewn amodau alla' i ond eu disgrifio fel corwynt grym 10 ar y pryd.

Fe gefais i un foment o ofn mawr, yn oriau mân y bore Sadwrn. Rydw i'n mynd i'r toiled 2 waith ar gyfartaledd oherwydd fy allbwn yn ystod y nos. Gan fy mod i'n hanner cysgu, roeddwn i'n siŵr bod rhywun yn y toiled gyda mi ac yn fy nilyn i'n ôl i'r pod. Ymddiheuriadau i unrhyw un welodd fenyw yn ei hoed a'i hamser mewn pyjamas Super Girl yn edrych fel pe bai'n rhedeg y 100 metr am 3am, ond rydw i'n un sy'n dychryn fy hun yn aml iawn!

Mae Louise Potter wedi cael ostomi gydag lleostomi parhaol. Mae Louise yn blogio am ei bywyd gydag IBD a stoma yn Crohnsfighting.com ac ar Twitter @[crohnsfighting](https://twitter.com/crohnsfighting). Mae hi hefyd yn un o gyd-sylfaenwyr y sioe cefnogi IBD ac Ostomi ar YouTube.

Yn gyffredinol, roedd yn brofiad gwych ac rydw i'n gobeithio gallu ei ailadrodd gyda fy merch, oherwydd byddai wrth ei bodd.



Cysylltiadau Defnyddiol

Colostomy UK

E-bost: info@colostomyuk.org

Rhif Ffôn: 0800 328 4257

www.colostomyuk.org

Y Gymdeithas Ileostomi

(grŵp cefnogi lleostomi a chwdyn mewnol)

E-bost: info@iasupport.org

Rhif Ffôn: 0800 0184 724

www.iasupport.org

Y Gymdeithas Wrostomi

E-bost: secretary.ua@classmail.co.uk

Rhif Ffôn: 01386 430140

www.urostomyassociation.org.uk

Am samplau am ddim
ffoniwch ni nawr ar **0800 318 282**
www.pelicanhealthcare.co.uk

 [pelicanhealthcareltd](https://www.facebook.com/pelicanhealthcareltd)

 [@PelicanHealth](https://twitter.com/PelicanHealth)

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