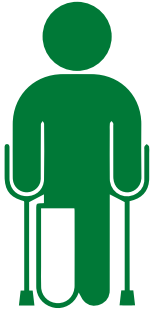




Esgyrn cryf ar ôl 50

Glynu wrth y driniaeth

Os ydych chi dros 50 oed ac wedi torri asgwrn ar ôl cwmpo o uchder sefyll neu is (torasgwrn breuder yw'r enw ar hyn), mae'r ddogfen hon ar eich cyfer chi, eich teulu a'ch gofalwyr. Mae'n esbonio pam dylai pobl sydd â thoresgryn breuder gael triniaeth, pam mae'n bwysig parhau i gael triniaeth, a ble gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth.



Bydd 1 ym mhob 2 fenyw ac 1 ym mhob 5 dyn yn torri esgryn rywbryd yn ystod eu hoes.

Os bydd pobl dros 50 oed yn torri esgryn, efallai mai dyma'r arwydd cyntaf bod ganddyn nhw osteoporosis. Heb driniaeth, fe allai pobl wynebu risg uwch o dorri esgryn yn fwy difrifol hyd yn oed, a gallai hynny effeithio ar eu hannibyniaeth a'u hyder.

Pam mae'n bwysig cael triniaeth drwy gyffuriau?

Os ydych chi wedi torri asgwrn o'r blaen, efallai y bydd gennych chi risg uchel o gael torasgwrn arall, ac mae'n annhebygol y bydd ymarfer corff a newid eich ffordd o fyw ar ei ben ei hun yn ddigon i leihau eich risg o gael toresgryn yn y dyfodol. Mae triniaeth gyffuriau yn helpu i wneud eich esgryn yn gryfach, ac fe all wneud cymaint â **haneru eich risg o gael rhagor o doresgryn**. Mae hyn yn fwy effeithiol na'r budd a welwn pan fydd pobl yn cymryd tabledi i leihau'r risg o gael trawiad ar y galon a strôc. Mae'r triniaethau'n helpu i gryfhau'r holl esgryn, ond maen nhw ar eu gorau yn lleihau'r risg o doresgryn yn y cefn a'r glun, sy'n gallu arwain at orfod byw mewn cartref gofal neu at fod angen gofalwyr gartref.

Os bydd angen triniaeth ar bobl i warchod eu hesgryn, mae astudiaethau wedi dangos bod y budd mwyaf i'w gael drwy gymryd y meddyginiaethau hyn yn fuan iawn ar ôl cael torasgwrn. Ond nid yw hynny'n digwydd yn achos nifer o bobl. A phan fydd y driniaeth yn dechrau, bydd llawer o bobl yn ei chymryd am gyfnod byr yn unig, gan nad oedd hi'n glir y dylen nhw fod wedi parhau, neu gan eu bod nhw'n cael problemau wrth ei chymryd.

I gael y budd mwyaf, mae'n rhaid cymryd y driniaeth ar yr adeg iawn ac yn y ffordd iawn am 5 mlynedd, o leiaf. Gorau po gyntaf y byddwch chi'n dechrau cymryd eich cyffuriau.

Mae llawer o driniaethau gwahanol ar gael. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cymryd eich triniaeth, mae'n bwysig sgwrsio â'ch meddyg neu'ch fferylllydd, yn hytrach na rhoi'r gorau i'w

chymryd. Bydd modd iddyn nhw asesu a oes opsiwn gwell ar gael i chi.

Beth am y sgil-ffeithiau?

Os byddwch chi'n profi sgil-ffeithiau, sgwrsiwch â'ch meddyg neu'ch fferylllydd i wneud yn siŵr eich bod chi'n cymryd eich triniaeth yn y ffordd iawn. Bydd modd iddyn nhw asesu a chanfod ai'r driniaeth gyffuriau sy'n achosi'r symptomau, ynteu rhywbeth arall.

Os oes problemau gyda'r cyffur, bydd bron wastad gyffur arall y gallwch chi ei gael yn ei le. Mae'r Gymdeithas Frenhinol ar gyfer Osteoporosis wedi llunio canllawiau am y gwahanol driniaethau, pwy ddylai eu cymryd, sut i'w cymryd, a'r sgil-ffeithiau posibl: <https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis-treatment/>

Sut mae cael rhagor o wybodaeth?

Mae Coleg Brenhinol y Meddygon wedi llunio canllaw ynghylch beth ddylai'r GIG ei ddarparu i bobl sydd wedi cael torasgwrn breuder: www.rcp.ac.uk/FLS-patient-info. Os byddai'n well gennych chi gael copi caled, anfonwch e-bost aton ni i flsdb@rcp.ac.uk neu ffoniwch ni ar **020 3075 1738**.

Elusen yw'r Gymdeithas Frenhinol ar gyfer Osteoporosis sy'n helpu pobl sydd ag osteoporosis. Mae ganddyn nhw linell gymorth rad ac am ddim ac e-bost y gallwch chi eu defnyddio i wneud ymholiadau: ffôn, **0808 800 0035**; e-bost, nurses@theros.org.uk

Ar y cyd â

Comisiynwyd gan