

Beat

Eating disorders

ANHWYLDER OSGOI / CYFYNGU AR FWYD (ARFID).

Negeseuon ar gyfer
Wythnos Ymwybyddiaeth
Anhwylderau Bwyta

26 Chwefror - 3 Mawrth 2024



BETH YW ARFID?

ARFID ydy **Anhwylder Osgoi / Cyfyngu ar Fwyd**. Mae'n gyflwr nad oes llawer yn gwybod amdano, mae'n cael ei gamddeall, ac mae'n gallu effeithio'n ddifrifol ar iechyd os na fydd yn cael ei drin.

Mae pobl sydd ag ARFID yn osgoi rhai bwydydd neu fathau penodol o fwyd, yn cyfyngu ar faint o fwyd fyddant yn ei fwyta, neu'n gwneud y ddau beth. Yn aml, bydd i'w weld yn y ffyrdd canlynol:

- Bydd rhai plant ac oedolion yn canfod bod rhai gwedau, arogleuon neu flasau yn eu llethu neu'n anghyfforddus
- Bydd rhai pobl yn poeni y gallai bwyta bwydydd penodol wneud iddyn nhw dagu neu deimlo'n sâl; gallai hyn fod yn seiliedig ar brofiad anodd blaenorol
- Efallai na fydd rhai unigolion yn bwyta cymaint neu na fydd ganddynt ddiddordeb mewn amrywiaeth o fwydydd

Mae ARFID yn wahanol i anhwylderau bwydo neu fwyta eraill; gydag ARFID, nid yw canfyddiadau ynglŷn â phwysau a siâp yn cyfrannu at osgoi neu gyfyngu ar fwyd.

Er y gall pobl sy'n dioddef o ARFID golli pwysau neu fod dan eu pwysau, nid yw hynny'n nodweddiadol o ARFID bob tro. Gall daro unrhyw un ac mae'n amrywio o un person i'r llall.

Gall unrhyw un gael ARFID. Mae'n digwydd mewn plant, rhai sydd yn eu harddegau, ac oedolion.



PAM ARFID?

Rydyn ni'n gwybod bod ARFID yn gyflwr nad oes llawer yn gwybod amdano a'i fod yn cael ei gamddeall, ond mae'n gallu cael effaith ddinistriol ar fywydau pobl.

Yn rhy aml, mae camddealltwriaeth ynglŷn â bwyta detholus neu ffyslyd yn arwain at ddiystyru'r cyflwr difrifol hwn ac mae'r stigma ac ofnau ynglŷn â chael eu barnu yn gallu golygu bod y rhai sydd ag ARFID a'u gofalwyr yn dioddef yn dawel. Rydyn ni eisiau hyrwyddo gwell dealltwriaeth o ARFID er mwyn i bobl allu adnabod arwyddion o ARFID yn gynharach a helpu rhagor o bobl i gael y cymorth maent yn ei haeddu.

Rydyn ni wedi gweld cynnydd yn nifer y galwadau i'n Llinell Gymorth gan bobl y mae ARFID yn effeithio arnynt a'n tudalen we sy'n cael y mwyaf o ymweliadau ydy ein tudalen ARFID. Rydyn ni'n clywed dro ar ôl tro bod pobl y mae ARFID yn effeithio arnynt yn cael trafferth cael cymorth.

Mae hynny'n rhannol oherwydd diffyg ymwybyddiaeth o ARFID, diffyg ymchwil digonol a diffyg llwybrau triniaeth wedi'u safoni.

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta 2024 yn mynd ati i herio'r camddealltwriaethau hyn a chodi ymwybyddiaeth ynglŷn â'r cyflwr difrifol hwn sy'n gallu arwain at farwolaeth os na chaiff ei drin.



ADOLYGIAD LLENYDDIAETH

Er mwyn helpu i sicrhau bod ein negeseuon yn seiliedig ar y dystiolaeth ddiweddaraf, bu academyddion o Brifysgol Aberdeen, Prifysgol Caeredin a Phrifysgol Caerdydd yn ddigon caredig i baratoi adolygiad llenyddiaeth cryno ar ARFID i ni.

Y themâu allweddol o'r adolygiad oedd:

- Mae cryn ansicrwydd ynglŷn â pha mor gyffredin ydy ARFID, gydag amcangyfrifon yn amrywio'n sylweddol (rhwng 0.3%-17.9%) ar draws gwahanol astudiaethau
- Mae ARFID yn fwy cyffredin mewn unigolion awtistig a phobl sydd ag ADHD nag mewn pobl niwronodweddiadol
- Credir bod yr oedran dechrau nodweddiadol yn ieuengach yn y rhai sydd ag ARFID o gymharu ag anhwylderau bwyta eraill
- Cymharol brin fu'r ymchwil i driniaethau ARFID, ac mae hynny'n rhannol gyfrifol am yr amrywiaeth yn y gwasanaeth a ddarperir
- Mae canlyniadau ARFID yn gallu cynnwys colli pwysau, cyfyngu ar dwf, problemau gastroberfeddol, a diffyg maeth sylweddol
- Mae ARFID yn cael effeithiau difrifol ar berthnasoedd cymdeithasol, ac ymgysylltiad ag addysg a/neu gyflogaeth
- Ymhlith y rhwystrau rhag cael triniaeth, mae: diffyg ymwybyddiaeth ac addysg, stigma, camddealltwriaethau ynglŷn â'i ddifrifoldeb, a diffyg llwybrau gofal wedi'u safoni. Ni wyddom faint o amser mae'n arfer ei gymryd i dderbyn diagnosis a thriniaeth.



CYDGYNHYRCHU

Gofynnwn ni i'r gymuned ARFID rannu eu straeon drwy arolwg a gynhaliwyd ym mis Hydref 2023. Rhoddodd hyn gipolwg i ni ar brofiadau'r rhai y mae ARFID yn effeithio arnynt ac roedd o gymorth wrth i ni lunio negeseuon ein hymgyrch.



Buon ni'n rhannu ein hymgyrch hefyd - wrth iddi ddatblygu - gyda gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd er mwyn cael eu hadborth a'u mewnbwn.

Cafodd thema ein hymgyrch ei llunio ar sail profiadau pobl a rannwyd trwy ein harolwg - roedd y ffaith nad bwyta ffyslyd ydy ARFID yn un o'r pethau allweddol roedd pobl eisiau i chi gael eu gwybod ynglŷn ag ARFID.

"Hoffwn i ragor o bobl ddeall y gwahaniaeth rhwng bwyta ffyslyd ac ARFID a gwybod nad oes dewis gan bobl sydd ag ARFID, nid dewis peidio â bwyta maen nhw, ond methu gwneud hynny'n gorfforol."

- Gofalwr ARFID

"Nid mater o 'fwyta detholus' ydy hyn. Mae'n wir gyflwr meddygol ac mae angen cydnabod hynny."

Dydy hi ddim yn hawdd i mi roi cynnig ar fwydydd newydd, felly peidiwch â rhoi pwysau arnaf i wneud hynny."

- unigolyn sydd ag ARFID



NEGES

Cafodd yr ymgyrch – **Nid bod yn ffyslyd rydyn ni** – ei chynllunio er mwyn helpu pobl sydd heb unrhyw wybodaeth ynglŷn ag ARFID i ddeall yr anawsterau emosiynol sy'n dod o fyw gydag ARFID. Mae wedi cael ei hysgrifennu o safbwynt pobl y mae ARFID yn effeithio arnynt.

NID BOD YN FFYSLYD RYDYN NI



*"Nid bwyta detholus ydy hyn,
nid bod â 'ffefrynnau amlwg',
mae'n anhwylder go iawn nad
ydw i wedi dewis ei gael."*

**- Unigolyn sydd yn ymadfer
o ARFID**

Mewn byd llawn blasau, mae ein platiau'n llawn heriau, nid dewisiadau.

Mae cymaint rydyn ni eisiau ei ddweud wrthoch chi am sut mae ARFID yn effeithio ar ein holl fywyd.

Dydyn ni ddim yn ffyslyd. Dydyn ni ddim yn dewis osgoi neu gyfyngu ar fwyd. Dydy rhai ohonon ni ddim yn gallu stumogi blasau a gwadau. Mae rhai ohonon ni'n ofni y gallen ni dagu.

Mae pobl eraill i'w yn ymadfer o ARFID gweld yn mwynhau paratoi at gael pryd o fwyd. Allwn ni ddim meddwl am unrhyw beth gwaeth.

Mae bwyd yn frwydr sydd yn ymestyn ymhell y tu hwnt i'r bwrdd bwyd. Mae'n gallu ein dilyn ni i bobman, o'r archfarchnad i'r gwaith neu'r ysgol.

Hyd yn oed ar ôl amserau bwyd, does dim seibiant oherwydd mae'r frwydr am gydnabyddiaeth a mynediad at driniaeth ymhell o fod yn un sydd wedi'i hennill.

Ac wedyn rydyn ni'n cael gwybod y galli hyn wneud niwed difrifol i'n hiechyd.

Dydy osgoi'r peth sydd i fod i'ch cadw chi'n fyw ddim yn rhywbeth y mae pobl yn ei ddeall yn hawdd. Fel arfer felly, byddwn ni'n cuddio'n anawsterau er mwyn osgoi cael ein barnu, y stigma a'r cwestiynau a'r awgrymiadau di-ben-draw.

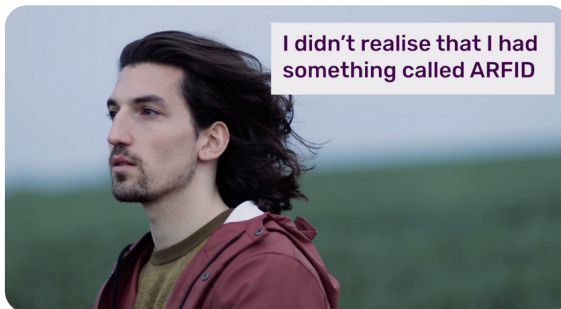
I ni, gall pob brathiad fod yn frwydr.

#NidBodYnFfyslydRydynNi

HANES JOE

#NidBodYnFfyslydRydynNi

Mae prif negeseuon ein hymgyrch yn cael eu cefnogi gan hanes Joe. Mae ARFID ar Joe ers dros 10 mlynedd ac yn fideo ein hymgyrch, mae'n disgrifio sut mae ARFID wedi effeithio ar ei fywyd.



Mae'r fideo'n cael ei lansio ddydd Llun 26 Chwefror drwy e-bost, ein sianeli cymdeithasol a gwefan [Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta](#).

Rydyn ni wedi gweithio hefyd gyda phobl y mae ARFID yn effeithio arnynt i greu 3 astudiaeth achos ac wedi recordio clipiau fideo byr fydd yn cael eu rhannu ar ein sianeli cymdeithasol yn ystod yr wythnos.

SUT GALL BEAT HELPŪ

Dydy triniaeth ddim ar gael yn hawdd bob amser, ac mae'n bosib nad ydy gwasanaethau anhwylderau bwyta wedi'u trefnu mewn modd fydd yn helpu pobl sydd ag ARFID yn effeithiol. Ond mae help i'w gael.

Rydyn ni wedi llunio cefnogaeth a hyfforddiant i helpu gofalwyr y rhai sydd ag ARFID i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i gefnogi eu hanwyliaid a'u hunain. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mae POD - ein llwyfan e-ddysgu di-dâl i ofalwyr - yn darparu modiwlau ar-lein, adnoddau a gofodau i ofalwyr gael siarad â'u cydofalwyr er mwyn eu helpu i roi gwell cefnogaeth i'w hanwyliaid.
- Endeavour - rhaglen 8 wythnos i ofalwyr pobl ifanc 5-15 oed. Dim angen diagnosis. Ar gael mewn ardaloedd sy'n cael eu hariannu.
- Ac yn cyflwyno.... Anchor - ein gwasanaeth un-i-un newydd i ofalwyr pobl ifanc 5-17 oed. Mae'n cael ei beilota ar hyn o bryd yng Nghaint ac Essex.

Gall darparwyr gofal iechyd gysylltu â ni i gael gwybod sut i gomisiynu ein gwasanaethau yn eu hardal nhw trwy PublicSectorCommissioning@beateatingdisorders.org.uk

Neu os ydych chi'n unigolyn sydd angen help nawr - gall ein gwasanaeth HelpFinder eich helpu i ddod o hyd i gefnogaeth yn eich ardal chi, a chofiwch fod ein Llinell Gymorth yma i wrando ac i gefnogi unrhyw un y mae ARFID ac anhwylderau bwyta yn effeithio arnynt.



DIGWYDDIADAU ALLWEDDOL

Ymunwch ag un o'n digwyddiadau ar-lein neu grŵp cymorth ar-lein yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta eleni. Rhannwch gydag eraill a helpwch i ledu'r gair.

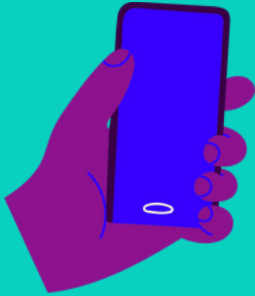
Beth?	Pryd?	Ble?	Pris	Dywedwch fwy am y digwyddiad
Beth am siarad... ARFID i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol	28 Chwefror, 1pm-5pm	Digwyddiad rhithiol	Pris £45/£55	Ymunwch â Beat, Dr Fiona Duffy, Kerri Fleming o Beat ac arbenigwyr eraill i ddysgu am, trafod a chael dulliau ymarferol o ymdrin ag ARFID.
Grŵp cymorth ar-lein Hummingbird	28 Chwefror, 6.45pm-7.45pm	Ar-lein	Am ddim	Rydyn ni'n cynnal sesiwn ychwanegol o Hummingbird ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta ar gyfer unrhyw un sydd ag ARFID neu sy'n meddwl y gall fod ARFID arnynt. Sganiwch y Cod QR isod i gael gwybod mwy
Gweminar Fyw i Ofalwyr	29 Chwefror, 7pm-8pm	Ar-lein drwy POD	Am ddim	Yn ystod yr awr hon, byddwn yn trafod gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ynglŷn ag ARFID, gan wahanu'r mythau a'r ffeithiau ac ystyried beth gellir ei wneud i gefnogi unigolion a theluoedd sy'n byw gydag ARFID.



Sganiwch y Cod QR i gael gwybod mwy



EISIAU CYMRYD RHAN?



Gallwch chi helpu i ledu'r gair am ARFID drwy:

- Rannu ein fideos, ein cynnwys a'n gwefan ar y cyfryngau cymdeithasol neu gyda'ch ffrindiau a'ch teulu
- Postio am **Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta** wrth i ni gychwyn arni ar **26 Chwefror** - defnyddiwch un o'n hasedau cymdeithasol i greu eich postiad eich hun; maent ar gael yn **edaw.beateatingdisorders.org.uk**
- Defnyddiwch ein hashnodau **#NidBodYnFfyslydRydynNi #ARFID #WythnosYmwybyddiaethAnhwylderauBwyta**
- Hoffwch, rhannwch ac aillbostiwch ein cynnwys yn ystod yr wythnos
- Defnyddiwch **Fundraise Together** i'n helpu i godi ymwybyddiaeth ynglŷn ag ARFID a darparu cefnogaeth hollbwysig fel ein Llinell Gymorth a'n Grwpiau Cymorth Ar-lein
- **Cyfrannwch £25** er mwyn sicrhau y gallwn ni fod yno pan fydd ein hangen ni ar rywun y mae ARFID yn effeithio arnynt



COFIWCH MAE'R YMGYRCH HON YN RHOI SYLW I...



- Godi ymwybyddiaeth ynglŷn ag ARFID
- Gwella dealltwriaeth o'r ffaith nad mater o fod yn ffyslyd neu geisio sylw ydy hyn, ond ei fod yn gyflwr sydd â chanlyniadau iechyd difrifol.
- Targedu gofalmwyr - oherwydd y gall ARFID fod yn brofiad sy'n eich ynysu, rydyn ni'n canolbwyntio'r ymgyrch ar y rhai sy'n gofalu am rywun y gall fod ARFID arnynt i'w helpu i adnabod yr arwyddion a cheisio cymorth i gefnogi eu hanwyliaid yn gynharach.
- Rhannu'r neges bod gobaith a chymorth i'w cael

EIN HADNODDAU

Hoffwch, rhannwch neu gwnewch sylw am ein fideo a fydd yn cael ei lansio **ddydd Llun 26 Chwefror 2024**.

Ewch i'n gwefan i gael gafael ar asedau cyfryngau cymdeithasol yn Gymraeg a Saesneg
edaw.beateatingdisorders.org.uk

#NidBodYnFfyslydRydynNi



Sganiwch y Cod QR i gael gwybod mwy



Beat

Eating disorders

 @beatedsupport

 /beat.eating.disorders

 @beatED

 /company/beated

www.beateatingdisorders.org.uk

Unit 1 Chalk Hill House,
19 Rosary Road,
Norwich,
NR1 1SZ

0300 123 3355

info@beateatingdisorders.org.uk

A charity registered in England and Wales (801343) and Scotland (SC039309). Company limited by guarantee no 2368495.