



## Beth yw osteoporosis?

Mae ein hesgyrn yn cynnwys collagen (protein), calsiwm, halwynau a mwynau. Mae pob asgwrn wedi'i ffurfio o haen allanol galed a elwir yn asgwrn cortigol a rhwydwaith mewnlol cryf o asgwrn trabecwlaidd sy'n edrych yn debyg i ddiliau mêl, gyda gwaed a mêr rhwng y darnau asgwrn.

Bydd osteoporosis yn digwydd pan fydd y darnau asgwrn sy'n ffurfio adeilwadwaith yr asgwrn yn teneuo gan wneud yr esgyrn yn frau sy'n golygu y gallant dorri'n hawdd.

Mae osteoporosis yn aml yn cael ei gysylltu â menywod sydd wedi bod drwy'r cyfnawid. Fodd bynnag, gall effeithio ar ddynion, menywod iau, plant a menywod beichiog hefyd.

### A wyddoch chi?

Bydd bron i un o bob dwy fenyw ac un o bob pump dyn dros 50 oed yn torri asgwrn, yn bennaf o ganlyniad i iechyd esgyrn gwael.

## Beth sy'n achosi osteoporosis?

Mae dau fath o gelloedd yn gweithio'n barhaus yn ein hesgyrn, yn adeiladu esgyrn newydd ac yn dadfeilio hen esgyrn. Hyd at ganol ein 20au y celloedd adeiladu sy'n gweithio galetaf, gan roi cryfder yn ein hysgerbwd. Ar ôl ein 40au, mae'r celloedd dadfeilio'n gweithio'n galetach ac yn raddol mae ein hesgyrn yn colli eu dwysedd.

Mae menywod yn colli dwysedd esgyrn yn gyflymach yn y blynyddoedd ar ôl y cyfnawid pan fydd lefelau oestrogen yn gostwng. Gall hyn arwain at osteoporosis a thorri esgyrn.

## Canlyniadau osteoporosis

Mae osteoporosis yn achos i esgyrn dorri ar ôl gwrthdrawiad bach neu godwm. Mae'r esgyrn hyn sy'n torri, a elwir yn aml yn doriad esgyrn brau, yn digwydd amlaf yn yr arddwrn, y clun ac asgwrn y cefn, ond gall effeithio ar rannau eraill o'r corff hefyd.

Gall esgyrn cywasgedig yn y cefn (toriadau i asgwrn y cefn) arwain at golli taldra a chrymu asgwrn y cefn, a gall torri'r glun yn aml arwain at golli annibyniaeth a hyder.

Nid yw cael osteoporosis o reidrwydd yn golygu y bydd eich esgyrn yn torri; mae'n golygu eu bod mewn 'mwy o berygl o dorri'. Nid yw esgyrn tenau, brau yn boenus ynddynt eu hunain ond gall yr esgyrn sy'n torri achosi poen ac arwain at broblemau eraill.

Fodd bynnag, gall triniaethau effeithiol â chyffuriau, ffisiotherapi a chymorth ymarferol leihau'r perygl o doriadau pellach a chyflymu adferiad.

### A wyddoch chi?

Yr un peth yw 'torasgwrn' a 'thorri asgwrn'. Mae toriadau yn yr asgwrn cefn, a achosir gan osteoporosis, yn achosi i'r asgwrn gael ei gywasgu neu fod yn siâp lletem.

# Byw'n iach i gael esgryn cryf

## Atal toriadau o ganlyniad

### i osteoporosis

Mae ein genynnau'n allweddol wrth benderfynu ar faint a chryfder tebygol ein hysgerbwd, ond mae sut yr ydym yn byw ein bywyd hefyd yn gallu cyfrannu at faint o asgwrn rydym yn ei fuddsoddi yn ein 'banc esgryn' yn ystod ein hieuenctid, a faint y byddwn yn ei gadw'n ddiweddarach yn ein bywyd.

### Diet iach a chytbwys

Beth bynnag yw eich oed neu eich rhyw, mae'n holl bwysig gwneud yn siŵr y bydd yr hyn rydych chi'n ei fwyta heddiw yn helpu i gadw'ch ysgerbwd yn gryf ar gyfer y dyfodol.

Er bod cael digon o galsiwm yn bwysig, mae diet iach a chytbwys yn hanfodol i sicrhau eich bod yn cael yr holl fitaminau, y mwynau a'r maetholion sydd eu hangen ar eich esgryn.

Gwnewch ymdrech i fwyta prydau sy'n cynnwys amrywiaeth eang o fwydydd o'r pedwar prif grŵp, gan gynnwys ffrwythau a llysiau, carbohydradau fel bara, tatws, pasta a grawnfwyd, llefrith a chynnyrch llaeth, a phrotein fel cig, pysgod, wyau, codlyisiau, cnau a hadau.

### Calsiwm

Mae calsiwm yn hanfodol i gael dannedd ac esgryn cryf gan ei fod yn rhoi cryfder a sefydlogrwydd iddynt. Mae ein cyrff yn cynnwys tua 1kg o'r mwyn pwysig hwn, ac mae 99 y cant ohono yn ein hesgryn. Dylai'r rhan fwyaf o bobl gael digon o galsiwm drwy fwyta'n iach, heb yr angen am ychwanegion. Argymhellir 700mg y dydd er y byddai rhai ag osteoporosis sy'n cael triniaethau cyffuriau yn elwa ar tua 1,000mg y dydd.

BWYD	MAINT DOGNAU (maint canolig)	CYNNWYS CALSIWM (mg)
<b>OPSIYNAU HEBLAW LLEFRITH A CHYNNYRCH LLAETH</b>		
Llefrith (hanner-sgim)	200ml	240
Llefrith soia (gyda chalsiwm ychwanegol)	200ml	240
Caws Cheddar	30g (maint bocs matsys bychan)	222
Caws Paneer	50g	269

BWYD	MAINT DOGNAU (maint canolig)	CYNNWYS CALSIWM (mg)
<b>OPSIYNAU HEBLAW LLEFRITH A CHYNNYRCH LLAETH (parhad)</b>		
logwrt ffrwythau (braster isel)	Pot 150g	210
logwrt plaen (braster isel)	1 llwy fwrdd (40g)	65
<b>LLYSIAU</b>		
Bresych deiliog	95g	143
Ocra (wedi'i dro-ffrio)	8 maint canolig (40g)	88
Llysiau gwyrdd y gwanwyn (wedi'u berwi)	95g	71
Nionod (wedi'i ffrio)	150g (1 maint canolig, yn amrwd)	62
Tomatos (tun)	400g (1 tun)	44
Pak choi (wedi'i stemio)	50g	37
Courgette (wedi'u ffrio)	90g	34
Bresych Gwyrdd (wedi'i ferwi)	95g	51
Brocoli	85g	30
Pys (wedi'u rhewi)	70g	26
Cennin (wedi'u berwi)	80g (1 dogn gwyn o'r goes)	16
Ffacbys (tun / wedi'u draenio)	1 llond llwy fwrdd (35g)	15
Sauerkraut	1 llwy fwrdd (30g)	15
Ciwcybr (amrwd)	1 darn modfedd o hyd (60g)	13
Planhigyn wŷy (aubergine) (wedi'u ffrio mewn olew)	½ (130g)	10
Sibwns / slots	2 (20g)	8
Betys (wedi'u piclo)	35g	7
<b>FFA/CODLYSIAU</b>		
Tofu (wedi'i stemio/ffrio)	120g	216
Ffa pob	135g	57
Corbys coch (wedi'u sychu / berwi)	80 g pwysau amrwd	13
<b>BARA/PASTA/GRAWN</b>		
Bara naan (plaen)	160g	230
Bara pitta (gwyn)	Pitta / ½ bychan (75g)	104
Nwdls wŷy	180g	77
Bara cyflawn	1 tafell (30g)	52
Reis (wedi'i ferwi)	180g (pwysau wedi'i goginio)	25
Chapattis (wedi'u gwneud â braster)	60g	40
<b>AMRYWIOL</b>		
Penwaig (wedi'u grilio)	120g (canolig)	95
Hadau sesame	1 llwy fwrdd (12g)	80
Bricyll (wedi'u sychu)	4 (32g)	23

## Fitamin D

Mae angen fitamin D arnoch i help'ch corff i amsugno calsiwm. Haul yw'r ffynhonnell orau, a bydd eich corff yn ei ddefnyddio yn ystod misoedd yr haf i gynhyrchu'r fitamin hanfodol yn eich croen. Dylech geisio amlygu eich wyneb a'ch breichiau i'r haul am ddeg munud, unwaith neu ddwy y dydd, heb eli haul a chan gymryd gofal nad ydych yn llosgi. Ewch allan rhwng Mai a Medi fel y gall eich corff gynhyrchu digon o Fitamin D i'ch cadw ar gyfer misoedd y gaeaf.

Argymhellir y dylai menywod beichiog neu sy'n bwydo ar y fron, pobl hŷn dros 65 oed nad ydynt yn cael llawer o haul, yn ogystal â phlant o dan 5 oed gymryd ychwanegyn fitamin D (10 microgram y dydd). Mae pobl o dras Affricanaidd – Caribiaidd a De Asiaidd, yn enwedig os ydynt yn gorchuddio eu cyrff am resymau diwyllianol, hefyd mewn perygl o ddioddef diffyg fitamin D ac efallai y bydd angen ychwanegyn fitamin D arnynt.

## Rhoi'r gorau i ysmegu

Mae ysmegu'n cael effaith wenwynig ar esgyrn drwy rwystro'r celloedd adeiladu rhag gwneud eu gwaith.

## Yfed llai o alcohol

Mae yfed gormod o alcohol yn ffactor risg sylweddol ar gyfer osteoporosis a thoriadau. Mae'r cyfyngiad dyddiol cyfredol sy'n cael ei argymhell gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd, yn ddwy i dair uned i fenywod a thair i bedair uned i ddynion. (Mae uned yn cyfateb i un gwydraid bach (125ml) o win neu hanner peint (300ml) o gwrw neu seidr.)

## Ymarfer corff ac esgyrn cryf

Ffordd arall o helpu i gryfhau eich ysgerbwd yw gwneud ymarfer corff rheolaidd sy'n cynnal eich pwysau. Gall hyn fod yn unrhyw fath o weithgarwch corfforol lle'r ydych chi'n cynnal pwysau eich corff, er enghraifft, loncian, aerobeg, tenis, dawnsio a cherdded yn gyflym. Os oes gennych osteoporosis a'ch bod mewn perygl sylweddol o dorri esgyrn, bydd yn rhaid i chi fod yn ofalus wrth wneud ymarfer corff egniol, sy'n rhoi llawer o bwysau ar y corff ac wrth blygu ymlaen (cyffwrdd bysedd eich traed). Cofiwch, mae'n bwysig cadw'n egniol a dod o hyd i ymarfer corff rydych yn ei fwynhau.

Mae pobl hŷn yn torri eu clun pan fydd eu hesgyrn yn frau a'u bod yn cwmpo. Gall ymarfer corff fel nofio, garddio, golff a Tai Chi helpu i gadw cryfder y cyhyrau, cydbwysedd a chydymud a lleihau'r perygl o syrthio.

Efallai y bydd pobl fwy eiddil angen ymarferiadau penodol gan ffisiotherapydd neu eu hatgyfeirio at wasanaeth atal cwmpo mewn ysbyty lleol.

## Gwneud diagnosis o osteoporosis ac asesu eich risg o dorri esgyrn

Mae'r ffactorau sy'n cynyddu eich risg o osteoporosis a thoriadau'n cynnwys:

### Genynnau

Mae iechyd ein hesgyrn yn ddibynnol i raddau helaeth ar y genynnau rydym yn eu hetifeddu gan ein rhieni. Os yw un o'ch rhieni wedi torri clun, yna rydych chi'n fwy tebygol o gael toriad.

### Oed

Mae esgyrn yn colli dwysedd yn ddiweddarach mewn oes felly erbyn tua 75 oed bydd gan tua hanner y boblogaeth osteoporosis. Wrth i chi heneiddio, mae esgyrn yn breuo ac maent yn fwy tebygol o dorri, beth bynnag yw dwysedd eich esgyrn.

### Eich rhyw

Mae esgyrn menywod yn llai na rhai dynion ac maent hefyd yn profi'r cyfnewid sy'n cyflymu proses trosiant yr esgyrn.

### Toriadau blaenorol

Os ydych chi'n torri esgyrn yn rhwydd eisoes, gan gynnwys asgwrn y cefn, yna rydych chi'n llawer mwy tebygol o brofi toriadau yn y dyfodol.

### Hil

Mae pobl o dras du Affro Garibiaidd mewn llai o risg na phobl Wyn neu Asiaidd gan fod eu hesgyrn yn fwy ac yn gryfach.

### Pwysau corff isel

Os oes gennych chi BMI (mynegai mas y corff), o dan 19kg/m<sup>2</sup>, mae eich risg o ddatblygu osteoporosis a thoriadau'n uwch.

### Syrthio

Mae pobl hŷn sydd mewn perygl o syrthio yn fwy tebygol o gael toriadau, yn enwedig torri eu clun, ar ôl cyrraedd 75 oed.

## Ffactorau eraill a all olygu eich bod mewn mwy o risg:

Arthritis gwynegol

Lefelau isel o'r hormon rhyw oestrogen mewn menywod o ganlyniad i gyfnewid cynnar, cael hysterectomi sy'n cynnwys tynnu'r ofariau (cyn 45 oed), anorecsia nerfosa neu gymryd cyffuriau fel atalyddion aromatase ar gyfer canser y fron

Lefelau isel o testosterone mewn dynion yn dilyn llawdriniaeth ar gyfer rhai canserau

Cyflyrau sy'n effeithio ar y gallu i amsugno rhai bwydydd fel clefyd Crohn neu seliag

Cyflyrau sy'n achosi cyfnodau hir o ansymudedd

Cymryd tabledi corticosteroid fel prednisolone ar gyfer cyflyrau meddygol eraill am fwy na thri mis

Yfed gormodedd o alcohol

Ysmygu

## Gwneud diagnosis o osteoporosis ar sgan

Ar hyn o bryd gwneir diagnosis o osteoporosis ar beiriant sganio dwysedd esgyrn os gwelir bod dwysedd eich esgyrn, fel sy'n cael ei fesur ar y sgan, yn sylweddol is na'r cyfartaledd. Po isaf yw dwysedd eich esgyrn, po fwyaf yw eich risg o dorri esgyrn.

Y dull mwyaf cywir a dibynadwy o sganio ar hyn o bryd yw amsugnad pelydr-x ynni deuol (DXA). Mae'n broses syml, di-boen sy'n defnyddio dognau isel iawn o ymbelydredd. Gofynnir i chi orwedd i lawr am 10-15 munud tra bydd braich sganio pelydr-x yn symud drostoch i dynnu llun o'ch asgwrn cefn a'ch clun. Mae'r sganwyr hyn mewn ysbytai fel arfer ond nid oes un ym mhob ysbyty.

Dim ond ar gyfer pobl y tybir sy'n risg uchel o doriad esgyrn brau y mae sganiau dwysedd asgwrn yn cael eu hargymell. Bydd eich meddyg teulu'n trafod eich ffactorau risg â chi ac yna'n penderfynu a ddylid eich atgyfeirio. Os ydych chi'n credu eich bod mewn perygl dywedwch wrth eich meddyg teulu er mwyn i chi gael trafod a fyddai sgan yn ddefnyddiol.

## Asesu risg o doriadau

Er y bydd diagnosis o osteoporosis yn cynyddu'r risg o doriad, bydd nifer o ffactorau eraill hefyd yn cyfrannu at eich risg. Gallwch leihau rhai o'r ffactorau risg hyn, fel y perygl o syrthio, drwy newidiadau i'ch ffordd o fyw. Mae eraill yn ymwneud â chryfder yr esgyrn a gall triniaethau â chyffuriau wella hynny.

Pan fydd meddygon yn penderfynu pwy sydd angen triniaethau â chyffuriau i leihau eu risg o doriad, maent yn symud fwy tuag at ddefnyddio 'asesiad risg toriad' yn hytrach na dim ond gwneud diagnosis o osteoporosis. I wneud hyn maent yn defnyddio pecyn asesu risg toriad o'r enw FRAX™. Gall mesur dwysedd esgyrn fod yn rhan o'r asesiad hwn ond efallai na fydd yn anghenrheidiol bob tro.

## Cyffuriau i leihau risg o doriadau

Mae triniaeth ar gyfer osteoporosis yn dibynnu ar nifer o ffactorau gan gynnwys eich oed, eich rhyw, eich hanes meddygol a pha esgyrn rydych wedi'u torri. Nod triniaethau ar gyfer osteoporosis yw cryfhau'r asgwrn sydd ar ôl, i geisio sicrhau nad oes mwy o ddwysedd yr asgwrn yn cael ei golli ac, yn bwysicach na dim, i leihau'r risg o dorri esgyrn.

Y canlynol yw'r prif gyffuriau i drin osteoporosis:

**Bisfosffonadau Asid alendrong / alendronate (Fosamax), risedronate (Actonel), ibandronate (Bonviva) ac asid zoledronig (Aclasta)**

Ar gael ar ffurf tabledi i'w cymryd yn ddyddiol, wythnosol neu fisol. Rhoddir Ibandronate hefyd ar ffurf chwistrelliad bob tri mis. Rhoddir asid zoledronig fel trwythiad blynyddol ar ffurf diferiad yn y fraich.

**Modylydd Derbynnnydd Oestrogen Dethol (SERM) Raloxifene (Evista)**

Rhagnodir hwn i leihau'r risg o doriadau asgwrn cefn ymhlith menywod ar ôl y cyfnewid.

**Strontiwm ranelate (Protelos)**

Ymddengys fod hwn yn effeithio ar y celloedd sy'n adeiladu esgyrn ac ar y rhai sy'n eu dadfeilio a thrwy hynny mae'n lleihau'r risg o doriadau i'r clun a'r asgwrn cefn. Nid oes neb yn siŵr iawn sut y mae hyn yn gweithio i leihau'r risg o dorri esgyrn. Mae ar gael ar ffurf powdr sy'n cael ei

gymysgu mewn dŵr a'i gymryd yn ddyddiol ac yn ddiweddar cafodd ei gyfyngu i rai heb broblemau â'r galon a rhai nad oes triniaethau eraill ar gael ar eu cyfer.

### **Denosumab (Prolia)**

Rhoddir hwn fel chwistrelliad o dan y croen ddwywaith y flwyddyn.

### **Triniaeth hormon parathyroid (PTH) Teriparatide (Forsteo), Preotact**

Rhagnodir hwn i leihau'r risg o doriadau asgwrn cefn. Mae'r cyffuriau hyn yn cael eu gweinyddu gan y claf ei hun fel pigiadau dyddiol, dros gyfnod o 18-24 mis. Maent ar gael gan arbenigwyr yn unig ac maent yn cael eu rhagnodi fel arfer i rai sydd wedi cael toriad yn asgwrn y cefn ar sawl achlysur.

### **Calsiwm a fitamin D**

Rhagnodir y rhain yn aml i bobl hŷn i helpu i atal torri'r glun.

Mae triniaethau eraill ar gael na fyddant fel arfer yn cael eu rhagnodi oni bai bod eraill yn amhriodol, fel calcitriol (Rocaltrol). Ni fydd therapi adfer hormonau'n cael ei defnyddio fel arfer fel triniaeth ar gyfer osteoporosis oherwydd y risgiau tymor hir o glotiau gwaed, clefyd y galon, strociau a chanser y fron. Gellir ei hystyried mewn menywod iau sydd wedi bod drwy'r cyfnewid ar ôl edrych yn ofalus at y risgiau a'r buddiannau. Gall testosteron gael ei ragnodi i ddynion â lefelau hormon isel i gryfhau eu hesgwrn.

Gall triniaethau â chyffuriau ar gyfer esgwrn brau ac osteoporosis leihau risg o doriadau gymaint â thua 50 y cant.

## **Adferiad ar ôl torri esgwrn**

Mae esgwrn yn gwella mewn 6-8 wythnos ond gall poen a phroblemau eraill bara am fwy o amser. Gall gwella ar ôl torri clun fod yn broses hir ac efallai y bydd angen i chi weld ffisiotherapydd a gwasanaethau cymdeithasol i'ch helpu i wella.

Mae esgwrn cywasgedig neu rai siâp lletem yn yr asgwrn cefn (toriad asgwrn cefn) yn gallu bod yn boenus iawn weithiau, ond nid bob amser. Gall poen cronig tymor hir barhau hyd yn oed ar ôl i'r esgwrn wella oherwydd newidiadau mewn osgo a'r straen mae hyn yn ei roi ar gyhyrau a ligamentau. Gall ymarferion sy'n helpu i gryfhau'r cyhyrau sy'n cynnal yr asgwrn cefn fod yn help.

Gall lleddfwrwr poen syml sydd ar gael dros y cownter, neu gyffuriau lleddfwrwr poen cryfach a ragnodir gan eich meddyg teulu, hefyd wneud gwahaniaeth mawr os ydynt yn cael eu cymryd yn briodol. Weithiau bydd angen atgyfeiriad at glinig poen y GIG. Mae ffyrdd o reoli poen heb gyffuriau yn cynnwys ffisiotherapi, hydrotherapi (ymarferion mewn dŵr) neu ddefnyddio peiriant TENS (peiriant sy'n ysgogi'r nerfau'n drydanol). Gall rhaglenni hunan reoli fel yr 'Expert Patient Programme' helpu.

Gall therapiau fel aciwbgiad, homeopathi, y Dechneg Alexander ac aromatherapi hefyd fod o fudd.

Bydd rhai arbenigwyr weithiau'n defnyddio triniaeth lawfeddygol a elwir yn fertebroplasti drwy'r croen i helpu gyda thoriadau asgwrn cefn poenus.

# Ynghylch y Gymdeithas Genedlaethol Osteoporosis


Y Gymdeithas Genedlaethol Osteoporosis yw'r unig elusen sy'n gweithio ar draws y DU gyfan i wella, i atal, i wneud dagnosis ac i drin osteoporosis. Rydym yn darparu amrywiaeth eang o wasanaethau i helpu pobl i ddysgu sut i atal osteoporosis neu i reoli byw â'r clefyd a'r toriadau a achosir ganddo.

## Rydym angen eich help chi!

Fel elusen annibynnol, ni all y Gymdeithas Genedlaethol Osteoporosis barhau i ddarparu ein gwasanaethau heb haelioni ein cefnogwyr a'r cyhoedd. Rydym bob amser yn croesawu rhoddion!

Neu, beth am gynnal neu gymryd rhan mewn digwyddiad noddedig, neu berswadio eich cwmni i gymryd rhan? Gallwn eich helpu â syniadau, cyngor ar godi arian a chyflenwi pob math o ddeunyddiau i roi cyhoeddusrwydd i'ch digwyddiad.

Os hoffech wybod mwy am godi arian, cysylltwch â ni:

 **01761 473 137**

 [fundraising@nos.org.uk](mailto:fundraising@nos.org.uk)

## Ein Llinell Gymorth

Mae ein nyrsys osteoporosis yma i ddarparu'r wybodaeth a'r cymorth arbenigol sydd eu hangen arnoch drwy gyfrwng gwasanaeth cyfrinachol. Mae'r Llinell Gymorth ar gael i'r cyhoedd, yn ogystal â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. Mae croeso i chi ofyn unrhyw gwestiwn, drwy lythyr, e-bost neu dros y ffôn. Mae ein Llinell Gymorth yn cael ei chefnogi gan gynghorwyr gwyddonol a meddygol i sicrhau bod ein gwybodaeth yn seiliedig ar yr wybodaeth fwyaf cywir, annibynnol a chyfoes.


Darperir dros 13000 o ymatebion bob blwyddyn ar driniaethau â chyffuriau; risg o doriadau; sganiau a phroffion; ymarfer corff; bwyta'n iach a newidiadau eraill i'ch ffordd o fyw; rheoli poen a phroblemau eraill a achosir gan doriadau esgyrn brau a materion eraill sy'n gysylltiedig ag osteoporosis ac iechyd yr esgyrn.

Atebir galwadau rhwng 9am a 5pm ar ddyddiau gwaith (heblaw gwyliau banc). Gall defnyddwyr trwm eu clyw ddefnyddio Typetalk.

Mae modd i alwyr sy'n brin eu Saesneg neu heb Saesneg siarad â nyrs drwy ein Llinell Gymorth. Dywedwch wrthym ym mha iaith yr hoffech siarad a gallwn ddefnyddio gwasanaeth cyfieithu ffôn o'r enw LanguageLine sy'n darparu cyfieithydd ar gyfer y sgwrs.

Gall galwadau gael eu monitro neu eu recordio i ddibenion ansawdd a hyfforddi. Mae'r gwasanaeth yn cydymffurfio â Deddf Diogelu Data 1998.

Gallwch ddefnyddio'r dulliau canlynol i gysylltu â nyrsys y Llinell Gymorth:

 **0808 800 0035**

 [nurses@nos.org.uk](mailto:nurses@nos.org.uk)

 **National Osteoporosis Society,  
Camerton, Caerfaddon BA2 0PJ**

Bydd galwadau i rif 0845 o linell dir breswyl BT yn costio 2.1 ceiniog y funud gyda ffi sefydlog o 15 ceiniog yr alwad (mae rhai pecynnau galwadau BT yn cynnig galwadau 0845 am ddim). Bydd galwadau o linellau tir drwy ddarparwyr ffôn eraill fel arfer yn costio rhwng 1c a 10.5c y funud ac yn aml nid oes cost sefydlog. Mae galwadau o ffonau symudol fel arfer yn costio rhwng 12c a 41c y funud. Gall galwyr nad yw eu rhwydwaith ffôn yn eu galluogi i ddefnyddio rhifau 0845 ffonio'r Llinell Gymorth ar 01761 472 721. Roedd y costau'n gywir ar 1 Gorffennaf 2013.


## Ymgyrchu a dylanwadu

Rydym yn ymgyrchu ar ran miliynau o bobl sy'n cael eu heffeithio gan osteoporosis. Rhan bwysig o'n gwaith yw dylanwadau ar lywodraethau a llunwyr polisi i sicrhau bod osteoporosis yn cael blaenoriaeth mewn polisi iechyd a gofal cymdeithasol.

## Cyhoeddiadau di-dâl

Rydym yn cynhyrchu amrywiaeth o wybodaeth am ddim am osteoporosis a materion cysylltiedig ar ffurf printiedig ac electronig ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr iechyd proffesiynol. Am restr gyflawn o'n cyhoeddiadau, ewch i'n gwefan neu gofynnwch am ffurflen archebu cyhoeddiadau.

I archebu pecyn gwybodaeth neu unrhyw rai o'n cyhoeddiadau:

 **0808 800 0035**


 [info@nos.org.uk](mailto:info@nos.org.uk)

 [www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)

## Grwpiau Cymorth

Mae gennym rwydwaith o Grwpiau Cymorth ledled y DU. Mae'r rhain yn cynnig cymorth a gwybodaeth holl bwysig i gymunedau lleol drwy drefnu cyfarfodydd rheolaidd gyda sgysiau gan siaradwyr allanol a chyfle i rannu profiadau o fyw ag osteoporosis. Maent yn gyfrifol hefyd am bob math o weithgareddau eraill gan gynnwys codi ymwybyddiaeth ac ymgyrchu.

Os hoffech ymuno â'ch Grŵp Lleol, cysylltwch â ni:

 **01761 473 122**

 [groups@nos.org.uk](mailto:groups@nos.org.uk)

## Bod yn aelod

Ymunwch â'r Gymdeithas Genedlaethol Osteoporosis heddiw i gefnogi'r unig elusen sy'n gweithio ar draws y DU gyfan i wella, i atal, i wneud dagnosis ac i drin osteoporosis. Mae ein haelodau'n chwarae rhan allweddol yn yr elusen, gan gefnogi ein hymdrechion i wella triniaethau ac i ychwanegu eu llais at ein hymgyrchoedd.

### Drwy ymaelodi byddwch yn cael:

Pedwar rhifyn o'n cylchgrawn Osteoporosis News bob blwyddyn.

Gostyngiadau ar nwyddau a gwasanaethau gan gwmnïau sy'n bartneriaid â ni.

Mynediad at fforymau trafod ac adran i aelodau'n unig ar ein gwefan.

### Bydd eich aelodaeth yn ein helpu i:

Ddarparu gwasanaeth Llinell Gymorth sy'n cael ei staffio gan dim o nyrsys osteoporosis.

Ariannu ymchwil hanfodol ym maes osteoporosis.

Lobio llywodraethau a chyrrff iechyd i ddapraru triniaethau gwell i bobl ag osteoporosis.

Darparu cyhoeddiadau cyfoes ar bob agwedd ar osteoporosis.

Gallwch ymuno â'r Gymdeithas Genedlaethol Osteoporosis heddiw am ddim ond £18 neu £25 am aelodaeth ar y cyd. Cysylltu â ni:

01761 473 287

[www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)

Am ragor o wybodaeth am ein categorïau aelodaeth, ewch i [www.nos.org.uk/membership](http://www.nos.org.uk/membership)

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni:

0808 800 0035

[www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)

Camerton, Caerfaddon BA2 0PJ.

## Y Gymdeithas Genedlaethol

**Osteoporosis** yw'r unig elusen sy'n gweithio ar draws y DU gyfan i wella, i atal, i wneud dagnosis ac i drin osteoporosis a thoriadau esgyrn brau. Nid yw'r Elusen yn cael dim arian gan y Llywodraeth ac mae'n dibynnu ar haelioni unigolion i wneud ei gwaith holl bwysig.


### Am wybodaeth a chymorth ynghylch osteoporosis cysylltwch â'n Llinell Gymorth:

 **0808 800 0035**

 **nurses@nos.org.uk**

### I fod yn aelod neu i roi rhodd

 **01761 473 287**

 **ymunwch ar-lein yn [www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)**