

# Diwrnod Ymwybyddiaeth o Lyncu



## Stori lyncu Val



Cychwynnodd fy mhroblemau lyncu i yn sgil triniaeth ar gyfer canser y gwddf. Ar y dechrau, roeddwn yn disgwyl i'm ceg sych a sensitif wella, ynghyd â'm anallu i flasau a'm problemau lyncu. Fodd bynnag, er gwaetha'r gwelliant gyda blasu, daeth yn amlwg i mi'n fuan iawn bod yr anawsterau eraill roeddwn i'n eu cael yn gwaethygu. Cafodd hyn effaith fawr arnaf oherwydd, cyn i mi gael fy niagnosis canser, roeddwn wrth fy modd yn bwyta ac yn blasu bwydydd newydd a gwin. Roedd bwyta allan yn rhan fawr o'm bywyd cymdeithasol.

Erbyn hyn, alla'i ddim lyncu bwyd heb ei olchi i lawr gan nad yw'r cyhyrau yn fy ngwddf yn gweithio'n iawn. Mae'n cymryd oes i mi fwyta'r tamaid lleiaf o fwyd a bu'n rhaid i mi gael tiwb wedi ei osod i sicrhau mod i'n cael digon o faeth beunyddiol. Mae bywyd wedi newid mewn sawl ffordd, ond mae fy therapydd lleferydd, Jo, wedi bod o gymorth enfawr. Roedd hi wastad yno os oedd gen i broblem ac mae hi hefyd wedi fy nghynnwys mewn nifer o brosiectau ymchwil, sydd wedi rhoi ymdeimlad o werth yn ôl i mi ac wedi fy helpu, yn feddyliol, i fynd i'r afael efo fy mhroblemau lyncu. Rwy'n ddiolchgar iawn iddi.



Am fwy o wybodaeth, ewch i [www.rcslt.org](http://www.rcslt.org)