



Rheolaeth Lymffoedema'r Fron

Gall lymffoedema (chwyddo sy'n para mwy na 3 mis) o'r fron ddigwydd pan nad yw'r system lymffatig yn y rhan hon o'r corff yn gweithio'n iawn. Mae'r daflen hon yn darparu gwybodaeth ac arweiniad penodol am reoli eich lymffoedema yn rhanbarth y fron.

Lymffoedema'r Fron

Gall lymffoedema'r fron gael ei achosi gan wahanol ffactorau gan gynnwys llawdriniaeth canser y fron, metastases, radiotherapi i'r fron, trawma, haint, ac amrywiadau hormonau (beichiogrwydd neu esgor). Mae arwyddion o lymffoedema yn bresennol yn y fron yn cynnwys:

- Bra yn gadael marciau ar y croen o amgylch y fron nad yw'n bresennol ar yr ochr heb ei heffeithio;
- Teimlad o lawnder, trymder a thynerwch yn y fron;
- poen, anesmwythder neu ddolur;
- Pyllu (marc yn aros ar y croen os caiff ei wasgu).

Dilyniant Lymffoedema'r Fron

Mae arwydd o lymffoedema yn symud ymlaen yn y fron yn cynnwys:

- Mae cyfaint (maint) y fron yn cynyddu;
- Mae'r fron yn dechrau newid siâp (ystumio);
- Newidiadau croen y fron gan gynnwys ffibrosis (caledu meinwe'r fron) sy'n debyg i *Peau de oren* (croen oren);
- lymfforrhoea (gollwng hylif o feinwe'r fron).

Cynllun Rheoli Lymffoedema:

1. Rheoli Pwysau

Cynydd mewn pwysau neu fod dros bwysau yw'r prif ffactor risg wrth ddatblygu lymffoedema. Mae'n bwysig dilyn diet cytbwys. Os nad ydych yn siŵr beth yw pwysau 'arferol' i chi, gofynnwch i weithiwr gofal iechyd proffesiynol neu edrychwch ar rai o wefannau'r GIG. Gallwch hefyd ofyn i'ch meddyg teulu gyfeirio at arbenigwyr ar gyfer maeth a chyngor dietegol. Isod mae gwefannau a awgrymwyd gan ddeietegwyr o fewn y GIG:

<https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight/>

<https://www.nhs.uk/better-health/>

<https://keepingmewell.com/>

<https://www.bda.uk.com/resource/weight-loss.html>

<https://healthyweight.wales/>

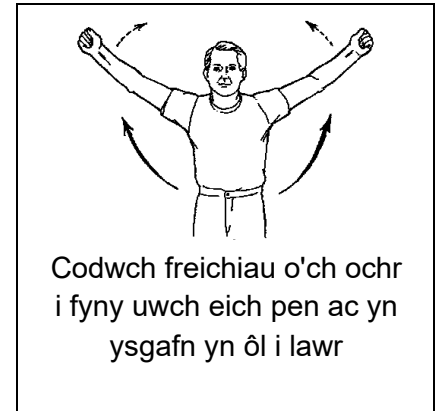
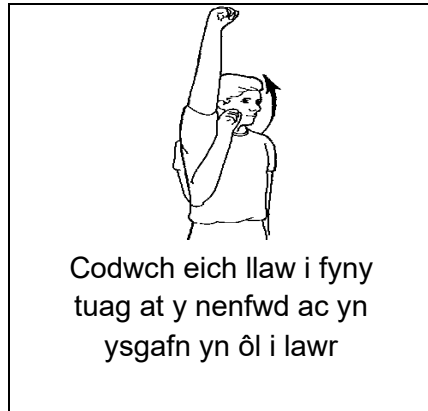


2. Gofal Croen

Mae'n bwysig gofalu am eich croen er mwyn lleihau'r risg o heintiau fel llid yr isgroen. Golchwch a sychwch yr ardal o amgylch y fron yn drylwyr. Mae hyn yn arbennig o bwysig o dan y bronau gan y gall plygiadau'r croen fod yn dueddol o gael haint. Gall defnyddio lleithydd heb bersawr helpu i gadw eich croen yn gyfan ac atal unrhyw graciau neu sychder croen.

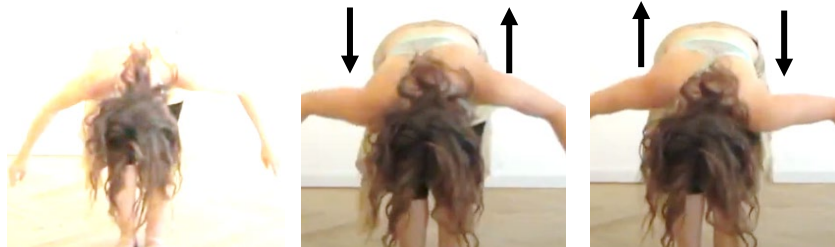
3. Symudiad ac Ymarfer

Bydd symudiad ysgafn, ymarfer corff a gweithgareddau yn helpu'r cyhyrau i bwmpio hylif lymff yn fwy effeithiol trwy'ch corff. Does dim ots ble mae'ch lymffoedema, mae symud yn bwysig i bawb. Mae symud yn eich helpu i wella a chynnal hyblygrwydd ac yn cadw'ch esgyrn yn gryf. Gall bod yn actif eich helpu i gyflawni a chynnal pwysau iach a gall wella eich lles emosiynol. Mae cynnal ystum da hefyd yn bwysig, oherwydd gall ystum gwael, ac ystum crwm gynyddu tensiwn cyhyrau a chyfyngu ar ddraeniad hylif.



Parhewch i berfformio ymarferion braich a gwddf fel y cynghorwyd yn flaenorol gan eich nyrs gofal y fron a'r ymarferion a restrir isod:

- Plethu'ch dwylo at ei gilydd, penelinoedd yn pwyntio allan at yr ochrau. Gwasgwch y palmwydd gyda'i gilydd, dal am 10 eiliad a'u rhyddhau. Ailadroddwch 5 gwaith Perfformiwch 3 gwaith y dydd.
- Simmy y frest – pwyswch ymlaen fel bod pwysau eich bronnau yn hongian o dan eich brest Ysgwydwch eich ysgwyddau a'ch brest i gael y bronnau i symud. Bydd pwysau ac ysgwyd y bronnau yn rhyddhau'r hylif o fewn y bronnau ac yn helpu draenio'n haws pan fyddwch chi'n rhoi eich bra / fest cymorth yn ôl ymlaen.



4. Cywasgiad

Mae'n bwysig gwisgo bra sy'n addas i chi ac mae hynny'n darparu cwpan llawn gyda chefnogaeth gadarn. Bydd hyn yn helpu i godi'r fron a lleihau cronni hylif. Gellir darparu mewnosodiadau sbwng neu badin i helpu oedema'r fron gadarn ac ystyfnig meddal. Mae yna ddillad cywasgu a all eich helpu os nad yw cronni hylif yn cael ei ddatrys gyda gwisgo bra. Isod rydym yn darparu rhai awgrymiadau ar wirio ffit eich bra.

Gwirio Ffit Gywir eich Bra

- Mae'r band dan yn darparu'r brif gefnogaeth. Dylai'r band hwn ffitio'n gyfforddus o gwmpas eich cefn gyda dim ond digon o le i ddau fys ffitio oddi tano wrth ei glymu. Ceisiwch sicrhau ei fod ar yr un lefel yr holl ffordd o gwmpas. Ni ddylai'r band symud i fyny;
- Gall strapiau llydan ac adenydd ochr dyfnach/ehangach gynnig cefnogaeth ychwanegol. Byddwch yn ymwybodol na ddylai strapiau bra dorri i mewn i'r croen na llithro i lawr. Osgoi gordynhau strapiau i ddarparu cefnogaeth, cofiwch mai'r band dan sy'n rhoi'r mwyafrif o gefnogaeth;

- Dylai bronnau ffitio i mewn i'r cwpanau. Os gallwch, ymestyn eich breichiau i'r awyr: Os yw'ch cwpanau yn reidio i fyny neu'n llithro allan rhowch gynnig ar faint "cefn" llai. Os edrychwch i lawr a gweld y fron yn gorlifo, mae'r cwpan yn rhy fach. Os yw'r cwpan yn rhy fawr bydd ffabrig y cwpan yn crychu;
- Mae yna rannau o'ch bra a ddylai ffitio'n fflat yn erbyn eich corff a'ch cawell asennau. Mae'r rhain yn cynnwys y gefnogaeth dan fand a'r ochr yn ogystal â'r ffrynt canol sy'n eistedd rhwng y bronnau;
- Pan fyddwch chi'n gwisgo bra, popiwch grys-T sy'n ffitio'n dda dros y brig a chwiliwch am grychiadau, pletladau, lymphiau a bwmpiau;
- Cofiwch wirio eich golygfa ochr. Dylai bronnau eistedd hanner ffordd rhwng eich ysgwyddau a'ch penelinoedd;
- Os ydych yn gallu, mae'n bwysig cael eich mesur yn rheolaidd (bob blwyddyn os yn bosibl), yn enwedig ar ôl unrhyw driniaeth neu newidiadau pwysau sylweddol;
- Gofalwch am eich bra yn unol â chanllawiau'r gwneuthurwr. Cofiwch bydd golchi yn llacio'r ffabrigau felly ewch yn dynnach ar y "bachyn a'r llygad" wrth ddewis eich bra i gael mwy o wisgo. Ceisiwch newid eich bra os nad yw'n ffitio'n dda mwyach;
- Mae'n werth nodi na fyddwch yr un maint ym mhobman, felly ceisiwch cyn prynu bob amser. Nid yw'n ymwneud â'r hyn sydd ar y label ond mwy am yr hyn sy'n gweddu orau i chi.

A oes unrhyw beth arall y gallaf ei wneud?

Dyma rai awgrymiadau eraill a all helpu:

- Efallai yr hoffech ystyried gwisgo bra cwsg/cwpan meddal dros nos i gefnogi'r fron i atal rhagor o hylif rhag cronni;
- Os ydych chi'n gwisgo prosthesis, defnyddiwch y canllawiau uchod i sicrhau eich bod yn cefnogi'r fron naturiol.

Lle alla i fynd i gael fy ffitio a rhoi cynnig ar fras?

Isod rydym wedi rhestru rhai stocwyr y mae cleifion eraill wedi'u hawgrymu. Mae rhai ledled y genedl tra bod eraill yn wasanaethau lleol yng Nghymru. Bydd y rhan fwyaf o leoedd yn cynnig gwasanaeth ffitio am ddim heb y rhwymedigaeth o orfod prynu.



bellissimalingerie.co.uk



bravissimo.com

CAMILLE

camille.co.uk



cocobella-lingerie.co.uk



madamefoner.co.uk

M&S

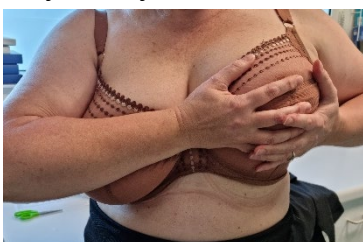
marksandspencer.com



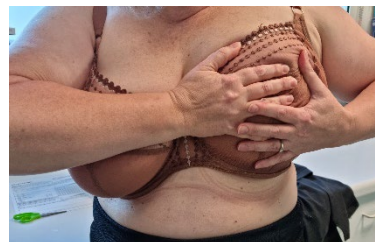
prettylovely.co.uk

5. Tylino

Perfformir hunan-dylino gennych chi (neu ofalwr/aelod o'r teulu) ac mae'n rhan annatod o hunanreolaeth lymffoedema'r fron. Nod y tylino hwn yw helpu i symud hylif oddi ar y fron. Techneg syml i geisio yw codi a gwasgu'r fron, dal y wasgfa am gyfrif o 10. Ailadroddwch 5 gwaith. Gellir gwneud hyn yn rheolaidd drwy gydol y dydd. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd gwneud hyn, gallwch weithio tuag at hyn drwy ddechrau'n araf ac yn araf.



Codi'r fron



Gwasgu'r fron

Os yw'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn nodi'r angen am dechneg tylino arbenigol o'r enw Draenio Lymffatig Llawlyfr (MLD), bydd hyn yn cael ei drafod gyda chi yn eich apwyntiad clinigol. Mae technegau ychwanegol y gellir eu trafod hefyd gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Fel arall, edrychwch ar fersiwn symlach o MLD trwy ddilyn y codau QR isod.

6. Opsiynau Arall

Kinesiotape

Mae hwn yn dâp gludiog elastig y gallech gael eich dysgu i wneud cais i'r ardal yr effeithir arni os yw'ch therapydd yn teimlo y gallai hyn helpu eich oedema ar y fron. Fe'i defnyddir i annog draeniad/llif lymffatig.



Electrotherapi

Gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddefnyddio gwahanol fathau o offer i helpu i feddalu a lleihau oedema'r fron pan nodir hynny.

Adnoddau eraill ar gael gan Lymffoedema Cymru

Mae gennym hefyd amrywiaeth o daflenni a fideos ar bynciau cysylltiedig a allai fod o gymorth i chi. Dilyn y ddolen hon: <https://lwc.nhs.wales/patient-information/>

Sylwch fod y dolenni ar y daflen hon yn agor tudalen ar safle trydydd parti ac efallai na fydd rhywfaint o gynnwys ar gael yn Gymraeg.

Stori Claf

Cafodd Patricia ddiagnosis o ganser y fron a chafodd lwmpectomi, clirio nwd ceseiliol cyflawn a radiotherapi. Yn ystod ei radiotherapi, teimlai Patricia fod ei fron yn drwm ac yn chwyddo, ond oherwydd dolur ei chroen, ni chyffyrddodd Patricia â'i chroen na gwisgo bra. Ar ôl wyth wythnos, roedd Patricia yn teimlo bod ei bronnau ddwywaith y maint, roedd yn anodd ac roedd ganddi ymddangosiad panylu ar ei bron. Aeth Patricia i weld ei nyrs gofal y fron a gysylltodd â'r gwasanaeth lymffoedema yn syth i reoli ei chwydd ar y fron.

Beth ddigwyddodd yn yr apwyntiad lymffoedema? *Aseswyd Patricia i ddeall pa mor ddifrifol oedd ei hoedema fron, gwirio ei symudedd a'i hyblygrwydd, yn enwedig ei hysgwyddau a'i frest, gan y bydd cyhyrau tynn yn gwneud draenio lymffoedema yn anoddach. Cynghorwyd Patricia sut i ofalu am ei chroen, ac fe'i hanogir i aildechrau'r ymarferion a roddwyd iddi ar ôl ei llawdriniaeth ar y fron i helpu i wella ei hyblygrwydd a'i chryfder cyhyrau. Cafodd ei dysgu sut i dylino ei bronnau i gael yr hylif i feddalu a draenio eto. Cynorthwywyd hyn trwy gynghori Patricia ar yr angen am ffit dda, cymorth cadarn bra i godi a dal y fron, gan ei gwneud yn anoddach i hylif gronni yn ystod y dydd.*

Lle mae Patricia nawr? *Mae Patricia yn rheoli ei chwyddo trwy wisgo ei bra sy'n ffitio'n dda bob dydd ac yn perfformio ei gofal croen a'i hunan-tylino bob dydd. Mae Patricia wedi dychwelyd yn ôl i ioga a nofio, ac mae'n ei chael hi'n ymlaciol ac yn helpu gyda rheoli pwysau ochr yn ochr â bwyta'n iach.*

Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: www.medic.video/w-lymph

