



## Taflen Gyngor Lleihau'r Risg o Ddatblygu

### Lymffoedema Pen/Gwddf

Bydd y wybodaeth a'r cyngor yn y daflen hon yn eich helpu i leihau'r risg o ddatblygu lymffoedema. Dylech gadw'r daflen hon mewn lle diogel gan ei bod hefyd yn cynnwys ffurflen hunangyfeirio.

### Beth yw Lymffoedema?

Chwydd parhaus yn unrhyw ran o'r corff yw lymffoedema ond fe'i gwelir yn fwy cyffredin yn y breichiau a'r coesau. Mae'r chwydd hwn yn gasgliad o hylif o fewn y meinweoedd o dan y croen, na all nodwydd ei ddraenio. Mae'r hylif hwn, a elwir yn lymff, yn ddi-liw ac yn ddiarogl ond mae'n gyfoethog mewn protein. Gall y protein uchel hwn achosi sychder y croen. Nid oes unrhyw iachâd i lymffoedema, ond ar ôl cael diagnosis, mae modd ei reoli.

### Pam ydych chi mewn perygl o ddatblygu lymffoedema?

Gall hyn fod oherwydd eich bod wedi cael llawdriniaeth neu driniaeth yn ddiweddar lle mae'r nodau lymff yn eich system lymffatig wedi'u tynnu neu eu trin â radiotherapi. Mae niwed i'r system lymffatig yn newid draeniad a llif lymffatig arferol. Mae'r risg o lymffoedema yn cynyddu os ydych wedi cael eich holl nodau lymff wedi'u tynnu a'ch bod wedi cael radiotherapi. Mae hefyd yn cynyddu os ydych chi dros bwysau a/neu os oes gennych chi heintiau ar y croen (llid yr isgroen) neu glwyfau dro ar ôl tro. Gall lymffoedema ddigwydd unrhyw bryd hyd yn oed flynyddoedd lawer ar ôl eich llawdriniaeth neu radiotherapi.

### Os oes gennych lymffoedema, pa symptomau y gallaf eu disgwyl?

Yn aml ar ôl llawdriniaeth mae llid yn digwydd ac mae'n ymateb naturiol i iachâd, fodd bynnag **os na fydd y chwydd yn gwella ar ôl 3 mis**, gallai hyn fod yn lymffoedema. Efallai y gwelwch fod eich gemwaith neu ddillad yn teimlo'n dynnach nag arfer.

Efallai y byddwch yn gweld bod eich wyneb, eich gwddf a'ch brest yn teimlo'n drwm ac yn peri rhywfaint o anghysur i chi. Gall tyndra'r croen fod yn symptom cynnar hefyd. Yn yr un modd, gall magu pwysau hefyd achosi symptomau cysylltiedig â lymffoedema.

### Sut gallaf leihau fy risg?

Mae llawer y gallwch ei wneud i geisio lleihau'r risg o lymffoedema yn digwydd. Rhaid ystyried serch hynny y bydd rhai pobl yn cael lymffoedema beth bynnag a wnânt a gall hyn fod oherwydd eich geneteg. Mae'r awgrymiadau canlynol yn seiliedig ar yr hyn y gallwch ei wneud:

#### 1. Rheoli Pwysau

Bod dros bwysau neu fagu pwysau **yw'r ffactor risg mwyaf oi ddatblygu lymffoedema**. Er mwyn lleihau eich risg o gael lymffoedema mae'n bwysig cynnal diet iach da. Os nad ydych yn siŵr beth ddylai fod yn bwysau 'normal' i chi, gofynnwch i weithiwr gofal iechyd proffesiynol neu edrychwch ar rai o wefannau Gwell Iechyd/Colli Pwysau y GIG.

#### 2. Symudiad ac Ymarfer Corff

Bydd symudiad ysgafn, ymarfer corff a gweithgareddau yn helpu'r cyhyrau i bwmpio hylif lymff yn fwy effeithiol trwy'ch corff. 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 gweithgareddau fel cerdded yn y fan a'r lle neu fynd am dro yn ddelfrydol, yn ogystal â nofio, beicio, bowlio, garddio, gwaith tŷ a hyd yn oed siopa. Yn y bôn, symudwch eich corff yn fwy. Os yw eich symudedd yn gyfyngedig, gallwch chi symud eich corff o hyd. Mae cymryd pwyll eich hun yn bwysig. Gosodwch nodau personol a chyraeddadwy i chi'ch hun. Weithiau gall cadw cofnod o faint o weithgaredd a wnewch fod yn fuddiol.

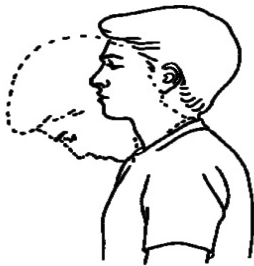
Ceisiwch wneud ychydig bob dydd ac adeiladu hyd at tua 30 munud o weithgaredd / ymarfer corff, 5 diwrnod yr wythnos. Os ydych chi wedi arfer gwneud ymarfer corff, mae'n syniad da mynd yn ôl at yr hyn yr oeddech wedi bod yn ei wneud - OND dechreuwch yn raddol a chynyddwch o ddydd i ddydd. Os ydych chi'n mynd i gampfa neu ddsbarth ymarfer corff, cofiwch wrando ar eich corff. Trafodwch eich cyflwr gyda'ch hyfforddwr fel y gall addasu maint neu ddwyyster yr ymarfer corff a wnewch os oes angen.

Dangosir hefyd bod ymarferion anadlu yn bwysig wrth wella draeniad lymffatig. Gall ioga canu a chwerthin fod o gymorth.

### Ymarferion i Annog Draenio Lymff

**Dylid cynnal ymarferion 3 gwaith y dydd.**

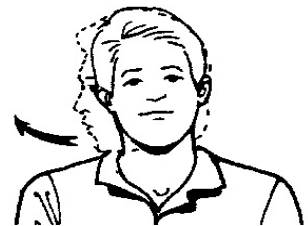
**Ailadroddwch bob ymarfer 5 gwaith.**



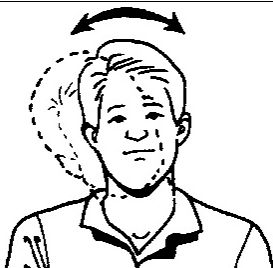
Tynnwch eich pen yn ysgafn i lawr gan symud eich gênn tuag at eich brest.



Plygwch eich pen yn ôl yn ysgafn fel petaech yn edrych i fyny ar y nenfwd.



Trowch eich pen yn araf i un ochr cyn belled ag y gallwch ac yna ailadroddwch y ffordd arall.

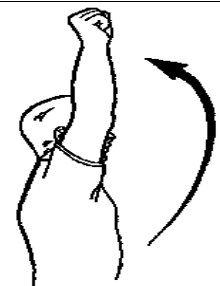


Tynnwch eich pen yn araf tuag at eich ysgwydd fel petaech yn ceisio rhoi eich clust ar eich ysgwydd ac ailadrodd ar yr ochr arall.

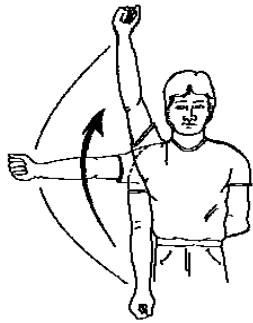


Rholiwch eich ysgwyddau yn ôl.

Rholiwch eich ysgwyddau ymlaen.



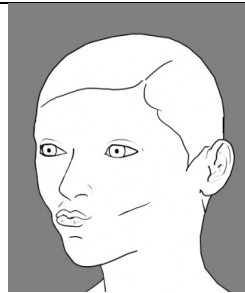
Codwch eich breichiau uwchben cyn belled ag y gallwch a dod â nhw yn ôl i lawr yn araf.



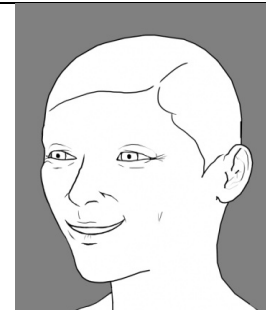
Codwch eich breichiau allan i'r ochr cyn belled ag y gallwch a dod â nhw yn ôl i lawr yn araf.



Sgrwnsiwch eich llygaid yn araf a theimlwch eich wyneb yn tynhau. Daliwch ac Ymlaciwch



Crychwch eich gwefusau gyda'i gilydd a gwthio tuag allan fel pe baech yn mynd i gusanu rhywun. Daliwch ac Ymlaciwch



Gwênwch yn fawr iawn. Teimlwch y tensiwn ac yna ymlacio.

## Draeniad Lymffatig Syml (SLD)

Mae hon yn dechneg tylino syml iawn a ddefnyddir i ysgogi'r nodau a'r pibellau lymffatig heb eu difrodi. Mae hyn yn annog y lymffatig i weithio'n fwy effeithlon ac effeithiol, gan gyfeirio llif y lymff o'r ardal yr effeithir arni tuag at y nodau lymff iach.

Dylid ymarfer y dechneg tylino o leiaf unwaith y dydd a dylai gymryd tua 10-15 munud i chi.

Dylai'r tylino gael ei berfformio'n araf ac yn ysgafn. Nid oes angen i chi ddefnyddio olew neu hufen, ond os yw'ch dwylo'n teimlo'n ludiog yna gellir defnyddio talc neu flawd corn. Os oes unrhyw gochni ar eich croen, mae eich pwysedd yn rhy drwm.

Dylid defnyddio'r dechneg tylino pan fyddwch naill ai'n eistedd yn gyfforddus neu'n gorwedd. Peidiwch â rhuthro'r tylino.

**Sylwch, peidiwch â pherfformio SLD yn ystod radiotherapi. Dechreuwch SLD 6 wythnos ar ôl i'ch radiotherapi orffen.**

Mae'r camau canlynol ar gyfer chwyddo ar ddwy ochr eich pen, wyneb a/neu wddf. Dilynwch y camau mewn trefn:

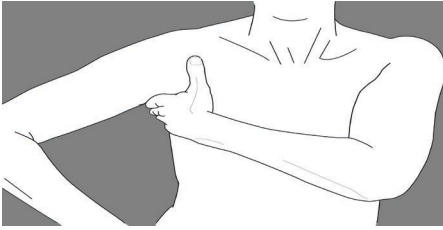
### Cam 1



Dyddiad: 14 Medi 2023

Mae dechrau SLD yn bwysig iawn ac yn cynnwys anadlu abdomenol.

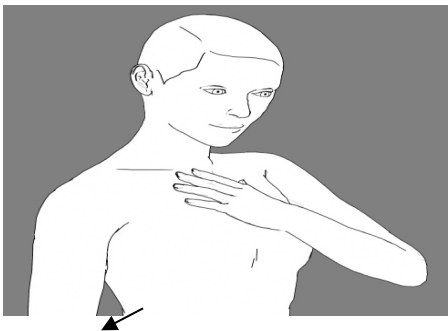
- Rhowch y ddwy law ar eich stumog. Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi (dychmygwch falŵn yn chwyddo o dan eich dwylo)
- Anadlwch allan yn araf a gwasgwch yn ysgafn i mewn gyda'ch dwylo
- Ailadroddwch 3 gwaith

**Cam 2**

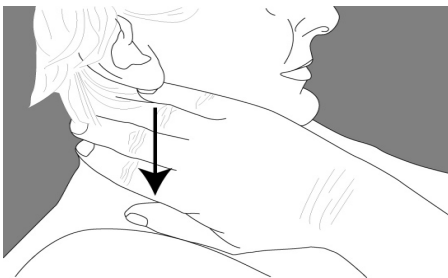
- Rhowch eich llaw yn eich cesail
- Tylino i fyny i mewn i'ch cesail a rhyddhau
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr

**Cam 3**

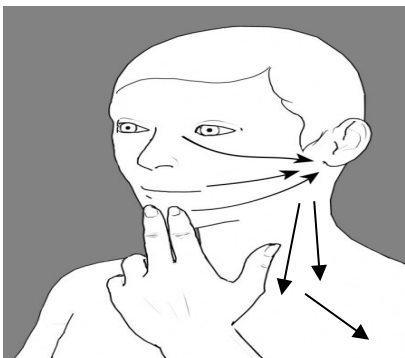
- Rhowch eich mynegfys uwchben pont eich ysgwydd a'ch bys canol o dan pont eich ysgwydd fel bod pont eich ysgwydd yn gorwedd rhwng y ddau fys hyn
- Gwthiwch yn ysgafn i lawr a rhyddhau
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr

**Cam 4**

- Gan ddefnyddio rhan wastad eich bysedd, strôc yn ysgafn i lawr o'ch pont eich ysgwydd DDE i'ch cesail dde. Nawr ailadroddwch ar eich ochr CHWITH
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr

**Cam 5**

- Rhowch eich dwylo bob ochr i'ch gwddf o dan eich clustiau
- Sliciwch yn ysgafn i lawr tuag at eich ceseiliau.
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr

**Cam 6**

- Dechreuwch wrth eich gên a sliciwch eich croen yn ysgafn tuag at eich clustiau ac yna i lawr eich gwddf tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith
- Ailadroddwch ar draws eich wyneb, gan ddechrau wrth ymyl eich ceg a sliciwch tuag at eich clustiau ac yna i lawr y gwddf
- Ailadroddwch ar lefel y trwyn
- Ailadroddwch ar y ddwy ochr



### 3. Edrych ar ôl eich croen

Mae gofal croen yn bwysig, oherwydd mae'n helpu i leihau'r risg o haint, a allai sbarduno datblygiad lymffoedema.

- Golchwch eich croen bob dydd gyda dŵr cynnes a sebon.
- Sychwch eich croen yn drylwyr yn enwedig rhwng crychiadau / plygiadau croen.
- Rhowch hufen lleithio ar eich croen i'w atal rhag sychder.
- Atal llosg haul trwy ddefnyddio eli haul ffactor uchel.
- Defnyddiwch ymlid pryfed os ydych chi'n dueddol o gael brathladau.
- Defnyddiwch rasel glân oherwydd gall llafnau rhydyd achosi briw.
- Bydd gofal croen dyddiol yn eich helpu i leihau eich risg o heintiau, fel llid yr isgroen.

#### Beth yw haint llid yr isgroen?

Gall Llid yr Isgroen ddechrau fel brech neu gall eich croen fynd yn goch, yn boeth i'w gyffwrdd, a gall fod yn dendr neu'n boenus. Efallai y byddwch chi'n datblygu chwydd ac efallai y byddwch chi'n teimlo'n sâl yn gyffredinol fel petaech chi'n dioddef o'r ffliw.

Os credwch fod gennych haint, ceisiwch gymorth meddygol ar unwaith gan eich meddyg teulu. Os byddwch yn sylwi ar y symptomau hyn y tu allan i oriau, cysylltwch â'ch gwasanaeth Meddyg Teulu y tu allan i oriau. Mae'n bwysig gweithredu'n gyflym i atal yr haint rhag gwaethygu. Bydd angen gwrthfotigau arnoch cyn gynted ag y bydd y symptomau'n codi ac os oes gennych lymffoedema efallai y bydd angen i chi eu cymryd am bythefnos. Dylech bob amser gymryd y dos llawn o'r gwrthfotigau fel y rhagnodir.

#### Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn cael toriad neu grafu fy nghroen?

Gallai unrhyw drawma neu anaf i'ch croen gynyddu eich risg o haint a datblygu chwyddo.

Triniwch bob toriad, porfa, llosgiad a brathiad gyda'r camau canlynol:

1. Glanhewch yr ardal yn dda gyda dŵr
2. Defnyddiwch hydoddiant diheintio neu eli os yn bosibl
3. Gorchuddiwch â dresin di-haint neu blastr os oes angen

**Dim ond os oes gennych unrhyw un o symptomau haint llid yr isgroen y bydd angen gwrthfotigau arnoch.** Os oes gennych unrhyw amheuaeth, ceisiwch am gyngor meddygol.

#### Creithiau a gofal croen

Yn dilyn llawdriniaeth neu drawma, efallai y bydd gennych greithiau a allai effeithio ar eich system lymffatig. Mae pob creithiau yn edrych yn wahanol yn ystod y cyfnod iacháu. Mae'n bwysig eich bod yn glanhau'ch craith ac yn cyffwrdd â'r croen o'ch cwmpas bob dydd. Unwaith y bydd eich craith wedi gwella, defnyddiwch eli neu olew heb lanolin a rhwbiwch hwn yn ysgafn yn eich craith mewn mudiant crwn.

Mae diffyg teimlad, pinnau bach, gorsensitifrwydd, a brath i gyd yn fathau gwahanol o lid y nerfau a all ddigwydd ar ôl llawdriniaeth. Gall strwythurau tebyg i gordyn (cording) achosi cyfyngiad ar symudiad hyd at chwe mis ar ôl llawdriniaeth. Weithiau gall y cortynnau hyn 'snap' yn naturiol, yn ystod gweithgaredd – nid oes angen poeni na dychryn os bydd hyn yn digwydd. Gall tyliino ac ymarfer corff helpu i leddfu'r symptomau hyn.



**Lymffoedema Cymru**  
**Lymphoedema Wales**

#### 4. Chwalu'r mythau am leihau risg

Roedd ymchwil yn arfer awgrymu bod yn rhaid i chi osgoi triniaethau nodwydd megis profion gwaed, imiwneiddiadau, aciwbigo a thatws gan y gallai hyn niweidio eich croen ac achosi haint llid yr isgroen. Mae tystiolaeth fwy newydd yn awgrymu bod gweithdrefnau nodwydd yn ddiogel cyn belled â'u bod yn cael eu perfformio'n aseptig.

Mae Rhwydwaith Clinigol Lymffoedema Cymru yn awgrymu eich bod yn cynnig yr ochr nad yw wedi'i heffeithio os yn bosibl, fodd bynnag os nad yw hyn yn opsiwn neu os oes rhaid i chi gael profion, ni ddylech boeni. Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Lymffoedema lleol am gyngor.

Credwyd hefyd bod cymryd eich pwysedd gwaed ar eich braich mewn perygl yn cynyddu'r risg o ddatblygu lymffoedema. Mae tystiolaeth ddiweddar wedi dangos nad yw hyn yn wir, ond efallai y byddwch yn penderfynu dal i ddefnyddio'ch ochr nad yw wedi'i heffeithio, oherwydd gall y cyff pwysau fod yn boenus pan fyddwch wedi chwyddo. Nid oes angen llawes cywasgu arnoch i fynd ar yr awyren / hedfan chwaith.

**Nid oes tystiolaeth** ychwaith i awgrymu y dylech osgoi:

- Defnyddio sawnau neu dwba twym.
- Cael therapïau cyflenwol.
- Cario pwysau neu eich bag llaw ar eich ysgwydd mewn perygl.
- Symudiadau ailadroddus.

#### Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n meddwl bod gen i lymffoedema?

Mae'n bwysig cysylltu â'ch tîm arbenigol neu'ch meddyg teulu am gyngor a llenwch y ffurflen hunan-atgyfeirio ar ddiwedd y daflen hon (naill ai'r post neu'r e-bost i'ch clinig lymffoedema lleol). Mae'n bwysig eich bod yn parhau i ddilyn y cyngor yn y daflen hon tra byddwch yn aros am apwyntiad i gael eich gweld.

#### STORI CLAF

*Cafodd Rob ddiagnosis o ganser y pen a'r gwddf a chafodd lawdriniaeth a radiotherapi. Yn syth ar ôl llawdriniaeth, roedd ei wyneb a'i gwddf wedi chwyddo, ond yn raddol fe wnaeth hyn lleihau. Fodd bynnag, ar ôl y driniaeth daeth croen Rob yn gadarn ac ymddangosodd chwydd o dan ei ên. Dychwelodd Rob i berfformio ei ymarferion pen a gwddf a threfn gofal croen bob dydd, a dechreuodd ei drefn ddraenio chwe wythnos ar ôl radiotherapi. Roedd hyn yn meddalu ei groen ac yn gwella ei chwydd ar unwaith. Mae Rob yn parhau â'r hunanreolaeth hwn, oherwydd mae'n teimlo ei fod yn lleihau'r anystwythder yn ei wddf ac yn cadw ei groen a'i feinweoedd yn feddal.*

**Beth allai Rob fod wedi ei wneud yn wahanol? Gallai Rob fod wedi parhau â'r drefn gofal croen, ac ymarferion pen a gwddf yn lle rhoi'r gorau i bedair wythnos ar ôl llawdriniaeth.**

Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld rhai fideos byr am lymffoedema a ffyrdd i'ch helpu i ymdopi gartref:

[www.medic.video/w-lymph](http://www.medic.video/w-lymph)





## Ffurflen Hunan-atgyfeirio Rhwydwaith Clinigol Lymffoedema Cymru

Cwblhewch bob adran lle bo modd, gan ddefnyddio PRIF LYTHRENNAU neu ffont wedi'i deipio

Gwybodaeth i Gleifion		
1	Teitl ac Enw llawn	
	Dyddiad Geni	
	Rhif GIG	
	Cyfeiriad	
	Rhif ffôn	
	E-bost	
	Iaith Dewisol	<input type="checkbox"/> Cymraeg <input type="checkbox"/> Saesneg

Manylion Meddyg Teulu		
2	Enw Meddyg Teulu	
	Rhif ffôn	
	E-bost	
	Cyfeiriad Meddygfa	

Hanes Lymffoedema	
Ticiwch ardal(oedd) o chwyddo	Hyd y chwyddo
	Problem presennol/rheswm dros atgyfeirio
	A oes gan y claf unrhyw glwyfau?
	<input type="checkbox"/> Oes (Nodwch) <input type="checkbox"/> Nac Oes
	A oes gan y claf lymfforrhea (gollwng)?
	<input type="checkbox"/> Oes/ Nac Oes
	A yw'r claf mewn rhwymynnau cywasgu ar hyn o bryd?
	<input type="checkbox"/> Ydy (Nodwch) <input type="checkbox"/> Nac ydy
	Pwy sy'n ymwneud â'u gofal?
	<input type="checkbox"/> Nyrs Ardal <input type="checkbox"/> Clwb Coes <input type="checkbox"/> Clinig Clwyfau <input type="checkbox"/> Podiatreg <input type="checkbox"/> Nyrs Practis <input type="checkbox"/> Dermatoleg <input type="checkbox"/> Arall
	(Nodwch)
A ydy'r claf wedi cael 2+ episod o llid yr isgroen yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?	
<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac Ydy	

Mynegai Màs y Corff		
4	O dan bwysau / normal - <18.5 -24.9	Gordew Dosbarth III 40-49.9
	Cyn ordew 25-29.9	Gordew Dosbarth IV 50-59.9
	Gordew I-II 30-39.9	Gordew V 60>



### Hanes Meddygol (Atodwch grynodedb claf meddyg teulu hefyd os yw ar gael. Defnyddiwch y gwagle i wneud sylwadau os oes angen)

5	Cardiaidd	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Clefyd	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Diabetes	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Cyflyrau'r Croen	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Diagnosis Iechyd Meddwl	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Dementia	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Anhawster Dysgu	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Cyfyngiadau Symudedd	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Hanes Canser (Nodwch)	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Llawfeddygaeth Nodau Lymff	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes	<input type="checkbox"/> Clirio	<input type="checkbox"/> Samplu	<input type="checkbox"/> Biopsi Nod Lymff Sentinel (SLNB)
	Radiotherapi:	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Cemotherapi:	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Arall (Nodwch)	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			

### Meddyginiaeth (atodwch gofnod meddyginiaeth meddyg teulu)

6	
---	--

### Manylion yr Atgyfeiriwr

7	Enw Llawn ac Rôl	
	Rhif ffôn/Symudol	
	E-bost	
	Dyddiad Atgyfeirio	

### Gwybodaeth Ychwanegol (os oes angen)

### Ffilmiau Addysg

8		Ewch i <a href="http://www.medic.video/w-lymph">www.medic.video/w-lymph</a> a <a href="http://www.medic.video/w-lymph-edu">www.medic.video/w-lymph-edu</a> neu defnyddio'r cod QR.	
---	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Gwasanaethau Lymffoedema y Bwrdd Iechyd

9	<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan:</b> Adran Lymffoedema, Uned Ddydd Springfield, Ysbyty St Woolos, Casnewydd NP20 4SZ: Rhif Ffôn: 01633 238464 <a href="mailto:lymphadmin.abb@wales.nhs.uk">lymphadmin.abb@wales.nhs.uk</a>			
	<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:</b> Clinig Lymffoedema, Adran 20, Ysbyty Maelor Wrecsam, Ffordd Croesnewydd, Wrecsam LL13 7TD Ffôn: 01978 726257 <a href="mailto:lymphoedema.services@wales.nhs.uk">lymphoedema.services@wales.nhs.uk</a>			
	<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd 'r Fro:</b> Clinig Lymffoedema, Ysbyty Brenhinol Caerdydd, Glossop Road, Caerdydd CF24 0SZ Rhif Ffôn: 029 2033 5280 <a href="mailto:Lymphoedema.CAV@wales.nhs.uk">Lymphoedema.CAV@wales.nhs.uk</a>			
	<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg:</b> Clinig Lymffoedema, Ysbyty Dewi Sant, Heol Albert, Pontypridd CF37 1LB: Rhif Ffôn: 01443 443499 <a href="mailto:CTM_Lymphoedema@wales.nhs.uk">CTM_Lymphoedema@wales.nhs.uk</a>			
	<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda:</b> Adran Lymffoedema, Tŷ Geraint, Ysbyty Bronglais, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1ER Ffôn: 01970 628852 <a href="mailto:lymphoedema.hdd@wales.nhs.uk">lymphoedema.hdd@wales.nhs.uk</a>			
	<b>Bwrdd Iechyd Addysgu Powys:</b> Clinig Lymffoedema, Ymddiriedolaeth Bracken, Lôn Cefnlllys, Llandrindod LD1 5LJ: Rhif Ffôn: 01597 825152 <a href="mailto:powys.lymphoedema@wales.nhs.uk">powys.lymphoedema@wales.nhs.uk</a>			
	<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe:</b> Clinig Lymffoedema, Ysbyty Singleton, Abertawe, SA2 8QA Rhif Ffôn: 01792 285252 <a href="mailto:lymphoedema.clinic@wales.nhs.uk">lymphoedema.clinic@wales.nhs.uk</a>			
10	<b>DEFNYDD SWYDDFA YN UNIG</b>	<input type="checkbox"/> Safonol	<input type="checkbox"/> Nad yw'n-safonol	<input type="checkbox"/> Lleihau'r Risg