



Lleihau'r Risg o Ddatblygu Lymffoedema

yn eich Coesau ac Ardal Genhedlol

Taflen Gyngor

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 tynnu eich holl nodau lymff a'ch bod wedi cael radiotherapi. Mae hefyd yn cynyddu, os ydych chi dros eich pwysau 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. Mae'n bosibl y gwelwch fod eich dillad/sanau/esgidiau'n teimlo'n dynnach nag arfer.

Efallai y byddwch yn gweld y gall eich aelod yr effeithir arno deimlo'n drwm a rhoi 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 ac ennill pwysau **yw'r ffactor risg mwyaf wrth 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 esgryn 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 barhau i symud eich corff tra'n eistedd mewn cadair. 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

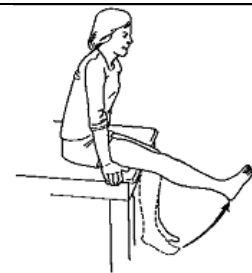
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr
- Gallwch gynyddu nifer yr ailadroddiadau wrth i chi gryfhau



Rholiwch eich troed mewn cylch. Ailadroddwch i'r cyfeiriad arall



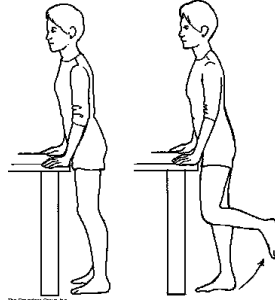
Rhowch eich troed yn fflat ar y llawr. Tapiwch eich sodlau



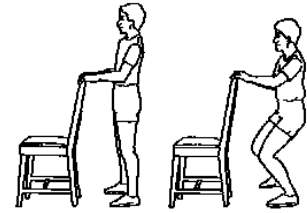
Eisteddwch gyda'ch traed i lawr Sythwch a phlygu'ch pen-glin



Sefwch gan ddal ar arwyneb cadarn (e.e. bwrdd). Codwch un droed oddi ar y llawr mor uchel ag y gallwch. Gostyngwch ef yn araf



Sefwch gan ddal eich gfael ar arwyneb cadarn. Plygwch eich pen-glin, gan godi'ch troed y tu ôl i chi Yna yn is



Sefwch gan ddal eich gfael ar arwyneb cadarn. Plygwch eich pengliniau'n araf ac yna safwch yn araf

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



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 bysedd y traed a chrychau/plygiadau croen.
- Rhowch hufen lleithio ar eich croen i'w atal rhag sychder.
- Wrth dorri'ch ewinedd cymerwch ofal i beidio â difrodi'r cwtiglau (croen o amgylch eich ewinedd).
- Atal llosg yr haul trwy ddefnyddio eli haul ffactor uchel.
- Defnyddiwch ymlid pryfed os ydych chi'n dueddol o gael brathiadau.
- Defnyddiwch raseli glân oherwydd gall llafnau rhydlyd achosi pigau/toriadau yn y croen.
- 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 fflw.

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 antiseptig neu hufen 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 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 hufen neu olew heb lanolin a rhwbiwch hwn yn ysgafn yn eich craith mewn mudiant crwn.

Mae diffyg teimlad, pinnau bach, gorsensitifrwydd, a phoenau trywanu 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 tyllino ac ymarfer corff helpu i leddfu'r symptomau hyn.

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 thatŵs 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 aseptic.
- Nid oes angen dilledyn cywasgu arnoch i fynd ar yr awyren/hedfan ychwaith i leihau'r risg o lymffoedema ond gall fod yn ddefnyddiol ar gyfer teithiau pell i leihau'r risg o Thrombosis Gwythiennau Dwfn (DVT clot).
- **Nid oes tystiolaeth** ychwaith i awgrymu y dylech osgoi:
 - Defnyddio sawnau neu dybiau poeth.
 - Cael therapïau cyflenwol.
 - 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 Peter ddiagnosis o felanoma malaen a chafodd doriad yn y werddyr. Roedd Peter ar ddiwrnod olaf ei wyliau dramor a chafodd ei frathu gan bryfyn ar ei goes llosg haul. Ar y dechrau, ni feddylodd dim ohono



a dychwelodd adref yn ôl y bwriad. Pan yn ôl yn y DU, sylwodd Peter fod ei shin yn goch ac yn boeth. Dau ddiwrnod yn ddiweddarach aeth ei groen yn boenus iawn ac wedi chwyddo ac roedd yn teimlo'n sâl yn gyffredinol. Fodd bynnag, dim ond pan oedd y cochni wedi dechrau lledaenu i fyny ei goes yr aeth Peter i weld ei feddyg teulu ac roedd bellach yn teimlo'n sâl iawn gyda thymheredd uchel. Gwnaeth y meddyg teulu ddiagnosis llid yr ymennydd a chafodd bythefnos o wrthfïotigau a'i atgyfeirio at ei wasanaeth lymffoedema lleol i reoli chwydd ei goes.

Beth allai Peter fod wedi ei wneud yn wahanol? Gallai fod wedi gwisgo ymlid pryfed a gwneud yn siŵr ei fod yn gwisgo eli haul ffactor uchel ac yn aros allan o'r haul ganol dydd. Gallai hefyd fod wedi glanhau darn y pryfetach a lleithio ei groen. Dylai Peter fod wedi cysylltu â'i feddyg teulu cyn gynted ag y sylwodd fod ei shin yn goch ac yn boeth.

Ble mae Peter nawr? Mae Peter yn rheoli ei chwydd gyda gofal croen dyddiol a hunan-dylino. Mae'n gwisgo ei ddilledyn cywasgu ac yn dal i wyliau tramor (er yn cymryd gofal yn yr haul ac yn cymryd rhagofalon gyda brathiadau pryfed) ac yn mwynhau cerdded. Mae bwyta'n iach yn helpu Peter i gadw ei bwysau dan reolaeth.



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 gyfredol/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 lymfforrhoea (gollwng)?
	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> 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 yw'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 Mâs 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 le i wneud sylwadau os oes angen)					
5	Cardiaidd	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Clefyd Fasgwlaidd/Arterial	<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			
	Cyfngiadau Symudedd (nodwch)	<input type="checkbox"/> Oes <input type="checkbox"/> Nac Oes			
	Hanes Cancer (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 y Cyfeiriwr	
7	Enw llawn ac Rôl
	Rhif Ffôn/Symudol
	E-bost
	Dyddiad Atgyfeirio

Gwybodaeth Ychwanegol (os oes angen)		Ffilmiau Addysg	
8		Ewch i www.medic.video/w-lymph a www.medic.video/w-lymph- neu defnyddio'r cod QR.	

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