

## Gwybodaeth Hunanatgyfeirio i Gleifion

Cadwch y daflen hon ar gyfer atgyfeirio yn y dyfodol

Mae lymffoedema yn gyflwr hirdymor a fydd angen ei reoli'n barhaus i gynnal gwelliant ac atal y cyflwr rhag gwaethygu. Mae hunanreolaeth yn driniaethau y mae eich Gwasanaeth Lymffoedema wedi'ch dysgu'n ddiweddar gallwch wneud eich hun i gadw'n iach. Mae rhai cleifion yn hapus i reoli eu hunain a dim ond os yw'r lymffoedema yn newid neu os oes angen dillad cywasgu newydd arnoch chi y bydd angen eu gweld.

### Sut ydw i'n hunanatgyfeirio at fy Ngwasanaeth Lymffoedema lleol?

Nid oes angen i chi gael eich atgyfeirio gan rywun arall, dim ond cwblhau'r Ffurflen Atgyfeirio sydd wedi'i chynnwys gyda'r daflen hon ac yna ei hanfon drwy e-bost neu drwy'r post i'ch clinig Lymffoedema lleol. Cwblhewch gymaint o wybodaeth ag y gallwch.

### Beth ddylwn i barhau i wneud i gadw'n iach?

- 1. Gofal croen:** dylech barhau â golchi, sychu a lleithio eich croen yn rheolaidd. Defnyddiwch eli lleithio o'ch dewis. Os oes hufen meddygol wedi cael ei argymhell i chi, gellir darparu hyn ar bresgripsiwn gan eich meddyg teulu.
- 2. Symud eich corff:** parhau i wneud y gweithgareddau y cytunwyd arnynt gyda'ch therapydd. Mae cadw'n gorfforol egnïol yn bwysig i'ch helpu i reoli eich lymffoedema, ac anogir ffordd o fyw egnïol. Mae symud ychydig mwy o gamau, cymryd y grisiau yn lle'r lifft, tipyn o ddawnsio, nofio neu unrhyw beth sy'n ein cael i symud yn dda. Os ydych am gynyddu eich gweithgaredd gall rhai meddygfeydd eich cyfeirio at y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Cenedlaethol.
- 3. Rheoli Pwysau:** gall fod dros bwysau gwneud eich chwydd yn llawer gwaeth. Ceisiwch gynnal BMI arferol o 25. Ceisiwch am gyngor ac arweiniad gan eich meddyg teulu os ydych chi'n cael trafferth cynnal pwysau arferol. Erbyn hyn mae gan lawer o feddygfeydd teulu fynediad at Glybiau Colli Pwysau y gallwch roi cynnig arnynt am ddim.
- 4. Dillad cywasgu:** Defnyddiwch ddilledyn glân bob tro y byddwch yn ei wisgo. Dilynwch y cyfarwyddiadau golchi a ddarperir gyda'r deunydd pacio dillad. Gallwch chi olchi'r dillad yn y peiriant golchi. Peidiwch â defnyddio dillad sydd wedi'u difrodi, er enghraifft os oes ganddynt dyllau neu wedi rhwygo, gan na fydd yn darparu'r cywasgiad cywir ar gyfer eich lymffoedema. Efallai y bydd rhai cleifion yn parhau i ddefnyddio eu dillad bob dydd tra bod eraill dim ond ychydig o weithiau'r mis.

Dyma fanylion eich dillad cywasgu a roddwyd i chi:

<b>Cwmni:</b>		<b>Cod:</b>	<b>Maint:</b>
<b>Dosbarth Cywasgu:</b>	<b>Lliw dillad:</b>	<b>Steil:</b>	
<b>Eich Rhif GIG yw:</b>			

### Ydych chi'n credu bod gennych lid yr isgroen (haint)?

Mae llid yr isgroen yn haint croen a all ddigwydd os oes gennych lymffoedema. Arwyddion a symptomau llid yr isgroen yw:

- Bydd yr ardal yn goch neu bydd brech;
- Mae'n boeth i'w gyffwrdd o'i gymharu â'r ochr arall;
- Fel arfer yn dendr neu'n boenus;
- Cynnydd yn eich chwydd;
- Efallai y byddwch yn teimlo'n sâl yn gyffredinol (fel bod gennych y ffliw), neu fel bod gennych gyflog a/neu chwydu.

Os ydych chi'n meddwl bod gennych lid yr isgroen, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n ceisio cymorth 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 er mwyn atal yr haint rhag gwaethygu, ac i atal niwed pellach i'ch lymffatig. Bydd angen gwrthfotigau arnoch cyn gynted ag y bydd symptomau'n digwydd, a rhaid i chi eu cymryd **am o leiaf bythefnos**.

**Beth arall? Mae gennym ystod helaeth** o ffilmiau fideo a all helpu gyda hunanreolaeth. Sganiwch y cod QR isod neu teipiwch y ddolen ganlynol: [www.medic.video/w-lymph](http://www.medic.video/w-lymph)



<b>Enw'r Therapydd:</b>	<b>Llofnod:</b>	<b>Dyddiad:</b>
-------------------------	-----------------	-----------------