



## Siopa am Ddillad

Nod y daflen wybodaeth hon yw eich tywys wrth ddewis dillad, gan fod llawer ohonoch wedi dweud ei fod yn her wirioneddol. Mae'r dolenni, argymhellion a chymorth wedi'u rhannu o'n grwpiau cymorth.

### Oes yna unrhyw argymhellion cyffredinol wrth i mi siopa?

- Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus oherwydd gall dillad rhy tynn neu fandiau gwasg amharu ar lif y gwaed a'r lymff a all gynyddu chwyddo.
- Gall ffabrigau naturiol neu anadlol fel cotwm helpu i'ch cadw'n oer.
- Ystyriwch winiadwraig i helpu addasu'r dillad rydych yn hoffi. Bydd hyn yn cadw'r gost o brynnu dillad newydd i lawr. Er enghraifft, gellir newid girth llewys neu goesau ac mae ychwanegu ffabrigau estynedig yn caniatáu hyblygrwydd. Gall tyllau gael eu gollwng neu eu dileu.
- Wrth i chi siopa/trio ymlaen eich dillad, ceisiwch weld os ydych yn gallu dod â ffrind/ aelod o'r teulu rydych yn gallu ei ymddiried ynddo i gynnig cyngor a chymorth.

### Oes yna unrhyw awgrymiadau wrth ddod o hyd i ddillad ar gyfer breichiau chwyddedig?

- Ceisiwch gadw dillad yn rhydd fel nad ydynt yn cyfyngu os yw maint eich braich yn amrywio trwy gydol y dydd. Gall llewys ystlumod, pili pala neu gloch fod yn opsiwn da gan nad yw llewys hir llawn bob amser yn addas ar gyfer y fraich fwy.
- Nid dewis maint mwy yw'r syniad gorau bob amser, yn enwedig os ydych chi o ffrâm lai.
- Cardiganau estynedig neu siwmperi, pashminas, wraps a siolau yw rhai awgrymiadau ar gyfer dillad corff uchaf.
- Mae rhai pobl eisiau tynnu ffocws i ffwrdd o'u corff uchaf a gwisgo esgidiau llachar neu bottoms snazzy i dynnu sylw yno.

### Oes yna unrhyw awgrymiadau wrth ddod o hyd i ddillad ar gyfer coesau chwyddedig?

- Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar wahanol arddulliau o drowsus a gweld beth rydych chi'n ei hoffi / beth sy'n addas i chi. Mae cymaint o opsiynau i ddewis ohonynt: Hyd lawn, coes eang, harem Twrcaidd, cargo, joggers a palazzo – i enwi ond ychydig. Rhowch gynnig arni a gweld beth sydd orau gennych. Peidiwch ag anghofio am yr opsiynau o ffrogiau a sgertiau
- Dylech osgoi unrhyw beth a fydd yn cyfyngu o amgylch y ffêr, yn enwedig os yw'ch coesau'n chwyddo yn ystod y dydd.
- Mae rhai pobl yn hoffi tynnu sylw oddi ar eu coesau a defnyddio topiau gyda gyddfau V, gwddf halter ac ategolion / gemwaith neu sgarffiau.

**Oes yna unrhyw wefannau i fy helpu?**

Mae ein grŵp cleifion wedi llunio rhestr o safleoedd poblogaidd y maent wedi'u defnyddio. Nid yw'n gynhwysfawr a byddem wrth ein bodd â'ch adborth os ydych wedi dod o hyd i un y byddech yn ei argymhell.



[www.yoursclothing.co.uk](http://www.yoursclothing.co.uk)



[www.bigdudeclothing.co.uk](http://www.bigdudeclothing.co.uk)

**B A D R H I N O**

[www.badrhino.com](http://www.badrhino.com)

**simply be.**

[www.simplybe.co.uk](http://www.simplybe.co.uk)

**JACAMO**

[www.jacamo.co.uk](http://www.jacamo.co.uk)



<https://snagtights.com/>

**boohoo**

[www.boohoo.com](http://www.boohoo.com)

**WOLFAIRY**

[www.wolfairy.com](http://www.wolfairy.com)

**A oes rhywle y gallaf fynd i gael cyngor a chefnogaeth gan bobl o'r un barn?**

Mae rhai sefydliadau a dolenni isod sydd hefyd yn rhannu llawer o gefnogaeth a chyngor, nid am ddillad ac esgidiau yn unig.



*LymphoedemaUnited*

[www.lymphoedema.org](http://www.lymphoedema.org)

[www.lymphconnect.co.uk](http://www.lymphconnect.co.uk)

<https://lymphoedemaunited.com/>

**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 yma: <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