



## Lleihau'r Risg o Ddatblygu Lymffoedema

### yn eich breichiau a'ch fron

### 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 itis) 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 y gall eich gemwaith neu ddillad deimlo'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

Mae bod dros bwysau ac ennill pwysau a dyma'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.

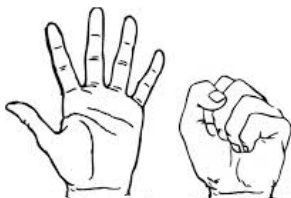
Mae gweithgareddau fel cerdded yn y fan a'r lle neu fynd am dro yn ddelfrydol, yn ogystal â nofio, beicio, bowlio, garddio, gwaith tŷ a hyd yn oed siopa. Yn syml, symudwch eich corff yn fwy. Os yw eich symudedd yn gyfyngedig, gallwch barhau i symud eich corff tra'n eistedd yn y gadair. Mae cymryd pwyll 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 ddwystr 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

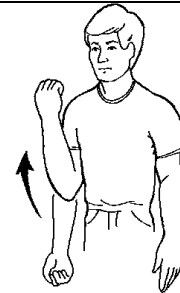
- Ailadroddwch 10 gwaith y ddwy ochr
- Gallwch gynyddu nifer yr ailadroddiadau wrth i chi gryfhau



Agor a cau eich llaw



Symudwch eich arddwrn ymlaen ac yn ôl



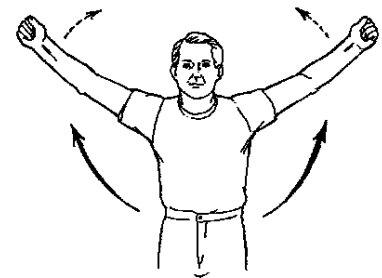
Plygu a sythu eich penelin



Rholiwch eich ysgwyddau i gyfeiriad ymlaen. Nawr ailadroddwch gan rolïo'ch ysgwyddau yn ôl



Codwch eich llaw i fyny tuag at y nenfwd ac yn ysgafn yn ôl i lawr



Codwch freichiau o'ch ochr i fyny uwch eich pen ac yn ysgafn yn ôl i lawr



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)



### 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 y bysedd ac o dan eich bronau.
- 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 haul trwy ddefnyddio eli haul ffactor uchel.
- Defnyddiwch ymlid pryfed os ydych chi'n dueddol o gael brathiadau.
- Defnyddiwch raseli glân oherwydd gall llafnau rhydyd 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 lilyn (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 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.

Hefyd **nid oes tystiolaeth** i awgrymu y dylech osgoi:

- Defnyddio sawnau neu dwba dwym.
- Cael therapïau cyflenwol.
- Cario pwysau neu eich bag llaw ar eich ysgwydd mewn perygl.
- Symudiadau ailadroddus.
- Underwire bras ôl radiotherapi.

#### 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 Jayne ddiagnosis o ganser y fron a chafodd fastectomi, clirio nodau lymff echelinol cyflawn a radiotherapi. Yn yr haf roedd Jayne yn yr ardd a phenderfynodd wneud ychydig o chwynnu. Teimlodd rywbeth yn crafu ei llaw ond ni feddylodd fawr ddim ohono, tan yn ddiweddarach y noson honno pan oedd ei braich yn goch ac yn boeth. Dau ddiwrnod yn ddiweddarach daeth y fraich yn boenus iawn ac wedi chwyddo ac aeth at ei meddyg teulu. Gwnaeth ei meddyg teulu ddiagnosis o lid yr ymennydd a rhoddwyd pythefnos o wrthfotigau iddi ac fe gyfeiriwyd Jayne at ei gwasanaeth lymffoedema lleol i reoli chwydd ei braich.*

**Beth allai Jayne fod wedi ei wneud yn wahanol? Gallai fod wedi gwisgo menig garddio i amddiffyn y croen a gwneud yn siŵr ei bod yn glanhau'r man crafu cyn gynted ag y daeth i mewn o'r ardd. Gallai Jayne hefyd fod wedi cysylltu â'i meddyg teulu cyn gynted ag y dechreuodd y cochni a'r boen.**

*Ble mae Jayne nawr? Mae Jayne yn rheoli ei chwydd gyda gofal croen dyddiol a hunan-dyllino. Mae hi'n gwisgo ei dilledyn cywasgu ac yn dal i wneud ei garddio (er yn gwisgo menig garddio) ac yn mwynhau cerdded. Mae bwyta'n iach yn helpu Jayne i gadw ei phwysau 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 oes
	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 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 y Cyfeiriwr	
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">www.medic.video/w-lymph</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 a'r Fro:</b> Clinig Lymffoedema, Ysbyty Brenhinol Caerdydd, Heol Glossop, 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, Ty 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