

# Fy Nghanllaw Piced Mawr Marvellous i Fethiant y Galon

*Stori Claf*



Ysgrifennwyd gan gleifion fel chi



HELFU POBL I FYW'N WELL GYDA METHIANT Y GALON

# CROESO I SEFYDLIAD PUMPING MARVELLOUS



**'Daw dydd y bydd mawr y rhai bychain' medd y gerdd, ac yn ein barn ni, mae hwn yn enghraifft wych.**

Bydd ein canllaw poced yn rhoi i chi beth gwybodaeth gychwynnol, atebion, cefnogaeth, ac yn rhoi esiamplau o sut y gallwch fyw'n dda gyda diagnosis o fethiant y galon. Mae'r "Canllaw Poced Marvellous" hwn yn ganlyniad i'r profiad a enillwyd gan ein tîm gwych o gleifion yma yn Sefydliad Pumping Marvellous a gychwynnodd fel chi yn union, gyda diagnosis o fethiant y galon.

Rydym yn argymhell eich bod yn edrych ar rai o'r pynciau sy'n cael eu codi yn y Canllaw Marvellous hwn, trwy ymweld â'n gwefan yn [www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org) lle dewch o hyd i Ganllawiau Marvellous eraill, neu gael cefnogaeth amhrisiadwy gan gyd-gleifion a gofalmwyr yn ein grŵp cefnogi caeedig ar Facebook; tapiwch i mewn i'r bar chwilio ar Facebook **'Help for Hearts'** lle gallwch wneud cais i ymuno. Os oes yn well gennych, gallwch yn wastad roi galwad i'r tîm ar **01772 796542**.

Mae ein holl gleifion a'n gofalmwyr wedi bod lle'r ydych chi, ar gychwyn eu siwrne newydd, ond cofiwch, dydych chi byth yn ar eich pen eich hun.

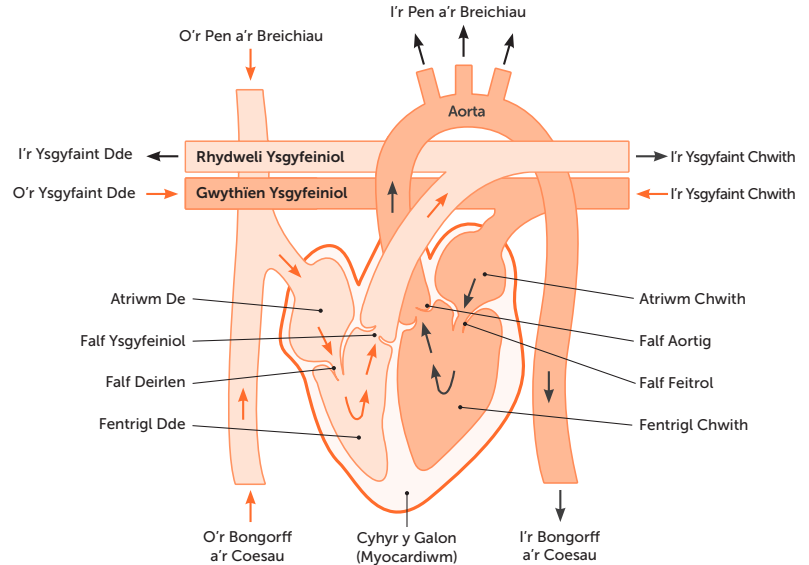
**SYLWER:** ni ddylai'r llyfryn hwn gymryd lle a/neu amnewid yr ymwneud gyda'r camau a gymerir a'r cyngor a gewch gan eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol. Os oes gennych unrhyw bryderon am eich cyflwr, yna cofiwch eu trafod gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol y cyfle cyntaf a gewch.

# Beth mae'r galon yn wneud?

Organ yw'r galon sy'n gweithredu fel pwmp i anfon gwaed o gwmpas y corff. Mae eich gwaed yn cynnwys ocsigen a maethynnau y mae eu hangen ar bobl rhan o'ch corff er mwyn gweithio'n iawn. Caewch eich dau ddwrn at ei gilydd i roi rhyw syniad o'i maint i chi; mae yng nghanol eich brest ac yn gogwyddo tua'ch ochr chwith. Mae iddi wahanol haenau (un wedi'i wneud o gyhyr), fel y gall y galon wasgu'r gwaed allan. Mae'n cael gwybod pryd i'wmpio gan nerf sy'n tanio system drydanol y galon ei hun.

Mae'r galon yn cludo gwaed trwy rydweliâu ac y mae'n cael ei ddychwelyd wedyn trwy wythiennau. Meddyliwch amdani fel system draffyrdd. Mae'r diagram yn dangos tu mewn i'r galon. Mae wedi ei ffurfio o bedair siambr: ar yr ochr dde, mae gwaed yn dychwelyd wedi cludo ocsigen o gwmpas y corff trwy gyfrwng y gwythiennau (traffordd), a'r galon wedyn yn anfon y gwaed i'r ysgyfaint (gorsaf betrol), yn codi'r ocsigen ac yn dychwelyd i ochr chwith y galon sydd wedyn yn cludo'r gwaed i'r corff trwy gyfrwng y rhydweiâu (traffordd arall). Sylwch o'r diagram ar y clwydi bach sy'n gadael i'r gwaed symud o un siambr i'r llall; y falbiau yw'r rhain. Bob tro mae hyn yn digwydd, fe'i gelwir yn guriad.

Yn yr un modd â char, mae angen edrych ar ôl y galon iddi wneud ei gwaith yn effeithiol.



# Pam bod gen i fethiant y galon?

Does neb yn hoffi'r gair methiant. Cychwynnwyd Sefydliad Pumping Marvellous gyda'r mantra o fod yn gadarnhaol ynghylch methiant y galon, felly beth am gychwyn trwy ddweud nad ydych yn fethiant. Os cawsoch wybod bod gennych fethiant y galon, yna mae'n golygu fod eich calon yn methu pwmpio mor effeithiol ag y dylai, er mwyn cyflenwi'r ocsigen a'r maethynnau y mae ar y corff eu hangen. Efallai y clywch dermau technegol i ddisgrifio hyn fel methiant y galon gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol (HFREF). Mae math arall llai cyffredin o fethiant y galon lle mae'r galon yn methu ag ymlacio a llenwi'n effeithiol; yr enw am hyn yw methiant y galon gyda ffracsiwn alldaflu ar gadw (HFpEF). Y cwestiwn i'w ofyn i'ch Meddyg neu Nyrs yw "Pam nad yw'nghalon yn gweithio'n effeithiol?"

Yn gyffredinol, mae rheswm pam nad yw'r galon yn pwmpio'n iawn. Y rheswm mwyaf cyffredin yw bod cyhyr y galon wedi'i ddifrodi gan gyflenwad gwael o waed, fel ar ôl trawiad ar y galon. Ymysg achosion eraill mae:

- Pwysedd gwaed uchel
- Firws sydd wedi effeithio ar gyhyr y galon
- O ganlyniad i rythm y galon fod yn annormal, er enghraifft, ffibriliad atriol.
- Cyflwr genetig a all fod wedi effeithio ar gyhyr y galon fel mewn cardiomyopathi
- Yfed gormod o alcohol
- Difrod i falfiau'r galon
- Rhai mathau o gemotherapi
- Mewn achosion prin, math o fethiant y galon adeg beichiogrwydd neu'n syth wedi esgor, a elwir yn gardiomyopathi ynghylch genedigaeth.

Ar achlysuron prin iawn, dydyn ni ddim yn gwybod beth yw'r achos; fodd bynnag, fe fydd eich Gweithwyr Clinigol yn gwneud eu gorau i ddarganfod yr achos.

Bydd eich triniaeth yn cynnwys therapi i gywiro neu liniaru achosion gwaelodol methiant eich calon yn ogystal â gwella effeithlonrwydd eich calon.

I ddysgu mwy am y cyflyrau unigol, ewch at academi ein cleifion yn adran academiâu ein gwefan lle gallwch lawrlwytho gwybodaeth.

# Sut mae Meddygon yn gwybod fod methiant y galon arna' i?

Efallai eich bod wedi cael nifer o symptomau a all fod wedi peri loes. Dyma rai o'r rhain:

- Methu cael eich gwynt, yn enwedig adeg gweithgaredd, neu wrth orwedd i lawr, sy'n golygu eich bod yn deffro yn y nos yn brwydro am eich anadl
- Hylif yn cronni (chwyddo) yn eich traed, coesau neu eich bol
- Peswch, yn enwedig yn y nos
- Teimlo'n flinedig iawn a di-ffrwt
- Teimlo pendro, penysgafnder ac efallai fymryn yn ddryslyd

Gall y symptomau hyn fod wedi bod yn ddifrifol ac wedi golygu y bu'n rhaid i chi fynd i'r ysbyty, ac efallai yn wir mai yno yr ydych yn darllen y canllaw hwn. Yn aml, datblygu'n raddol wnaeth eich symptomau, neu efallai bod symptomau wedi dod yn sydyn, gan achosi i'ch iechyd ddirywio'n gyflym.

## Pa mor ddrwg yw pethau, felly?

Gwyddom fod methiant y galon yn gyflwr difrifol, ond y peth pwysig i'w gofio yw ein bod bellach yn deall llawer amdano, a bod nifer o ddewisiadau o driniaeth ar gael, o feddyginiaethau i ddyfeisiadau cardiaidd, i helpu i'w reoli. Fel llawer o gyflyrau eraill, mae'r her ddi-ddiwedd o ddarganfod triniaethau newydd yn wastad ar y gorwel.



# Pa brofion gefais i neu y bydd yn rhaid i mi eu cael?

Meddyliwch amdano fel darnau jig-so yn cael eu rhoi at ei gilydd i ddatgelu darlun o'r hyn sydd wedi bod yn digwydd. Yn y cyfnod hwn, mae'n bwysig iawn eich bod yn helpu'r Meddyg i gael y darlun cyflawn. Fe allwch deimlo'n anghyfforddus yn trafod yr hyn fu'n digwydd os ydych yn teimlo'n negyddol am y peth. Yn ein profiad ni, bydd dweud wrthynt yn arwain at lunio'r darlun yn gynt.

Mae hyn yn rhan bwysig iawn o hunan-reoli eich cyflwr; mae gallu cael sgwrs onest ac agored gyda'ch Meddyg neu'ch Nyrs, boed hynny cyn diagnosis neu'r holl ffordd trwy eich triniaeth, mor bwysig. Os mai dyma'r unig beth a gymerwch o'r Canllaw Marvellous hwn, dyma'r hyn y dylech ddeall.



O ran eich profion a'ch ymchwiliadau, dyma rai enghreifftiau y gallwch fod wedi dod ar eu traws neu beidio:

- Bydd eich Meddyg wedi gofyn nifer o gwestiynau i chi am yr hyn ddigwyddodd i chi yn awr ac yn y gorffennol.
- Bydd eich Meddyg wedi cynnal archwiliad corfforol ohonoch.
- Efallai'n wir y byddwch wedi cael nifer o brofion gwaed i ddangos a yw eich calon yn cael trafferth neu beidio trwy fesur 'peptidau natriwretig'. Proteinau yw'r rhain a ryddheir gan y galon pan fydd dan straen, a gelwir hwy weithiau yn NTproBNP neu BNP. Gall y prawf gwaed hefyd wirio a yw eich arenau neu'ch iau yn gweithredu'n dda, i wneud yn siŵr nad ydych yn ddiffygiol mewn haearn neu'n anemig, a bod eich chwarren thyroid yn gweithio'n dda. Efallai y cawsoch y profion hyn ar sawl achlysur ac fe fydd eich tîm iechyd yn ddiamau yn eu hailadrodd er mwyn gwneud yn sicr fod poeth yn mynd yn iawn.
- Bydd eich calon wedi cael ei holrhain – ECG. Gall hyn roi cryn dipyn o wybodaeth, gan ddangos a yw eich calon yn mynd yn rhy gyflym neu'n rhy araf, a yw mewn rhythm anarferol ai peidio a beth ddigwyddodd i'r galon yn y gorffennol.
- Eco (ecocardiogram) – sgan o'r galon yw hyn ac y mae'n hanfodol er mwyn dangos sut mae eich calon yn pwmpio, a effeithiwyd ar strwythur y galon mewn unrhyw fodd a sut mae'r falfiau'n gweithio. Mae'n gallu mesur faint o waed mae eich calon yn ei bwmpio i weddill eich corff; y ffracsiwn alldaflu yw'r enw am hyn. Mae ffracsiwn alldaflu normal tua 55%. Mae methiant y galon gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol (HFrEF) fel arfer yn golygu bod eich ffracsiwn alldaflu yn 40% neu'n is. Yr hyn sy'n bwysig yw sut yr ydych chi'n teimlo, nid y rhifau.

Efallai y cewch fwy o ymchwiliadau cymhleth wrth i chi fynd ymlaen; mae mwy o fanylion i'w gweld ar **wefan Pumping Marvellous**.

# Allan nhw wella methiant fy nghalon? Sut byddan nhw'n fy nhrin?

Cwestiwn yw hwn y bydd angen i chi ei drafod gyda'ch Meddyg neu Nyrs Arbenigol, gan ei fod yn dibynnu ar beth achosodd i'ch calon bwmpio'n aneffeithlon. Yr hyn sy'n bwysig i'w gofio yw bod gwahanol fathau o driniaethau i gynnal eich calon i weithio'n fwy effeithiol, a all sicrhau eich bod yn byw eich bywyd yn dda. Bydd gennych chi ran fawr i'w chwarae yn y broses honno. Bydd y canllaw hwn yn rhoi rhai syniadau i chi ac yn rhannu rhai o'r dulliau profedig o hunan-reoli fydd yn gwneud yn siŵr y byddwch yn manteisio i'r eithaf ar eich triniaeth ac y gallwch ddod o hyd i'ch normal newydd cyn gynted ag y gallwch.

# Tabledi, tabledi, a mwy o dabledi eto fyth!

Bydd, bydd yn rhaid i chi gymryd nifer o dabledi. Ond maent yno i gyflawni tasg, ac y mae ganddynt ran gadarnhaol yng ngwella eich iechyd a'ch lles.



# Syniadau da – eich perthynas gyda'ch tabledi!

- Efallai y cymer beth amser i arfer â nhw, ac efallai y byddwch yn teimlo'n waeth cyn i chi deimlo'r manteision; daliwch ati a thrafod unrhyw bryderon gyda'ch tîm iechyd.
- Mae ganddynt oll dasg i'w chyflawni, felly peidiwch â phoeni os bydd rhaid i chi gymryd nifer ar unwaith; gall y corff ymdopi.
- Chi sy'n gyfrifol am eich tabledi, a dewch o hyd i drefn sy'n gweithio i chi. Deallwch beth ydynt a sut y byddant yn eich helpu.
- Bydd yn rhaid cynyddu nifer o'ch tabledi yn raddol, a chaiff eich pwysedd gwaed ei wirio a chynhelir profion gwaed rhwng bob cynnydd. Felly fe all fod yn broses ddiflas, ond daliwch ati, fe wnewch weld y manteision cadarnhaol.
- Ceisiwch beidio â methu eu cymryd a pheidiwch byth â stopio eu cymryd. Cofiwch mai partneriaeth yw hyn rhyngoch chi a'ch Meddyg neu Nyrs. Cofiwch drafod gyda'ch Meddyg neu Nyrs unrhyw broblemau pan welwch hwy, ond teimlwch yn rhydd i gysylltu â hwy ar unrhyw adeg gyda phryderon a all fod gennych.



# Ar ba dabledi y bydda' i?

Bydd gwahanol bobl ar wahanol dabledi gyda dosau gwahanol, ond fe welwch isod rai o'r meddyginiaethau allweddol y byddwch yn debygol o'u cael. Nid yw'r canlynol yn rhestr gyflawn o unrhyw sgil effeithiau gyda'ch tabledi, ond y mae'n ganllaw cyffredinol. Os oes gennych unrhyw bryderon, mynnwch air â'ch tim iechyd.

## Rhwystryddion Beta - yn aml yn diweddu â 'lol' – e.e. Bisoprolol, Carvedilol

Mae'r tabledi hyn yn gwneud i'ch calon guro'n arafach ond yn gryfach, a byddwch yn dechrau gyda dos isel ac yn cynyddu'n raddol i'r ddos fwyaf, neu un yr ydych chi'n gyfforddus â hi Efallai y byddant yn gwneud i chi deimlo'n flinedig i ddechrau; weithiau gallant arafu gormod ar eich calon a gwneud i chi deimlo'n benysgafn.

## Atalyddion ACE – yn aml yn diweddu â 'pril' - e.e. Ramipril, Lisinopril, neu ARBs (yn aml yn diweddu â 'sartan')

Mae'r tabledi hyn yn ysgafnhau baich gwaith y galon trwy lacio'r pibelli gwaed o gwmpas y corff, sydd yn lleihau'r straen ar y galon. Weithiau, gallant roi peswch sych, annifyr i chi i ddechrau, ond mae hyn yn aml yn setlo. Fodd bynnag, os bydd yn parhau, yn enwedig yn ystod y nos, soniwrch wrth eich Meddyg neu Nyrs. Y maent yn gostwng eich pwysedd gwaed felly bydd hynny'n cael ei wirio wrth i'r dabled gael ei chynyddu, a gall effeithio ar y ffordd mae eich arenau yn gweithio, felly cynhelir prawf gwaed eto wrth i'r dabled gynyddu.

Os bydd yr Atalydd ACE yn rhoi problemau cyson i chi gyda pheswch, yna mae modd rhagnodi meddyginiaeth arall a elwir yn ARB – Rhwystryddion Derbynnydd Angiotensin (Angiotensin Receptor Blockers); mae'r rhain yn aml yn diweddu â 'sartan', e.e. Losartan, Candesartan. Maent yn gweithio'n debyg iawn i Atalydd ACE ond fe ddylent osgoi unrhyw broblemau gyda pheswch sych.

## Diwretigion (tabledi dŵr)

- Gwrthweithyddion - Derbynnydd Mwynolcorticoid (Mineralocorticoid Receptor – Antagonist, MRA) fel Spironolactone / Eplerenone. Mae'r rhain yn seiliedig ar dystiolaeth ac fel arfer, mae eu heffaith diwretig yn llai ond y maent yn gweithio mewn ffyrdd eraill i amddiffyn y galon.
- Diwretigion Dolen fel Furosemide / Bumetanide / Torsemide. Defnyddir diwretigion dolen yn benodol mewn achosion o ddargadw dŵr ac yn aml i bobl â methiant y galon. Bydd y ddos yn amrywio yn dibynnu ar symptomau a phwysau

Mae'r tabledi hyn yn helpu'r corff i gael gwared â unrhyw hylif ychwanegol a all fod wedi cronni (yn eich ysgyfaint, traed, coesau neu stumog) a fydd yn sicrhau bod llai o hylif i'ch calon ymdopi ag ef. Efallai y byddwch ar un neu fwy o wahanol fathau o dabledi dŵr am eu bod yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol ar yr arenau, e.e. Furosemide, Bumetanide, Spironolactone, Eplerenone. Yr anhawster yw eu bod yn peri i chi basio mwy o ddŵr, felly byddwch yn barod i fynd i'r toiled yn amlach. Ond fe wnânt liniaru eich symptomau. Os bydd yn rhaid i chi fynd i'r ysbyty oherwydd bod llawer o hylif wedi cronni yn eich corff, yna cewch Ddiwertigion trwy ddrip. Gallant wneud eich croen yn sych, a tharfu ar eich arenau, felly unwaith eto, disgwylwch lawer o brofion gwaed.

## Digoxin

Mae Digoxin weithiau'n cael ei ddefnyddio ym methiant y galon, ond gellir ei ddefnyddio hefyd i reoli rhythm y galon.

## Ivabradine (a elwir hefyd yn Procoralan neu Corlanor)

Mae'r cyffur hwn yn cael ei ddefnyddio yn ychwanegol at, neu yn lle, Rhwystrydd Beta os yw rhythm eich calon yn normal, ond bod cyfradd curiad y galon yn fwy na'r hyn a ddisgwylir pan fyddwch yn gorffwys.

## Mae Sacubitril Valsartan (a adwaenir hefyd fel Entresto)

Mae gan y GIG yn Lloegr, Cymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban oll gyfarwyddiadau sydd fymryn yn wahanol o ran rhagnodi'r dabled hon. Gall gael ei ragnodi i gymryd lle'r ACE neu'r ARB a gymerwch eisoes; weithiau, fodd bynnag, gall gael ei ystyried heb yn gyntaf ragnodi ACE neu ARB. Sacubitril Valsartan yn rhwystro rhai ensymau a all roi straen ar eich calon, ac yn gwella'r systemau gwarchodol sy'n cefnogi eich calon. Gall ostwng eich pwysedd gwaed ac effeithio ar eich arenau, felly unwaith eto bydd angen gwiriadau pwysedd gwaed a phrofion gwaed yn aml wrth i'r cyffur gael ei gynyddu.

## Mae atalyddion SGLT2 yn ychwanegiad pwysig i'ch triniaeth safonol o fethiant symptomaidd y galon gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol. Dyma pam:

- Mae cleifion yn eu goddef yn dda
- Gall eich meddyg teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon eu rhagnodi.

Grŵp o feddyginiaethau yw atalyddion SGLT2 a ddefnyddir i drin diabetes math 2 nas rheolir yn ddigonol ac yn awr fethiant symptomaidd y galon gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol. Maent hefyd yn cael eu galw yn "Atalyddion cyd-gludo sodiwm glwcos 2" neu, yn syml, "gliflosinau".

Cymeradwyir Dapagliflozin ac Empagliflozin ar hyn o bryd i'w defnyddio mewn methiant cronig symptomaidd y galon gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol, os oes gennych ddiabetes Math 2 neu beidio.

### Beth maen nhw'n wneud?

Dangoswyd bod atalyddion SGLT2 wedi bod o les i gleifion â methiant y galon a achoswyd gan broblem pwmpio yn eu calon (HfrEF – methiant y galon gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol). Os bydd gan glaf symptomau methiant y galon er ei fod ar y therapi gorau, gall meddyg teulu, gan ddilyn cyngor arbenigwr ym methiant y galon, ragnodi atalydd SGLT2 fel meddyginiaeth ychwanegol i'r driniaeth safonol. Yn ogystal â gwella symptomau, mae treialon clinigol ar atalyddion SGLT2 wedi dangos eu bod yn lleihau'r posibilrwydd o orfod mynd i'r ysbyty gyda methiant y galon, a'u bod hefyd wedi ymestyn einioes.

### Rhesymau eraill dros eu rhagnodi

Mewn diabetes math 2 nad yw'n cael ei reoli'n ddigonol, caiff atalyddion SGLT2 eu rhagnodi i ostwng lefelau siwgr yn y gwaed, ond mewn treialon clinigol, gwelwyd eu bod hefyd yn achosi i lai o bobl orfod mynd i'r ysbyty gyda methiant y galon. Dangosodd treialon mwy diweddar eu bod hefyd yn llesol i gleifion gyda methiant y galon cronig symptomaidd gyda ffracsiwn alldaflu gostyngol, er eu bod ar y feddyginiaeth safonol orau am fethiant y galon.

## Beth yw'r sgîl-ffeithiau mwyaf cyffredin?

Mae atalyddion SGLT2 yn cael eu goddef yn dda. <sup>1</sup>Ymysg sgîl-ffeithiau cyffredin mae pendro, llid, poen cefn a phasio wrin yn amlach. Os oes diabetes ar y claf, yna gall y llindag (heintiad candidol cenhedlol), heintiad y llwybr wrinol a sgîl-ffaith mwy anarferol o'r enw cetoasidosis diabetig (DKA) ddigwydd hefyd. <sup>1</sup> <https://www.nice.org.uk/guidance/ta679> <https://www.nice.org.uk/guidance/ta773>

Mae cleifion â DKA yn wael a gallant brofi syched eithafol, salwch, poen yn y bol ac arogl melys ar eu hanadl, yn ogystal â theimlo'n flinedig neu'n ddryslyd. Ymgynghorwch â'ch tîm methiant y galon neu eich meddyg teulu os ydych yn pryderu am unrhyw sgîl-ffeithiau a gewch.

## Sut mae eu cymryd?

Efallai y bydd arnoch angen profion gwaed i fonitro sut yr ydych yn ymateb i'r feddyginiaeth, yn bennaf ynghylch gweithrediad yr arenau a lefelau siwgr yn y gwaed. Os oes diabetes arnoch eisoes, efallai y bydd angen addasu rhywfaint ar eich meddyginiaeth arferol am diabetes er mwyn sicrhau na fydd lefelau'r siwgr yn eich gwaed yn mynd yn rhy isel. Mae Dapagliflozin ac Empagliflozin, er enghraifft, ill dau yn feddyginiaethau o un dabled y dydd a gallwch eu cymryd ar unrhyw adeg o'r dydd, ond mae'n well i chi eu cymryd ar yr un amser bob dydd. Gall Dapagliflozin ac Empagliflozin fod yn rhan o'ch "Rheolau Diwrnod Sâl". Trafodwch hyn gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

**Cydnabyddiaeth – Hoffem ddiolch i'r Dr Jim Moore, Gwasanaeth Methiant y Galon GPSI Swydd Gaerloyw a Llywydd y Gymdeithas Gofal Sylfaenol Cardiofasgwlaidd am adolygu'r adran hon am atalyddion SGLT2.**

# Tabl triniaethau

Enw'r Driniaeth	Efallai'n cael ei alw yn	Rhagnodir gan	Beth mae'n wneud
Rhwystrydd Beta yn diweddau â "ol"	Bisoprolol, Carvedilol	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Gwneud i'ch calon guro'n arafach ac yn gryfach
Atalydd ACE yn diweddau â "pril" neu ARB yn diweddau â "sartan".	Ramipril, Enalapril, Lisinopril, Candesartan, Losartan	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Llacio'r pibelli gwaed i leihau straen ar y galon.
Gwrthweithydd Derbynnnydd Mwynolcorticoid - MRA	Spironolactone, Eplerenone	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Lleihau swm yr hylif sydd wedi cronni
Diwretigion Dolen	Furosemide, Bumetanide, Torsemide	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Lleihau swm yr hylif sydd wedi cronni
Atalyddion SGLT2 (atalydd protein 2 cludo sodiwm-glwcos) neu'n diweddau â "gliflozins")	Dapagliflozin Empagliflozin	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Gwella symptomau a lleihau amsugno siwgr yn yr arenau.
ARNI (atalydd Angiotensin-Derbynnnydd-Nepriylisin)	Sacubitril Valsartan (Entresto)	Arbenigwr Methiant y Galon	Gwella systemau amddiffynnol sy'n amddiffyn eich calon. Gostwng pwysedd gwaed
Rhwystryddion sianel Niwclotid-adwyog Cylchol a sbardunir gan hyperbegynnu (HCN)	Ivabradine	Arbenigwr Methiant y Galon	Gostwng cyfradd curiad y galon pan fo'r gyfradd yn uwch na'r disgwyl mewn rhythm normal
Diffibrilydd Cardiaidd Mewnol	ICD	Arbenigwr Methiant y Galon	Gweler y dudalen nesaf
Therapi Ailgydamseru Cardiaidd	CRT-D neu CRT-P	Arbenigwr Methiant y Galon	Gweler y dudalen nesaf

**Dyma'r tabledi mwyaf cyffredin a ragnodir; fodd bynnag, gall tabledi eraill gael eu rhagnodi, yn dibynnu ar y rheswm dros fethiant eich calon. Lle da i gleifion a'u teuluoedd edrych ar feddyginiaethau yw gwefan NHS Choices.**

# Fydd arna' i angen unrhyw lawdriniaeth neu reoliaduron i helpu methiant fy nghalon?

Bydd eich Meddyg neu Nyrs yn trafod addasrwydd unrhyw ddewisiadau eraill sydd yn agored i chi, ond efallai yr argymhellir rheoliaduron arbenigol. Mae'n debyg mai dyma a fyddant:

## Therapi Ailgydamseru Cardiaidd - CRT (Cardiac Resynchronisation Therapy)

Yn dibynnu ar ganlyniadau eich ECG, eco a'ch symptomau yna efallai yr argymhellir y math hwn o ddyfais gardiaidd, sef math o reoliadur. Gwneir endoriad bach yn y croen, gan greu poced yn y braster dan y croen, fel arfer uwchlaw'r frest chwith, er mwyn gosod y ddyfais ynddi. Maent yn anfon signalau trydanol bychan bach i'r galon i'w helpu i guro mewn ffordd sydd wedi'i gydamsereu'n well, ac yn y pen draw yn sicrhau bod y galon yn pwmpio'n fwy effeithlon; y gobaith yw gwneud i chi deimlo'n well gyda llai o symptomau.

## Diffibrilwyr Cardiaidd Mewnblanadwy – ICD (Implantable Cardiac Defibrillators)

Yn ogystal â churiad, mae gan galon rythm. Weithiau, gall y galon fynd i rythm peryglus neu hyd yn oed angheuol, a rhaid i'r ICD roi ergyd drydanol fechan i'r galon er mwyn ei dychwelyd i rythm diogelach. Mae ICD yn cael ei fewnblannu yn yr un modd â dyfais CRT. Ar adegau, cyfunir y ddwy ddyfais, a'r enw ar hyn yw CRT-D.

Gweler ein "Canllaw Marvellous i Gael Dyfais Gardiaidd wedi ei Ffitio". Gofynnwch i aelod o'ch tîm iechyd am gopi, neu ewch i'n gwefan [pumpingmarvellous.org](http://pumpingmarvellous.org) a mynd at academi'r cleifion lle gallwch lawrlwytho un am ddim.



# Celfyddyd hunan-reoli

Credwch ni pan ddywedwn ein bod yn gwybod bod hyn yn llwyth o wybodaeth i'w gymryd i mewn, yn enwedig a chithau wedi gorfod ymdopi â chymaint eisoes.

Mae'r wybodaeth yr ydych wedi ei ddarllen yn bennaf yn ymwneud â'r hyn mae angen i eraill o'ch cwmpas wneud i'ch helpu. Mae a wnelo'r adran nesaf â sut y gallwch helpu eich hun. Yn ein barn ni, dyma'r adran bwysicaf am ei bod yn delio â'r modd y gallwch chi helpu i'ch gwneud i'ch hun deimlo'n well.

Buasai'n dda petai gennym hudlath, ond does dim un. Yr allwedd i hunan-reoli yw gosod eich hun mewn agwedd gadarnhaol trwy fod yn benderfynol, teimlo y gallwch wneud rhywbeth, a bod yn wydn i wynebu'r hyn a all deimlo weithiau fel ffigar-êtyrn symud i fyny ac i lawr.

Hawdd iawn y gallwch deimlo wedi eich llethu ar adeg fel hon; mae ein cleifion yn sôn am yr holl emosiynau maent yn eu teimlo o gael y diagnosis am y tro cyntaf, o deimlo'n unig iawn, i deimlad o ryddhad am eu bod wedi bod yn teimlo mor sâl cyhyd ond eu bod o leiaf yn awr yn gwybod beth sy'n bod a bod pethau'n dechrau dod i drefn. Yn gyntaf oll, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Gall clywed fod gennych fethiant y galon beri cryn dipyn o loes, a gall peth amser fynd heibio cyn i chi deimlo eich bod yn dod i delerau â phethau ac yn gallu rhannu eich emosiynau. Cymerwch eich amser, a derbyn yr wybodaeth gan bwyll. Ewch i'n gwefan lle cewch ddau ganllaw a all fod o help, ein canllaw **'GOBAITH'** a'n' canllaw **Cerdded Diwrnod yn F'Esgidiau'**. Fe'u cewch yn yr academi, ac yna yn adran academi'r cleifion o'n gwefan.

Rydym ni'n credu bod cael diagnosis o fethiant y galon yn ddigon anodd fel y mae hi, ond fod gorfod llywio eich ffordd trwy'r math o ofal a chefnogaeth y dylech ddisgwyl yn broblem hollol newydd. Yn ein barn ni, bydd ein map yn rhoi trosolwg eithaf da i chi o'r hyn y dewch ar ei draws ac ateb y cwestiynau hynny a all fod yn anodd.

Gweler ein "Map Marvellous o Fethiant y Galon". Gofynnwch i aelod o'ch tîm iechyd am gopi, neu ewch i'n gwefan [pumpingmarvellous.org](http://pumpingmarvellous.org) a mynd at academi'r cleifion lle gallwch lawrlwytho un am ddim.





# Oes yna unrhyw beth y galla'i wneud i helpu fy nghyflwr?

Oes, a dyma le rydym ni yn Pumping Marvellous yn hoffi gwisgo 'ein gwisg gadarnhaol'. Rydym yn credu yng nghysyniad hunan-reoli Mae hyn yn fwy na dim ond addysg am fethiant y galon a nod triniaeth feddygol, ond sut y gallwch lwyddo i fonitro a rheoli eich symptomau, a delio ag oblygiadau seicolegol a chymdeithasol eich cyflwr. Trwy hunan-reoli eich cyflwr yn llwyddiannus, gwyddom fod hyn yn eich helpu i gadw rheolaeth dros bethau a'ch helpu i gyrraedd ansawdd bywyd sy'n addas i chi. Mae methiant y galon yn ddifrifol, ond mae llawer o ddealltwriaeth a thriniaethau allan yna i'ch helpu. Felly gwisgwch eich gwisg gadarnhaol, rydym ni ar ein ffordd i Efrog Newydd!

Wel, ddim yn hollol, ond un o symptomau mae pobl yn ei deimlo gyda methiant y galon yw diffyg egni. Meddylwch amdani fel batri sy'n cyflenwi egni i chi am y dydd. Rhaid i chi ei ddefnyddio'n ddoeth i'ch cael drwy'r dydd. Mae faint o egni sydd gennych yn eich batri yn cael ei asesu ar **Gyfradd Cymdeithas y Galon Efrog Newydd**, fel y gallwch fesur lle'r ydych yn Efrog Newydd bob dydd.

## Felly lle'r ydych chi yn Efrog Newydd?

Cwestiwn od, efallai, ond mae cleifion a Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol yn aml yn cael **Cyfradd Cymdeithas y Galon Efrog Newydd (New York Heart Association, NYHA)** yn fuddiol wrth asesu'r cyflwr hwn ar sail y symptomau rydych chi'n eu profi.

Felly lle'r ydych chi ar y gyfradd hon heddiw? Dylem roi gwybod i chi y gallwch symud o gwmpas ar y gyfradd wrth i'ch cyflwr a'ch triniaethau newid.

# Cyfradd NYHA

Mae Cyfradd NYHA fel arfer yn cael ei defnyddio gan Weithwyr Clinigol i'ch asesu. Fodd bynnag, gan mai chi yw'r unig un sy'n gwybod sut yr ydych yn teimlo, mae'n erfyn ardderchog i'ch helpu i esbonio i Weithwyr Clinigol beth fu'n mynd ymlaen pan nad oeddynt hwy yno.

## Dosbarth NYHA Symptomau

### Dosbarth 1

Dim cyfyngu ar weithgaredd corfforol. Nid yw gweithgaredd corfforol cyffredin yn achosi gor-flinder, crychguriadau, na diffyg anadl.

### Dosbarth 2

Peth cyfyngu ar weithgaredd corfforol. Cyfforddus wrth orffwys, ond mae gweithgaredd corfforol cyffredin yn achosi blinder, crychguriadau, neu ddiffyg anadl.

### Dosbarth 3

Cryn gyfyngu ar weithgaredd corfforol. Cyfforddus wrth orffwys, ond mae gweithgaredd llai na'r cyffredin yn achosi blinder, crychguriadau, neu ddiffyg anadl.

### Dosbarth 4

Methu gwneud unrhyw weithgaredd corfforol heb anghysur a blinder a diffyg anadl hyd yn oed wrth orffwys. O wneud unrhyw weithgaredd corfforol, mae'r anghysur yn cynyddu.

## DOSBARTH 1

*"Medraf wneud pob gweithgaredd corfforol heb fynd yn fyr fy ngwynt, yn flinedig, na chael crychguriadau."*

## DOSBARTH 2

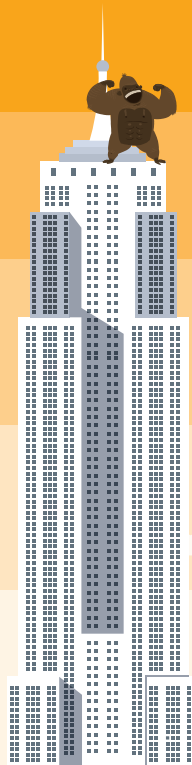
*"Byddaf yn mynd yn fyr fy ngwynt, yn flinedig neu'n cael crychguriadau wrth wneud gweithgareddau mwy egniol. Er enghraifft, cerdded i fyny llethrau serth neu gerdded i fyny llawer o risiau."*

## DOSBARTH 3

*"Byddaf yn mynd yn fyr fy ngwynt, yn flinedig neu'n cael crychguriadau wrth wneud gweithgareddau beunyddiol (er enghraifft, cerdded ar hyd llwybr gwastad)."*

## DOSBARTH 4

*"Rwy'n teimlo allan o wynt wrth orffwys, ac yr wyf fwy neu lai yn gaeth i'r tŷ. Alla'i ddim gwneud unrhyw weithgaredd corfforol heb golli 'ngwynt, blino neu gael crychguriadau."*



# Methiant y Galon mewn Goleuadau

Rheolwch eich symptomau trwy ddefnyddio ein system o oleuadau traffig fel eich bod yn gwybod beth i'w wneud os dewch ar draws unrhyw broblemau.

Cynlluniwch eich gweithgareddau o gwmpas eich lefelau egni; gall y rhain gynnwys eich gwaith, bywyd cymdeithasol, neu eich bywyd rhywiol.

Cymerwch bwyll gyda'ch gwahanol weithgareddau; yn aml, mater ydyw o wneud yr un pethau ag arfer, ond yn arafach. Ymhen amser, efallai y gwelwch eich lefelau gweithgaredd yn cynyddu ac fe ddewch o hyd i'ch normal newydd.

## Eich Trefn Ddyddiol

Gwnewch yn siŵr eich bod **yn cymryd y tabledi a ragnodwyd ar gyfer eich calon.**

Pan fyddwch yn codi yn y bore, **pwyswch eich hun** ar ôl mynd i'r toiled am y tro cyntaf. Ysgrifennwch hyn i lawr a'i **gymharu â phwysau ddoe. Os oes newid, edrychwch ar y goleuadau traffig.**

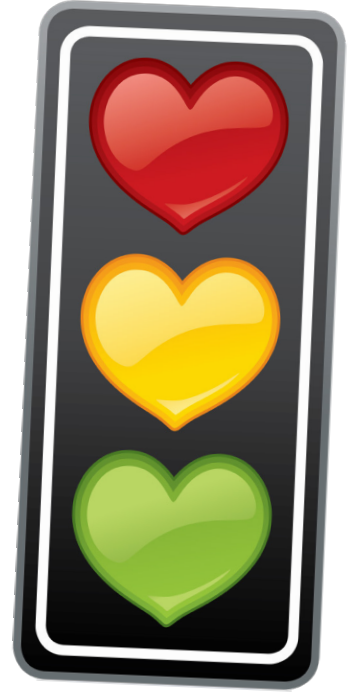
Bwytwch ddeiet gytbwys a pheidiwch ag ychwanegu halen. Peidiwch â defnyddio sylweddau halen-isel amgen.

**Gwiriwch am lai neu fwy o chwyddo** yn eich traed, migyrnau, coesau a stumog.

Holwch eich hun a yw eich **patrwm anadlu'r un fath ag arfer.**

Cadwch gydbwysedd rhwng ymarfer a gorffwys; **byddwch yn ymwybodol o'ch terfynau.**

Lluniwyd y Gwiriwr Symptomau Marvellous hwn gan Sefydliad Pumping Marvellous a'i ddatblygu gyda thimau methiant y galon y GIG a chleifion o Swydd Stafford.



## SUT YDYCH CHI?

Ni chnyddodd eich pwysau neu yr oedd eich pwysau wedi cynyddu o 4lb/2kg dros 3 diwrnod ond yr ydych yn cytuno â'r gosodiadau isod:

1. Nid ydych yn fyrrach eich gwynt nag arfer.
2. Nid yw eich migyrnau wedi chwyddo mwy nag arfer.
3. Yr ydych mor fywiog a symudol ag yr ydych fel arfer.
4. Nid yw iechyd eich prif ofalwr wedi newid.

## BETH DDYLECH CHI WNEUD?

Does dim angen adolygiad gan ddim arbenigol methiant y galon/meddyg teulu/Nyrs y Practis ar wahân i'ch adolygiadau rheolaidd. Fodd bynnag, fe ddylech gael eich adolygu o leiaf ddwywaith y flwyddyn.

## SUT YDYCH CHI?

Cynyddodd eich pwysau o 4lb/2kg dros 3 diwrnod a/neu mae un o'r gosodiadau isod yn wir:

1. Rydych yn teimlo'n fyrrach eich gwynt nag arfer.
2. Mae eich coesau wedi chwyddo mwy nag o'r blaen.
3. Rydych yn fyr eich gwynt yn y nos neu mae arnoch angen mwy o glustogau i gysgu arnynt.
4. Nid ydych yn gallu bod mor fywiog ag arfer/yr ydych ychydig yn fwy dryslyd nag arfer.
5. Mae unrhyw rai o'ch cyflyrau eraill yn gwaethgu.
6. Mae iechyd eich prif ofalwr yn dirywio ac ni all ofalu amdanoch gystal ag o'r blaen.

## BETH DDYLECH CHI WNEUD?

Rhowch gynnig ar gamau syml i wella eich symptomau a/neu ystyriwch apwyntiad cynharach gyda thim arbenigol methiant y galon/meddyg teulu/Nyrs y Practis os teimlwch fod angen.

## SUT YDYCH CHI?

Os, dros 3 diwrnod, y bydd eich symptomau yn dal i waethgu, **neu** os oes gennych symptomau eraill fel y rhai isod, ystyriwch ffonio eich meddyg teulu neu'r rhifau cyswllt brys isod.

1. Cawsoch ddolur rhydd neu chwydu am fwy na 24 awr.
2. Cymerwyd eich gofalwr yn wael iawn/aeth i'r ysbty ac ni fedr ofalu amdanoch.
3. Mae gennych angina gwaeth neu newydd.
4. Yr ydych yn fyrrach eich gwynt neu mae eich coesau wedi chwyddo'n waeth neu ni allwch fod mor fywiog ag arfer.
5. Os lleihawyd eich meddyginiaeth ond nid gan dim methiant y galon.
6. Mae gennych symptomau heintiad a/neu nid ydych yn teimlo'n dda o gwbl.
7. Mae unrhyw rai o'ch cyflyrau meddygol eraill yn dal i waethgu.
8. Aethoch yn anymwybodol.
9. Rydych wedi mynd yn ddryslyd iawn am eich meddyginiaethau.

## BETH DDYLECH CHI WNEUD?

Cysylltwch â'ch tim methiant y galon neu feddyg teulu cyn gynted ag sydd modd, neu ystyriwch ffonio 999 os ydych yn teimlo'n wirioneddol wael.

# Syniadau a Chyngor Cyffredinol

- Ceisiwch gadw'n fywiog, holwch eich tîm iechyd a oes dosbarthiadau adsefydlu wedi methiant y galon yn eich ardal. Mae pob cyhyr yn ymateb yn dda i ymarfer, ac nid yw cyhyr eich calon yn wahanol yn hyn o beth. Mae hefyd yn sicrhau bod eich corff yn gweithio'n fwy effeithlon yn gyffredinol, a thrwy hynny leihau baich gwaith y galon. Beth am glywed gan ein cymuned o gleifion am fanteision mynychu dosbarthiadau adsefydlu cardiaidd. Chwiliwch am Pumping Marvellous ar YouTube lle gwelwch fideo wedi ei gynhyrchu gan gleifion i'ch helpu.
- Bwytwch ddeiet iach, ac eto chwiliwch am gefnogaeth gan eich tîm iechyd ynghylch unrhyw anghenion penodol sydd gennych.
- Os ydych yn smygu, rhowch y gorau iddi. Mae cyfoeth o wybodaeth a chefnogaeth ar gael; ewch at ein tudalen wybodaeth am gyngor a chefnogaeth i'ch helpu.
- O s achoswyd methiant eich calon trwy yfed gormod o alcohol, yna mae'n rhaid i chi beidio; unwaith eto, mae gwybodaeth ar ddiwedd y canllaw hwn. Yr argymhellion cyffredinol yw i chi yfed o fewn y terfynau diogel a argymhellir.
- Cadwch olwg ar faint o halen a fwytwch, gan fod cymryd llawer o halen yn cadw hylif yn eich corff ac yn codi eich pwysedd gwaed. Edrychwch ar y label halen mewn bwydydd, ac osgoi'r rhai sy'n dangos yn goch.
- Efallai y cewch gyfarwyddyd gan eich Meddyg neu Nyrs am gyfyngu ar faint o hylif a gymerwch; bydd angen i chi drafod hyn gyda hwy.



# Datblygu Eich Tîm

Mae llawer o'n cleifion a'u gofalwyr yn sôn am y gefnogaeth wych a gânt trwy ein **grŵp Facebook Help for Hearts**.

Y gofalwr, boed hwnnw/honno yn gymar, plentyn, rhiant, cymydog neu ffrind yn aml fydd y person pwysicaf yn eich tîm cefnogi. Cofiwch y bydd arnynt hwythau hefyd angen help i ddod i delerau â'ch cyflwr, felly rydym wedi ysgrifennu canllaw gwych yn arbennig iddynt hwy. Mae modd lawrlwytho hwn o adran academi cleifion ein gwefan. Yr enw yw'r **"Canllaw Marvellous i Ofalu am Gleifion Methiant y Galon"**.



# Nyrs Arbenigol Methiant y Galon Marvellous

Efallai i chi gael eich cyfeirio at Nyrs Arbenigol Methiant y Galon Mae ein cleifion a'n gofalwyr wedi crybwyll y gefnogaeth hynod werthfawr mae'r Nyrsys hyn yn darparu. Gall llawer o Nyrsys Arbenigol eich archwilio, rhagnodi eich meddyginiaeth, archebu a dehongli ymchwiliadau, eich cefnogi o ran heriau eich cyflwr a'ch cyfeirio at wasanaethau eraill y gall fod arnoch eu hangen.

Mae'n beth da ffurfio perthynas â phractis eich meddyg teulu hefyd.

Os nad oes gennych Nyrs Arbenigol Methiant y Galon, holwch eich meddyg teulu neu Feddyg Ymgynghorol a oes modd eich cyfeirio at un.

## Adsefydlu Cardiaidd

Mae Adsefydlu Cardiaidd yn rhan hynod bwysig o'ch helpu i fyw'n well gyda methiant eich calon. Dywed tystiolaeth wrthym y gall adsefydlu cardiaidd gael effaith ystyrion ar ansawdd eich bywyd a'ch lles. Mae'n ymddrin â meysydd fel ymarfer diogel, cyngor am faethiad a thechnegau hunan-reoli. Mae'r rhan bwysig o ganllaw gofal NICE / SIGN i bobl sy'n byw gyda methiant y galon ledled y DU. Daethom yn bartneriaid gydag Ysbytai Prifysgol Tim Adsefydlu Cardiaidd GIG Gogledd Canolbarth Lloegr ar gyfer cyfres o webinarau ar-lein.



**Pwyntiwch eich camera yma i weld ein fideos ar YouTube**

## Fferyllwyr

Mae gan Fferyllwyr swyddogaeth bwysig o ran eich helpu i reoli methiant eich calon. Maent yn gweithio mewn Ysbytai, Meddygfeydd meddygon teulu, ac wrth gwrs, Fferyllfeydd y Stryd Fawr. Yn gyffredinol, mae'n haws mynd atynt nag at eich meddyg teulu ac os oes arnoch angen help gyda'ch meddyginiaeth neu eich bod yn teimlo fod angen adolygu'r meddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd ar hyn o bryd, gall fferylllydd helpu. Mae'n hawdd mynd atynt yn syth hefyd pan fydd gennych gwestiynau am feddyginiaethau dros y cownter ac a yw'n ddiogel eu cymryd gyda'ch meddyginiaethau presennol.

# Manteisio i'r eithaf ar eich meddyg teulu a'r practis

Mae gennym nifer o gleifion sy'n barod i gefnogi'r elusen a chleifion eraill. Cleifion sy'n Addysgwyr yw'r arbenigwyr hyn. Mae Pierre yn un o'n Cleifion sy'n Addysgwyr; darllenwch ei gyngor am ffurfio perthynas dda gyda'ch meddyg teulu.

**"Rwy'n teimlo, lle mae methiant y galon yn y cwestiwn, ei bod yn allweddol cael y meddyg teulu iawn. Mae hyn yn hanfodol gan mai ef/hi yw'r prif gyswllt sydd gan unrhyw glaf methiant y galon o ddydd i ddydd.**

**Ffurfiwch berthynas dda gyda'r derbynyddion gan y gallant hwy helpu llawer gyda phresgripsiynau, apwyntiadau, etc.**

**Byddwch yn glaf gwybodus, h.y. dewch i wybod am y cyflwr a'r modd mae'n effeithio arnoch. Dewch i wybod am eich meddyginiaeth a'r hyn mae'n wneud i chi a sut mae'n gweithio i wella eich cyflwr.**

**Ceisiwch beidio â chymryd agwedd 'does dim y gallan nhw ddweud wrtha'i am fethiant y galon'. Cofiwch, maent yn rhan o'ch tîm ac yn ceisio eich helpu.**

**Dewiswch y Meddyg iawn i chi yn y practis. Mae hyn dipyn bach fel proses o gyfnewid, ond o ddifri, chi sy'n medru gwahaniaeth rhwng y rhai da a'r rhai, wel, sydd ddim cystal. Yr un rydych chi'n teimlo orau yn ei g/chylch, ac nid yr un rydych chi'n adnabod rwy'n ei olygu, yr un y medrwyd chi gael i gytuno â beth bynnag a ddywedwch, ond yr un fydd yn gweithio i wneud y gorau i gynnal a gwella eich cyflwr, ac ar adegau, eich gwrthio a'ch annog.**

**Os byddwch yn ddigon ffodus i gael Nyrs Arbenigol Methiant y Galon, soniwch am hyn wrthynt, gan nad yw'r Meddygon yn gwybod popeth am eich cyflwr. Bydd hyn yn helpu'r Meddyg am y bydd yn gwybod fod y Nyrs mewn partneriaeth â hwy. Os oes unrhyw broblemau, mae ffynhonnell dda o wybodaeth a chyngor y gall claf ei gyrchu. Dyma esiampl: roedd gweithrediad fy arenau yn annormal o uchel a dywedodd fy Meddyg y byddai'n stopio un o 'nhabledi, Spironolactone. Dywedais y buaswn yn rhoi galwad i'r Nyrs Arbenigol Methiant y Galon dim ond i gael ei barn hi, a doedd ganddo ef ddim gwrthwynebiad i hyn am ei fod yn teimlo y byddai cyngor gwybodus a gwerthfawr gan Nyrs Methiant y Galon oedd yn arbenigo yn wych. Bwydais y wybodaeth yn ôl a pheidio â stopio'r Spironolactone. Roedd fy Meddyg yn falch iawn am ei fod yn cydnabod, fel tîm, fod y penderfyniad iawn wedi ei wneud i'r claf".**



# Syniadau Allweddol Pierre

1. Esboniwch wrth eich Meddyg/practis, oherwydd eich cyflwr, yr hoffech weld yr un Meddyg bob tro.
2. Gall hyn fod yn anodd mewn argyfyngau, ond petai argyfwng yn codi gyda chlaf methiant y galon, nid at y meddyg teulu y buasech yn troi gyntaf beth bynnag.
3. Trafodwch eich symptomau presennol â'ch Meddyg a sut y gallwch gyda'ch gilydd weithio i wella eich iechyd. Trafodwch â'ch Meddygon sut i fynd atynt, gan fod gweld yr un Meddyg yn eich galluogi i ffurfio perthynas dda. Os teimlwch fod angen i chi weld eich Meddyg, holwch a fyddai ots ganddo/i petaech yn ffonio i gael apwyntiad teliffon. Gall mynediad cyflym wneud byd o wahaniaeth ym methiant y galon. Mae'n tawelu meddwl rhywun i wybod fod y cyfleuster hwnnw ar gael i chi.
4. Lle mae'n fater o fethiant y galon, mae'n allweddol cael y meddyg teulu iawn, ac y mae hyn yn ei dro yn helpu'r broses o hunan-reoli.
5. Gweithiwch gyda'ch Meddyg os oes ganddi/o awgrymiadau, e.e. am ddewisiadau dull iach o fyw, meddyginiaethau gwahanol. Peidiwch ag wfftio hyn gan y gallant fod yn atebion da i helpu i wella eich cyflwr.
6. Pobl normal yw cleifion methiant y galon, ac y mae gan bobl normal broblemau normal. Yn sicr, bydd perthynas dda gyda'ch Meddyg a phractis eich meddyg teulu yn well i chi.

# Beth am hawliau a budd-daliadau lles?

Rydym am i chi wybod ein bod yn deall y gall hyn fod yn rhan drafferthus o reoli eich bywyd at y dyfodol. Gwyddom o'n profiad ein hunain y gallwch gael yr hyn mae gennych hawl iddo a bod teimlo'n gyfforddus a gwybodus am y system o help garw.

Fe fyddwch yn ymwybodol hefyd fod y drefn fudd-daliadau yn newid trwy'r amser, ac felly ni fydd y dudalen hon yn cynnwys cymaint â hynny o wybodaeth, ond byddwn yn eich cyfeirio at y gwefannau cywir.

Am fwy o wybodaeth, ewch at wefan y llywodraeth:

[www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits)

Gall Cyngor ar Bopeth hefyd gynghori:

[www.citizensadvice.org.uk/benefits/](http://www.citizensadvice.org.uk/benefits/)

Os oes arnoch chi neu eich gofalwr angen mwy o wybodaeth, cefnogaeth neu gyfarpar i'ch galluogi i reoli, ewch at y wefan isod lle cewch eich cyfeirio at y gwasanaethau cymdeithasol yn eich ardal i gael asesiad am ddim:

[www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services](http://www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services)

Wrth hawlio unrhyw fudd-dâl, mae'n bwysig rhoi cymaint o fanylion ag sydd modd ynghylch sut y mae eich afiechyd/anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob-dydd. Mae hyn yn cynnwys yr help a'r gefnogaeth sydd arnoch eu hangen i gyflawni tasgau beunyddiol sylfaenol (hyd yn oed os nad ydych yn cael yr help hwnnw). Dylech hefyd roi enghreifftiau lle mae modd: dylai hyn sicrhau bod y sawl sy'n gwneud y penderfyniadau yn cael darlun clir o effaith eich iechyd arnoch yn ddyddiol.

# Un cam ar y tro

Gobeithio bod ein Canllaw Mawr Marvellous i'ch Poced wedi eich sbarduno i feddwl am rai o'r cwestiynau sydd gennych. Gwyddom nad dyma'r sefyllfa yr oeddech yn dymuno bod ynddi, ond mae'n fater o gymryd camau bach, ac y mae hyn yn beth da. Efallai na fu'n rhaid i chi erioed ddelio â rhywbeth fel hyn, ond os mynnwch, gall hunan-reoli fod yn allwedd i fywyd gwella a'ch galluogi i ddod o hyd i'ch dull normal eto.

Efallai mai dechrau'r daith yw hyn i chi, felly os bydd arnoch angen help, cofiwch geisio mwy o gyngor gan eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu ewch at ein gwefan

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

## Rhyfeddodau cyfryngau cymdeithasol

Yn Pumping Marvellous, fe wyddom mor bwysig yw i gleifion gael eu cefnogi gan bobl eraill â methiant y galon, i rannu profiadau, gwybodaeth, teimladau ac emosiynau, pethau negyddol a chadarnhaol am fethiant y galon; ac oes, mae yna bethau cadarnhaol. Mae pobl yn canfod llwyddiannau ym methiant y galon wrth iddynt ddysgu rheoli heriau methiant y galon. Edrychodd Pumping Marvellous ar ddefnyddio ffyrdd newydd a chyffrous o roi cefnogaeth i gleifion gan gleifion. Beth am i chi drïo'ch llaw ar rai ohonynt? Chwiliwch am "help for hearts" ar Facebook, neu chwilio am Pumping Marvellous ar YouTube yn ogystal â gwefan Pumping Marvellous. Ym mhopeth a wnawn, fe ddewch o hyd i doreth o gefnogaeth i'ch helpu i reoli methiant eich calon yn well.

**Pob hwyl, iechyd da a daliwch i wisgo'r wisg gadarnhaol!**

## Cysylltiadau Pwysig Pumping Marvellous



Gwefan - [www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org)



Ffôn y Swyddfa - 01772 796542



Cymuned Gefnogi Facebook – Chwiliwch am 'Help for Hearts'



Ebost - [hearts@pumpingmarvellous.org](mailto:hearts@pumpingmarvellous.org)



Twitter - @pumpinghearts



YouTube – Chwiliwch am Pumping Marvellous

# Cysylltiadau Buddiol - Mudiadau i Gleifion a Gwasanaethau Cysylltiedig

## [www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org)

Yr elusen Brydeinig am Fethiant y Galon sydd wedi ei harwain gan gleifion, y safle i fynd ati i gleifion â Methiant y Galon a'r sawl sy'n gofalu amdanynt.

## [www.cardiomyopathy.org](http://www.cardiomyopathy.org)

Gwefan i gefnogi cleifion gyda chlefyd cyhyr y galon.

## [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

Gwefan gydag amrywiaeth o wybodaeth a gwasanaethau i bobl hŷn.

## [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

Gwefan mudiad i ofalwyr.

## [www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

Gwefan mudiad sy'n cefnogi nid yn unig bobl â chanser ond y sawl sydd angen gwasanaethau gofal lliniarol.

## [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

Gwybodaeth am ystod eang o bynciau a manylion canghennau lleol am apwyntiadau.

## [www.gov.uk/apply-blue-badge](http://www.gov.uk/apply-blue-badge)

Manylion am sut i wneud cais am fathodyn glas fel bod modd barcio am ddim.

## [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

Mudiad sy'n rhoi gwybodaeth a gwasanaethau cwnsela i gyplau.

## [www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx](http://www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx)

Dolen i wahanol wasanaethau'r GIG.

## [www.nhs.uk/Service-Search/Care-providers-and-care-at-home/LocationSearch/11](http://www.nhs.uk/Service-Search/Care-providers-and-care-at-home/LocationSearch/11)

Gwybodaeth i ofalwyr.

## [www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits)

Gwybodaeth am y budd-daliadau sydd ar gael ar hyn o bryd.

## [www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)

Gwybodaeth i gyflogwyr a gweithwyr am hyfforddiant a chyfryngu.

## [www.gov.uk/pensions-advisory-service](http://www.gov.uk/pensions-advisory-service)

Cyngor am pensïynau, rhai'r wladwriaeth a phreifat.

## [www.gov.uk/contact-jobcentre-plus](http://www.gov.uk/contact-jobcentre-plus)

Cyngor a chyfluoedd am waith.

## [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Asiantaeth sy'n rhoi cefnogaeth yn y fan a'r lle a rheoli argyfyngau.

## [www.moneyadvice.service.org.uk/cy](http://www.moneyadvice.service.org.uk/cy)

Corff annibynnol yw hwn a sefydlwyd gan y llywodraeth i roi gwybodaeth a chefnogaeth am amrywiaeth o faterion ariannol.

## <https://www.gov.uk/guidance/cardiovascular-disorders-assessing-fitness-to-drive>

Gwybodaeth am yrru gan y DVLA

# Cysylltiadau Buddiol – Mudiadau Meddygol a Gwybodaeth Bellach

## [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

Gwefan i gefnogi'r sawl sydd ag ystod o gyflyrau yng nghyswllt clefyd y galon.

## [www.bsh.org.uk](http://www.bsh.org.uk)

Mudiad y Gweithwyr Clinigol i'r sawl sy'n arbenigo ym methiant y galon.

## [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

NICE (Sefydliad Cenedlaethol Rhagoriaeth Iechyd a Gofal ("National Institute for Health and Care Excellence"))

Rôl NICE yw gwella deilliannau i bobl sy'n defnyddio'r GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill. Maent yn gwneud hyn fel a ganlyn:

1. Cynhyrchu canllawiau a chyngor seiliedig ar dystiolaeth i ymarferwyr iechyd ac iechyd cyhoeddus a gofal cymdeithasol.
2. Datblygu safonau ansawdd i wasanaethau iechyd, iechyd cyhoeddus a gwasanaethau cymdeithasol.
3. Darparu ystod o wasanaethau gwybodaeth ar draws y sbectrwm o wasanaethau iechyd ac iechyd cyhoeddus.

Canllawiau NICE am Fethiant Cronig y Galon (wrthi'n cael eu hadolygu) - [www.nice.org.uk/guidance/cg108](http://www.nice.org.uk/guidance/cg108)

Canllawiau NICE am Fethiant Aciwt y Galon - [www.nice.org.uk/guidance/cg187](http://www.nice.org.uk/guidance/cg187)

## [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

Gwefan Cymdeithas Ewropeaidd Cardiolog, mudiad i Weithwyr Clinigol, ond hefyd yn cynnwys gwybodaeth i gleifion.

## [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

Gwybodaeth am yfed alcohol.

## [www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)

Mudiad cefnogi ar faterion yn ymwneud ag alcohol.

## [www.nhs.uk/livewell/drugs/pages/drugtreatment.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/drugs/pages/drugtreatment.aspx)

Mudiad cefnogi ar faterion yn ymwneud â chyffuriau.

## [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Elusen iechyd meddwl.

## [www.england.nhs.uk](http://www.england.nhs.uk)

Mudiad comisiynu iechyd i'r GIG.

## [www.cqc.org.uk](http://www.cqc.org.uk)

Y corff sy'n rheoleiddio'r GIG.

# Cysylltiadau buddiol – Elusennau Eraill a Grwpiau Nid-am-Elw

Yma yn Pumping Marvellous, rydym yn frwd dros weithio gydag elusennau eraill sydd, fel ni, am helpu unigolion a'u gofalwyr trwy ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth i reoli eu hiechyd a'u lles yn gyffredinol. Fe welwch y rhestr isod:

**Cymdeithas Ffibriliad Atriol**  
("Atrial Fibrillation Association")

[www.atrialfibrillation.org.uk](http://www.atrialfibrillation.org.uk)

**Cymdeithas Cardiofasgwlaidd Prydain**  
("British Cardiovascular Society")

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

**Sefydliad Prydeinig y Galon**  
("British Heart Foundation")

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

**British Heart Valve Society**

[www.bhvs.org.uk](http://www.bhvs.org.uk)

**Cymdeithas Brydeinig Methiant y Galon**  
("British Society for Heart Failure")

[www.bsh.org.uk](http://www.bsh.org.uk)

**Cardiomyopathy UK**

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

**CRY**

[www.c-r-y.org.uk](http://www.c-r-y.org.uk)

**Heart UK**

[heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

**Gwefan Cymdeithas Ewropeaidd Cardioleg**  
("Heart Failure Matters")

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

**SADS**

[www.sads.org.uk](http://www.sads.org.uk)

# Cysylltiadau Buddiol Eraill

## Gwybodaeth

**NHS Choices**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

**NICE**

[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

## Elusennau Iechyd Meddwl

**Mind**

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

**Rethink**

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

## Gwybodaeth Gyffredinol

**Cleifion**

[www.patient.info](http://www.patient.info)

**Yswiriant teithio i bobl â methiant y galon**

<https://pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance/>

**Gyrru gyda chyflwr meddygol**

[www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/491028/aagv1.pdf](http://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/491028/aagv1.pdf)

# “Canllawiau Marvellous” eraill sydd ar gael yn y gyfres

## **GOBAITH – Canllaw Claf sy’n Clywed fod Methiant y Galon Arnoch**

Cynlluniwyd ar gyfer pobl sydd newydd gael diagnosis o fethiant y galon

## **Fy Nghanllaw Marvellous i Ofalu am Gleifion Methiant y Galon**

Canllaw gwych i helpu pobl sy’n gofalu am bobl sy’n rheoli methiant y galon

## **Fy Nghanllaw Marvellous i Gael Dyfais Gardiaidd wedi’i Ffitio**

I alluogi pobl wneud dewis doeth am gael dyfais gardiaidd.

## **Fy Nghanllaw Marvellous i Gael Eco**

Popeth mae angen i chi wybod am gael sgan eco ar eich calon

## **Fy Nghanllaw Marvellous i Feddyginiaethau am Fethiant y Galon**

Ein canllaw sy’n esbonio sut y mae’r amrywiol feddyginiaethau sy’n debygol o gael eu rhagnodi i chi am Fethiant y Galon yn gweithio

## **Fy Nghanllaw Marvellous i PPCM (Cardiomyopathi Ynghylch Genedigaeth (“Peripartum Cardiomyopathy”))**

Bwriadwyd ar gyfer mamau a gafodd ddiagnosis o PPCM

Mae’r holl ganllawiau wedi’u hysgrifennu gan gleifion ac wedi eu dilysu’n glinigol i sicrhau eu bod yn gywir gan Arbenigwyr Methiant y Galon blaenllaw yn y DU. I’w cyrchu, ewch i’r ddolen hon: <http://pumpingmarvellous.org/heart-failure-patient-academy/heart-failure-toolkit>

## **Fy Nghanllaw Marvellous i Deithio gyda Methiant y Galon**

Delfrydol i bobl sydd eisiau peth help wrth fynd ar wyliau gyda methiant y galon

## **Fy Nghanllaw Marvellous i Ddefnyddio GTN**

Canllaw syml i’ch helpu i gymryd chwistrell neu dabledi GTN

## **Fy Nghanllaw Marvellous i ‘Gerdded am Ddiwrnod yn F’Esgidiau’**

Canllaw ardderchog i bobl sydd eisiau rhoi gwybodaeth i’w teuluoedd am fethiant y galon

## **Fy Ngwiriwr Symptomau Marvellous**

Erfyn gwych i’ch helpu i reoli eich symptomau

## **Fy Nyddiadur Apwyntiadau**

Help i reoli methiant eich calon

## **Map Marvellous o Fethiant y Galon**

Map o sut i lywio eich ffordd o gwmpas y GIG gyda methiant y galon.



# Fy Nhîm:

Enw eich Gofalwr:

---

Enw eich Meddyg Teulu:

---

Enw eich Cardiolegydd:

---

Enw eich Nyrs Methiant y Galon:

---

Enw Nyrs Eich Practis:

---

Enw Eich Fferyllfa:

---

Rhif Ffôn eich Gofalwr:

---

Rhif Ffôn eich Meddyg Teulu:

---

Rhif Ffôn eich Cardiolegydd:

---

Rhif Ffôn eich Nyrs Methiant y Galon:

---

Rhif Ffôn Nyrs Eich Practis:

---

Rhif Ffôn Eich Fferyllfa:

---

# Manylion Eraill y Tîm:

---

---

# CardioTrials

Diddordeb mewn Ymchwil Feddygol i Fethiant y Galon - Mae **CardioTrials**, llwyfan arloesol yr elusen, yn eich cyfatebu gydag ymchwil a threialon meddygol sydd fwyaf addas ar gyfer eich anghenion a'ch gofynion chi.



# CardioTrials.org



**Sganiwch y cod neu ewch at [www.cardiotrials.org](http://www.cardiotrials.org)**

Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau, cysylltwch â  
**Sefydliad Pumping Marvellous.**



*Pecyn Cymorth Bach Arall gan Sefydliad Pumping Marvellous.  
Gwybodaeth a gasglwyd oddi wrth gleifion GO IAWN.*

*Diolchiadau*

**Yr Athro Mark Petrie** Athro Cardiolog yn Sefydliad y Gwyddorau Cardiofasgwlaidd a Meddygol ym Mhrifysgol Glasgow, a chardiologydd yn Ysbyty Cenedlaethol y Jiwbilî Aur, Clydebank, y DU, ac Inffymari Brenhinol Glasgow

**Nick Hartshorne-Evans** Claf Methiant y Galon, Sylfaenydd a Phrif Weithredwr Sefydliad Pumping Marvellous

**Angela Graves** Cadeirydd Sefydliad Pumping Marvellous

# Cysylltwch â Ni



01772 796542



@pumpinghearts



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



heart failure aware



[hearts@pumpingmarvellous.org](mailto:hearts@pumpingmarvellous.org)



help for hearts (grŵp cefnogi caeedig)



Chwiliwch am 'Pumping Marvellous'



## Allwch chi ein helpu trwy roi rhodd neu godi arian?

Darparwyd yr adnodd hwn am ddim gan Sefydliad Pumping Marvellous. Rydym yn dibynnu ar gyfraniadau i'n helpu i ddarparu'r gwasanaeth hanfodol hwn. Diolch!



Registered with  
**FUNDRAISING  
REGULATOR**

