

Fy Nghanllaw Marvellous i Feddyginiaethau am 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



Croeso i'r "Canllaw Marvellous i Feddyginiaethau am Fethiant y Galon". Dros yr ugain mlynedd a aeth heibio cafwyd datblygiadau arwyddocaol yn y dull o drin methiant y galon, a dangoswyd bod y rhain yn gwella ansawdd eich bywyd ac yn ymestyn eich disgwyliad einioes. Bu datblygiadau enfawr hefyd yn y gofal a'r gwasanaethau fydd yn eich cynnal at y dyfodol i fyw'n dda gyda methiant y galon.

Hoffem ddechrau trwy ddiolch i'n tîm o gleifion sy'n addysgwyr ac a helpodd i greu'r canllaw hwn. Maent wedi rhoi eu mewnwleidiad hwy i fywyd cadarnhaol y maent wedi llwyddo i'w gael trwy feddyginiaeth am fethiant y galon. Diolch hefyd i'r gymuned ehangach o gleifion ar ein grŵp Facebook caeedig sydd, o ddydd i ddydd, yn cefnogi cyfoedion ac yn rhannu eu profiadau o sut beth yw byw gyda methiant y galon a'r rôl a chwaraeir gan eu meddyginiaethau. Os chwiliwch am "Help for Hearts" yn Facebook, gallwch chwithau hefyd ymuno â'r gymuned. Yn olaf, diolch i aelodau ein Bwrdd Clinigol sydd wedi gofalu bod y wybodaeth glinigol sydd yn y canllaw yn gywir.

Nick Hartshorne-Evans

Prif Weithredwr, Sefydliad Pumping Marvellous

Angela Graves

Arweinydd Clinigol, Sefydliad Pumping Marvellous, Nyrs Ymgynghorol Methiant y Galon

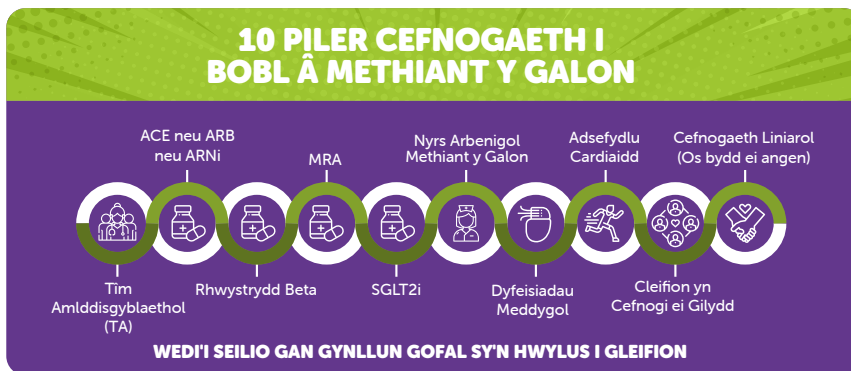
SYLWER: Ni ddylai'r llyfryn hwn gymryd lle a/neu amnewid yr ymwneud gyda'r camau a gymerir a'r cyngor a gewch gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol. Os oes gennych unrhyw bryderon am eich cyflwr, yna cofiwch eu trafod gyda'r Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol y cyfle cyntaf a gewch.

Eich Siwrne

O'r funud y cewch ddiagnosis o Fethiant y Galon, mae byd hollol newydd yn agor o'ch blaen Mae newidiadau fel petaent yn dod atoch o bob cyfeiriad. Fe ddewch ar draws terminoleg newydd, profion, sganiau, newidiadau mewn dull o fyw ac amrywiaeth o feddyginiaeth sy'n ddigon i beri dryswch. Fe glywch farn amryw o bobl am yr hyn y dylech fod yn wneud, felly fel y gwelwch, mae llawer iawn i'w gymryd i mewn, a hawdd iawn yw teimlo eich bod wedi eich llethu. Yn Sefydliad Pumping Marvellous, rydym yn credu fod ar bawb angen help llaw i gychwyn ar gam cyntaf eich siwrne i'ch helpu i fyw'n dda gyda methiant y galon.

Mae ein cleifion sy'n addysgwyr wedi rhannu eu profiadau gyda ni wedi iddynt glywed fod methiant y galon arnynt. Doedd rhai heb dderbyn dim neu fawr ddim gwybodaeth am eu cyflwr na sut i'w drin. Dywedodd eraill nad oeddent yn medru dirnad yr hyn oedd yn cael ei ddweud, oherwydd sioc neu am eu bod mor sâl. Efallai eich bod eisiau gwybod popeth, o'r cychwyn cyntaf; tra bod eraill yn teimlo mai dim ond â'r mymryn lleiaf o wybodaeth y gallant ymdopi ar y pryd.

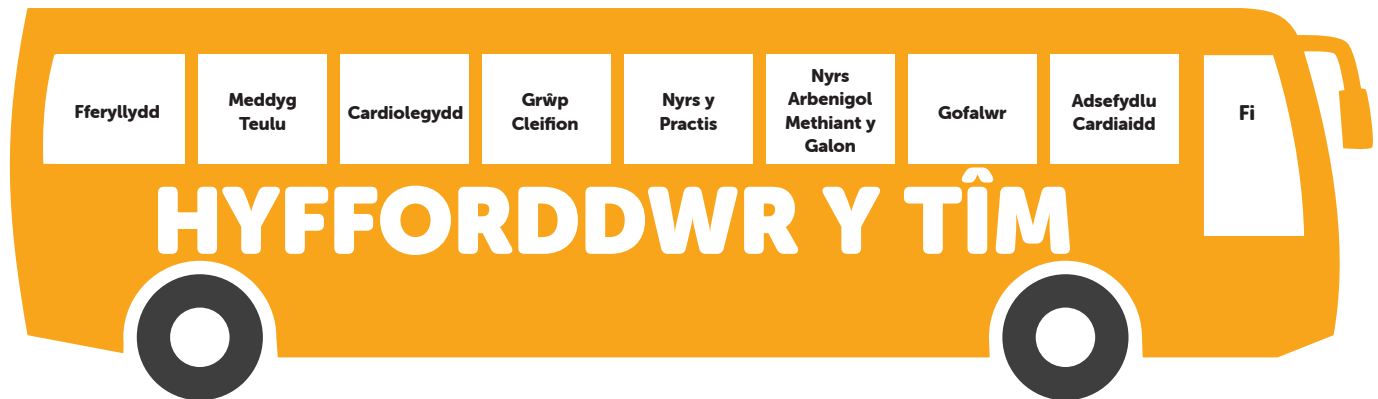
Yn Sefydliad Pumping Marvellous, rydym yn sylweddoli fod agwedd pawb at eu diagnosis a'r ffordd o reoli eu cyflwr yn wahanol. Mae'r canllaw hwn yma i'ch cefnogi i ddeall yr amrywiaeth o feddyginiaethau y gallech fod wedi eu derbyn i drin methiant eich calon. Mae ein cymuned o gleifion yn aml yn sôn am y sioc a gawsant o dderbyn 'bag llawn pils'. Defnyddiwch y canllaw fel cyflwyniad cychwynnol i'ch meddyginiaethau, neu fel adnodd i'w ddefnyddio'n gyson i'ch cefnogi wrth reoli methiant eich calon. Mae rheoli methiant eich calon yn bwysig, ac y mae ein "Canllaw Mawr Marvellous i'ch Piced am Fethiant y Galon" yn ffordd ardderchog o ddirnad rhai o'r ffyrdd y gallwch fyw'n dda gyda methiant y galon a'n "Map Marvellous o Fethiant y Galon". Mae ein "Llywio eich ffordd o gwmpas triniaethau am fethiant y galon" yn esbonio'r gofal a'r driniaeth y dylech eu disgwyl ar eich siwrne o reoli methiant eich calon. Gofynnwch i'ch tîm methiant y galon am gopi.



Gweler ein llyfryn "Llywio eich ffordd o gwmpas methiant y galon" am esboniad o'r gofal a'r driniaeth am fethiant y galon yn y DU.

Eich Tîm Cefnogi Marvellous

Mae ein cymuned o bobl sy'n byw gyda methiant y galon yn sôn wrthym am y gofal a'r gefnogaeth ardderchog a gânt gan gymaint o bobl sy'n gwneud byw gyda methiant y galon yn brofiad cadarnhaol. Gall gwybod pwy yw pwy yn eich tîm wneud hyn yn brofiad buddiol iawn i chi.; Mae'n bwysig gwybod pwy ydynt a pha ran maent yn chwarae. Gall aelodau unigol eich tîm fod yn wahanol i aelodau tîm rhywun arall, ond gyda'ch tîm chi y byddwch yn adeiladau partneriaeth. Mae gennych hefyd gymuned gyfan o gleifion fel chi sy'n wynebu heriau a phryderon tebyg i'ch rhai chi. Chwiliwch am "Help for Hearts" ar Facebook i ddod o hyd i'n grŵp ac ymunwch.



Craidd eich “Tîm Marvellous”

Nid peth unffordd yw cymryd eich meddyginiaeth. Nid yw dweud beth mae'n rhaid i chi gymryd, a dim ond ei gymryd, ddim y peth gorau. Petai rywun yn dweud wrthyhych am roi eich llaw yn y tân, oni fuasech eisiau gwybod pam cyn gwneud? Mae cymryd eich meddyginiaeth yn bartneriaeth rhyngoch chi a phwy bynnag sy'n rhagnodi eich meddyginiaeth. Mae datblygu'r berthynas honno gyda'ch tîm methiant y galon yn allweddol a bydd yn golygu eich bod yn magu hyder yn y feddyginiaeth.

Cardiolegydd gyda diddordeb arbennig ym methiant y galon

Mae'n debyg y bydd gennych Feddyg Ymgynghorol sy'n arbenigo yn y galon: Cardiolegydd yw'r person hwn. Dylai eich Cardiolegydd hefyd arbenigo ym methiant y galon.

Nyrs Arbenigol Methiant y Galon

Efallai i chi gael eich cyfeirio at Nyrs Arbenigol Methiant y Galon. Mae ein cleifion a'n gofawyr 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 gyda rhai o heriau eich cyflwr a'ch cyfeirio at wasanaethau eraill y gall fod arnoch eu hangen. Os nad oes gennych Nyrs Arbenigol Methiant y Galon, holwch eich Meddyg Teulu neu Feddyg Ymgynghorol i weld a ellir eich cyfeirio at un, neu ewch at www.justheartfailure.org a darganfod lle mae eich tîm methiant y galon agosaf.

Nyrs y Practis

Yn aml, fe all fod gennych berthynas gref eisoes â Nyrs eich Practis. Rôl Nyrs y Practis yw eich cefnogi, eich monitro a'ch trin am unrhyw gyflyrau tymor-hir sydd arnoch. Os cawsoch y driniaeth orau am fethiant eich calon a bod eich cyflwr yn sefydlog, yna efallai y cewch eich rhyddhau i ofal practis eich meddyg teulu. Mae Nyrs eich Practis yn aelod pwysig o'ch tîm ac fel arfer yn haws mynd ati/o na'ch meddyg teulu. Gallant fonitro eich cyflwr a'ch gweld yn rheolaidd er mwyn ei adolygu.

Meddyg Teulu

Mae'n hanfodol cael cyd-ddealltwriaeth dda gyda'ch meddyg teulu a'ch practis. Mae bod â meddyg teulu rheolaidd sy'n eich adnabod chi ac yn gwybod am eich cyflwr yn werthfawr, oherwydd fel rheol, mae'n haws mynd at y meddyg teulu nag at Gardiolegwyr mewn ysbytai. At eich meddyg teulu yr ewch gyntaf yn aml; er na fydd, efallai, yn arbenigo yn eich cyflwr, mae fel arfer yn gallu rheoli agweddau o'ch gofal a'ch cyfeirio at wasanaeth arbenigol os bydd angen.

Fferylllydd (arbenigwr ar feddyginiaeth)

Aelod allweddol o'ch tîm sy'n cael ei anwybyddu yn aml yw eich Fferylllydd; gall rhai ohonynt fod yn gweithio yn nhîm methiant y galon sy'n eich cefnogi. Gall y Fferyllwyr hyn hefyd fod yn gymwys i ragnodi eich meddyginiaeth. Mae Fferyllwyr hefyd yn gallu gweithio ym mhRACTIS eich meddyg teulu. Mae eich Fferylllydd Cymunedol yn aelod gwerthfawr o'r tîm a all roi cyngor i chi am eich meddyginiaeth a chyngor am glefydau cyffredin a'r hyn y gallwch ac na allwch ei gymryd o ran meddyginiaethau dros y cownter ac oddi ar y silff am annwyd a mân anhwylderau.

Syniadau disglair gan y bobl sy'n gwybod be ydi be!

Wedi eu casglu at ei gilydd trwy garedigrwydd ein cleifion sy'n addysgwyr

- Os oes modd, mynnwch gael rhywun gyda chi pan gewch eich meddyginiaethau am fethiant y galon am y tro cyntaf; mae'n help os medrwn wirio'n ôl gyda rhywun oedd yno.
- Cadwch restr o'ch meddyginiaethau gyda chi bob amser; slip y ffurflen werdd gan eich meddyg teulu yw'r gorau fel arfer. Gosodwch hi ar ddrws eich oergell.
- Dysgwch enwau eich cyffuriau a beth maen nhw'n wneud.
- Siaradwch bob amser gyda'ch tîm methiant y galon ynghylch y ffordd mae eich tabledi yn gwneud i chi deimlo. Os ydych yn cael trafferth, efallai y bydd ganddynt ddewisiadau amgen neu ffyrdd eraill i chi gymryd eich meddyginiaethau presennol.
- Datblygwch drefn reolaidd o ran cymryd eich meddyginiaeth. Mynnwch system o'ch atgoffa i gymryd eich meddyginiaeth sy'n gweithio i chi; gall hyn fod yn larwm ar eich ffôn, blwch i ddal a rhoi tabledi, neu fe allwch hyd yn oed gael apiau ffôn sy'n eich helpu.
- Gofalwch eich bod yn gwybod beth i'w wneud os anghofiwch gymryd eich meddyginiaeth.
- Rhaid gwybod beth i'w wneud os ydych yn cael 'diwrnod sâl'.
- Dewch i adnabod a deall y bobl sy'n eich tîm sydd yn eich cynnal.
- Dewch o hyd i Fferylllydd lleol da y gallwch gael eich meddyginiaethau ganddi/o yn rheolaidd. Fe fydd yn dod i'ch adnabod chi a'ch cynllun triniaeth a gall roi cefnogaeth a chyngor hynod werthfawr.
- Ceisiwch beidio â Gwsglo eich tabledi; holwch aelod o'ch tîm methiant y galon os oes gennych unrhyw bryderon neu bethau yr ydych am eu gwybod. Ewch yn ôl at y canllaw hwn i weld os yw'n cynnwys yr atebion sydd arnoch eu hangen.
- Rhowch gyfle i'ch meddyginiaethau weithio; efallai y byddant yn gwneud i chi deimlo'n waeth cyn gwneud i chi deimlo'n well.
- Os bydd o help, cadwch ddyddiadur o'r hyn rydych yn ei gymryd, gan nodi unrhyw newidiadau a wneir.
- Eich cyfrifoldeb chi yw cymryd eich tabledi. Efallai y bydd arnoch angen help gan eich gofalwr, ond ceisiwch fod yn gyfrifol am eich meddyginiaethau eich hun; os na fydd eich cymar yn dda, rhaid i chi wybod beth i'w wneud.
- Os oes rhaid i chi dalu am bresgripsiwn, mynnwch 'docyn tymor'. Mae manylion yn eich fferyllfa neu os rhowch "NHS prepayment certificate" i mewn i Google, ceuwch wybod sut i wneud cais. Mae'n hawdd, a thipyn yn rhatach os oes rhaid i chi gymryd nifer o feddyginiaethau bob dydd.
- Mynnwch gefnogaeth gan gymuned ar-lein Sefydliad Pumping Marvellous. Chwiliwch am "Help for Hearts" ar Facebook.

Adran fuddiol arall gan ein Cleifion sy'n Addysgwyr

- Peidiwch ag anghofio ail-archebu meddyginiaethau; datblygwch system sy'n gweithio i chi.
- Cofiwch fod gwahanol liwiau a siapiau i feddyginiaethau. Gallant newid o fis i fis, gan fod hyn yn dibynnu'n aml ar wneuthurwyr eich meddyginiaeth. Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'ch Fferyllydd.
- Peidiwch â rhannu eich meddyginiaethau gyda'ch cymar neu ffrindiau, 'dyw hyn ddim yn ddiogel.
- Peidiwch â dibynnu ar eraill i reoli eich meddyginiaethau; dysgwch sut i wneud hyn eich hun.
- Peidiwch â dyblu eich dos; os oes gennych unrhyw broblemau, mynnwch air ag aelod o'ch tîm methiant y galon.
- Peidiwch â hunan-feddyginiaethu, cofiwch drafod unrhyw broblemau gyda'ch tîm methiant y galon.
- Peidiwch â bod ofn gofyn neu godi unrhyw bryderon gyda'ch tîm methiant y galon; maen nhw yno i'ch cynnal, ac wedi'r cyfan, partneriaeth yw hyn rhyngoch chi a nhw.
- Peidiwch â rhoi'r gorau'n sydyn i gymryd eich meddyginiaethau: gall hyn fod yn beryglus. Os oes gennych broblem, mynnwch air â'ch tîm methiant y galon.
- Peidiwch â digalonni wrth feddwl am nifer y meddyginiaethau mae'n rhaid i chi eu cymryd – yno i'ch helpu y maen nhw. Fe ddewch i arfer â nhw'n eithaf buan.
- Cofiwch y dangoswyd fod y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd yn gwella ansawdd eich bywyd a'ch disgwyliad einioes.
- Gwnewch yn siŵr fod manylion cyswllt eich tîm methiant y galon gennych yn hwylus wrth law rhag ofn y bydd angen i chi siarad â hwy ar frys.
- Os caiff eich meddyginiaethau eu newid gan Feddyg, Nyrs neu Fferyllydd nad yw'n aelod o'ch tîm methiant y galon, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'ch tîm methiant y galon y cyfle cyntaf a gewch fod eich meddyginiaethau am fethiant y galon wedi eu newid.
- Storiwch eich tabledi mewn lle diogel.
- Gwiriwch y label ar du blaen paced eich tabledi i wneud yn siŵr mai'r rhai cywir a ragnodwyd i chi ydynt. Cyfrifwch y tabledi i wneud yn siŵr eich bod wedi derbyn y nifer iawn. Os oes gennych broblem, mynnwch air â'ch Fferyllydd.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod enw'r tabledi'r ydych yn eu cymryd. Yr enw generig fydd hwn, nid enw'r brand, sef gwneuthurwr y tabledi.



Meddyginiaethau Marvellous Methiant y Galon

Dyma'r meddyginiaethau sydd debycaf o gael eu rhagnodi i chi yn ôl Canllawiau NICE (Sefydliad Cenedlaethol Rhagoriaeth Iechyd a Gofal ("National Institute of Health and Care Excellence") 2018). Mae NICE yn cynhyrchu canllawiau am sut y dylech gael eich trin pan fydd methiant ar eich calon. Rydym wedi disgrifio'r hyn maent yn wneud a'r rhan maent yn chwarae yn eich gofal. Yr ydym wedi cynnwys y sgîl-ffeithiau mwyaf cyffredin; fodd bynnag, fe welwch restr gynhwysfawr o sgîl-ffeithiau yn y daflen sy'n dod gyda phob paced o'r meddyginiaethau a ragnodir i chi. Mae pobl yn aml yn adweithio'n wahanol i feddyginiaethau, a gall rhai ymdopi â dos uwch o feddyginiaeth benodol, ac eraill yn methu. Gyda meddyginiaeth i fethiant y galon, efallai y gwelwch y bydd meddyginiaethau eraill yn newid er mwyn eich cael ar ddos briodol o ryw feddyginiaeth arbennig, neu y bydd eich tîm methiant y galon yn newid dos eich meddyginiaethau, i fwy neu lai os bydd eich symptomau yn newid. Mae'n swno'n gymhleth, ac ydy, mae'n gymhleth, ond fel y dywed ein cleifion "gwisgwch eich gwisg gadarnhaol" am mai yno i'ch helpu y maen nhw.

Mae'r meddyginiaethau a restrir isod ar gyfer adegau pan nad yw eich calon yn pwmpio'n effeithiol; yr enw ar hyn yw **HFrEF (Methiant y Galon gyda Ffracsiwn Alldaflu Gostyngol)**. Os cawsoch wybod nad yw eich calon yn llenwi a llacio'n iawn (**HFpEF (Methiant y Galon gyda Ffracsiwn Alldaflu a Gadwyd)**) yna efallai y rhagnodir tabledi dŵr i chi, a elwir yn **Ddiwretigau**, a meddyginiaethau eraill fydd yn cefnogi eich calon i lacio a llenwi yn ddigonol.

Os nad ydych ar unrhyw rai o'r meddyginiaethau, neu gyfuniad ohonynt, yna trafodwch gyda'ch tîm methiant y galon; efallai bod rhesymau dyls iawn pam nad ydych ar feddyginiaeth(au) penodol, ond cofiwch ofyn a oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon.



Atalyddion ACE

Mae'n hawdd iawn cofio'r tabledi hyn gan eu bod fel arfer yn diweddu â 'pril', megis **Ramipril, Lisinopril, Perindopril, Enalapril**.

Beth maen nhw'n wneud?

Mae **Atalyddion ACE** yn ysgafnhau baich gwaith y galon trwy lacio'r pibelli gwaed o gwmpas y corff, a thrwy hynny leihau'r straen ar y galon. Dangoswyd eu bod yn atal methiant eich calon rhag gwaethygu, ac o'r herwydd byddant yn gwella ansawdd eich bywyd ac yn eich helpu i fyw yn hwy.

Rhesymau eraill dros ragnodi Atalyddion ACE

Gallant gael eu rhagnodi i ostwng pwysedd gwaed a'ch amddiffyn rhag cael trawiad ar y galon am eu bod yn gwella'r cyflenwad gwaed i gyhyr eich calon.

Beth yw'r sgîl-ffeithiau mwyaf cyffredin?

Efallai y cewch beswch sych ac annifyr. Mae hyn yn aml yn setlo i lawr; fodd bynnag, os nad wnaiff a'i fod yn eich cadw'n effro'r nos, soniwc wrth aelod o'ch tîm methiant y galon gan y gallant ragnodi math arall. Gallant wneud i chi deimlo'n benysgafn, yn enwedig wrth i chi sefyll i fyny oherwydd bod y feddyginiaeth yn gostwng eich pwysedd gwaed. Unwaith eto, mae hyn yn setlo yn aml, felly cymerwch eich amser cyn codi gan fod hyn yn aml yn helpu.

Sgîl-ffeithiau mwy anarferol

Os byddant yn achosi i'ch gwefusau, ceg neu wyneb i chwyddo, yna cysylltwch ag aelod o'ch tîm methiant y galon yn syth. Fe all olygu eich bod yn cael adwaith i'r feddyginiaeth; er bod hyn yn brin, fe fydd arnoch angen help meddygol. Sgîl-ffeithiau eraill yw llid neu gosi.

Sut mae eu cymryd?

Fe gewch brawf gwaed cyn cychwyn ar y feddyginiaeth a phob tro y bydd eich tabledi'n cael eu cynyddu. Weithiau, fe allant darfu ar weithrediad eich arennau. Dos isel fydd yn wastad yn cael ei ragnodi i ddechrau, gyda'r nod o'ch cael ar y ddos uchaf sydd orau i chi. Fel arfer, cewch eich gweld rhyw bythefnos wedi iddynt gael eu rhagnodi i chi gyntaf, a chewch brawf gwaed i fwrw golwg ar weithrediad eich arennau a gwirio eich pwysedd gwaed dim ond i wneud yn siŵr nad yw wedi gostwng yn sylweddol. Gall fod yn brosesfaith i'ch cael ar y ddos uchaf o Atalydd ACE y gall eich corff ymdopi ag ef. Efallai y cewch eich cyngori i'w cymryd cyn mynd i'r gwely, oherwydd os bydd eich pwysedd gwaed yn gostwng, na fyddwch yn sylwi ar hyn yn ystod y nos. Neu fe allant eich cyngori i'w cymryd trwy rannu'r ddos oherwydd y gall eich corff ymdopi'n well â hwy felly. Cofiwch bob tro drafod unrhyw bryderon sydd gennych gyda'ch tîm methiant y galon.

ARB – Rhwystryddion Derbynnnydd

Angiotensin (“Angiotensin Receptor Blockers”)

Mae'r cyffuriau hyn yn gweithio mewn ffordd debyg iawn i Atalyddion ACE. Mae modd eu cofio am eu bod yn aml yn diweddu ag 'artan', er enghraifft **Candesartan, Losartan**. Yr un nod, sgil-ffeithiau a ffyrdd i'w cymryd sydd ganddynt oll, yn union fel Atalyddion ACE; ond nid yw'r dystiolaeth o dreialon mor gryf iddynt hwy, e ry gallant helpu i'ch atal rhag cael peswch sych, annifyr y mae rhai pobl yn ei gael gyda'r Atalyddion ACE.

Rhwystryddion Beta

Mae'r cyffuriau hyn yn hawdd i'w cofio gan eu bod fel arfer yn gorffen â 'lol', megis **Bisoprolol, Carvedilol, Nebivolol, Metoprolol**.

Beth maen nhw'n wneud?

Mae Rhwystryddion Beta yn helpu'ch calon i guro'n arafach ond yn gryfach trwy rwystro rhai hormonau megis adrenalin. Dangoswyd eu bod wedi cynyddu eich siawns o fyw'n hwy os oes gennych fethiant ar y galon.

Rhesymau eraill dros ragnodi Rhwystryddion Beta

Maent hefyd yn gallu rheoli cyfradd curiad eich calon ac yn helpu i gadw unrhyw broblemau gyda rhythm y galon dan reolaeth. Gallant gael eu rhagnodi i chi hefyd os oes gennych symptomau angina.

Beth yw'r sgil-ffeithiau mwyaf cyffredin?

Pan fyddwch yn dechrau cymryd Rhwystryddion Beta fe allant wneud i chi deimlo'n flinedig, ond mae hyn fel arfer yn setlo i lawr dros ychydig ddyddiau. Mae modd iddynt beri i gyfradd curiad eich calon arafu gormod, felly fel arfer cewch wriiad gan eich tim methiant y galon ar ôl rhyw bythefnos i weld sut yr ydych yn dygymod â'u cymryd. Os byddwch yn dechrau teimlo'n fyrrach eich gwynt neu'n teimlo eich bod ar fin llewygu, trefnwch i weld aelod o'ch tim methiant y galon cyn gynted ag y gallwch. Gallant wneud i chi deimlo'n benysgafn a theimlo'ch dwylo a'ch traed yn mynd yn oer. Yn anamlach, gallant achosi chwydu a dolur rhydd, tarfu ar eich cwsg neu beri anallu rhywiol. Cofiwch gael gair gyda'ch Gweithiwr Clinigol i drafod unrhyw bryderon sydd gennych. Atgoffwch eich Gweithiwr Clinigol os oes asthma amoch gan y gall Rhwystryddion Beta weithiau waethgu eich asthma.

Sut mae eu cymryd?

Fel gydag Atalyddion ACE, byddwch yn cychwyn gyda dos isel o'r cyffur, a'i gynyddu'n raddol hyd nes eich bod ar y ddos uchaf, neu ddos sy'n gyfforddus i chi. Gall fod yn broses faith i rai cleifion gan y gallant deimlo fymryn yn waeth nes bydd eu cyrff yn dod i arfer â'r Rhwystrydd Beta. Felly byddwch yn barod i roi cyfle i'r cyffur oherwydd gwyddom eu bod yn llesol iawn i gleifion sydd â methiant y galon. Bydd cyfradd curiad eich calon a'ch pwysedd gwaed yn cael eu gwirio bob tro y cynyddir eich dos dim ond i wneud yn siŵr nad effeithiwyd yn andwyol arnynt.

Diwretigion neu Dabledi Dŵr

Mae'n debyg y gofynnir i chi gymryd tabledi dŵr, neu ddiwretigion i roi eu henw ffurfiol arnynt, ac efallai y bydd yn rhaid i chi gymryd mwy nag un math o dabled dŵr.

Gwrthweithyddion Mwynolcorticoid ('Mineralocorticoid Antagonists') - MRAs

Beth maen nhw'n wneud?

Spironolactone neu **Eplerenone** yw'r cyffuriau sy'n dod i'r dosbarth hwn. Maent yn atal dŵr a halen rhag cronni yn y corff ac yn gostwng eich pwysedd gwaed, a thrwy hynny amddiffyn y galon. Maent hefyd yn cadw'r lefelau potasiwm yn eich gwaed ar lefelau da. Caiff y cyffuriau hyn eu rhagnodi er mwyn gwella eich symptomau, yn enwedig unrhyw chwyddo bydd gennych yn eich traed, coesau, stumog neu hylif yn eich ysgyfaint. Dos isel o MRA sy'n cael ei rhagnodi fel arfer, ond gall hyn gael ei gynyddu os bydd llawer o hylif wedi cronni.

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.

Rhesymau eraill dros rhagnodi MRAs

Efallai y cânt eu rhagnodi hefyd os oes gorlenwad ar yr iau neu lefelau potasiwm isel oherwydd problemau hormonaidd yn y chwârren adrenal.

Beth yw'r sgîl-ffeithiau mwyaf cyffredin?

Os bydd lefelau potasiwm yn rhy uchel, effeithir ar weithrediad yr arennau. Efallai y byddant yn rhoi dolur rhydd i chi a gall Spironolactone achosi i frestiau dynion chwyddo rhywfaint a theimlo'n dendar: gynaecomastia yw'r enw ar y cyflwr hwn.

Sut mae eu cymryd?

Pan fyddwch yn dechrau cymryd y cyffuriau hyn am y tro cyntaf, bydd angen i chi gael prawf gwaed bob un i bedair wythnos er mwyn gwirio nad effeithir yn andwyol ar eich lefelau potasiwm na gweithrediad eich arennau. Yn wir, bydd eich Gweithiwr Clinigol yn trefnu i'r prawf gwaed hwn gael ei gymryd yn rheolaidd, bob rhyw dri i chwe mis.

'Therapi triphlyg' yw'r enw ar Atalyddion ACE, Rhwystryddion Beta ac MRAs, a hwy yw conglaen triniaeth i bobl â HFrEF (Methiant y Galon gyda Ffraciwn Alldaflu Gostyngol).

Tabledi Dŵr Eraill (Diwretigion)

Mae sawl grŵp arall o dabledi dŵr sy'n cael eu rhagnodi ar gyfer methiant y galon. Rhai a ragnodir yn gyffredin yw **Furosemide** neu **Bumetanide** (dolenni), ac fel ychwanegiad **Bendroflumethiazide** neu **Metolazone** (Thiazide). Os rhagnodir 'Thiazide' i chi, gwiriwch gyda'ch tîm methiant y galon ai rhan dros dro neu reolaidd o'ch meddyginiaethau fyddant.

Beth maen nhw'n wneud?

Mae diwregtigion dolen yn dabledi dŵr sy'n atal gormod o hylif rhag cronni. Defnyddir diwretigion dolen yn benodol mewn achosion o ddargadw dŵr ac yn aml i bobl â methiant y galon. Maent yn gweithio trwy helpu'r arennau i gael gwared â'r hylif. Maent yn gallu gwneud i chi basio dŵr yn amlach, ond y maent hefyd yn gwneud i chi deimlo'n well trwy gael gwared â'r hylif sy'n achosi i'ch traed, coesau a stumog i chwyddo. Gallant helpu eich anadlu trwy gael gwared ag unrhyw hylif yn eich ysgyfaint.

Bydd y ddos o ddiwretigion dolen yn amrywio yn dibynnu ar symptomau a phwysau.

Beth yw'r prif sgîl-effeithiau?

Bydd yn rhaid i chi fynd i'r toiled yn llawer amlach wrth i chi gael gwared ag unrhyw hylif sydd gennych; mae hyn yn beth da am ei fod yn gwella eich symptomau. Er hynny, fe all beri cryn drafferth i chi, felly mae'n beth da cael gair gyda'ch tîm methiant y galon i drafod sut y gallwch gymryd eich tabledi a sut y gallant ffio i mewn â'ch dull o fyw, er enghraifft, mynd i siopa neu fynd allan am bryd o fwyd. Efallai y teimlwch beth pendro neu benysgafnder, clymau chwithig, yn enwedig yn y nos, neu – ond mae hyn yn fwy prien – y gymalwst (gowt). Os cewch unrhyw rai o'r symptomau hyn, cofiwch eu trafod gyda'ch tîm methiant y galon.

Sut mae eu cymryd?

Dylai eich Gweithiwr Clinigol drafod gyda chi pa amser sydd orau i chi gymryd eich tabledi dŵr; fel arfer, y cyngor yw eu cymryd y peth cyntaf yn y bore. Os bydd eich symptomau yn gwaethygu, fe allant awgrymu eich bod yn mynd i'r ysbyty a chael y feddyginiaeth trwy ddrip, naill ai fel claf yn yr ysbyty, claf dydd neu mewn rhai ardaloedd, gall y driniaeth hon gael ei rhoi yn eich cartref. Gofynnwch pa wasanaethau sydd ar gael yn eich ardal.

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.

Gŵp 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".

Cymeradwyr 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, rhagnodi 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. 1Ymysg sgîl-ffeithiau cyffredin mae pendro, llid, poen cefn a phasio dŵr yn amlach. Os oes diabetes ar y claf, yna gall y llindag (heintiad candidol cenhedlol), heintiad y llwybr wrinol a sgîl-ffaieth mwy anarferol o'r enw cetoasidosis diabetig (DKA) ddigwydd hefyd. ¹ <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 ddrylyd. 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 arennau 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.

ARNI – Atalydd Angiotensin Derbynnydd Neprilysin (“Angiotensin Receptor Neprilysin Inhibitor”) Sacubitril/Valsartan (Entresto)

Beth maen nhw’n wneud?

Yn fwy diweddar, rhoddwyd **Sacubitril/Valsartan** i gleifion â methiant y galon. Mae’n gweithio mewn dwy ffordd, trwy gynyddu amddiffynfeydd y corff yn erbyn methiant y galon a thrwy rwystro systemau naturiol y corff sydd yn cael effaith niweidiol ar y galon. Gallant wedyn lacio eich pibelli gwaed, cael gwared â halen a hylif ychwanegol, sy’n golygu nad oes gan y galon gymaint o waith i’w wneud.

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.

Beth yw’r prif sgîl-ffeithiau?

Mae’r prif sgîl-ffeithiau yn debyg iawn i **Atalyddion ACE** ac **ARBs**. Y maent yn gostwng eich pwysedd gwaed, felly efallai y byddwch yn teimlo peth penysgafnder. Os cewch unrhyw chwyddo i’r wyneb, gwefusau neu eich tafod, neu unrhyw broblemau anadlu neu lyncu, mynnwch help meddygol.

Sut mae eu cymryd?

Fel rheol, byddwch eisoes wedi bod ar **Atalyddion ACE** neu **ARBs** cyn i’ch Gweithiwr Clinigol eich ffeirio i **Sacubitril/Valsartan**. Unwaith eto, meddyginiaeth yw hon lle byddwch yn cychwyn ar ddos isel a’i gynyddu’n raddol. Byddwch yn cael prawf gwaed cyn i chi gychwyn ar y cyffur a phob tro y bydd y cyffur yn cael ei gynyddu dim ond i wneud yn siŵr nad yw wedi effeithio ar weithrediad eich arennau a’ch lefelau potasiwm.

D.S. Bydd Entresto yn cymryd lle ACE neu ARB, felly bydd angen i chi roi’r gorau i gymryd y tabledi hyn cyn cychwyn ar Entresto am nad oes modd eu cymryd gyda’i gilydd.

Ivabradine

Beth maen nhw'n wneud?

Mae'n bwysig cael cyfradd gywir y galon ym methiant y galon. I wneud hyn, gall eich tîm gyflwyno meddyginiaeth o'r enw **Ivabradine**. Trwy arafu cyfradd curiad y galon, nid oes angen i'r galon wneud cymaint o waith i bwmpio gwaed o amgylch y corff, fel y gall guro'n arafach ac yn gryfach. Os nad yw Rhwystryddion Beta wedi rheoli cyfradd curiad eich calon yn ddigon da, gall **Ivabradine** gael ei ychwanegu, neu os nad oeddech wedi medru goddef Rhwystrydd Beta, yna fe all eich tîm methiant y galon ragnodi **Ivabradine** yn ei le.

Beth yw'r prif sgîl-ffeithiau?

Gall cyfradd curiad eich calon arafu gormod, felly cewch eich monitro'n ofalus pan fyddwch yn cychwyn ar y feddyginiaeth. Efallai y cewch gur pen neu deimlo'n benysgafn. Yn anaml iawn, mae rhai cleifion wedi gweld eu golwg yn mynd yn llachar neu'n aneglur. Trafodwch unrhyw faterion neu bryderon gyda'ch Gweithiwr Clinigol.

Meddyginiaethau eraill a ddefnyddir ym methiant y galon

Yr ydym wedi trafod y meddyginiaethau y byddwch fwyaf tebygol o'u cael; fodd bynnag, dyma rai meddyginiaethau eraill a all gael eu hargymell i chi.

Amiodarone - Defnyddir hwn i drin rhythm afreolaidd y galon. Mae'n feddyginiaeth ddefnyddiol iawn ond fe all fod â sgîl-ffeithiau annifyr. Gall eich croen fynd yn oleusensitif; felly, bydd angen i chi ddefnyddio eli haul ffactor uchel, hyd yn oed ar ddiwrnod cymylog. Gall marciau glas neu lwyd hefyd ymddangos ar rannau o'r corff sy'n agored i'r haul, yn enwedig yr wyneb. Gall cyfog a syrthni fod yn broblem, yn ogystal â golwg aneglur. Bydd eich tîm methiant y galon hefyd yn sicrhau eich bod yn cael profion gwaed arferol er mwyn gwneud yn siŵr nad effeithir ar weithrediad eich iau a'ch thyroid. Gallant hyd yn oed ofyn am belydr-X o'ch brest am y cafwyd achosion o waddodion yn cronni yn yr ysgyfaint. Mae cleifion hefyd wedi nodi blas metalaidd neu wedi cael anhawster cysgu weithiau, oherwydd hunllfau.

Digoxin - Os oes gennych gyfradd curiad calon a rhythm calon normal, a'ch bod, ar waethaf triniaeth, yn dal i gael symptomau methiant y galon, efallai y rhagnodir **Digoxin**. Mae **Digoxin** yn gwella gallu'r galon i wasgu ac yn arafu cyfradd curiad eich calon. Ymysg sgîl-ffeithiau cyffredin mae cyfradd curiad calon sy'n rhy araf, cyfog, chwydu neu golli archwaeth.

Hydralazine ac Isosorbide Dinitrate (H-ISDN) - Os na allwch oddef **Atalydd ACE** neu **ARB** yna efallai y rhagnodir y cyffur hwn i chi, ac er ei fod yn gweithio yn yr un ffordd, nid yw mor effeithiol. Gall achosi peth pendro neu wneud i chi deimlo yn benysgafn.

Tabledi a Chwistrell Glyceryl Trinitrate

Rhagnodir **Glyceryl Trinitrate (GTN)** i liniaru angina. Poen, anghysur neu dyndra yn y frest yw angina wrth i'r rhydweliâu sy'n cyflenwi gwaed i gyhyr y galon gulhau (clefyd coronaidd y galon).

Daw **GTN** ar ffurf tabled a chwistrell i'w rhoi ar y tafod neu oddi tani i weithio'n gyflym. Maent yn cael eu defnyddio i roi gollyngdod sydyn o symptomau angina. Mae modd eu defnyddio hefyd ar adegau pan ddisgwylir poen angina, megis cyn ymarfer sy'n debyg o achosi poen yn y frest (er enghraifft, cyn dringo grisiau). Mae **GTN** yn gweithio mewn dwy ffordd. Yn bennaf, mae'n llacio pibelli gwaed yn eich corff (gan beri iddynt ledi) ac y mae hyn yn lleihau'r straen ar eich calon, gan ei gwneud yn haws i'ch calon bwmpio gwaed o gwmpas eich corff. Hefyd, i raddau llai, mae'n llacio a lledu pibelli gwaed yn eich calon (rhydweliâu coronaidd), sydd yn cynyddu llif y gwaed i gyhyr eich calon. Mabwysiadwyd y syniadau isod am ddefnyddio **GTN** gyda chaniatâd 'Prosiect Cerdyn GTN' gan y Dr Rani Khatib a'r Tim Adsefydlu Cardiaidd yn Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Dysgu Leeds.

Tabledi GTN

Rheol 10 Munud: Os cewch boen yn eich brest (angina), gwayw neu anghysur yn eich brest, dylech: stopio'r hyn yr ydych yn wneud, eistedd i lawr a gorffwys. Os bydd y boen yn para, rhwch un dabled dan eich tafod ac aros am 5 munud. Os bydd y boen yn dal yno, defnyddiwch dabled arall ac aros am 5 munud. Os yw'r boen yn dal yno, ffoniwch 999 a datgloi eich drws. Os bydd eich poen yn troi'n ddifrifol ar unrhyw adeg, neu os na fyddwch yn teimlo'n dda (e.e., cael pendro, bod yn fyr eich gwynt, chwysu) ffoniwch 999 yn syth. Mae'n ddoeth cario manylion eich perthynas agosaf petaech yn cael unrhyw anhawster.

Chwistrell GTN

Dylai **GTN** gael ei chwistrellu dan eich tafod neu arni. Eisteddwch i lawr cyn ei ddefnyddio gan y gall **GTN** wneud i chi deimlo'n benysgafn. Cariwch eich **GTN** gyda chi bob amser a pheidiwch â bod ofn ei ddefnyddio. Cadwch nifer o boteli **GTN**, e.e. gartref, yn y gwaith, mewn bag. Fe all eich tîm gofal iechyd gynghori dos o ddwy chwistrell. Os na ddefnyddiwyd y chwistrell ers amser, chwistrellwch ef yn yr awyr ychydig o weithiau cyn ei ddefnyddio. (Bwriwch olwg ar y dyddiad y daw i ben.)

Rheol 10 Munud: Os cewch boen yn eich brest (angina), gwayw neu anghysur yn eich brest, dylech: stopio'r hyn yr ydych yn wneud, eistedd i lawr a gorffwys. Os bydd y boen yn parhau, defnyddiwch un chwistrell dan eich tafod ac aros am 5 munud. Os bydd y boen yn dal yno, defnyddiwch chwistrell arall ac aros am 5 munud. Os yw'r boen yn dal yno, ffoniwch 999 a datgloi eich drws. Os bydd eich poen yn troi'n ddifrifol ar unrhyw adeg, neu os na fyddwch yn teimlo'n dda (e.e., cael pendro, bod yn fyr eich gwynt, chwysu) ffoniwch 999 yn syth. Mae'n ddoeth cario manylion eich perthynas agosaf petaech yn cael unrhyw anhawster.

Therapi Gwrthgeulydd

Mae gwrthgeulyddion yn helpu i atal tolchenni gwaed. Maent yn cael eu rhoi i bobl sydd â risg uchel o ddatblygu tolchenni gwaed, er mwyn lleihau eu siawns o ddatblygu strôc. Mae gwrthgeulyddion yn gweithio trwy leihau gallu eich gwaed i geulo. Maent yn cael eu galw yn deneuwyr gwaed weithiau, ond nid ydynt mewn gwirionedd yn teneuo eich gwaed.

Warfarin

Mae **Warfarin** yn lleihau'r risg y bydd tolchenni gwaed yn ffurfio yn eich corff neu mae'n trin tolchenni sydd eisoes wedi ffurfio. Gall rhai cyflyrau olygu eich bod â risg uwch o ffurfio tolchenni megis **AF (Ffibriliad Atriaidd ("Atrial Fibrillation"))**. Mae llawer o gleifion â ffibriliad atriaidd neu gyflwr ar falf y galon yn cael eu hargymell i gymryd **Warfarin** er mwyn lleihau eu risg o ffurfio tolchenni, a all wedyn arwain i glaf gael strôc. Rhaid ei roi i chi mewn dull manwl dros ben. Felly, bydd angen i chi gael profion gwaed rheolaidd er mwyn gwneud yn siŵr na fydd eich gwaed yn teneuo gormod (fel y byddwch yn gwaedu'n ormodol) nac yn mynd yn ddigon tenau (fel na fydd yn atal tolchenni rhag ffurfio). Os rhagnodir **Warfarin** i chi, fe gewch brofion gwaed rheolaidd i sicrhau bod y ffactor ceulo yn eich gwaed ar y lefel gywir Warfarin Eich INR yw'r enw am hyn. Efallai y bydd gofyn i chi fynychu'r clinig yn eich ysbyty, ym meddygfa eich meddyg teulu, neu glinigau arbennig yn y gymuned. Pigiad bach yn eich bys fydd y prawf gwaed a bydd y canlyniad wedyn yn pennu faint o **Warfarin** y bydd yn rhaid i chi gymryd bob dydd er mwyn sicrhau bod eich lefel INR ar y targed iawn, a elwir yn amred therapiwtig. Pan fyddwch yn dechrau cymryd **Warfarin**, gall gymryd peth amser i gyrraedd y targed hwn ac efallai y bydd angen gwirio eich gwaed bob wythnos. Ond wrth i bopeth sefydlogi, efallai y cymer rai wythnosau cyn i chi orfod cael gwiriad arall.

Therapiau eraill yn lle Warfarin (DOACs)

Yn ddiweddar, datblygwyd meddyginiaethau eraill yn lle **Warfarin**. Mae **Dabigatran, Rivaroxaban, Edoxaban** neu **Apixaban** oll yn wrthgeulyddion, ond yn gweithio mewn ffordd fymryn yn wahanol i **Warfarin**. Mantais y cyffuriau hyn yw na fydd angen profion gwaed rheolaidd arnoch; fodd bynnag, fe fydd angen profi sut mae eich arennau'n gweithredu unwaith neu ddwywaith y flwyddyn.

Statinau

Grŵp o feddyginiaethau yw **Statinau** sydd â'r nod o ostwng lefel y lipoprotein dwysedd isel – LDL (colesterol drwg) yn y gwaed. Maent yn gwneud hyn trwy beri cynhyrchu llai ohono yn yr iau. Cewch bresgripsiwn am **Statinau** os oes gennych lefelau uchel o LDL, gan y gall arwain at galedu a chulhau'r rhydweiliau.

Am fwy o wybodaeth am y cyffuriau uchod neu unrhyw gyffuriau a ragnodwyd i chi, ein cyngor yw i chi fynd at NHS Choices ar <https://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

Gwyddom y gall cymryd cymaint o wahanol feddyginiaethau fod yn her, ond partneriaeth yw eich triniaeth rhyngoch chi a'ch tîm methiant y galon. Cofiwch, os oes gennych unrhyw bryderon am eich meddyginiaethau, yna teimlwch yn rhydd i'w trafod gyda'ch tîm methiant y galon; efallai y gallant hwy addasu, cynnig dewis arall neu roi cefnogaeth fras i chi am eich therapi.

Yr hyn mae cleifion a Gweithwyr Clinigol yn ei wybod yw eu bod yn rhan bwysig iawn o'ch cael i fyw'n dda gyda methiant y galon.



Tabl triniaethau

Enw'r Driniaeth	Efallai'n cael ei alw yn	Rhagnodir gan	Beth mae'n wneud
Rhwystrydd Beta yn diweddu â "loi"	Bisoprolol, Carvedilol	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Gwneud i'ch calon guro'n arafach ac yn gryfach
Atalydd ACE yn diweddu â "pril" neu ARB yn diweddu 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-glwcws) neu'n diweddu â "gliflozins")	Dapagliflozin Empagliflozin	Meddyg Teulu neu Arbenigwr Methiant y Galon	Gwella symptomau a lleihau amsugno siwgr yn yr arennau.
ARNI (atalydd Angiotensin-Derbynnnydd-Nepriylsin)	Sacubitril Valsartan (Entresto)	Arbenigwr Methiant y Galon	Gwella systemau amddiffynnol sy'n amddiffyn eich calon. Gostwng pwysedd gwaed
Rhwystryddion sianel Niwcliotid-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

Methiant y Galon mewn Ysbytai

Mae ein cymuned o gleifion yn dweud wrthym mor heriol ydyw os oes angen iddynt fynd i'r ysbyty oherwydd methiant eu calon. Efallai mai'r ysbyty yw'r lle cyntaf y cewch ddiagnosis o fethiant y galon neu efallai y bydd yn rhaid i chi ddychwelyd yno er mwyn rheoli a gwella eich symptomau. Mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau osgoi gorfod mynd i'r ysbyty, ond efallai, er hynny, mai dyma'r lle gorau i fod er mwyn cael y gofal a'r driniaeth sydd arnoch eu hangen. Gall fod yn amser trawmatig a phryderus i'r claf, gan beri loes i'r teulu, fel ar unrhyw adeg pan aiff rhywun i'r ysbyty.

Pan dderbynnir y rhan fwyaf o gleifion i'r ysbyty, mae'n aml oherwydd methiant aciwt y galon, gyda'r galon yn cael trafferth pwmpio'n effeithiol. Mae hyn wedi arwain at symptomau difrifol fel diffyg anadl, o achos hylif yn yr ysgyfaint, cryn chwyddo yn y traed, coesau, stumog, ac organau eraill fel yr arennau a'r iau yn cael trafferth i wneud eu gwaith yn iawn o ganlyniad i'r ffaith nad yw'r galon yn gweithio'n ddigonol. Nod y driniaeth yw trin unrhyw achosion gwaelodol sydd wedi rhoi pwysau ar y galon, megis trawiad ar y galon neu broblem gyda rhythm y galon. Yn y pen draw, mae'n bwysig cael gwared â'r hylif gormodol sy'n rhoi symptomau mor annifyr i chi.

I gael y gofal gorau, rydym yn argymhell i chi ofyn am dderbyn gofal mewn ward gardioleg/y galon.

Mae'n bwysig, os oes gennych Nyrs Arbenigol Methiant y Galon neu dim arbenigol methiant y galon, gofyn i staff yr ysbyty roi gwybod iddynt eich bod wedi eich derbyn i'r ysbyty. Os oes rhywun fel gofalwr gyda chi, gallant hwy wneud hyn ar eich rhan.

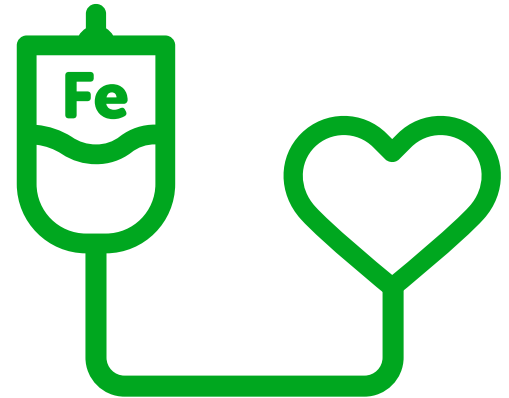
Entresto Gall tîm yr ysbyty i ddechrau rhoi rhai cyffuriau yn eich gwythien i chi ymlacio ac i wneud i'ch calon ymlacio; mae'n debyg mai **Morffin** fydd hyn, a all wneud i chi deimlo fymryn yn chwil, a hefyd rhywbeth i atal unrhyw deimlad o gyfog y gall **Morffin** ei achosi. Bydd eich tîm arbenigol methiant y galon yn yr ysbyty yn ystyried **Diwretigau** (tabledi dŵr) i gael gwared â'r hylif gormodol. Os bu methiant y galon arnoch ers peth amser, efallai y bydd angen iddynt gynyddu eich dos normal o **Ddiwretigau** neu ychwanegu math gwahanol o **Ddiwretig**. Gall hyn fod ar ffurf tabledi, neu ddrip sy'n cludo'r **Diwretigau** trwy nodwydd a osodir mewn gwythien yn eich braich neu nodwydd fain iawn sy'n cael ei gosod yn union dan eich croen, fel arfer yn y stumog. Efallai y cewch eich hun ar gymysgedd o ddrip a **Diwretig** ar ffurf tabledi. Mae'n debyg y byddwch yn pasio cryn dipyn o wrin wrth i chi gael gwared â'r hylif gormodol, felly mynnwch air â'r tîm i weithio allan y ffordd orau o ymdopi â hyn. Gallwch ddisgwyl cael llawer o brofion gwaed yn ystod y cyfnod hwn, gan y bydd eich tîm eisiau gwybod sut mae eich triniaeth yn effeithio ar eich arennau. Dylech ddisgwyl i'ch tabledi gael eu hadolygu, o bosib eu stopio neu eu newid os bu methiant ar eich calon ers peth amser. Os mai newydd gael diagnosis yr ydych, dylech ddisgwyl gorfod cychwyn ar ystod o dabledi fydd yn mynd i'r afael â'ch symptomau. Darllenwch am y tabledi fydd yn cael eu rhagnodi i chi yn yr ysbyty yn ein hadran yn y canllaw hwn am feddyginiaethau i fethiant y galon.

Diffyg Haearn ym Methiant y Galon

Mae haearn yn cael ei ddefnyddio i wneud celloedd gwaed coch sydd yn helpu i storio a chludo ocsigen yn y gwaed i bob rhan o'ch corff. Mae diffyg haearn yn golygu nad oes digon o haearn a gall arwain at anemia. Rydym yn dechrau deall fod diffyg haearn yn aml yn bresennol ym methiant y galon.

Erbyn hyn yr ydym wedi dechrau sylweddoli fod rhai cleifion â methiant y galon yn methu defnyddio haearn yn iawn, naill ai trwy fethu â'i amsugno neu fethu ei ddefnyddio fel y bwriadodd y corff. Gall hyn waethygu symptomau methiant y galon. Mae edrych ar y cyswllt rhwng diffyg haearn a methiant y galon yn rhan o'r ymchwil sy'n digwydd ar hyn o bryd. Efallai y gwelwch y bydd eich Gweithiwr Clinigol yn gwirio eich lefelau haearn yn enwedig eich lefelau ferritin. Ferritin yw'r protein sy'n storio haearn yn y corff. Os gwelir bod eich lefelau ferritin yn isel, gall eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol drefnu i chi dderbyn triniaeth therapi haearn. Mae hyn yn golygu cael arllwysiad mewnwythiennol (drip), o bosib dros nifer o sesiynau naill ai yn yr ysbyty neu glinig dydd.

D.S. Mae lefelau ferritin normal mewn cleifion â methiant y galon yn wahanol i'r rhai heb fethiant y galon. Dyma un o'r rhesymau pam na fydd Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol efallai yn canfod diffyg haearn mewn cleifion â methiant y galon am eu bod yn edrych ar yr ystod gyfeirio anghywir.



Cwestiynau i'w gofyn cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty

Dywedodd cleifion wrthym eu bod wedi gadael yr ysbyty heb fawr ddim syniad am eu cyflwr, a heb ddeall llawer am eu meddyginiaethau. Efallai eich bod yn dal i deimlo'n sâl ac yn ei chael yn anodd canolbwyntio a chymryd pethau i mewn, neu eich bod yn teimlo na fedrwch ddirnad mwy na'r manylion sylfaenol. Canfu ein cymuned o gleifion ei bod o fudd cael yr atebion i'r cwestiynau canlynol er mwyn cymryd camau cadarnhaol ymlaen i fyw'n dda gyda methiant y galon. Awgrymwn eich bod yn gofyn y cwestiynau canlynol.

- Cyn i chi adael yr ysbyty, holwch a oes modd i chi gael aelod o'ch teulu neu ofalwr gyda chi pan fyddant yn esbonio i chi beth fydd yn digwydd unwaith i chi adael. Mae dau ben yn well nag un!
- Cyn cael eich rhyddhau, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy yw eich tîm methiant y galon.
- Peidiwch â dychryn o weld faint o dabledi a gewch adeg eich rhyddhau; dylai aelod o'r staff nysio esbonio wrthych beth ydynt, pa ran maent yn chwarae a beth yw'r sgîl-effeithiau. Cofiwch gwestiynu unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall a defnyddiwch y pecyn cymorth hwn i lenwi unrhyw fylchau.
- Gofynnwch sut y bydd eich meddyg teulu yn gwybod am y feddyginiaeth a ragnodwyd i chi neu a fydd unrhyw newid yn eich meddyginiaeth.
- Gofynnwch sut y cewch bresgripsiwn ailadrodd am y cyffuriau a roddwyd i chi adeg eich rhyddhau.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod a ddylid cymryd unrhyw rai o'r meddyginiaethau am gyfnod byr neu amhenodol. Mae hyn yn hollbwysig i **Ddiwretegau** oherwydd amllder posib y ddos.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw eich apwyntiadau dilynol ac unrhyw brofion gwaed y gall fod eu hangen arnoch a phryd a lle i'w cael.
- Dewch o hyd i rif cyswllt rhag ofn y cewch unrhyw anawsterau.
- Os na chawsant wybod, yna cofiwch ddweud wrth eich tîm methiant y galon eich bod wedi bod yn yr ysbyty ac ar fin cael eich rhyddhau, a chofiwch ei bod yn bwysig dweud wrthynt os newidiodd eich meddyginiaeth methiant y galon, neu hyd yn oed os cafodd ei stopio gan unrhyw un ar wahân i arbenigwr ym methiant y galon.
- Os buoch yn cymryd meddyginiaethau yn rheolaidd cyn mynd i'r ysbyty, gofynnwch bob tro am gael manylion cyswllt eich Fferyllydd Cymunedol a gofynnwch i'r ward anfon copi atynt o newidiadau i'ch meddyginiaethau.

Beth i'w wneud os nad ydych yn dda yn gyffredinol

Mae pawb yn cael ambell i beswch, annwyd neu boen yn y bol. Fodd bynnag, i gleifion methiant y galon, gall dal salwch cyffredin fel hyn ei gwneud yn fwy anodd cael gwared â'r cyflyrau hyn a gallant hyd yn oed wneud i'w symptomau methiant y galon deimlo'n waeth. Mae eich Fferyllydd lleol yn adnodd hynod werthfawr i roi cyngor i chi am yr hyn y gallwch gymryd a beth i'w osgoi er mwyn lliniaru eich symptomau. Gall gweithredu yn gynnar atal cymhlethdodau, felly cofiwch ymgynghori â'ch tîm methiant y galon os teimlwch fod eich symptomau methiant y galon yn dirywio. Gofynnwch i'ch tîm methiant y galon roi copi o'n Gwiriwr Symptomau i chi i'ch helpu i gadw golwg ar eich symptomau. Gallwch hefyd lawrlwytho hwn o adran academi cleifion ein gwefan.

Cofiwch bob amser ddilyn y cyfarwyddyd ar unrhyw dabledi a brynwch dros y cownter a darllenwch y wybodaeth amgaeedig i gleifion. Cyngor yn unig yw'r rhestr isod, ac nid yw'n cymryd lle gwybodaeth gan eich tîm methiant y galon. **Mynnwch gyngor gan eich Fferyllydd** lleol cyn prynu unrhyw feddyginiaethau dros y cownter, meddyginiaethau llysieuol neu ategolion. Tynnwch ei sylw at y feddyginiaeth rydych yn ei chymryd at fethiant y galon.

Peswch ac annwyd, heintiadau a lliniaru poen yn gyffredinol

Medrwyd gymryd **Paracetamol** i ostwng tymheredd a lliniaru cymalau dolurus yn gyffredinol. Peidiwch â chymryd cyffuriau gwrth-lid ansteroidaidd (NSAIDs) fel **Ibuprofen** a **Diclofenac**, oherwydd profwyd eu bod yn gwneud methiant y galon yn waeth. Cofiwch orffwys, a chymryd eich meddyginiaeth arferol a bwrw golwg ar ein gwiriwr symptomau am ganllawiau pellach.

Byddwch yn ofalus gyda chyffuriau llacio a gwiriwch bob amser cyn prynu meddyginiaethau llacio oherwydd bod llawer ohonynt yn anaddas.



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

Gofalwch **gymryd y tabledi a ragnodwyd ar gyfer eich calon.**

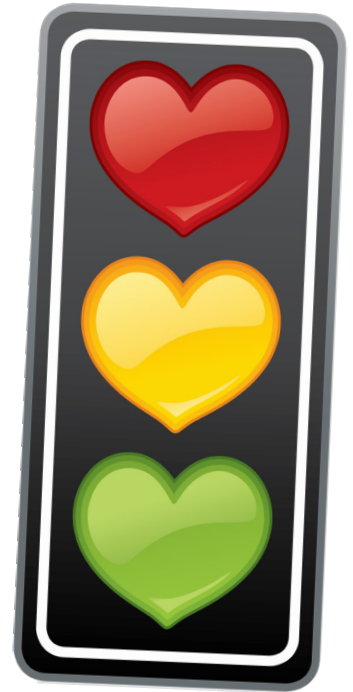
Pan fyddwch yn codi yn y bore, **pwyswch eich hun** ar ôl mynd i'r toiled am y tro cyntaf. Ysgrifennwch hyn i lawr a'i **gymharu â phwysau ddoe. Os oes newid, edrychwch ar y goleuadau traffig.**

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.**



SUT YDYCH CHI?

Ni chynyddodd 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 dîm 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?

Mae eich pwysau wedi cynyddu/ wedi cynyddu 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 gwaethygu.
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 yn gynt gyda'r tîm 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 waethygu, neu os oes gennych symptomau eraill fel y rhai isod, ystyriwch ffonio eich meddyg teulu neu'r rhifau cyswllt brys isod.

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

BETH DDYLECH CHI WNEUD?

Ystyriwch ffonio **999** os ydych yn teimlo'n wael iawn.

Therapiau Ategol/Cefnogol

Bydd gwahanol bobl yn ymdrin â rheoli eu cyflwr mewn gwahanol ffyrdd. Bydd rhai am ddarganfod agweddau, technegau a therapïau amgen. I rai, mae technegau ymlacio megis myfyrdodi neu ioga yn fuddiol; fe wyddom fod ymlacio yn helpu i ostwng pwysedd gwaed. Mae llawer math o therapi cefnogol. I rai, gall fod yn weithgaredd corfforol, hobiau, cadw dyddiadur adfyfyriol, neu ymwneud cymdeithasol gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol. I eraill, mae'n beth ysbrydol, gan eu bod yn gweld eu ffydd grefyddol fel rhywbeth sy'n eu cynnal a'u cyfoethogi, ac yn strategaeth werthfawr er mwyn ymdopi. Bydd rhai yn ymchwilio i feddyginiaeth amgen, ond gair o rybudd: does dim neu fawr ddim tystiolaeth glinigol yn gefn i lawer ffurf ar feddygaeth amgen neu ategol. Yn wir, fe all fod canlyniadau difrifol i gymryd therapïau o'r fath gyda meddyginiaeth gardiaidd. Mae'r rhain hefyd yn cynnwys meddyginiaethau dros y cownter (yn enwedig Eurinllys). Gyda phoblogrwydd meddyginiaethau Tsieineaidd, mae gan y canlynol oll botensial i ymyrryd â'ch meddyginiaeth am fethiant y galon: licris, draenen wen, llysiau'r fam, ginseng a ginkgo. Cyn cymryd unrhyw feddyginiaeth ategol neu ystyried meddyginiaeth amgen, mae'n bwysig ei drafod â'ch meddyg teulu, Cardiologydd, Nyrs Methiant y Galon neu Fferylllydd.

Ac felly...

Gobeithio ein bod wedi rhoi atebion i'r amryfal gwestiynau fydd gennych. Gall meddyginiaeth i fethiant y galon fod yn gymhleth, ond gyda chefnogaeth eich tîm methiant y galon, mae modd ymaddasu i fywyd sy'n cynnwys y meddyginiaethau gwyh hyn.

Efallai y dylem ddiweddu trwy ddiolch i'r holl gwmnïau hynny, y Gwyddonwyr, Meddygon, Nyrsys, Fferyllwyr ac unigolion sydd wedi arwain y ffordd i ddatblygu therapïau a drawsnewidiodd ofal am fethiant y galon dros yr ugain mlynedd diwethaf. Carem ddiolch hefyd i'r holl gleifion a gymerodd ran mewn treialon clinigol er mwyn sicrhau bod gennym feddyginiaethau effeithiol a diogel i bobl â methiant y galon. Yn Pumping Marvellous, fe wnawn ni chwarae ein rhan i barhau â'r her honno.

Fe gewch fwy o wybodaeth am amrywiaeth o bynciau cysylltiedig â methiant y galon ar ein gwefan ar www.pumpingmarvellous.org.

Un cam ar y tro

Gobeithio bod ein "Canllaw Marvellous i Feddyginiaethau am Fethiant y Galon" wedi'ch sbarduno i feddwl am rai o'r cwestiynau a all fod gennych. Gwyddom nad dyma'r sefyllfa yr ydych eisiau bod ynddi, ond mae'n fater o gymryd camau bach, ac y mae hyn yn beth da. Efallai na fu'n rhaid i chi ddelio â rhywbeth fel hyn o'r blaen, ond gall hunan-reoli fod yn allwedd i well bywyd, gan eich galluogi i ddod o hyd i'ch cyflwr normal eto. Gall hyn fod yn gychwyn eich siwrne felly os oes arnoch angen help, cofiwch geisio cyngor pellach gan eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu ewch at ein gwefan:

www.pumpingmarvellous.org

Rhyfeddodau cyfryngau cymdeithasol

Yn Pumping Marvellous, rydym yn gwybod pa mor bwysig yw i gleifion dderbyn cefnogaeth gan bobl eraill sydd â methiant y galon, i rannu profiadau, gwybodaeth, teimladau ac emosiynau, ochr negyddol a chadarnhaol methiant 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



Ffôn y Swyddfa - 01772 796542



Cymuned Gefnogol Facebook – Chwiliwch am 'Help for Hearts'



Ebost - hearts@pumpingmarvellous.org



Twitter - @pumpinghearts



Gwefan - www.pumpingmarvellous.org



YouTube – Chwiliwch am 'Pumping Marvellous'

Cysylltiadau Buddiol - Mudiadau Cleifion a Gwasanaethau Cysylltiedig

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

Gwefan i gefnogi cleifion â chlefyd ar gyhyr y galon.

www.ageuk.org.uk

Gwefan gydag ystod o wybodaeth a gwasanaethau i bobl hŷn.

www.carersuk.org

Gwefan y sefydliad i ofalwyr.

www.macmillan.org.uk

Gwefan mudiad sy'n cefnogi nid yn unig y rhai â chanser ond y sawl sydd angen gwasanaethau Gofal Lliniarol.

www.citizensadvice.org.uk

Gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau a manylion canghennau lleol am apwyntiadau

www.gov.uk/apply-blue-badge

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

www.relate.org.uk

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

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

Gwybodaeth i ofalwyr.

www.gov.uk/browse/benefits

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

www.acas.org.uk

Gwybodaeth i gyflogwyr a gweithwyr am hyfforddiant a chyfryngu.

www.gov.uk/pensions-advisory-service

Cyngor am bensiynau, rhai'r wladwriaeth a phreifat.

www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

Cyngor a chyfleoedd am waith.

www.samaritans.org

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

www.moneyadviceservice.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

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

www.bsh.org.uk

Y mudiad i Weithwyr Clinigol sy'n arbenigol ym Methiant y Galon.

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.

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

Canllawiau NICE am Fethiant Aciwt y Galon - www.nice.org.uk/guidance/cg187

www.scottishmedicines.org.uk

SMC - Consortiwm Meddyginiaethau'r Alban ("Scottish Medicines Consortium")

Y ffynhonnell genedlaethol o gyngor ar effeithiolrwydd clinigol a chost pob meddyginiaeth newydd i GIG yr Alban. Ein nod yw sicrhau fod pobl yn yr Alban yn gallu cyrchu mewn da bryd y meddyginiaethau sy'n rhoi'r lles mwyaf ar sail y dystiolaeth orau sydd ar gael.

www.healthcareimprovementscotland.org

Nod Health Improvement Scotland yw galluogi pobl yr Alban gael gofal iechyd a chymdeithasol o'r ansawdd orau.

www.heartfailurematters.org

Gwefan Cymdeithas Ewropeaidd y Cardïolegwyr, ond y mae yma wybodaeth i gleifion hefyd.

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 gofawr 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

Cymdeithas Cardiofasgwlaidd Prydain ("British Cardiovascular Society")

www.bcs.com

Sefydliad Prydeinig y Galon ("British Heart Foundation")

www.bhf.org.uk

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

www.bsh.org.uk

Cardiomyopathy UK

www.cardiomyopathy.org

Cymdeithas Ewropeaidd dros Gardioleg ("Heart Failure Matters")

www.heartfailurematters.org

Heart Valve Voice

www.heartvalvevoice.com

Elusen Marie Curie

www.mariecurie.org.uk

Hospice UK

www.hospiceuk.org

Gwybodaeth y Llywodraeth

NHS Choices

www.nhs.uk

NICE

www.nice.org.uk

SMC

www.scottishmedicines.org.uk

Elusennau Iechyd Meddwl

Mind

www.mind.org.uk

Rethink

www.rethink.org

Gwybodaeth Gyffredinol

Cleifion

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

“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

Arfau gwych i’ch helpu i reoli methiant eich calon gyda’ch Meddyg neu Nyrs

Felly pam bod gen i fethiant y galon

Cyfes gynhwysfawr o ganllawiau i’r rhesymau pam y gall fod gennych fethiant y galon

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.

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 (os yn gymwys):

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 (os yn gymwys):

Rhif Ffôn Nyrs Eich Practis:

Rhif Ffôn Eich Fferyllfa:

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

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



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

Diolchiadau

Angela Graves Arweinydd Clinigol Sefydliad Pumping Marvellous

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

Dr Clare J Taylor MBE PhD FRCGP, Meddyg Teulu a Darlithydd Clinigol Academaidd NIHR, Prifysgol Rhydychen

Dr Rani Khatib FRPharmS Fferyllydd Cardiolog Ymgynghorol ac Uwch-Ddarlithydd er Anrhydedd, Ymddiriedolaeth GiG Ysbytai Dysgu Leeds a
Phrifysgol Leeds

Cymrawd Ymchwil er Anrhydedd Prifysgol Bradford

Nick a'r cleifion a helpodd i greu'r canllaw hwn

Cysylltwch â Ni



01772 796542



www.pumpingmarvellous.org



hearts@pumpingmarvellous.org



Chwiliwch am 'Pumping Marvellous'



@pumpinghearts



heart failure aware



help for hearts (grŵp cefnogi caeedig)



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**

