

# Gofal Lliniarol Cefnogol ym Methiant y Galon - beth all fod o bwys i chi.



**Ysgrifennwyd gan Gleifion  
a Nyrsys Arbenigol**

HELPU POBL I FYW'N WELL GYDA METHIANT Y GALON



# CROESO I SEFYDLIAD PUMPING MARVELLOUS

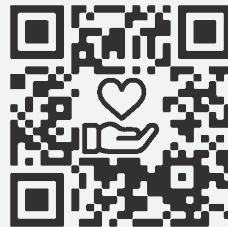


Hoffem ddechrau trwy ddiolch i'n tîm o Gleifion sy'n Addysgwyr a helpodd i greu'r canllaw hwn. Maent wedi rhoi eu mewnwelediad i fywyd cadarnhaol y llwyddasant i'w gael oherwydd y gofal a roddwyd iddynt. Llawer o ddiolch hefyd i Nyrsys Arbenigol Methiant y Galon a roes o'u hamser i helpu i greu'r adnodd gwerthfawr hwn. Diolch hefyd i'r gymuned ehangach o gleifion sydd bob dydd yn cefnogi cyfoedion ac yn rhannu eu profiadau o sut beth yw byw gyda methiant y galon. Os chwiliwch am "Help for Hearts" ar Facebook, gallwch chwithau hefyd ymuno â'r gymuned, neu ddim ond sganio'r cod isod.

**Nick Hartshorne-Evans** – Prif Weithredwr, Sefydliad Pumping Marvellous

**Angela Graves** – Cadeirydd 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 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.



# 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, lle bynnag maent ar eu siwrne.

Mae ein Cleifion sy'n Addysgwyr wedi rhannu eu meddyliau am Ofal Lliniarol yn y canllaw hwn. 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 hyn y gall Gofal Lliniarol ym Methiant y Galon olygu i chi. Gallwch ddefnyddio'r canllaw fel cyflwyniad cychwynol i'ch Gofal Lliniarol, 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. Gofynnwch i'ch Nyrs Methiant y Galon am gopi os nad oes gennych un.



# GOFAL LLINIAROL CEFNOGOL



Bwriad y canllaw Pumping Marvellous hwn yw codi ymwybyddiaeth, newid rhagdybiaethau sy'n bodoli, ac annog cynnwys Gofal Lliniarol wrth reoli Methiant y Galon yn gyffredinol.

## Beth yw Gofal Lliniarol Cefnogol?

Agwedd aml-broffesiwn yw Gofal Lliniarol Cefnogol sydd â'r nod o alluogi pobl i fyw'n dda ar ôl cael diagnosis fydd yn para oes, megis Methiant y Galon. Dylid ei ystyried ochr yn ochr â'r triniaethau effeithiol dros ben sydd gennym yn awr i Fethiant y Galon, i helpu i leihau unrhyw anghenion sydd gennych nad ydynt yn cael eu hateb, boed y rheiny yn gorfforol, seicolegol, seico-gymdeithasol a/neu anghenion gofalwyr.

Yn groes i'r gred gyffredin, gellir ystyried Gofal Lliniarol ar unrhyw adeg ar ôl diagnosis o Fethiant y Galon, a gall gynnwys gofal diwedd oes fel sy'n briodol. Mae'n bwysig gwybod fod gan Ofal Lliniarol lawer mwy i'w gynnig trwy gydol yr amser. Bydd eich Timau Methiant y Galon a Gofal Sylfaenol yn ymdrin â'r rhan fwyaf o'ch anghenion Gofal Lliniarol.

Un rhan hyn unig o Ofal Lliniarol yw gofalu am bobl sy'n nesáu at ddiwedd eu hoes. Nid yw cael cynnig Gofal Lliniarol yn golygu eich bod yn tynnu at ddiwedd eich oes; yn hytrach, mae Gofal Lliniarol yn rhywbeth ehangach o lawer, a gall bara am flynyddoedd.

## Gadewch i ni feddwl am Fethiant y Galon a phryd y bydd angen Gofal Lliniarol

Syndrom yw Methiant y Galon, h.y. casgliad o symptomau sy'n nodweddu salwch. Gyda Methiant y Galon, gall y symptomau hyn gynnwys y ffaith fod eich corff yn cadw hylif yn eich coesau neu'ch abdomen (chwyddo), eich bod yn fyr eich gwynt, neu yn gorflino. Mae'r symptomau hyn yn digwydd pan fydd eich calon yn ymdrechu i bwmpio neu ymlacio fel y dylai er mwyn sicrhau bod digon o ocsigen a maethynnau yn cylchredeg o gwmpas eich corff. Mae ein Canllaw Mawr Marvellous i'ch Poced am Fethiant y Galon yn amlinellu rhesymau pam y gall eich Calon Fethu, a pha driniaethau sydd ar gael.

Gall Gofal Lliniarol gael ei ystyried ochr yn ochr â thriniaethau mwy gweithredol i Fethiant y Galon: oherwydd bod Methiant y Galon yn gyflwr cronig sy'n para trwy'ch oes, bydd arnoch angen meddyginiaethau a thriniaethau eraill trwy'r amser. Fel gyda phob cyflwr thymor-hir, mae'n debyg y cewch gyfnodau pryd y byddwch yn teimlo nad oes dim wedi newid, ac ar adegau eraill, gallwch beidio â theimlo cystal. Mae'n debyg y bydd ar y rhan fwyaf o bobl angen addasiadau i'w cynllun triniaeth i ymateb i newidiadau yn eu cyflwr. Gall hyn gynnwys therapiau Gofal Lliniarol i gefnogi unrhyw anghenion sydd wedi newid ac nad ydynt yn cael eu hateb. Gall Gofal Lliniarol hefyd gael ei ystyried ochr yn ochr â thriniaethau mwy blaengar megis cefnogaeth fecanyddol neu drawsblaniad calon.

Gall Gofal Lliniarol Cefnogol gael ei ystyried yn briodol adeg diagnosis i rai pobl er mwyn ateb anghenion nad ydynt yn cael eu cwrdd ar y pryd a/neu i gymryd penderfyniadau cymhleth, neu fe all gael ei ystyried ar unrhyw adeg yn ystod salwch rhywun, naill ai oherwydd Methiant y Galon neu gyflyrau eraill sy'n bodoli ar yr un pryd. Efallai y byddwch yn teimlo'n ansicr am rai dewisiadau am driniaeth neu ofal, ac y bydd angen i chi feddwl amdanynt ar hyd y daith. Bydd y timau sy'n gofalu amdanoch yn helpu i esbonio pethau i chi a'ch cefnogi chi a'ch teulu i wneud penderfyniadau trwy gydol yr amser.

Y neges allweddol yma yw y gellir ystyried Gofal Lliniarol yn briodol ar wahanol adegau yn ystod oes rhywun, yn dilyn diagnosis o gyflwr oes megis Methiant y Galon. Gall fod o fudd i chi feddwl am Ofal Lliniarol fel cardigan y byddwch yn ei gwisgo pan nad ydych yn teimlo cystal ac yn ei thynnu pan fyddwch yn teimlo'n well. I rai, gall hyn ddigwydd sawl gwaith yn ystod eu hoes, ac i eraill, efallai na fydd ei hangen. Rydych chi'n unigryw, felly bydd eich profiadau chi yn wahanol i rai eraill.

# Beth all Gofal Lliniarol Cefnogol gynnig i mi?

Nod Gofal Lliniarol yw atal/lleddfu dioddefaint trwy adnabod ac asesu yn gynnar anghenion corfforol, seicolegol, cymdeithasol, galwedigaethol, gofal ac ysbrydol nad ydynt yn cael eu hateb ar y pryd. Agwedd holistig yw'r enw am ofalu am y 'person cyfan' a'r sawl sy'n bwysig iddo/i fel hyn. Mae arfer Gofal Lliniarol holistig yn sicrhau y caiff problemau ac anghenion eu hasesu wrth iddynt ymddangos.

Nod Gofal Lliniarol yw cefnogi cleifion a theuluoedd i fyw cystal ag y gallant, o gyfnod y diagnosis tan ddiwedd oes. Dylid ei ystyried ochr yn ochr â phob therapi arall a fwriadwyd i wella ac ymestyn bywyd. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn awgrymu bod darparu Gofal Lliniarol yn hawl dynol, ac y dylai felly fod ar gael i ni oll pan fydd arnom ei angen.

## Mae rheoli disgwyliadau i baratoi am newid yn rhan o Ofal Lliniarol Cefnogol

Rydym yn cynllunio ac yn paratoi am gymaint o newid yn ein bywydau: priodi, symud tŷ, ysgaru, gwyliau; mae'r rhestr yn ddiwedd. Ac eto, anaml y byddwn yn buddsoddi'r un faint o amser nac ymdrech i feddwl ymlaen a chynllunio am y newidiadau corfforol, seicolegol a lles cyffredinol fydd yn anorfod yn digwydd i bawb yn ystod eu hoes.

Bydd llawer ohonom eisoes wedi profi rhai newidiadau corfforol, meddyliol a lles cyffredinol oherwydd salwch, symptomau, heneiddio, arafu a chyfrifoldebau gofalu. Ond faint ohonom fedr ddweud yn onest ein bod yn paratoi am yr amser pan fydd y newid hwn yn digwydd i ni, neu i'r rhai o'n cwmpas?

Cynlluniwyd y llyfryn hwn i'ch annog i **feddwl mwy am yr hyn y byddai'r newid hwn** yn ei olygu i chi. Gall fod o fudd meddwl am agwedd 'Beth sy'n bwysig i mi?' 'Pwy sy'n bwysig i mi?' 'Pam bod hyn yn bwysig i mi?' a 'Phryd bydd hyn yn bwysig i mi?' fel un i'w mabwysiadu.

Mae pawb yn unigryw. Felly bydd pawb yn dod at hyn mewn ffordd wahanol. Er enghraifft, bydd rhai pobl eisiau darllen, gwybod a thrafod popeth – tra i eraill, bydd gallu cyfeirio at y wybodaeth ar adeg pan fydd yn fwy perthnasol iddynt yn fwy priodol.

Mae Methiant y Galon yn gyflwr gydol oes, ac i lawer o bobl, gall hyn olygu byw'n dda am flynyddoedd lawer. I eraill, fodd bynnag, gall ansicrwydd a chyfnodau maith o ansefydlogrwydd arwain at waeth iechyd a lles.

Gall meddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi, ac yn bwysicach, siarad am y peth, eich helpu i sylweddoli beth yw eich gwerthoedd a'ch dewisiadau o ran gofal gyda'ch teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. I rai, gall hyn gynnwys trafod beth ddylai ac na ddylai ddigwydd i chi pan fydd eich iechyd yn gwaethygu.

Mae unrhyw rai o'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n rheoli eich gofal yn rhan o'r tîm sy'n ymwneud â darparu Gofal Lliniarol. I'r rhan fwyaf o bobl, mae'r timau hyn yn gyfarwydd i chi a byddant yn eich cefnogi gyda'ch anghenion wrth iddynt godi. I lawer, eich Tim Methiant y Galon a Gofal Sylfaenol yw'r rhain.

Weithiau, fe all fod angen i Dimau Gofal Lliniarol Arbenigol ddarparu cefnogaeth ychwanegol i'ch gweithwyr proffesiynol Methiant y Galon a Gofal Sylfaenol. Gall eich tîm (naill ai'r meddygon/nyrsys calon neu ofal sylfaenol/cymunedol) awgrymu hyn, neu gallwch ofyn iddynt a ydych yn meddwl y byddai hyn o les i chi. Efallai y bydd gan eich ardal leol hefyd wasanaethau arbenigol y gallwch gyfeirio eich hun atynt.

Mae gan hosbisau a Thimau Gofal Lliniarol Arbenigol wybodaeth arbenigol am therapiau a thriniaethau a all roi hwb i'ch meddyginiaeth sylfaenol er mwyn helpu gyda symptomau anhadrin (er enghraifft, diffyg anadl/gor-flinder). Mae rhai gwasanaethau yn cynnig mynediad at therapiau amgen neu wasanaethau dydd, seibiant neu dderbyn er mwyn rheoli symptomau. Mae darpariaeth fel hyn yn amrywio ledled y DU oherwydd mai arian elusennol sy'n talu am y rhan fwyaf o'r gwasanaethau hyn. Mae hosbisau yn cynnig Gofal Lliniarol yn ogystal â gofal diwedd oes a all ddigwydd dros nifer o flynyddoedd – felly fe all eich tîm gynnig hyn fel dewis ffordd o ymdrin ag anghenion nad ydynt yn cael eu hateb, a gwella ansawdd eich bywyd.





## Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw (CGYLL)

Mae CGYLL yn rhan o Ofal Lliniarol sy'n golygu meddwl ymlaen am eich dewisiadau iechyd petaech yn gwaethygu. Mae CGYLL yn rhywbeth i bawb, os oes ganddynt salwch fel Methiant y Galon neu beidio, ac y mae'n ymdrin ag ystod o bynciau megis: dewisiadau adfywio; penderfyniadau ymlaen llaw i wrthod triniaeth; sefydlu pŵer atwrnai i reoli anghenion iechyd/ariannol os digwydd i chi gollir gallu i wneud hynny; gwneud ewyllysiau; a meddwl am le y dymunwn dderbyn gofal os byddwn yn sâl, yn tynnu at ddiwedd ein hoes, neu pan fyddwn yn marw. Mae hyn yn rhoi gwybod i'n teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am ein dymuniadau – a hefyd, mae CGYLL yn hyblyg a gallwch ei newid yn unol â'ch dymuniadau (mae cyfeirio at yr agwedd 'Beth sy'n bwysig i mi?' yn effeithiol yma).

Sylwodd gweithwyr iechyd proffesiynol nad yw llawer o bobl yn ystyried y pynciau pwysig hyn pan fyddant yn iach. Golyga hyn fod penderfyniadau'n gorfod cael eu gwneud mewn cyfnod o argyfwng, ac y gall hyn beri loes. Gwaetha'r modd, mae hyn weithiau'n golygu nad yw cleifion a theuluoedd yn cael y dewis o ofal a chefnogaeth a ddymunant. Gall trafod dewisiadau gofal pan fyddwch yn iach ac yn fwy abl helpu i fod yn sail i wneud penderfyniadau pwysig i chi a'ch teulu, boed hynny mewn cyfnod o angen neu tua diwedd oes.



# Dyfyniadau gan Gleifion

“Rwy’n meddwl mai’r prif bwynt i mi wrth gynhyrchu llyfryn Gofal Lliniarol yw cyfleu’r pwynt nad yw’n golygu’n llythrennol eich bod ar fin marw. Sori, mae hynna’n swnio’n greulon ond yn fy marn i, dyna mae llawer o bobl yn feddwl.” - Julia

**“Cael fy nghyfeirio at Ofal Lliniarol, deall pam fy mod yn cael fy nghyfeirio, ac a yw hyn yn golygu bod marwolaeth ar y gorwel, neu sut y gall lliniaru effeithio ar unrhyw driniaeth yn y dyfodol?” - Michelle**

“Yr hyn sy’n bwysig i mi yw fy mod yn gwybod yn union beth mae cael fy nghyfeirio at Ofal Lliniarol yn ei olygu i mi a fy nheulu. I mi, mae Gofal Lliniarol yn golygu fod arnaf angen mwy o gefnogaeth.” - Donna

**“Gofal Lliniarol os a phryd, wedi ei gynllunio ymlaen llaw, fel ei fod yn digwydd cyn gynted ag y byddwch ei angen – dim cwffio, dim gweiddi, dim cael eich gwrthod ar adeg pan fyddwch chi eisoes ar eich gliniau ac yn gwaethygu. Trosiant llyfn.” - Gary**

# Dyfyniadau gan Gleifion

“Ansawdd fy mywyd yn parhau cyhyd ag sydd modd yn y bennod olaf hon o ‘mywyd. Mi fuaswn eisiau gwybod bod fy ngwraig a ‘nheulu yn deall beth oedd yn digwydd a’n bod yn cael amser o safon gyda’n gilydd. Mi fuasai’n gas gen i iddo fod yn amser trist yn bennaf. Mi fuaswn am greu atgofion hapus.” - Stephen

**“Weithiau, mae’n anodd gwneud y dewis rhwng triniaeth mewnwthiol, boenus heb warant o lwyddiant, neu ansawdd bywyd cystal ag sydd modd am amser amhenodol. Fodd bynnag, rwy’n gobeithio y bydd Gofal Lliniarol, yn union fel fy Nhîm Methiant y Galon, yno i mi, os nad yw triniaeth bellach yn ddewis. Dyma sy’n bwysig i mi.” - Dan**



# Cysylltiadau Buddiol - Mudiadau i Gleifion a Gwasanaethau Cysylltiedig

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

Yr elusen Brydeinig am Fethiant y Galon sy'n cael ei harwain gan gleifion, y safle i fynd ati i gleifion gyda Methiant y Galon a'r gofalwyr sy'n edrych ar eu holau.

## [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 sefydliad sy'n cefnogi nid yn unig y sawl sydd â chanser ond y rhai 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 bensiynau, rhai'r wladwriaeth a phreifat.

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

Cyngor a chyfleoedd 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 ystod o faterion ariannol.

## [www.gov.uk/guidance/cardiovascular-disorders-assessing-fitness-to-drive](http://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 ag ystod o gyflyrau yng nghyswllt clefyd y galon.

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

Mudiad i Weithwyr Clinigol 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.

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

[www.scottishmedicines.org.uk](http://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](http://www.healthcareimprovementscotland.org)

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

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

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

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

Yma yn Pumping Marvellous rydym yn frwd dros weithio gydag elusennau eraill sydd, fel ninnau, am helpu unigolion a'u gofalwyr trwy ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth i gynnal a chefnogi 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)

**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)

**Gwefan Cymdeithas Ewropeaidd  
Cardioleg** ("Heart Failure Matters")  
[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

**Heart Valve Voice**  
[www.heartvalvevoice.com](http://www.heartvalvevoice.com)

**Elusen Marie Curie**  
[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

**Hospice UK**  
[www.hospiceuk.org](http://www.hospiceuk.org)

# Cysylltiadau Buddiol Eraill

## Gwybodaeth

**NHS Choices**  
[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

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

**SMC**  
[www.scottishmedicines.org.uk](http://www.scottishmedicines.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**  
[www.pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance/](http://www.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 Mawr Marvellous i'ch Poned am Fethiant y Galon**  
Canllaw allweddol i'ch helpu i reoli Methiant eich Calon

**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 mae'r amrywiol feddyginiaethau sy'n debygol o gael eu rhagnodi i chi am Fethiant y Galon yn gweithio

Mae'r holl ganllawiau wedi'u hysgrifennu gan gleifion ac wedi eu dilysu'n blaenllaw yn y DU. I'w cyrchu, ewch i'r ddolen hon:

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

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

Bwriadwyd ar gyfer mamau a gafodd ddiagnosis o PPCM

**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’**  
Callaw 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

glinigol i sicrhau eu bod yn gywir gan Arbenigwyr Methiant y Galon



# Tîm Gofal Lliniarol

Enw eich Gofalwr:

---

Enw eich Meddyg Teulu:

---

Enw eich Cardiologydd:

---

Enw eich Nyrs Methiant y Galon:

---

Enw Nyrs Eich Practis:

---

Enw Eich Fferyllfa:

---

Enw eich Hosbis:

---

Enw eich Tîm Gofal Lliniarol:

---

Enw eich Nyrs Gofal Lliniarol:

---

Rhif Ffôn eich Gofalwr:

---

Rhif Ffôn eich Meddyg Teulu:

---

Rhif Ffôn eich Cardiologydd:

---

Rhif Ffôn eich Nyrs Methiant y Galon:

---

Rhif Ffôn Nyrs Eich Practis:

---

Rhif Ffôn Eich Fferyllfa:

---

Rhif Ffôn eich Hosbis:

---

Rhif Ffôn eich Tîm Gofal Lliniarol:

---

# 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 wedi ei chasglu oddi wrth gleifion GO IAWN.*

*Diolchiadau*

**Cleifion sy'n Addysgwyr o bob cwr o'r DU o Sefydliad Pumping Marvellous**

**Carys Barton** Nyrs Ymgynghorol Methiant y Galon, Ymddiriedolaeth Gofal Iechyd Coleg Imperial, Llundain

**Yvonne Millerick** Nyrs Ymgynghorol Gofal Lliniarol Methiant y Galon, GIG Glasgow Ehangach a Chlud, Prifysgol Caledonian Glasgow, Yr Alban

**Dr Jenny Welstand** Nyrs Arbenigol Methiant y Galon

**Nick Hartshorne-Evans** Prif Weithredwr a Sylfaenydd 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?

Cyflenwyd 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**

  
**Pumping  
Marvellous**  
The heart failure charity

