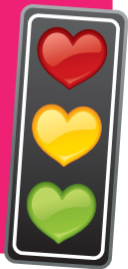


# Fy Ngwiriwr Symptomau Marvellous

*Bwriwch olwg!*



# Newidiwch Fywydau, Cyllidwch Ein Canllawiau

Ydych chi'n adnabod rhywun allai helpu i godi arian i'n helpu i barhau i gyflenwi ein gwybodaeth wych i gleifion?

Ewch i'n tudalen a lawrlwythwch ein pecyn codi arian

[www.pumpingmarvellous.org/  
fundraising-heart-failure](http://www.pumpingmarvellous.org/fundraising-heart-failure)



# Lle ydych chi ar y raddfa?

## Cyfradd NYHA

Mae Cyfradd NYHA fel arfer yn cael ei ddefnyddio 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 digwydd pan nad oeddent 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.

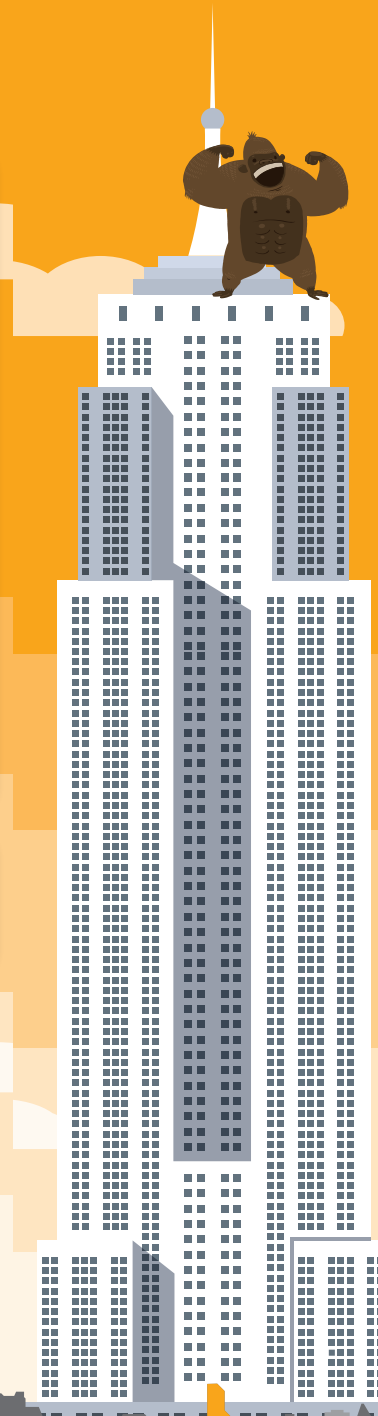
#### Dosbarth 3

Cyfforddus wrth orffwys, ond mae gweithgaredd llai na'r cyffredin yn peri blinder, crychguriadau neu eich gwneud yn fyr eich gwynt.

#### Dosbarth 4

Methu gwneud unrhyw weithgaredd corfforol heb deimlo'n anghyfforddus, yn flinedig a byr eich gwynt hyd yn oed wrth orffwys. Os gwnewch unrhyw weithgaredd corfforol, mae'r anghysur yn gwaethygu.

**Noder:** 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'r gweithiwr iechyd proffesiynol y cyfle cyntaf a gewch.



## DOSBARTH 1

"Gallaf wneud pob gweithgaredd corfforol heb fynd yn fyr fy ngwynt, blino, na chael crychguriadau".

## DOSBARTH 2

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

## DOSBARTH 3

"Byddaf yn mynd yn fyr fy ngwynt, yn blino, 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 gollu ngwynt blino, neu gael crychguriadau".

01772 796542

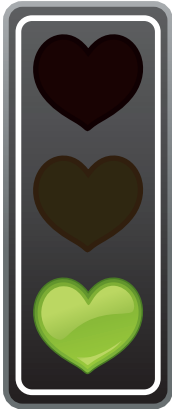
heart failure aware

www.pumpingmarvellous.org

PMTV Live

@pumpinghearts

hearts@pumpingmarvellous.org



## GWYRDD – CADWCH OLWG

Mae eich pwysau heb gynyddu/wedi cynyddu o 4lb/2kg dros 3 diwrnod, ond yr ydych yn cytuno â'r gosodiadau isod:



Nid ydych yn fyrrach eich gwynt nag arfer.



Nid yw eich migyrnau wedi chwyddo mwy nag arfer.



Mae eich holl gyflyrau meddygol eraill yn iawn.



Rydych mor fywiog a symudol ag y byddwch fel arfer.



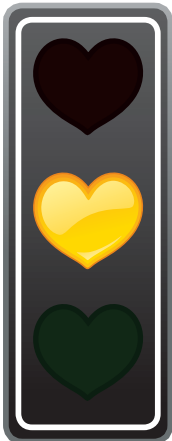
Nid yw iechyd eich prif ofalwr wedi newid.

## 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.



## YMUWCH Â'N SGAN CYMUNEDOL CLEIFION A GOFALWYR GYDA'CH DYFAIS YMA



## OREN – BYDDWCH YN WYLIADWRUS

Mae/Yr oedd eich pwysau wedi cynyddu o 4lb/2kg dros 3 diwrnod a/neu mae un o'r gosodiadau isod yn wir:



Rydych yn teimlo'n fyrrach eich gwynt nag arfer.



Mae eich coesau wedi chwyddo mwy nag o'r blaen.



Rydych yn fyr eich gwynt yn y nos neu mae arnoch angen mwy o glustogau i gysgu arnynt.



Nid ydych yn gallu bod mor fywiog ag arfer/yr ydych ychydig yn fwy dryslyd nag arfer.



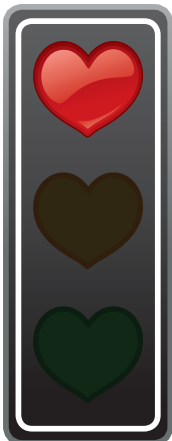
Mae unrhyw rai o'ch cyflyrau eraill yn gwaethgu.



Mae iechyd eich prif ofalwr yn dirywio ac ni all ofalu amdanoch gystal ag o'r blaen.

## BETH DDYLECH CHI WNEUD?

Triwch fesurau syml i wella eich symptomau a/neu ystyriwch apwyntiad cynharach gyda'ch tîm methiant y galon arbenigol/meddyg teulu/Nyrs y Practis os teimlwch fod angen.



## COCH - GWEITHREDWCH

Os bydd eich symptomau yn parhau i waethgu dros 3 diwrnod, neu os cewch unrhyw rai o'r problemau isod;



Mae gennych symptomau heintiad a/neu nid ydych yn teimlo'n dda o gwbl.



Aethoch yn anymwybodol.



Mae unrhyw rai o'ch cyflyrau meddygol eraill yn dal i waethgu.



Rydych wedi mynd yn ddrslyd iawn am eich meddyginiaethau.



Mae fy meddyginiaeth wedi'i ostwng/atal a dw i ddim yn siŵr pam/nad yw fy nhim methiant y galon yn ymwybodol o hyn.



Yr ydych yn fyrrach eich gwynt neu mae eich coesau wedi chwyddo'n waeth neu ni allwch fod mor fywiog ag arfer.



Mae gennych angina gwaeth neu newydd.



Cymerwyd eich gofalwr yn wael iawn/aeth i'r ysbty ac ni fedr ofalu amdanoch.



Cawsocch ddolur rhydd neu chwydu am fwy na 24 awr.

## BETH DDYLECH CHI WNEUD?

Ystyriwch gyngor ar frys gan eich meddyg teulu, neu wasanaeth methiant y galon. Os teimlwch yn wael iawn, ffoniwch 999.