

RHEOLI DIFFYG ANADL

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**

**Dod o hyd i'r gefnogaeth
ymarferol ac emosiynol cywir i chi**



Mae'n hollol normal teimlo'n bryderus ac yn rhwystredig os ydych chi'n byw gyda diffyg anadl, ond mae ffynonellau pellach o gymorth a chefnogaeth ar gael i'ch helpu chi.

Dyma'r trydydd llyfr o gyfres o dri am ddiffyg anadl. Mae'n canolbwyntio ar sut rydych chi'n teimlo, cynghorion defnyddiol am reoli eich diffyg anadl, a'r cymorth allwch chi ei gael gan sefydliadau cefnogi.

Mae'r llyfryn cyntaf yn eich helpu chi i ddysgu i reoli eich dull o anadlu ac mae'r ail yn dangos i chi sut i deimlo'n llai byr o wynt wrth reoli gweithgareddau bob dydd.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i rannu'n ddwy adran: mae'r adran gyntaf (tudalen 2) yn sôn am eich emosiynau ac yn rhoi cyngor cyffredinol am reoli diffyg anadl, ac mae'r ail ran (tudalen 15) yn rhestru ffynonellau pellach o gymorth a chefnogaeth sydd ar gael i chi.

Oes unrhyw un arall yn teimlo fel hyn?

Fel rhywun sy'n byw gyda diffyg anadl, efallai eich bod yn poeni ac yn gofidio am eich cyflwr, ac efallai eich bod eisiau gwybod os oes unrhyw un arall yn teimlo fel hyn. Mae llawer o bobl yn teimlo fel hyn.

'Rwy'n teimlo fy mod yn gallu gwneud pethau, ond pan dw i'n trio, dw i'n colli fy egni.'

Teimlo'n isel: Mae llawer o bobl yn teimlo'n isel ar amrywiol adegau yn ystod eu salwch. Un diwrnod, gallwch deimlo'n dda ac wedi ymlacio, droeon eraill gallwch deimlo wedi dychryn, yn chwerw, yn flin, yn drist a hyd yn oed yn euog neu'r teimladau hyn i gyd.

Mae'r rhain yn ymatebion normal i'ch diffyg anadl, i'r canser, i'r driniaeth ac i unrhyw ofnau sydd gennych am y dyfodol.

Nid oes ffordd gywir nac anghywir o ddelio gyda nhw, ond bydd derbyn eu bod yn normal yn helpu.

Weithiau, efallai eich bod yn teimlo eich bod eisiau bod ar ben eich hun, dro arall, rydych eisiau bod yng nghanol pobl. Gwnewch yr hyn sy'n teimlo'n iawn bryd hynny.

Efallai fod eich teulu a'ch ffrindiau yn cael trafferth deall bod eich emosiynau'n amrywio, ond os ydych chi'n siarad am sut rydych chi'n teimlo, ac yn gadael iddyn nhw siarad am y ffordd y maen nhw'n teimlo, byddwch yn gallu ymdopi gyda'r problemau'n haws.

Teimlo'n bryderus: Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael cyfnodau o deimlo'n bryderus. Weithiau, nid ydym yn ymwybodol ohono, ac rydym yn teimlo'n flin neu'n anynad o'i herwydd. Meddylwch am yr hyn sy'n eich gofidio, oherwydd gall hyn eich helpu i ymdopi â'r broblem.

Gall pryderu achosi symptomau corfforol fel tensiwn a phoen, chwysu, camdreulid neu newidiadau dros dro mewn arferion y coluddyn.

Gall pryder achosi i chi oranadlu neu anadlu'n rhy gyflym o ran uchaf eich ysgyfaint yn hytrach nag o'ch canol. Mae rhai pobl yn teimlo fel petaen nhw'n cael pwl o banig ac yn ofni eu bod yn mynd i fygu.

Mae'n hynod annhebygol y byddwch yn mygu. Ceisiwch arafu eich cyfradd anadlu a defnyddio techneg anadlu gwaelod y frest fel y disgrifir yn y ddau lyfryn blaenorol.

Mae'n helpu rhai pobl i agor ffenestr neu fynd allan i'r awyr agored i helpu i arafu eu hanadlu. Mae eraill yn dweud bod gwranddo ar gerddoriaeth, neu ganolbwyntio ar hoff lun yn eu helpu i ymlacio, yn gostwng eu pryder ac yn gwella eu diffyg anadl.

Os ydych chi'n sylwi bod yna adegau lle rydych chi'n goranadlu, ceisiwch nodi beth wnaeth wneud i hyn ddigwydd. Gall siarad am y sbardun gyda'ch ffrindiau neu'ch teulu helpu gan y byddant yn adnabod yr arwyddion os bydd yn digwydd eto.

Iselder: Weithiau, gall pobl ddiodeff gydag iselder o ganlyniad i salwch difrifol a symptomau anodd fel diffyg gwynt. Gall bawb deimlo'n isel neu'n bryderus ar adegau, ond weithiau, nid yw'r teimladau hyn yn mynd heibio a gallant fynd yn waeth.

Gall iselder ddigwydd yn araf a gall fod yn anodd ei adnabod. Isod, ceir rhai arwyddion a symptomau a allai fod o gymorth i chi nodi os ydych chi'n diodeff o iselder.

Efallai eich bod yn teimlo rhai ohonynt o bryd i'w gilydd heb ddiodeff gydag iselder, ond os byddant yn parhau, siaradwch gyda'ch nyrs neu'ch meddyg teulu.

Adnabod Iselder:

- deffro'n fuan, cael trafferth cysgu, neu'n cysgu mwy (i'r gwrthwyneb i fod angen gorffwys i reoli eich diffyg anadlu)
- defnyddio mwy o dybaco neu alcohol nag arfer

- crio o hyd
- cael hi'n anodd cofio pethau
- teimlo'n isel y rhan fwyaf o'r amser, bob dydd
- yn anarferol o anynad neu ddiamynedd
- cael dim pleser o fywyd na'r hyn rydych chi'n ei fwynhau fel arfer
- teimlo diffyg anwylddeb nac awydd cael rhyw
- ei chael hi'n anodd canolbwyntio neu wneud penderfyniadau
- beio'ch hun a theimlo tu hwnt o euog am bethau
- diffyg hunanhyder na hunan-barch
- llawn meddyliau negyddol drwy'r amser
- teimlo'n ddideimlad, yn wag ac yn anobeithio
- teimlo'n ddiymadferth

- rhoi pellter rhyngoch chi ac eraill a pheidio â gofyn am gefnogaeth
- teimlo afrealrwydd
- meddwl am hunanladdiad.

'Dw i'n teimlo'n rhwystredig ... ac wedi blino ac weithiau, tydw i ddim eisiau gwneud unrhyw beth.'

Mae'r teimladau hyn yn gyffredin iawn gydag iselder, a gall fod yn anodd eu cyfaddef, ond mae'n well o lawer i siarad am y teimladau hyn, gan eu bod yn arwydd pendant o fod angen cefnogaeth.

Mae'n bwysig sylweddoli fod iselder yn salwch, ac ni fydd yn 'diflannu' ar ben ei hun. Gall cyngor a gofal da fod o gymorth mawr.

Mae iselder yn gyflwr meddygol sy'n cael ei achosi gan y ffliw neu'r frech goch cymaint â gwendid personol, felly peidiwch â theimlo yn chwithig na chywilydd o ofyn am gymorth.

Gall eich meddyg teulu awgrymu cwrs o gyffuriau gwrth-iselder. Nid yw cyffuriau gwrth-iselder yn gaethiwus ac nid yw eu cymryd yn arwydd o wendid. Byddant yn eich helpu i deimlo'n well a gallu gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau unwaith yn rhagor.

Gallant gymryd wythnos neu ddwy i ddechrau gweithio ac ni ddylent gael eu stopio yn sydyn.

Weithiau, mae siarad â rhywun tu hwnt i'ch teulu a'ch ffrindiau agos yn gallu'ch helpu chi i roi pethau mewn persbectif.

Gallwch ofyn am gael gweld eich meddyg teulu neu'ch nyrs yn yr ysbyty yn fwy rheolaidd i gael y math yma o gefnogaeth. Efallai y byddant yn gallu eich atgyfeirio chi at gwnsler hefyd.

Dysgu i ymlacio

Gall dysgu techneg i'ch helpu chi ymlacio ostwng tensiwn a cyhyrau a phryder, a fydd yn ei dro yn helpu i reoli diffyg anadlu. Gall helpu os yw eich nyrs neu'ch ffisiotherapydd yn gallu mynd â chi drwy'r broses ymlacio hon gyntaf er mwyn eich helpu chi i ddysgu'r dechneg.

Os nad yw hynny'n bosibl, dylech ddelio â'r dechneg fesul cam, nes y byddwch wedi ymgwyfarwyddo â hi:

- dewch o hyd i le distaw lle na fydd unrhyw un yn tarfu arnoch
- gwnewch eich hun yn gyffyrddus, naill ai wrth eistedd ar gadair neu eistedd i fyny mewn gwely ac anadlwch yn bwylllog
- efallai yr hoffech wrando ar gerddoriaeth neu eistedd mewn tawelwch
- dewiswch rywbeth i ganolbwyntio arno, fel blodyn neu lun neu caewch eich llygaid

- byddwch yn ymwybodol o'ch anadlu am funud, gan wneud yn siŵr eich bod yn defnyddio techneg anadlu gwaelod y frest
- dylech geisio cynnal yr anadlu tyner a rheolaidd hwn drwy gydol y cyfnod ymlacio.

'Dw i'n meddwl eich bod yn gallu parhau'n hirach gyda'r dechneg anadlu gwaelod y frest nac os ydych chi'n defnyddio techneg anadlu cyffredin.'

Mae'r camau nesaf yn rhan o broses o'r enw ymlacio cyhyrau cynyddol. Mae hyn yn cynnwys tynhau ac yna rhyddhau grwpiau ar wahân o gyhyrau drwy'r corff un ar ôl y llall.

Bwriad y camau yw eich helpu chi i ymlacio eich ysgwyddau a'ch brest, ond gallwch eu defnyddio gydag unrhyw grwpiau o gyhyrau yn y corff:

- unwaith y byddwch chi'n gyffyrddus, codwch eich ysgwyddau'n araf at eich clustiau. Daliwch nhw yno am gyfnod sy'n gyffyrddus i chi
- os ydych chi'n anghyffyrddus yn gwneud hyn, ceisiwch godi un ysgwydd ar y tro
- ar ôl i chi deimlo tyndra yn eich ysgwyddau, rhyddhewch nhw, a'u teimlo'n ymlacio. Dylech fod yn ymwybodol o ryddhad tyndra wrth i chi wneud hyn.

Os byddwch chi'n gweithio'n araf drwy'r holl gyhyrau sydd yn eich corff, gan ddechrau gyda bysedd eich traed a chan orffen gyda'ch pen, byddwch yn teimlo cynhesrwydd neu drymder wrth i chi ymlacio.

Mae rhai pobl yn teimlo fel petaent yn arnofio neu'n troelli. Os ydi hyn yn amhleserus, stopiwch ac agorwch eich llygaid, arafwch eich anadlu ac yna parhau.

Mae'n well gan rai pobl ddefnyddio rhwng 20 munud a 30 munud bob dydd i ymlacio'u cyhyrau i gyd. Mae eraill yn meddwl bod ailadrodd rhyw ffurf o ymlacio am gyn lleied â 5 i 10 munud y diwrnod, ddwywaith neu deirgwaith y diwrnod yn eu helpu i atal y tyndra rhag cynyddu.

Edrych ymlaen at bethau

Nodwch weithgareddau sy'n bwysig i chi, er enghraifft garddio neu gynllunio gwyliau. Defnyddiwch y llyfrynau a siaradwch â ffrindiau, teulu, a gofawr iechyd i gynllunio ffyrdd o reoli'r rhain.

Dywedwch wrth bobl am yr hyn sy'n bwysig i chi, a pheidiwch â bod ofn dweud wrthyn nhw beth sy'n ddefnyddiol ac yn aneffnyddiol i chi. Mae'n haws i bobl eraill os ydyn nhw'n deall yr hyn yr hoffech iddyn nhw ei wneud.

Bydd cymryd rhan mewn gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau yn tynnu'ch meddwl oddi ar eich problemau ac yn rhoi hwb i'ch hunanhyder a'ch lles. Efallai na fyddwch yn gallu gwneud popeth yr oeddech yn gallu ei wneud cynt, ond gydag ychydig o waith cynllunio ymlaen llaw, byddwch yn gallu mwynhau a rhannu rhai o'ch hoff bethau gyda'r rheiny sydd agosaf atoch.

Ffynonellau cymorth a chefnogaeth

Gall eich diffyg anadlu effeithio ar eich bywyd bob dydd, ond nid oes rhaid i chi wynebu'r heriau hyn ar eich pen eich hun. Yn ogystal â meddygon a nyrsys yn yr ysbyty, gall eich meddyg teulu a'ch nyrs gymunedol eich helpu hefyd.

Gall **gweithwyr cymdeithasol** gynnig cyngor arbenigol i chi am y gefnogaeth allwch chi ei gael wrth i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, ar ôl triniaeth ac yn barhaus.

Gall **ffisiotherapyddion** eich helpu i ddysgu'r dechneg anadlu gwaelod y frest y sonnir amdani yn y ddau lyfryn cyntaf. Gallant gynnig cyngor arbenigol am dechnegau ymarfer ac ymlacio rhwydd, yn ogystal â rhoi cymorth i chi ddod o hyd i ffyrdd newydd o weithredu rhai gweithgareddau o ddydd i ddydd sy'n gallu creu anhawster.

Gall **therapyddion galwedigaethol** eich helpu i ddatblygu ffyrdd o gwblhau tasgau a gweithgareddau yn y cartref sy'n ddiogel ac sy'n eich atal rhag mynd yn rhy ddiffyg anadl. Efallai y byddant yn gallu rhoi teclynnau syml ond effeithiol i chi sy'n gallu gwneud eich tasgau bob dydd yn haws i'w reoli.

Efallai yr hoffech siarad â rhywun sy'n gallu'ch helpu i wynebu wynebu rhai o'r anawsterau o gael cancer. Gall y rhain gynnwys **cwnseler hyfforddedig** y gall eich nyrs neu'ch doctor eich cysylltu

gyda nhw, neu efallai rhywun sy'n gallu eich helpu i rannu'ch anghenion ysbrydol.

Nid oes rhaid i chi fod yn grefyddol nac yn mynd i'r eglwys yn rheolaidd i ofyn am y math hwn o gefnogaeth, a gall eich nyrs neu ddoctor drefnu cwrdd gydag unigolyn o'ch dewis chi.

'Dw i'n gwybod beth ydw i eisiau ei wneud ond mi wn i beth alla i ei wneud ... mae hynny'n fy helpu i dderbyn y sefyllfa yn hytrach na gwthio fy hun, ac rydw i wedi ymlacio mwy o lawer.'

Mae llawer o gleifion sy'n wynebu cancer a'i driniaeth yn gofyn 'pam fi?', neu'n edrych am reswm neu ystyr i'w salwch. Gall **gofal ysbrydol** helpu i ddatrys y cwestiynau normal ond cymhleth hyn.

Gall **dietegydd** gynnig cyngor ymarferol am fwyta a phrydau bwyd.

Gall unrhyw un o'r gweithwyr proffesiynol hyn eich cysylltu chi â gofalwyr eraill hefyd.

Ymarfer corff a gorffwys

Os ydych chi'n dioddef o ddiffyg anadl am ran helaeth o'r amser, yna mae'n berffaith normal bod angen gorffwys yn aml.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n ofnadwy o flinedig neu'n fyr eu hanadl ar adegau penodol yn ystod y dydd. Dylech osgoi gweithgaredd pan fydd hyn yn digwydd. Dylech fynd i ddarllen llyfr, gwyllo'r teledu, gwrando ar y radio neu orffwys.

Fodd bynnag, ceisiwch gydbwyso gorffwys gydag ychydig o ymarfer corff pan fyddwch chi'n well.

'Pan fydda i'n fyr fy anadl, dw i'n eistedd i lawr ac yn cymryd fy ngwynt o'm stumog. Mae'n cael gwared ar ychydig o'r boen, a dw i'n aros iddo basio.'

Gall cerdded fod yn dda i'ch ysgyfaint a'ch cyhyrau yn ogystal ag yn llawn mwynhad, a gall gor-orffwys arwain at gollu egni a chryfder cyhyrau'n gyflym iawn weithiau, sy'n gallu cynyddu eich blinder.

Bwyta

Gall bwyta diet iachus eich helpu i deimlo'n dda. Ar rhai adegau, efallai eich bod wedi colli'ch archwaeth a allai eich llesteirio ac efallai nad yw eich hoff brydau neu fyrbrydau yn apelio i chi rhagor.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist os nad ydych chi'n gallu ymuno â theulu neu ffrindiau i gael prydau bwyd. Gall siarad am yr anawsterau hyn helpu eraill i'w deall a gyda'ch gilydd, efallai y byddwch yn gallu dod o hyd i ffyrdd i'w goresgyn. Gofynnwch i'ch nyrs neu'ch meddyg teulu i'ch atgyfeirio chi at ddietegydd os hoffech ragor o gyngor.

Yfwch ddigon. Os allwch chi, yfwch ddwy neu dair litr y dydd. Mae te, coffi a suddion yn cyfrif, ond ceisiwch gynnwys diodydd eraill sy'n ychwanegu calorïau at eich diet.

Prydau bwyd:

- Byddwch yn gallu ymdopi'n well gyda bwyta cyfran fechan yn ystod prydau bwyd ac efallai y byddwch yn bwyta mwy na phetai chi'n trio bwyta pryd mawr.
- Ceisiwch sipian gwydriad bychan o sieri cyn bwyd. Gall hyn sbarduno eich archwaeth.

- Os ydych chi wedi cael tabledi gwrth-salwch, cofiwch eu cymryd o leiaf hanner awr cyn bwyd, er mwyn rhoi cyfle iddynt weithio.
- Gall poen ostwng eich archwaeth. Cofiwch gymryd eich cyffuriau lleddfu poen yn rheolaidd er mwyn rheoli unrhyw boen sydd gennych. Os ydych chi'n cael poen o bryd i'w gilydd, gall cymryd cyffuriau lleddfu poen tua hanner awr cyn i chi fwyta helpu i leihau ei effaith ar eich archwaeth.
- Os yw diffyg anadl yn ei gwneud hi'n anodd bwyta, ceisiwch fwyta'n araf, gan fwyta ychydig ar y tro. Osgowch fwyd sydd angen llawer o waith cnoi.
- Osgowch yfed gormod cyn pryd bwyd gan y bydd hyn yn eich llenwi heb roi digon o galorïau i chi.

Ychwanegiadau: Gallwch ychwanegu ychwanegiadau llawn calorïau neu brotein at eich diodydd, neu eu cymryd ar wahân.

Mae rhai ychwanegiadau ar gael ar bresgripsiwn, felly gwiriwch hyn gyda'ch nyrs neu'ch meddyg teulu. Gallwch brynu rhai eraill dros y cownter yn y rhan fwyaf o fferyllfeydd – er enghraifft Complian neu Build-up.

Ceisiwch gymysgu cyfran o Complian neu Build-up gyda pheint o lefrith cyflawn a chyfran o hufen ia. Yna, dylech eu chwisgo gyda'i gilydd a'u cadw yn eich oergell. Bydd hyn yn cadw am 24 awr a bydd yn ychwanegu calorïau at eich diet.

Os yw hufen ia yn rhy felys, ceisiwch ychwanegu ciwbiau o rew. Gallwch ychwanegu powdr Maxijul at dun o'ch hoff gawl neu stiwb. Ychwanegwch lwyaid o hufen cyn i chi ei fwyta.

Os ydych chi'n mwynhau llefrith cyflawn, siocled, caws neu fenyn, bwytwch nhw! Er eich bod yn gwneud ychydig iawn ac yn gorffwys yn aml, mae'ch corff yn gweithio cymaint ag y mae'n gallu i'ch

helpu chi i ymdopi gyda'ch salwch a'ch diffyg anadl, felly bydd calorïau ychwanegol yn ddefnyddiol.

Dylech gynnwys digon o ffrwythau a llysiau yn eich diet hefyd. Bwytwch nhw'n ffres, yn amrwd neu wedi'u coginio ychydig. Gallwch eu cymysgu gydag ychwanegiadau protein neu ychwanegu hufen neu fenyn atynt. Bydd amrywiaeth yn eich helpu i gynyddu faint rydych chi'n eu bwyta.

Os yw bwyd yn blasu'n chwerw:

- ceisiwch fwyta cig gwyn, pysgod, wyau, llefrith a chaws yn hytrach na chig coch, tomatos a siocled
- efallai y bydd diodydd melys, diodydd ffisi a lolipop yn haws i'w hyfed a'i bwyta na the, coffi neu suddion sur
- ceisiwch ychwanegu perlysiau a sbeisys at eich prydau gan y gall hyn helpu i guddio blasau chwerw.

Os yw bwyd yn blasu'n rhy felys:

- ceisiwch ychwanegu leim neu lemon, perlysiau, finegr, sbeisys neu fintys.

Os nad oes blas i fwyd:

- ceisiwch ychwanegu llawer iawn o sesnin a siwgr at brydau a bwyta bwyd ar dymheredd yr ystafell.

Gall newidiadau mewn blas ddigwydd os oes gennych chi haint ar eich ceg. Gall darnau gwyn yng nghefn eich ceg neu du mewn i'ch bochau, neu dafod coch, disglair neu dafod dolurus olygu bod gennych haint ar eich ceg. Gall eich meddyg teulu roi meddyginiaeth i chi i gael gwared ar hyn.

Gallwch helpu drwy ofalu am eich ceg cyn amlod â phedair gwaith y diwrnod. Ar wahân i lanhau eich dannedd ddwywaith y dydd gyda phast dannedd fflworid, gallech ddefnyddio cegolch ar adegau eraill. Gallwch atal gwefusau sych, wedi cracio drwy roi Vaseline

neu falm gwefusau arnynt yn rheolaidd.

Tagu ac annwyd

Mae cynnydd mewn diffyg gwynt, yn enwedig os ydych yn tagu fflem (yn enwedig os ydi hyn yn felyn neu'n wyrdd) neu os oes gennych dymheredd uchel yn arwydd bod gennych haint ar eich brest o bosib. Bydd angen i chi fynd at eich meddyg teulu ac efallai y bydd rhaid i chi gael antibiotigau.

'Tydw i ddim yn mynd i ofidio. Dw i'n gwybod y galla i ymdopi â hyn, hyd yn oed os bydd yn ddrwg iawn.'

Os ydych chi'n dod yn fyr eich anadl yn sydyn, ac yn gweld nad yw'ch dulliau arferol o ymdopi'n gweithio, yna mae'n bwysig eich bod yn cysylltu â'ch meddyg ar unwaith. Gall y meddyg gynnig cymorth pellach i chi ymdopi â hyn.

Ocsigen yn y cartref

Weithiau, gall eich meddyg benderfynu eich bod chi angen cefnogaeth drwy gael eich cyflenwad ocsigen eich hun gartref. Er bod hyn yn amhrisiadwy os yw'ch diffyg anadl bron yn gyson, gallwch fod yn ddibynnol iawn arno a gall, yn ei dro, gyfyngu ar eich gweithgareddau ymhellach.

Os ydych chi'n gallu ymdopi gyda'r technegau hunan gymorth sy'n cael eu disgrifio yn y llyfrau hyn, yna, nid ydych chi, mwy na thebyg, angen cyflenwad ocsigen gartref. Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs os hoffech gael rhagor o wybodaeth.



Ffynonellau pellach o gymorth a chefnogaeth

British Lung Foundation

73-75 Goswell Road
London EC1V 7ER
Ffôn 020 7688 5555
Llinell Gymorth 0845 850 5020
Llun i Gwener 10am-6pm
www.lunguk.org

Cancerbackup

3 Bath Place
Rivington Street
London EC2A 3JR
Ffôn 0808 800 1234
Llinell Gymorth 020 7739 2280
Llun i Gwener 9am-8pm
E-bost info@cancerbackup.org.uk
www.cancerbackup.org.uk

Cancer Black Care

79 Acton Lane
London NW10 8UT
Ffôn 020 8961 4151
E-bost info@cancerblackcare.org
www.cancerblackcare.org

Cancer Research UK

PO Box123
Lincoln's Inn Fields
London WC2A 3PX
Ffôn 020 7242 0200
www.cancerresearchuk.org

Carers Scotland

91 Mitchell Street
Glasgow G1 3LN
Ffôn 0141 221 9141
E-bost info@carerscotland.org
www.carerscotland.org

Carers UK

20-25 Glasshouse Yard
London EC1A 4JT
Ffôn 020 7490 8818
Llinell Gofalwyr 0808 808 7777
Dydd Mercher a Dydd Iau
10am-12pm a 2-4pm
www.carersuk.org

Gofalwyr Cymru

River House
Ynsbridge Court
Gwaelod-y-Garth
Caerdydd CF15 9SS
Ffôn 02920 811370
E-bost info@carerswales.org
www.carerswales.org

CRUSE Bereavement Care

Central Office PO Box 800
Richmond
Surrey TW9 1RG
Llinell Gymorth 0844 477 9400
Llun i Gwener 9.30am-5pm
E-bost helpline@cruse.org.uk
www.crusebereavementcare.org.uk

Adnoddau i bobl ifanc
Llinell Gymorth Am ddim
0808 808 1677
E-bost info@rd4u.org.uk
www.rd4u.org.uk

**CRUSE Bereavement Care
(Gogledd Iwerddon)**

Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
Ffôn 02890 792419
E-bost northern.ireland@cruse.org.uk

**Gofal mewn Profedigaeth CRUSE
(Cymru)**

Ty Energlyn Heol Las
Caerffili CF83 2TT
Ffôn 02920 886913
E-bost wales.cymru@cruse.org.uk

Hospice Information Service

Help the Hospices, Hospice House
34-44 Britannia Street
London WC1X 9JG
Ffôn 020 7520 8232 neu,
St Christopher's Hospice
51-59 Lawrie Park Road
Sydenham
London SE26 6DZ
Ffôn 0870 903 3903
Llun i Gwener 9am-5pm
www.hospiceinformation.info

Irish Cancer Society

Head Office
43-45 Northumberland Road
Dublin 4 Ireland
Ffôn 01 2310 500 (cod deialu
rhyngwladol Iwerddon [353]
ac yna [1] ac yna [2310 500])
Llinell Gymorth Canser
Cenedlaethol 1 800 200 700
Llun i Gwener
9am-5pm,
Dydd Mawrth 9am-9pm
E-bost helpline@irishcancer.ie
www.cancer.ie

Irish Cancer Society (Cork)

Cork Office
15 Bridge Street
Cork
Ireland
Ffôn 021 450 9918 (cod deialu
rhyngwladol Iwerddon [353] ac
yna [21] ac yna [450 9918])
E-bost helpline@irishcancer.ie
www.cancer.ie

Lymphoedema Support Network

St Luke's Crypt
Sydney Street
London SW3 6NH
Ffôn 020 7351 4480
E-bost adminlsn@lymphoedema.freeseve.co.uk
www.lymphoedema.org/lsn

Macmillan Cancer Support

89 Albert Embankment
London SE1 7UQ
Ffôn 020 7840 7840
Llinell Ganser Macmillan
0808 808 2020
E-bost cancerline@macmillan.org.uk
www.macmillan.org.uk

Marie Curie Cancer Care

England Head Office
89 Albert Embankment
London SE1 7TP
Ffôn 020 7599 7777
Llinell Wybodaeth
0800 716 146
E-bost info@mariecurie.org.uk
www.mariecurie.org.uk

**Marie Curie Cancer Care
(Gogledd Iwerddon)**

60 Knock Road
Belfast BT5 6LQ
Ffôn 028 9088 2060

**Marie Curie Cancer Care
(yr Alban)**

29 Albany Street
Edinburgh EH1 3QN
Ffôn 0131 456 3700

**Gofal Canser Marie Curie
(Cymru)**

Raglan Chambers
63 Frogmore Street
Y Fenni
Sir Fynwy NP7 5AU
Ffôn 01873 30 3000

Mesothelioma UK

National Macmillan Mesothelioma
Resource Centre
Hospital Management Offices
Glenfield Hospital
Groby Road
Leicester LE3 9QP
Llinell Gymorth 0800 169 2409
Llun i Gwener 9am-4pm
E-bost mesothelioma.uk
@uhl-tr.nhs.uk
www.mesothelioma.uk.com

**Penny Brohn Cancer Care
(Bristol Cancer Help Centre cynt)**

Chapel Pill Lane
Pill
Bristol BS20 OHH
Llinell Gymorth 0845 123 2310
E-bost helpline@pennybrohn.org
www.pennybrohncancercare.org

Tak Tent Cancer Support

Flat 5, 30 Shelley Court
Gartnavel Complex
Glasgow G12 0YN
Ffôn 0141 211 0122
E-bost tak.tent@care4free.net
www.taktent.org

**Tenovus Cancer
Information Centre**

Ymddiriedolaeth GIG Felindre
Yr Eglwys Newydd
Caerdydd CF14 2TL
Ffôn 02920 196100
Llinell Gymorth 0808 808 1010
Llun i Gwener 9am-4.30pm
E-bost post@tenovus.com
www.tenovus.com

**The Roy Castle Lung
Cancer Foundation**

200 London Road
Liverpool L3 9TA
Ffôn 0871 220 5426
E-bost foundation@
roycastle.liv.ac.uk
www.roycastle.org

Ulster Cancer Foundation

40-44 Eglantine Avenue
Belfast BT9 6DX
Ffôn 028 9066 3281
Llinell Gymorth 0800 783 3339
Llun i Gwener 8am-5pm
E-bost info@ulstercancer.org
www.ulstercancer.org

Adnoddau Pellach

Mae Cefnogaeth Canser Macmillan yn darparu amrywiaeth o adnoddau i helpu pobl fyw gyda diffyg anadl.

Mae dau lyfryn arall yn y gyfres hon:

- **Ymdopi efo diffyg anadl**
- **Byw efo diffyg anadl**

Rydym hefyd wedi cynhyrchu CD, **Relax and breathe**, i helpu pobl sy'n byw efo diffyg anadl i ymlacio. Mae'r CD ar gael fel tâp sain hefyd.

Er mwyn archebu unrhyw un o'r gyfres ffoniwch **0800 500 800** neu i siarad â rhywun am ganser ffoniwch **0808 808 2020**.

Mae'r gyfres **Byw efo cancer** yn ddetholiad o lyfrynnau sy'n rhoi'r wybodaeth yr ydych ei angen os ydych yn byw efo neu'n cael eich effeithio gan ganser.

Llyfrynnau eraill ar gael yn y gyfres:

- Canllaw i ganser
- Dynion a chanser
- Siarad â phlant pan fo gan oedolyn ganser
- Fi ydw i o hyd: canllaw ar gyfer pobl ifanc sy'n byw efo cancer
- Canllaw i Oroeswyr cancer: gan nad yw cancer yn mynd pan fo'ch triniaeth drosodd
- Gofal lliniarol: help ymarferol pan fo cancer yn ddatblygedig
- Gofal lliniarol: cefnogaeth emosiynol pan fo cancer yn ddatblygedig
- Pan fo rhywun â chanser yn marw

Cynhyrchwyd y llyfrynnau hyn gyntaf yn y Ganolfan Astudiaethau Canser a Gofal Lliniarol, Sefydliad Ymchwil Canser.

Diolch i Claire Laurent a olygodd y llyfrynnau hyn ac i holl Arbenigwyr Gofal Ysgyfaint Macmillan ac aelodau o'r Grŵp Ymgynghorol Defnyddwyr Adnoddau sydd wedi cyfrannu at eu datblygu.



Mae Cefnogaeth Cancer Macmillan yn gwella bywydau pobl y mae cancer yn effeithio arnynt. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, feddygol, emosiynol ac ariannol ac yn pwysu am well gofal cancer. Bydd un o bob tri ohonom yn cael cancer. Mae 1.2 miliwn ohonom yn byw gydag o. Mae cancer yn effeithio ar bob un ohonom. Gallwn oll helpu. Macmillan ydym ni.

**Am fwy o gopiau, ffoniwch ni ar 0800 500 800
neu ymwelwch â www.be.macmillan.org.uk**

**Cefnogaeth Cancer Macmillan
89 Albert Embankment Llundain SE1 7UQ
Ffôn 0800 500 800
Llinell Ganser 0808 808 202
www.macmillan.org**

**©Cefnogaeth Cancer Macmillan, Rhagfyr 2007 MAC11133_Welsh
Cefnogaeth Cancer Macmillan, rhif elusen gofrestrdig 261017
Rhif elusen Ynys Manaw 604.**

Dyddiad adolygu: Rhagfyr 2010