

Pan fy mod yn
glaf, rwy'n
ddibynnol.



Pan fy mod
yn berson,
rwy'n
ddyfeisgar.

Cymorth ar eich taith tiwmor yr ymennydd

Dysgwch sut gall cymorth profedig *brainstrust* eich helpu chi a'r bobl rydych yn gofalu amdanynt.



Gadewch i ni ddangos i chi sut mae'n teimlo i ffynnu.

Rydym yn credu mewn byd lle mae pobl â thiwmor yr ymennydd a'u hanwyliaid yn cael eu cynnwys, eu hadnoddu, yn teimlo'n hyderus ac yn gysylltiedig. Maent yn byw'r bywydau maen nhw eisiau, hyd eithaf eu potensial, am eu bod nhw'n bobl yn gyntaf, ac yn gleifion a gofalwyr yn ail.

Rydym yn darparu cymorth personol ac yn creu adnoddau sy'n helpu pobl â thiwmor yr ymennydd a'u hanwyliaid i fyw'r bywydau maen nhw ei eisiau ar ôl y diagnosis.

Rydym wedi rhannu'r catalog hwn yn bedair rhan. Bydd pob adran yn cynnwys manylion ein cymorth a'r adnoddau a fydd yn eich helpu i deimlo:

- yn feistr ar bethau, yn lle cael eich gorlethu ganddynt
- yn barod, ac nid mewn panig
- yn hyderus, ac nid yn ddryslyd
- yn gynwysedig, ac nid yn ynysig.

Cysylltwch â ni:

e-bostiwch hello@braintrust.org.uk neu ffoniwch 01983 292 405

'Alla i ddim dweud cymaint yn well mae hyn wedi gwneud i mi deimlo – y sicrwydd nad ydw i ar fy mhen fy hun a bod cymuned gyfan ar gael i mi.'

Yn feistr ar bethau, yn lle cael eich gorlethu ganddynt

Yn yr adran hon, cewch wybodaeth a gwasanaethau cymorth i'ch helpu i deimlo bod gennych fwy o gefnogaeth a'ch bod yn feistr ar bethau.

'Heb y cwnsela, fyddwn i ddim wedi gallu wynebu fy apwyntiad niwro gyda chymaint o bositifrwydd a gobaith.'

Llinell gymorth 24/7

Ar adegau o gyfyngder ac ofn, gall fod yn anodd gwybod i ble gallwch droi ac â phwy allwch siarad.

Mae llinell gymorth *brainstrust* yn cynnig cymorth, gwybodaeth a chynghor pragmatig i bobl â thiwmor yr ymennydd a'u gofalwyr, dros y ffôn a thrwy e-bost 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.



Ffoniwch 01983 292 405 neu anfonwch e-bost at hello@brainstrust.org.uk am gymorth 24/7

‘Alla i wir ddim dweud faint o faich mae hyn wedi codi oddi ar fy ysgwyddau. Rydw i wedi bod yn hollol unig ers fy ymgynghoriad diwethaf – roeddwn yn teimlo fy mod yn faich ar fy ffrindiau a’m teulu wrth drafod y peth drosodd a throsodd, ond ar yr un pryd, mae’n benderfyniad mor anferth fel nad ydw i eisiau ei wneud ar fy mhen fy hun. Bydd yr ymgynghoriad hwn yn anhygoel a bydd yn fy helpu cymaint.’

Hyfforddiant i'ch helpu i ymdopi

Pan deimlwch fod diagnosis o diwmor yr ymennydd yn rheoli eich bywyd, rydyn ni'n gwybod bod hyfforddiant yn gallu eich helpu i gymryd yr awenau a chanolbwyntio ar y pethau sydd o'r pwys mwyaf. Byddwch yn gadael eich sesiynau hyfforddi gyda strategaethau ac offer i'ch helpu i gael eglurder ac i wella eich ansawdd bywyd.

Fel hyfforddwyr hyddysg, bydd ein harbenigwyr cymorth yn eich helpu i ddysgu sut i greu newid. Byddant yn gweithio gyda chi i nodi beth sydd angen i chi ei wneud i'ch helpu i deimlo eich bod yn rheoli'ch bywyd. Gall hyn olygu eich helpu i nodi pa gwestiynau rydych eisiau cael ateb iddynt, beth ydych chi'n ei werthfawrogi fwyaf, a phwy sydd ar eich tîm i roi cymorth pan fydd ei angen arnoch fwyaf.

‘Heddiw rwy’n cymryd eich cyngor gwych – rydw i wedi ysgrifennu fy mlaenoriaethau, ac rwy’n mynd i’w trefnu fesul un. Efallai bod hyn yn swnio’n ddu a gwyn iawn, ond bobol bach, mae’n teimlo’n dda i feddwl y gallaf gamu ‘mlaen. Mae’r pethau rydych wedi eu dweud yn wych! Rwy’n gwybod be’ dw i’n ei wneud nawr.’

Dysgwch fwy: brainstrust.org.uk/coaching
neu e-bostiwch hello@brainstrust.org.uk



Cofrestrwch i gael hyfforddiant gyda Thrive

Mae Thrive yn eich galluogi i ddatblygu strwythur a chyfeiriad gyda'r cymorth a dderbyniwch. Mae'r platfform yn gadael i chi ddewis pryd mae'r sesiynau'n digwydd a beth fydd eu ffocws. Mae hyn yn golygu eich bod yn gallu mapio llwybr clir i'ch helpu i gyflawni eich nodau. Fel platfform fideo, rydych hefyd yn gweld eich arbenigwr cymorth yn ystod y sesiynau, fel y teimlwch mor gysylltiedig â phosibl â'ch taith hyfforddi.



Dysgwch fwy a chofrestrwch nawr: braintrust.org.uk/thrive

Cwnsela mynediad cyflym

Pan fyddwch mewn cyfnod o gyfyngder ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi, gall ein gwasanaeth cwnsela mynediad cyflym eich helpu i wneud synnwyr o'ch sefyllfa ac i ganolbwyntio ar nodau penodol, di-oed. Gallwn eich cysylltu'n gyflym â rhwydwaith o gwnselwyr a rhoi'r lle i chi drafod eich teimladau mewn man diogel a chyfrinachol.

Dysgwch fwy: braintrust.org.uk/counselling

Hypnotherapi

Mae hypnotherapi yn therapi cyflenwol a ddefnyddir ar y cyd â thriniaethau meddygol confensiynol at nifer o ddibenion. Gall helpu i reoli gofid a straen, meithrin gwydnwch a hyder, a lleihau sgil effeithiau triniaethau.

Dysgwch fwy: braintrust.org.uk/counsellinghypnotherapy

*'Mae wynebu eich marwoldeb yn beth mawr
pan fod gennych deulu ifanc.'*

Teimlwch yn barod, ac nid mewn panig

Yn yr adran hon, cewch fanylion yr
adnoddau a fydd yn eich helpu
i deimlo bod gennych fwy
o gefnogaeth.

brQinstruct
Introduction

*‘O’r funud pan gafodd fy mab ei ddiagnosio â thiwmor,
a chysylltom â brainstrust, rhoddodd yr elusen obaith
i ni yn ystod oriau tywyllaf ein bywydau.’*

Y blwch ymennydd

Y blwch ymennydd *braintrust* yw'r pecyn cymorth anhepgor ar gyfer pobl sy'n byw gyda diagnosis tiwmor yr ymennydd. Mae'n cynnwys nifer o bethau hanfodol i'ch cefnogi a'ch helpu i deimlo bod gennych fwy o adnoddau a rheolaeth.



Archebwch flwch ymennydd: braintrust.org.uk/the-brain-box

‘braintrust oedd fy man galw cyntaf ar ôl fy niagnosis – roedd y blwch ymennydd yn rhaff achub cwbl hanfodol.’

Atebion tiwmor yr ymennydd

Mae ein Hatebion tiwmor yr ymennydd yn rhoi gwybodaeth gryno, glir a diduedd i chi am bynciau sy'n ymwneud â diagnosis tiwmor yr ymennydd, yn cynnwys delio â'r gorlethu, canabinoidau, sut i baratoi ar gyfer apwyntiadau meddygol, a byw gydag ansicrwydd. Maent yn fan cychwyn ardderchog i'ch helpu i ddeall y materion a wynebier gan ein cymuned.

Cyrchwch nhw yma:
braintrust.org.uk/knowhows



Rheoli gorflinder

Mae 'Fy llyfr gorflinder' yn adnodd a fydd yn eich helpu i ddeall y gorflinder sydd ynghlwm wrth ddiagnosis tiwmor yr ymennydd – beth ydyn ni'n ei olygu wrth orflinder, pam mae pobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd yn cael gorflinder, a'r heriau o fyw gyda gorflinder.

Bydd yr adnodd hwn yn caniatáu i chi archwilio strategaethau fel y gallwch reoli gorflinder gan wella eich ansawdd bywyd.

Cyrchwch eich copi:

brainstrust.org.uk/fy-llyfr-gorflinder



Ymdopi â newid mewn ymddygiad a phersonoliaeth

Mae newid mewn ymddygiad a phersonoliaeth fel rhan o ddiagnosis tiwmor yr ymennydd yn gallu gwneud i bobl deimlo wedi'u dadrymuso, yn ddiymadferth ac yn ddigalon. Bydd yr adnodd 'Newid mewn ymddygiad a phersonoliaeth' yn eich helpu i ddeall newid mewn ymddygiad a phersonoliaeth, yr achosion, a sut mae'n ymddangos. Bydd hefyd yn eich galluogi i archwilio strategaethau i'ch helpu i ymdopi â'r newidiadau hyn.

Cyrchwch eich copi:

brainstrust.org.uk/adnodd-nyph



Sut i gynnal sgwrs anodd

Mae'r canllaw 'Sut i gynnal sgwrs anodd' yn helpu teuluoedd i ddelio â'r adeg pan fod angen esbonio diagnosis tiwmor yr ymennydd a chynnal y sgysiau anodd hynny. Mae'n cynnwys awgrymiadau a fydd yn eich helpu i hel eich meddyliau at ei gilydd ac egluro sut rydych yn teimlo ynglŷn â'r hyn rydych yn ei wynebu, fel y gallwch gynnal sgysiau gwell a theimlo eich bod yn rheoli pethau.

Cyrchwch ef yma:

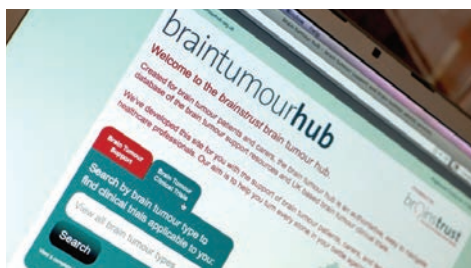
brainstrust.org.uk/difficult-conversations



Yr hyb tiwmor yr ymennydd

Mae'r hyb tiwmor yr ymennydd yn gronfa ddata hawdd ei llywio o adnoddau cymorth tiwmor yr ymennydd a threialon clinigol tiwmor yr ymennydd yn y DU.

Mae'n eich galluogi i ddod o hyd i wasanaethau cymorth yn eich ardal sy'n seiliedig ar y math o gymorth rydych chi eisiau ei gyrru.



Cyrchwch ef yma: braintumourhub.org.uk



'Yn sydyn, rwy'n teimlo nad ydw i ar fy mhen fy hun.'

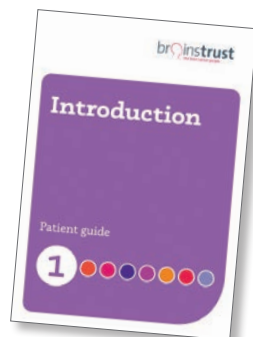
Teimlo'n hyderus, ac nid yn ddryslyd

Yn yr adran hon, cewch fanylion am yr adnoddau a'r gwasanaethau a fydd yn eich helpu i ymglymu'n well wrth eich gofal clinigol.

'Pan glywch y geiriau 'mae gennych diwmor yr ymennydd', mae eich bywyd yn newid mewn eiliad. Mae bod mewn cysylltiad â brainstrust wedi fy helpu i ddelio â hyn, a byddaf yn fythol ddiolchgar.'

Y canllaw i gleifion â thiwmor yr ymennydd

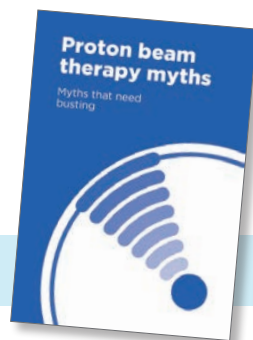
Mae'r canllaw i gleifion â thiwmor yr ymennydd yn ganllaw cynhwysfawr, hawdd ei ddeall i'r llwybr gofal ar gyfer oedolion â thiwmor yr ymennydd. Cafodd ei gynllunio i'ch helpu i ddeall beth i'w ddisgwyl a'ch helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros eich taith. Mae wedi'i ysgrifennu mewn wyth rhan y gallwch eu defnyddio ar eu pen eu hun neu fel set gyflawn.



Cyrchwch eich copi: braintrust.org.uk/patient-guide

Therapi pelydrau proton

Mae'r canllaw i therapi pelydrau proton yn cynnwys 10 rhan hawdd eu deall i'w defnyddio ar eu pen eu hun neu fel set gyflawn. Bydd y llyfrynau hyn yn chwalo llawer o'r mythau sydd wedi ymgodi dros y blynyddoedd diwethaf, a byddant yn eich helpu i ddeall mwy ynglŷn â therapi pelydrau proton ac i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â therapi pelydrau proton fel triniaeth.



Cyrchwch eich copi: braintrust.org.uk/pbt



Pwy ydy pwy yn eich tîm clinigol

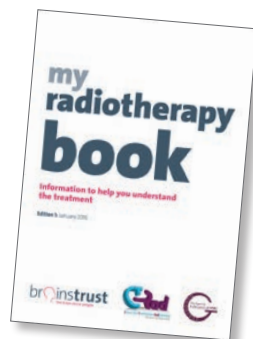
‘Pwy ydy pwy yn eich tîm clinigol’ yw ein canllaw i’r gweithwyr proffesiynol meddygol y gallech ddod ar eu traws ar hyd eich taith. Gall y canllaw defnyddiol hwn eich helpu i lywio eich llwybr a chadw cyfrif o’r cysylltiadau hanfodol yn eich tîm clinigol.



Cyrchwch eich copi: braintrust.org.uk/pwy-ydy-pwy

Deall radiotherapi

Mae ‘Fy llyfr radiotherapi’ yn rhestru ac yn esbonio’r amrediad o driniaethau radiotherapi sydd ar gael ar hyn o bryd. Bydd yn eich helpu i deimlo’n fwy gwybodus am y math hwn o driniaeth a’r dewis gorau ar gyfer y math o diwmor yr ymennydd rydych yn byw gydag ef.



Cyrchwch eich copi: braintrust.org.uk/radiotherapybook

Help wrth ofyn am ail farn

Gall ail farnau helpu gyda gwneud penderfyniadau, ac mae gennych yr hawl i ofyn amdanynt. Gall rhywbeth sy’n iawn i un person fod yn anaddas i berson arall, ond y peth allweddol yw gwybod pa opsiynau sydd ar gael i chi. Mae gwahanol lwybrau y gallwch eu dilyn i ofyn am ail farn, a dyma ble gallwn ni helpu.

Dysgwch fwy: braintrust.org.uk/second-opinions



‘Mae’r cyngor a roesant yn golygu bod fy mab wedi cael creuandoriad ar ddihun ar ôl i ni glywed bod ei diwmor yn anllawdriniadwy. Trwy brainstrust rydym yn teimlo bod gennym gefnogaeth a llawer mwy o rym. Allwn ni fyth rhoi digon o ddiolch i chi a byddwn yn ddyledus i chi am byth. Diolch brainstrust!’

Teimlo'n gynwysedig, ac nid yn ynysig

Yn yr adran hon, cewch fanylion am
y gwasanaethau a fydd yn eich helpu
i deimlo'n llai unig ac yn rhan
o gymuned.

*'Mae gwrando ar brofiadau pobl eraill a sylweddoli nad
wyf ar fy mhen fy hun o ran llawer o'r meddyliau sydd yn
fy mhen wedi bod o gymorth mawr i mi. Er na alla i reoli
beth sy'n digwydd i mi, rydw i nawr yn teimlo fy mod yn
deall sut i ddelio â phethau'n well, a bod gen i fframwaith
o bethau i roi cynnig arnyn nhw.'*

Ffynnu gyda gweminarau a gweithdai *brainstrust*

Mae'r gweminarau a'r gweithdai 'Ffynnu gyda *brainstrust*' yn cael eu curadu'n ofalus gan *brainstrust* a'u rhedeg gan arbenigwyr blaenllaw i'ch helpu i fynd i'r afael â'r heriau sy'n gwneud byw gyda thiwmor yr ymennydd mor anodd.



'Diolch o galon! Rydych chi wedi agor llwybr newydd i mi nad oedd y meddyg teulu neu'r ysbyty'n ei gynnig. Mae hyn wedi fy helpu cymaint, wrth i mi geisio dysgu am y dyfodol.'

Dysgwch fwy: brainstrust.org.uk/events

'Helpodd y gweminar fi i ddeall a chael ateb i broblem barhaus nad yw neb wedi gallu ei datrys hyd yma.'

Cysylltwch ag eraill mewn Sesiwn Gwrdd

Mae'r sesiynau cwrdd yn gyfle i gysylltu â phobl eraill sy'n deall, mewn lleoliad mwy anffurfiol. Ni waeth ble rydych chi ar eich taith, gallwch rannu profiadau a gofyn am wybodaeth gan bobl sy'n deall eich profiad.



Dysgwch fwy: brainstrust.org.uk/events

'Rydych yn llygedyn o obaith ac yn rhoi'r cymorth sydd ei angen arnom ar hyn o bryd, gan fod fy nhad a minnau'n teimlo'n unig dros ben wrth ofalu am fy mam.'

Cymorth cyfoedion

Trwy ein gwasanaeth cymorth cyfoedion anffurfiol, gallwn eich cysylltu â rhywun arall yn yr un sefyllfa, neu rywun sydd wedi bod yno, fel y gallwch rannu profiadau a chefnogi eich gilydd.

**Dysgwch fwy: e-bostiwch hello@brainstrust.org.uk
neu ffoniwch 01983 292 405**

Grŵp cymorth Facebook

Ymunwch â'n cymuned ar-lein gefnogol, groesawgar yn ein grŵp Facebook preifat a gymedrolir yn ofalus. Gyda dros 2,500 o aelodau, mae'n fan diogel lle gallwch rannu eich profiadau a chefnogi pobl eraill.

**Ymunwch â'r grŵp:
facebook.com/groups/braintumoursupportbrainstrust**

Cymorth i ofalwyr

Rydym yn gwybod bod gofalwyr yn chwarae rhan allweddol wrth chwilio am gymorth a gwybodaeth ynglŷn â diagnosis tiwmor yr ymennydd.

Rydym hefyd yn gwybod bod angen cymorth ar y gofalwyr eu hun.

Mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth benodedig sy'n helpu gofalwyr i deimlo bod ganddynt fwy o adnoddau, eu bod yn llai unig ac yn rhan o gymuned, eu bod yn fwy cyfranogol yng ngofal clinigol eu hanwylid, yn cael mwy o gefnogaeth ac yn gallu bod yn feistr ar bethau. Does dim angen i chi deimlo eich bod ar eich pen eich hun fel gofalwr.

Ewch i: brainstrust.org.uk/caring

Mae Mudiad Ymglymiad Cleifion wrth Ymchwil (PRIME) *braintrust* yn dod â phobl yn nes at ymchwil sy'n canolbwyntio ar diwmorau'r ymennydd, ac yn dod â'r ymchwil yn nes at bobl.

Mae PRIME yn ymroi i gefnogi'r gymuned ymchwil gyda'i waith i sicrhau cyllid ac felly mwy o fuddsoddiad ar gyfer ymchwil, ac mae'n sicrhau bod prosiectau ymchwil clinigol yn gytûn ag anghenion cleifion. Mae PRIME *braintrust* hefyd wedi helpu i ennill buddsoddiad gwerth £17m ar gyfer ymchwil tiwmorau'r ymennydd.

**Dysgwch fwy: braintrust.org.uk/prime
neu e-bostiwch hello@braintrust.org.uk**

Cyfranogiad clinigol

Mae gweithio gyda phartneriaid gofal iechyd yn rhan bwysig o'n strategaeth, fel y byddwch yn derbyn y cymorth a'r adnoddau a fydd yn caniatáu i chi gefnogi eich cleifion yn y ffordd orau.

Mae ein strategaeth bresennol, 'pobl ydyn ni'n gyntaf', a lansiwyd yn 2019, yn golygu ein bod yn gweithio i ddileu unigrwydd, cynnwys pobl yn well yn y gofal a'r cyflwr, lleihau ofn, a gwella gwybodaeth a dealltwriaeth.

Rydym yn gwneud hyn trwy ddigwyddiadau, hyfforddiant, gwybodaeth ac eiriolaeth, gan gydweithio ble bynnag y bo modd.

Trwy ymgysylltu â *braintrust*, gallwch roi gwybodaeth ddibynadwy a chymorth personol i'ch cleifion, a bydd cyfleoedd i rannu eich arbenigedd a gwella eich portffolio drwy helpu i adolygu ein hadnoddau neu siarad yn ein digwyddiadau.

**Dysgwch fwy: braintrust.org.uk/healthcare-partners/
neu e-bostiwch hello@braintrust.org.uk**

Mae *brainstrust* bach yma i gefnogi teuluoedd lle mae gan berson ifanc neu riant diwmor yr ymennydd.

Hyfforddiant

Rydym yn darparu gwasanaeth cymorth drwy hyfforddiant unigryw – dros y ffôn neu drwy e-bost, sy'n helpu teuluoedd i oresgyn heriau a dod o hyd i'r canlyniadau gorau posibl ar gyfer eu plentyn a'u teulu.

Cymuned

Gallwn helpu teuluoedd i deimlo'n llai unig drwy greu cymunedau o gymorth gan gyfoedion mewn digwyddiadau lleol ac yn ein grŵp cymorth Facebook preifat. Ewch i **www.facebook.com/groups/littlebrainstrust** i ofyn am wahoddiad i'r grŵp. Mae hyn yn rhoi cyfle i deuluoedd ymgysylltu a rhannu profiadau gydag eraill sy'n deall y sefyllfa.

Adnoddau a gwybodaeth

Mae gennym amrywiaeth o adnoddau defnyddiol, ymarferol, a gymeradwyir gan y gymuned glinigol, i helpu i ddod ag eglurder, rhyddhad a gobaith pan fod teuluoedd yn teimlo'u bod wedi'u gorlethu. Am fwy o wybodaeth ewch i **www.littlebrainstrust.org.uk**.



Am ragor o wybodaeth am *brainstrust* bach cysylltwch â **hello@brainstrust.org.uk** neu ffoniwch **01983 292 405**

***‘Alla i ddim dweud wrthych pa mor
galonogol yw gwybod eich bod ar ben arall
y ffôn. Mae yna ddyrmaid o sefydliadau da,
ond mae brainstrust yn cynnig cymorth realistig,
personol. Ac rydych yn deall yr heriau a
wynebwn yn reddfol.’***

Mae dros 80,000 pobl yn byw gyda thiwmor yr ymennydd yn y DU.
brainstrust yw'r elusen a'r gymuned sydd yma i helpu'r bobl hynny
a'r rhai sy'n gofalu amdanynt, ni waeth pwy ydynt ac ni waeth
lle maen nhw ar eu taith.

Cysylltwch â ni heddiw am gymorth 24/7 ar **01983 292 405**
neu e-bostiwch **hello@brainstrust.org.uk**.

www.brainstrust.org.uk

**catalog cymorth *brainstrust*,
cyhoeddwyd gan *brainstrust* Rhagfyr 2022
l'w adolygu yn Rhagfyr 2025.**

© *brainstrust* 2022.

Mae'r ymddiriedolaeth elusennol gofrestredig – *brainstrust* yn elusen
gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1114634), ac yn Yr Alban (SC044642).

