

**fy**  
**llyfr**  
**gorflinder**

**Adnodd i'ch helpu i ddeall,  
rheoli a pherchenogi eich  
gorflinder**



# Cynnwys

Ynglŷn â'r adnodd hwn	1
Beth yw nod yr adnodd hwn	2
<b>Rhan 1: Deall gorflinder</b>	<b>4</b>
Beth ydyn ni'n ei olygu wrth orflinder	5
Achosion gorflinder	5
Beth sy'n wahanol ynglŷn â gorflinder i bobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd?	6
Sut ydyn ni'n mesur gorflinder?	9
Ymdopi â gorflinder mewn gwahanol gyd-destunau	10
<b>Rhan 2: Dadansoddi eich gorflinder</b>	<b>12</b>
Sut mae'r adnodd hwn yn gweithio?	13
Dadansoddi eich gorflinder	14
Ble mae dechrau?	15
Defnyddio dyddiadur gorflinder	15
<b>Delio â phethau nad ydynt yn helpu eich gorflinder</b>	<b>17</b>
Hylendid cwsg	17
<b>Rhan 3: Rheoli eich gorflinder</b>	<b>19</b>
Gosod targedau: Alla i ddim gwneud hynny yma	20
Cwestiynau myfyriol	21
Strategaethau hunanysgogi:	24
● Ymlacio (anadlu, ymlacio corfforol)	24
● Ymwybyddiaeth ofalgar	26
● Dysgu cyflymder bywyd newydd	26
● Creu noddfa	29

● Blaenoriaethu	29
● Amserlennu gweithgareddau	30
● Gweithgareddau dymunol	31
● Trefnu eich amgylchedd	31
● Ymarfer	32
● Gorffwys	33
● Deiet	34
● Triniaethau cyffuriau ar gyfer gorflinder	34
● Derbyn	35
<b>Rhan 4: Gofalu am rywun sydd â gorflinder</b>	<b>38</b>
Pwy all helpu?	40
Cwestiynau i'w gofyn	40
<b>Rhan 5: Fy mhecyn cymorth</b>	<b>41</b>
Dyddiadur gorflinder	42
<b>Delio â phethau nad ydynt yn helpu eich gorflinder</b>	<b>43</b>
Hylendid cwsg – pa mor lân yw eich cwsg chi?	46
Cwestiynau myfyriol	48
Beth sy'n gwneud i'ch calon ganu?	52
Y Rhestr Gorflinder Fer	53
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>56</b>
<b>Dolennau defnyddiol</b>	<b>58</b>

## Ynglŷn â'r adnodd hwn

Roeddwn i'n meddwl mod i'n gwybod beth oedd ystyr teimlo'n flinedig. Nawr rwy'n gwybod nad oedd gen i unrhyw syniad. Mae hwn yn fwy o lawer na theimlo'n flinedig. Mae hwn yn sugno eich hunaniaeth, eich hyder, eich ffordd o fod. Dw i ddim yn mynd allan bellach. Dw i'n osgoi gadael y tŷ, dydw i ddim yn siopa, dydy ffrindiau ddim yn gofyn i mi ddod allan ragor. 📢

### Claf

Mae gorflinder yn un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu cleifion a gofalwyr sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd – rydych chi wedi dweud hyn wrthym. Ac ar ben hynny, mae ymchwil yn dweud hyn wrthym hefyd.<sup>1,2</sup> Mae'n un o'r themâu allweddol sydd wedi ymgodi o'n rhyngweithiadau bob dydd gyda phawb yn ein cymuned tiwmor yr ymennydd, boed claf, gofalwr, clinigwr, nyrs neu weithiwr iechedd proffesiynol perthynol.

Mae gorflinder a achosir gan diwmor yr ymennydd a'i driniaeth yn gallu bod yn wahanol iawn i'r gorflinder a achosir gan ganserau eraill. Mwy am hyn yn ddiweddarach.



1 MacDonald (2015).

2 Day et al. (2022).

## Beth yw nod yr adnodd hwn

Mae hwn yn adnodd addysgiadol a ysgrifennwyd i alluogi cleifion a gofaluwr sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd i ddeall beth mae gorflinder yn ei olygu a sut i hunanreoli gorflinder cysylltiedig â thiwmorau'r ymennydd fel y gallant:

- ddysgu cyflymder bywyd newydd
- cymryd camau i liniaru effaith gorflinder
- gwneud y gorau o'r pethau y gallant eu gwneud, yn hytrach na chanolbwyntio ar y pethau na allant.

Mae'n rhoi trosolwg, ynghyd ag awgrymiadau ar gyfer strategaethau ymdopi. Mae hon yn gêm dau hanner. Mae'r hanner cyntaf yn rhoi'r cefndir i orflinder – beth mae gorflinder yn ei olygu, pam mae cleifion yn gorflino, a'r heriau o fyw gyda gorflinder fel cleifion a gofaluwr. Trwy ymgyswddo â'r adnodd hwn, dylech ddod i wybod mwy am:

- beth ydyn ni'n ei olygu wrth gorflinder
- achosion gorflinder
- beth sy'n wahanol ynglŷn â gorflinder i bobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd
- sut rydyn ni'n mesur gorflinder
- ymdopi â gorflinder mewn gwahanol gyd-destunau.



Mae'r ail hanner yn ymwneud â chreu pecyn cymorth gorflinder personol i'ch helpu i reoli gorflinder fel y bydd eich ansawdd bywyd yn gwella. Mae'r rhan hon yn cwmpasu:

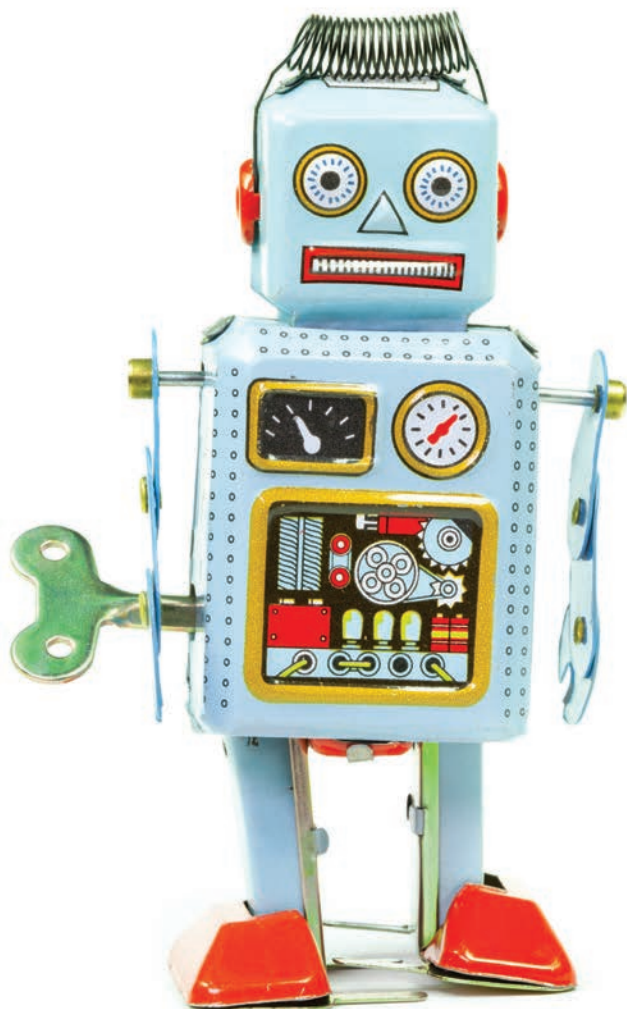
- defnyddio dyddiadur gorflinder
- hylendid cwsg
- strategaethau hunanysgogi (yn cynnwys ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar, blaenoriaethu, amserlennu gweithgareddau, derbyn, ymarfer)
- gosod targedau
- triniaethau cyffuriau ar gyfer gorflinder
- gofalu am rywun sydd â gorflinder
- pwy all helpu
- cwestiynau i'w gofyn.

Fel bob amser, os oes gennych unrhyw bryderon, gofynnwch i'ch tîm clinigol am gyngor.

**Rhan 1:**

# Deall gorflinder



Part 1





## Beth ydyn ni'n ei olygu wrth orflinder

Mae gorflinder yn flinder corfforol, emosiynol ac/neu feddyliol nad yw fyth yn diflannu'n llwyr. Yn aml mae'n brofiad llethol. Mae'n wahanol iawn i flinder cyffredin oherwydd mae'n para'n hirach a gall ddirybudd yn ddirybudd. Mae'n cael dylanwad mawr ar weithgareddau bob dydd a gall olygu bod y gwaith tŷ ysgafnaf neu dasgau arferol yn teimlo'n amhosibl.

 *Roedden i'n cael cawod ac yna'n gorfod mynd nôl i'r gwely. Doedden i ddim yn gallu gwneud dim mwy.* 

### Claf

Gall gorflinder bara am amser hir iawn (misoedd i flynyddoedd), hyd yn oed ar ôl gorffen triniaeth ar gyfer tiwmor yr ymennydd. Mae'n hysbys bod gorflinder yn un o'r sgitl effeithiau mwyaf anodd ar ôl anaf i'r ymennydd a thriniaeth ganser. Nid ydym yn gwybod yn union faint o bobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd ac yn dioddef o orflinder, ond amcangyfrifir bod rhwng 40% ac 80% o bobl â thiwmor yr ymennydd yn profi gorflinder difrifol.<sup>3,4</sup>

## Achosion gorflinder

Dydym ni ddim yn gwybod yn iawn beth yw achosion gorflinder. Oherwydd yr agweddau corfforol, emosiynol a meddyliol ar orflinder, mae'r achos yn debygol o fod yn gyfuniad o ffactorau (neu'n *amffactoraidd*). Gall cemotherapi a radiotherapi achosi gorflinder, ond nid oes llawer o dystiolaeth i awgrymu bod tiwmor yr ymennydd neu ei leoliad ar ei ben ei hun yn gallu achosi gorflinder. Efallai bod yna broblem yn yr ymennydd sy'n achosi gorflinder. Gellir cysylltu gorflinder ag unrhyw anaf i'r ymennydd, pa beth bynnag yw'r achos (e.e. strôc, trawma, llid neu diwmor) ac ni waeth ym mha ran o'r ymennydd. Ar ben hynny, gall poen

3 Struik et al. (2009).

4 Valko et al. (2015).

a meddyginiaethau penodol, fel cyffuriau gwrth-epilepsi, achosi gorflinder. Gall sgil effeithiau emosiynol unrhyw driniaeth ganser, fel gofidio, teimlo'n bryderus ac yn isel-ysbryd, a chael anhawster i gysgu, wneud y gorflinder yn waeth fyth. Os ydych yn meddwl bod gennych orflinder, dylech gael asesiad meddygol trylwyr i ganfod y rhesymau posibl amdano. Weithiau mae delio â materion eraill yn gallu lleihau neu hyd yn oed dileu'r gorflinder.

## Beth sy'n wahanol ynglŷn â gorflinder i bobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd?

Gan fod gorflinder yn gyffredin ar ôl canser ac ar ôl anaf i'r ymennydd, gall pobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd fod yn arbennig o agored i orflinder. Mae pobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd yn llawer mwy tebygol o gael eu trin gan feddyginiaethau a all achosi gorflinder, fel cyffuriau gwrth-epilepsi. Yn ogystal, mae pobl sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd yn aml yn cael mwy o anhawster i brosesu llawer o wybodaeth ar yr un pryd – er enghraifft, pan fyddant mewn ystafell lle mae mwy nag un person yn siarad. Gall gweithgareddau cymdeithasol fod yn lluddedus.

Gall pobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd deimlo'n swrth neu'n annormal o gysglyd hefyd. Er bod hyn yn gysylltiedig â gorflinder, dylid ei ystyried yn symptom ar wahân. Gall syrthni ddigwydd am fod y tiwmor yn creu mwy o bwysau yn y penglog, ond gall hefyd fod yn sgil effaith meddyginiaethau penodol.

Gall achosion cysylltiedig â thriniaeth gynnwys y canlynol.

**Llawdriniaeth ac anesthetigion.** Mae gorflinder yn digwydd hyd at flwyddyn neu ddwy ar ôl y rhan fwyaf o lawdriniaethau difrifol, ac nid llawdriniaeth ar yr ymennydd yn unig.

**Radiotherapi.** Gall hwn achosi gorflinder ar unrhyw adeg yn ystod ac ar ôl y driniaeth, yn cynnwys ymateb oediog. Er enghraifft,

gall radiotherapi achosi effaith diweddar o chwarren bitwïdol danweithredol, sy'n achosi hormonau ysgogi thyroid isel neu gynhyrchiant cortisol isel.

Weithiau gelwir y cyfuniad o orflinder a'r effaith ar wybyddiaeth yn 'ymennydd beamo', ond mae'n anodd adnabod y symptomau. Am fwy o wybodaeth ynghylch radiotherapi, ewch i [brainstrust.org.uk/radiotherapybook](http://brainstrust.org.uk/radiotherapybook)

*Rhybuddiodd pobl y byddwn yn teimlo'n flinedig iawn pedair i chwe wythnos ar ôl i'r driniaeth orffen. Parhaodd hyn tua mis: roedd cael cawod yn ymdrech anferth ac roeddwn yn gorfod gorwedd wedyn. Mae cwrs radiotherapi yn gyfwerth â chael rownd arall o lawdriniaeth ddifrifol. Gwrandewch ar eich corff.*

### Claf

*Faint yn union mae gorflinder ymbelydredd yn para? Rwy'n deall bod pawb yn wahanol, ond mae pymtheg mis ers triniaeth Dean ac mae wedi blino'n lân bron bob dydd. Mae ei ddos o steroidau'n gostwng, ac rydyn ni'n deall y gall hyn achosi blinder, ond mae wedi hen alaru nawr ac mae eisiau teimlo'n debycach iddo'i hun unwaith eto.*

### Gofalwr



**Cemotherapi.** Mae ymennydd cemo yn ffenomen hysbys ([www.brainstrust.org.uk/chemotherapy](http://www.brainstrust.org.uk/chemotherapy)). Mae hyn yn golygu colli craffter meddwl sy'n gysylltiedig â gorflinder. Gall ymddangos fel methu â chanolbwyntio neu amlDasgio.

**Peidio â chymryd steroidau.** Gall gorflinder fod yn sgil effaith stopio triniaeth steroidau, a dyna pam na ddylai'r rhain fyth gael eu stopio'n sydyn, ond eu tapro yn hytrach.

Mae ffactorau eraill yn cynnwys y canlynol:

**Gorflinder sylwol.** Mae hyn yn disgrifio'r blinder sy'n digwydd wrth orfod canolbwyntio ar ymddygiadau a oedd gynt yn ail natur, fel yr angen i ganolbwyntio ar wybodaeth neu dasgau. Roedden nhw'n hawdd o'r blaen, nawr mae angen mwy o ymdrech a chanolbwyntio ac weithiau mae angen eu hailddysgu. Mae hyn yn achosi meddwl yn arafach a gorludedd meddyliol. Weithiau mae pobl yn colli'r gallu i ganolbwyntio ar nifer o bethau ar unwaith: gall bod mewn man swnllyd neu brysur achosi straen, a all wedyn droi'n orflinder.

**Epilepsi, sy'n gallu digwydd gyda thiwmor yr ymennydd. yn achosi gorflinder.** Mae amrywiaeth o resymau am hyn. Er enghraifft, gall trawiadau darfu ar batrymau cysgu. Gall sgil-effeithiau rhai meddyginiaethau gwrth-epilepsi gynnwys gorflinder hefyd.

**Yr ymdeimlad o frys i gyflawni pethau, ceisio byw can milltir yr awr – ffactorau blinedig.** Mae'r ymdeimlad hwn yn dwysáu gydag afiechyd difrifol, efallai pan fyddwch yn credu nad oes gennych gymaint o amser o'ch blaen na'r disgwyl.

*👉 Dw i'n blino oherwydd pan fyddaf yn cael diwrnod da, dw i'n ceisio gwneud popeth a byw pob eiliad am fod hyn yn cyfrif. Ond alla i ddim gwneud hyn ragor, a phan fyddaf yn ceisio gwneud, rwy'n talu'r pris. 📌*

**Claf**

Gall iselder, gorbryder, namau corfforol neu anabledd, poen, lefelau hormonau isel, maeth gwael, dadhydradu a haint fod yn ffactorau eraill. Mae modd trin llawer o'r achosion hyn, a gellir lleddfu gorflinder drwy ddelio â nhw.

## Sut ydyn ni'n mesur gorflinder?

Mae'n anodd ateb y cwestiwn hwn. Sut rydych chi'n gwybod eich bod wedi gorflino neu ddim ond wedi blino?

Dyma'r arwyddion allweddol:

- teimlad sy'n amrywio rhwng blinder ysgafn a gorluded llwyr
- teimlo'n lluddedig
- nid yw gorffwys yn cael gwared â'r teimlad yn llwyr
- dim egni neu nerth
- teimlo'n bendro neu benchwiban
- cael anhawster i wneud tasgau arferol
- diffyg symbyliad
- cael anhawster i ganolbwyntio
- cael anhawster i feddwl neu siarad
- libido isel
- cael anhawster i ymdopi â bywyd
- anhawster wrth reoli eich teimladau.

Mae ysbytai yn defnyddio offer mesur eraill at ddibenion clinigol ac ymchwil. Mae'r rhain yn cynnwys Y Rhestr Gorflinder Fer a'r Raddfa Hunanreoli Gorflinder. Efallai byddai'n ddefnyddiol i chi edrych ar y Rhestr Gorflinder Fer i gael syniad o'r math o gwestiynau a ofynnir i chi (tud 53). Trwy gategoreiddio eich lefelau gorflinder ar raddfa o 0–10 (0 = dim gorflinder, 10 = y gorflinder gwaethaf posibl) yn y math hwn o erfyn a chadw dyddiadur, byddwch yn gallu gweld sut mae pethau'n gwella neu'n gwaethygu gydag amser.

Gall dyddiadur gorflinder eich helpu i weld patrymau yn eich gorflinder. Er enghraifft, efallai byddwch yn sylwi bod eich gorflinder yn waeth ar ôl prydau mawr o fwyd neu yn y prynhawn, ond yn well ar ôl gorffwys am awr. A ydy rhai gweithgareddau'n gwneud i chi deimlo'n fwy blinedig nag eraill? Gallai llenwi eich dyddiadur gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol neu eich gofalwr fod yn ddefnyddiol. Gallwch weld dyddiadur nodweddiadol ar dudalen 42.

## Ymdopi â gorflinder mewn gwahanol gyd-destunau

Beth mae ymdopi â gorflinder yn ei olygu? Mae'n dreiddiol ac yn effeithio mewn amrywiaeth o ffyrdd – corfforol, cymdeithasol, canolbwytiaol, emosiynol, ysbrydol. Yr holl bethau sy'n caniatáu i ni fod pwy ydyn ni. Sut olwg sydd ar hyn?<sup>5</sup>

### Corfforol:

- lefelau egni is
- gostyngiad mewn cryfder neu ddygnwch
- anhawster i gysgu.



### Cymdeithasol:

- newidiadau mewn rolau neu berthnasoedd
- newid yn y cyfrifoldebau o fewn y teulu
- gostyngiad yn y gallu i gyflawni cyfrifoldebau swydd
- newidiadau mewn perthnasoedd rhywiol neu ymateb rhywiol
- llai o ddiddordeb mewn serch.



5 Conn-Levin (2008).

**Canolbwyntiol:**

- anhawster i ganolbwyntio
- methu â deall gwybodaeth newydd
- mewnbwn synhwyrdd (h.y. sŵn, gweithgareddau, ac ati) yn mynd â'ch sylw
- teimlo bod tasgau bob dydd yn eich gorlethu
- gweld bod gweithgareddau arferol bywyd bob dydd yn fwy anodd i'w gwneud.

**Emosiynol:**

- hwyliau ansad
- colli hunan-barch neu hyder
- teimlo llai o reolaeth dros fywyd bob dydd
- ofnau neu orbyrder ynglŷn â'r dyfodol
- pryderon ynglŷn â delwedd corff (h.y. newidiadau i'r wyneb, colli gwallt, ac ati).

**Ysbrydol:**

- cwestiynu ein pwrpas
- diffyg diddordeb mewn arferion crefyddol neu ysbrydol blaenorol
- teimladau o "Pam fi?" mewn cysylltiad â'r diagnosis
- difaterwch ynglŷn â gweddio, myfyrio neu ymwybyddiaeth ofalgar arall.



Efallai byddwch yn teimlo gorflinder yn un neu ddau o'r meysydd hyn neu ym mhob un i wahanol raddau. Unwaith y byddwch yn deall sut mae gorflinder yn effeithio ar eich lles, gallwch ddechrau cymryd camau i ddelio ag ef.

## Rhan 2:

# Dadansoddi eich gorflinder

Rhan 2





6 Mae pedwar mis ers fy llawdriniaeth ac rydw i eisiau gwybod a yw gorflinder yn rhan o'r broses ymadfer? Dw i'n gofyn oherwydd 'mod i'n cysgu llawer mwy na bod ar ddihun, a does dim gair i ddisgrifio fy lletchwithdod ar hyn o bryd. Alla i ddim peidio â themlo bod rhywbeth o'i le arnaf. 9

## Claf

Mae'r canlynol yn gyfres o restrï gwirio, pethau i'w gwneud a phethau i roi cynnig arnynt, a fydd yn eich helpu i **ddadansoddi**, **adnabod** a **rheoli** eich gorflinder. Bydd hyn yn creu pecyn cymorth sy'n bersonol i chi. Dim ond y chi all berchenogi eich gorflinder, ac felly chi yn unig all weithio allan beth sydd angen i chi ei wneud. Ond gallwch ofyn am gymorth. Wrth i chi adeiladu eich pecyn cymorth, bydd mwy o ffocws gennych o ran gofyn am gymorth.

## Sut mae'r adnodd hwn yn gweithio?

Rydyn ni'n defnyddio'r egwyddorion gwelliannau ymylol. Yn 2010, roedd tasg anodd yn wynebu Syr David Brailsford. Nid oedd yr un beiciwr Prydeinig wedi ennill y Tour de France erioed, ac fel rheolwr cyffredinol a chyfarwyddwr perfformiad newydd Team Sky (tîm beicio proffesiynol Prydain Fawr), dyna oedd tasg Syr David. Roedd ei ymagwedd yn syml: roedd Syr David yn credu mewn cysyniad a ddisgrifiodd fel 'cydgrynhod o welliannau ymylol'.

Fel gyda Team Sky, does dim ffon hud, dim bwled arian a fydd yn peri i'ch gorflinder ddiplannu. Mae mor hawdd gorbrisio pwysigrwydd un ennyd ddiffiniol, a diystyru pa mor werthfawr yw gwneud penderfyniadau gwell bob dydd. Mae bron pob arfer sydd gennych – yn dda neu'n ddrwg – yn ymgodi o lawer o benderfyniadau bach.

Felly os gallwch wella pob elfen sy'n ymwneud â'ch cwsg o 1% yn unig, bydd yr enillion hyn yn cronni i greu gwelliant ystyrlon. Dechreuwch drwy optimeiddio'r pethau amlwg: eich amgylchedd, cyflymder eich bywyd, eich arferion cyn mynd i'r gwely. Yna

chwiliwch am 1% o welliannau i elfennau bach llai amlwg sy'n anoddach eu diffinio. Bydd yr adnodd hwn yn eich helpu i chwilio, dadansoddi, trin, a rheoli eich 1% o welliannau ym mhobman.

## Dadansoddi eich gorflinder

Tretiwch eich hun i nodiadur hardd, un sy'n gwneud i chi eisiau gafael ynddo a'i agor.

Cofiwch fod pawb yn wahanol. Felly bydd y ffordd a ddewiswch i reoli eich gorflinder yn gweithio i chi, ond nid i rywun arall efallai. Bydd pobl yn dweud wrthyf sut i'w reoli a gall hyn eich gwylltio. Y chi sydd berchen ar hyn – eich gorflinder chi ydyw – a chofiwch, maen nhw ond yn ceisio helpu.

Trwy **ddadansoddi** eich gorflinder, gallwch ddatblygu strategaethau i'w reoli. Ond mae gwneud hyn hyd yn oed yn gallu bod yn dasg flinedig, lethol, felly ceisiwch feddwl beth all eich helpu i'w gwneud. A chymerwch eich amser – does dim rhaid i chi gasglu'r holl ddata mewn diwrnod. Cymerwch wythnos neu ddwy, neu fis hyd yn oed. Fel hyn, byddwch yn dod i ddeall eich gorflinder yn well hefyd, a sut mae'n effeithio ar eich bywyd. Cadwch ddyddiadur, crëwch y rhestr, gofynnwch i'ch gofalwr beth maen nhw'n sylwi arno. Er enghraifft, os ydych yn rhannu gwely, efallai bydd eich partner yn gweld elfennau o'ch patrymau nad ydych chi wedi sylwi arnynt. Llenwch y dyddiadur bob dydd am ddwy i bedair wythnos. Gwnewch yn siŵr eich bod yn nodi'r diwrnodau da a'r diwrnodau anodd.



## Ble mae dechrau?

Efallai bydd yn fuddiol defnyddio system sgorio, lle mae 1 yn dangos lefelau isel o orflinder a 10 yn golygu bod eich gorflinder y tu hwnt i'r raddfa. Dyma'r pethau y gallech eu nodi:

1. Disgrifiwch gwsg neithiwr.	Pa mor dda wnaethoch chi gysgu? Sut oeddech chi'n teimlo pan ddihunoch? A wnaeth eich partner sylwi unrhyw beth ynglŷn â'ch patrymau cysgu?
2. Disgrifiwch eich gweithgareddau.	Rhestrwch eich gweithgareddau yn ystod y diwrnod. Nodwch pa mor hir barhaodd pob gweithgaredd a'r math o weithgaredd. Mwyaf oll o fanylion a roddwch, gorau gyd.
3. Disgrifiwch pa mor flindieg y teimlwch pan fyddwch yn gwneud gweithgaredd.	Ydy e'n weithgaredd hawdd, neu ydy e'n heriol i chi?
4. Ychwanegwch unrhyw wybodaeth arall.	Nodwch ffactorau eraill sy'n effeithio ar eich cwsg – er enghraifft, gall yfed alcohol wneud i chi deimlo'n gysglyd, mynd yn rhy boeth, bwyta bwydydd penodol. Hefyd, logiwch y pethau sy'n cael effaith cadarnhaol, e.e. ystafell wely oerach, bod yn y tywyllwch.

## Defnyddio dyddiadur gorflinder

Cipiwch gymaint o wybodaeth ag y gallwch. Bydd hyn yn eich helpu i nodi beth all wneud eich gorflinder yn waeth neu'n well. Yna gallwch lenwi'r dyddiadur eto ar ôl i chi wneud newidiadau a chymharu'r ddau i weld a yw'r newidiadau wedi gwneud gwahaniaeth. Meddyliwch am y gwelliannau ymylol – gallant

## Rhan 2: Dadansoddi eich gorflinder

ymddangos yn ddinod, ond os gwnewch ddau neu dri newid, gallai gael effaith mawr. Ceisiwch roi cymaint o wybodaeth ag y gallwch. Bydd hyn yn eich helpu i nodi beth sy'n helpu ac i weld a oes patrwm.

Gallwch lungopio'r dyddiadur (mae ar dudalen 42 hefyd) fel bod bylchau gennych i'w llenwi. Neu lawrlwythwch ef o wefan *brainstrust* yn [www.brainstrust.org.uk/fatiguediary](http://www.brainstrust.org.uk/fatiguediary).

Amser	Gweithgaredd	Graddfa'r gorflinder 0 = dim gorflinder 10 = gorflinder difrifol	Beth sy'n helpu
8.00	<i>Cawod, bwyta brechwast. Gorfod mynd nôl i'r gwely.</i>	<i>8. Pe na fyddwn wedi gallu codi o gwbl, byddai wedi bod yn 10.</i>	<i>Derbyn fy mod wedi gorflino a chael cawod ar amser gwahanol o'r dydd. Efallai cyn mynd i'r gwely.</i>

# Delio â phethau nad ydynt yn helpu eich gorflinder

Dadansoddi eich gorflinder yw'r rhan hawdd. Ar ôl gwneud hyn, dylech fod yn gallu gweld beth sy'n ychwanegu ato ac yn ei waethygu.

## Hylendid cwsg

*Rwy'n cael anhawster mawr i gysgu, hyd yn oed pan fydda i'n lluddedig! A hyd yn oed os dw i'n syrthio i gysgu, dw i ond yn pendwmpian. Rwy'n cymryd dos uchel iawn o Keppra, felly rhaid i mi fod yn ofalus.*

### Claf

Beth sy'n amharu ar eich cwsg? Mae'n teimlo'n wrthreddfol i awgrymu bod cwsg yn gallu ychwanegu at eich gorflinder, ond gall diffyg cwsg fod yn un o'r achosion. Llenwch y rhestr wirio 'Delio â phethau nad ydynt yn helpu eich gorflinder' ar dudalennau 43–45. Ticiwch unrhyw rai sy'n berthnasol i chi, a defnyddiwch eich graddfa 1–10 (1 yw da, 10 yw gwael), i nodi pa rai sy'n cael yr effaith mwyaf. Mae'n hawdd sôn am 'hylendid cwsg', ond mae'n anoddach ei gyflawni, gan y gall olygu torri arferion cydol oes. Ond rydych wedi cael diagnosis sy'n newid bywyd, dydy dim byd fel ag yr oedd, felly mae'n bryd i chi ymaddasu. Mae mor hawdd – mor gyffyrddus – cadw persbectifau a barnau presennol ar bethau. Ond mae hyn yn cyfyngu ar alluoedd y meddwl, y gallu i ymaddasu. Os oes un peth y gall bodau dynol ei wneud, ymaddasu yw hwnnw. Rydyn ni wedi gwneud hyn ers dechrau amser, a byddwn ni fyth yn stopio.

Felly, beth ydyn ni'n ei olygu wrth hylendid cwsg? Mae'n ymwneud â'r pethau a wnewch pan fod amser gwely yn nesáu. A bydd y rhain yn cynnwys pethau da a drwg – byddwch yn gwneud rhai o'r ddau. Defnyddiwch y rhestr wirio ar dudalennau 46–48 i weld beth ydych chi'n ei wneud y dylech barhau i'w wneud, a beth mae angen i chi stopio ei wneud neu ei newid.

**Rhan 2: Dadansoddi eich gorflinder**

Nodwch dri pheth y byddwch yn ymrwymo i'w newid. Rhoddwch hyn yn anrheg i chi eich hunan. Y rhain fydd eich ffocws ar gyfer newid. Ysgrifennwch nhw yma:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Wrth gwrs, efallai bod eich arferion cysgu yn iawn ond rydych chi wedi gorflino beth bynnag. Beth arall allech chi ei wneud?

Rhan 2

## Rhan 3:

# Rheoli eich gorflinder

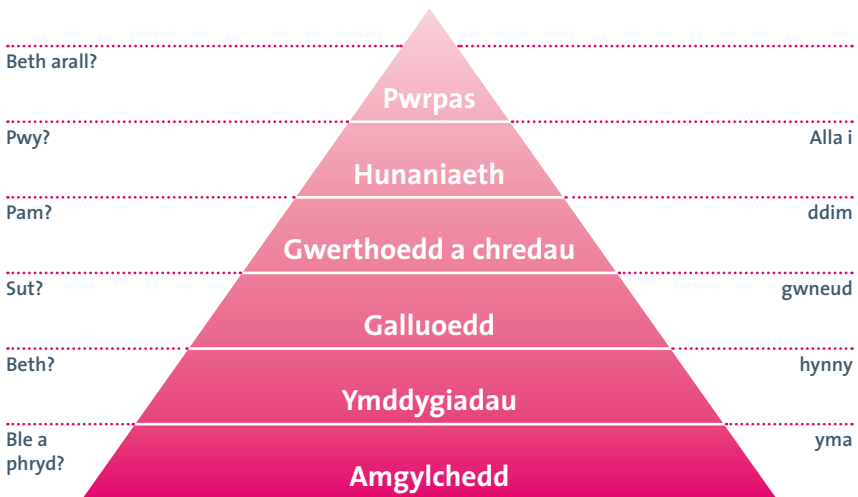


Nawr gallwch ddefnyddio eich sgiliau, eich gwybodaeth a'ch hyder i hunanreoli eich gorflinder. Mae'r ffocws nesaf ar fesurau hunangymorth. Rydych chi wedi dadansoddi eich cwsg, neu ddiffyg cwsg, ac wedi nodi'r pethau nad ydynt yn helpu a'r pethau sydd yn helpu.

## Gosod targedau: Alla i ddim gwneud hynny yma

Mae angen i ni ddechrau gyda thargedau priodol sy'n cyd-fynd â'ch gwerthoedd a'ch cyd-destun. Beth am ddechrau gyda'r pam. *Pam rydych chi eisiau cael llai o orflinder a rheoli'r gorflinder sydd gennych?*

Gallwn greu newid mwy parhaol a chynaliadwy gyda'n gilydd trwy weithio ar eich pwrpas, hunaniaeth, gwerthoedd a chredau. Bwriwch olwg ar y pyramid isod. Yn gyffredinol, mae'r lefelau uwch hyn yn y pyramid yn fwy 'anweladwy', yn anoddach eu newid ac yn anoddach eu hasesu am eu bod yn gwneud i chi feddwl am eich meddyliau, emosiynau a'ch synwryiadau corfforol. I wneud newidiadau, mae angen i ni feddwl am y pethau sy'n eich symbylu, sut fyddai eich bywyd pe na fyddech wedi gorflino, a beth mae angen i chi ei wneud i gael y bywyd hwnnw. Bydd meddwl am





hyn yn eich helpu i archwilio beth sy'n eich stopio rhag gwneud y newidiadau sydd eu hangen fel y gallwch gyflawni eich nod o deimlo'n llai gorflinedig.

Gallwch ddefnyddio hyn mewn meysydd eraill o'ch bywyd hefyd. Gallwch ddefnyddio 'Alla i ddim gwneud hynny yma' i ddeall beth sy'n eich stopio rhag gwneud rhywbeth sy'n bwysig i chi:

**Alla i = hunaniaeth**

**Ddim = gwerthoedd a chredau**

**Gwneud = galluoedd**

**Hynny = ymddygiadau**

**Yma = amgylchedd**

## Cwestiynau myfyriol

Eisteddwch gyda rhywun sy'n agos atoch, a gofynnwch iddyn nhw wneud nodiadau wrth i chi ateb y cwestiynau isod. Does dim rhaid i chi ateb yr holl gwestiynau, dim ond y rhai hynny a fydd yn eich helpu i feddwl amdanoch chi a'ch gorflinder. Efallai bydd rhai o'r cwestiynau yn gwneud i chi deimlo emosiwn – mae hyn yn iawn. Mae emosiwn yn dangos cysylltiad â'r pethau rydych yn ceisio'u cyflawni.

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<b>Pwrpas</b>	<p>Beth yw pwrpas bywyd?</p> <p>Beth ydw i'n teimlo bod rhaid i mi ei wneud?</p> <p>Beth ydw i ei eisiau i mi fy hun?</p> <p>Beth ydw i ei eisiau i'm teulu, ffrindiau, plant, rhieni?</p> <p>Beth yw ystyr hyn oll i mi?</p> <p>Beth sydd rhaid i mi ei wneud?</p> <p>Beth fyddwn i'n hoffi ei newid i mi?</p>	

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<b>Pwrpas</b>	Beth mae angen i mi ei gyflawni? Beth fyddai'n ganlyniad da i mi?	
<b>Hunaniaeth</b>	Beth yw fy rôl innau? Beth ydw i wedi'i golli? Beth sydd wedi newid? Beth mae fy niagnosis wedi dweud wrthyf sy'n bwysig? Beth ydw i wedi'i ddysgu amdanaf i fy hunan ers fy niagnosis? Beth yw fy rôl innau yn y teulu nawr?	
<b>Gwerthoedd a chredau</b>	Beth ydw i'n ei gredu nawr? Beth ydw i'n ei werthfawrogi nawr? Pa effaith mae teimlo gorflinder yn ei gael ar bethau sy'n bwysig i mi? Pa mor bwysig yw gwneud newidiadau i'm bywyd i mi? A ydw i'n caniatáu i mi fy hun gysgu/gorffwys?	
<b>Galluedd</b>	Gyda beth mae angen help arnaf fwyaf? Pa wybodaeth sydd gen i? Pa wybodaeth sydd ei hangen arnaf? Beth dydw i heb ei newid er i mi gael y wybodaeth? Pryd ydw i'n teimlo mewn trafferthion? Beth sy'n fy atal rhag gwneud y newidiadau?	

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<b>Ymddygiadau</b>	<p>Ble a phryd dw i'n gorffwys?</p> <p>Sut mae fy neiet yn effeithio ar fy sefyllfa?</p> <p>Ble gallwn i wneud newidiadau?</p> <p>Pa newidiadau alla i eu gwneud i fy hylendid cwsg?</p> <p>Pa newidiadau ychwanegol ydw i'n meddwl amdanynt?</p> <p>Beth ydw i wedi'i wneud yn barod i leihau gorflinder?</p>	
<b>Amgylchedd</b>	<p>Beth sydd yn fy amgylchedd a allai fy helpu?</p> <p>Beth ydw i'n ei oddef yn fy amgylchedd?</p> <p>Pwy neu beth sy'n flinderus?</p> <p>Pwy sy'n agos ac a all fy helpu?</p> <p>Ble rydw i'n gallu gorffwys?</p> <p>Pwy, beth neu ble sy'n noddfa i mi?</p> <p>Beth sy'n fy adfywio?</p>	

## Strategaethau hunanysgogi

Mae strategaethau hunanysgogi yn weithredoedd a fydd yn eich helpu i wneud y newidiadau rydych chi eu heisiau fel y byddwch yn berchen ar eich gorflinder.

Atgoffwch eich hun o'ch targedau – y tri pheth rydych wedi ymrwymo i'w newid. Ail-ysgrifennwch nhw yma:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Dyma weithgareddau y gallwch eu gwneud. Dewiswch y rhai a fydd yn eich helpu i gyflawni eich nodau.

### Ymlacio

Dydy ymlacio ddim yn digwydd ar ei ben ei hun. Bydd angen i chi ddatblygu ymlacio corfforol neu allu eich corff i ymlacio trwy anadlu, neu'r ddau. Os nad ydych yn gyfarwydd â neilltuo amser ymlacio i chi eich hun, dechreuwch ddefnyddio'r sgil o ymlacio pan fyddwch yn teimlo'n dawel eich meddwl, yn hytrach na phan fyddwch yn teimlo dan bwysau. Mae'n sgil mae'n rhaid ei dysgu, ac fel unrhyw sgil newydd, bydd yn cymryd amser.



## Anadlu

1. Dewiswch fan sy'n dawel ac yn gynnes a heb fod yn rhy llachar. Gosodwch amserydd ar bum munud.
2. Gorweddwch ar eich cefn, breichiau wrth eich ochrau, cledrau'n wynebu tuag i fyny. Gadewch i'ch traed ymledu'n naturiol. Os ydych yn anghyffyrddus yn gorwedd i lawr, eisteddwch ar gadair gyffyrddus.
3. Talwch sylw ysgafn i'ch anadlu. Caewch eich llygaid. Fel arall, byddwch yn gweld gweoedd corynod a phethau eraill sy'n tynnu sylw.
4. Anadlwch yn araf, yn rheolaidd ac yn ddwfn – i mewn drwy eich trwyn ac allan drwy eich ceg. Anadlwch i mewn i'ch bol, yn hytrach nag i'r frest, a gadewch i'ch bol godi a gostwng wrth i chi anadlu. Gallwch roi llaw ar eich bol, o dan eich asennau fel y gallwch deimlo'r codi a'r gostwng.
5. Anadlwch i mewn gan gyfrif tri ac allan gan gyfrif pump.
6. Gorffwyswch rhwng pob anadl.
7. Sylwch sut mae'r aer yn teimlo a sut mae eich corff yn symud wrth i chi anadlu'r aer i mewn.

## Ymlacio corfforol

Mae hyn yn adeiladu ar ymlacio trwy anadlu. Dilynwch gamau 1 a 2, ac yna:

3. Dewch ag ymwybyddiaeth i'ch corff. Gan ddechrau o dop eich pen, symudwch i lawr ar hyd eich holl gorff at fysedd eich traed. Wrth i chi symud dros bob rhan o'ch corff, labelwch hi, ac yna ei llaesu a'i llacio.
4. Gadewch i'r tyndra fynd ym mhob rhan o'ch corff – eich talcen, llygaid, gê, gwddf, ysgwyddau ac ati. Talwch sylw arbennig i'r manau lle rydych yn dueddol o deimlo tyndra – y gwddf, ysgwyddau, gê, talcen, croen y pen.

## Ymwybyddiaeth Ofalgar

Rhoi eich diwrnod yn y gwely.

Mae pwynt trawsnewid ym mhob diwrnod pan fod gweithgareddau'r dydd yn diweddu a'r noswaith yn dechrau. Defnyddiwch yr amser hwn i feddwl am y diwrnod sydd newydd fynd heibio. Ffeindiwch fan tawel i fyfyrio. Cymerwch tua chwarter awr, ac yn eich nodiadur hardd, nodwch y canlynol:

- Beth ydych chi wedi'i gyflawni heddiw? Ni waeth pa mor fach, nodwch ef. Byddwch yn garedig i chi eich hun a'ch canmol eich hun. Pwy arall sy'n haeddu canmoliaeth? Cofiwch roi gwybod iddyn nhw.
- Pa fân bethau sydd angen eu gorffen? Efallai na allwch eu gorffen yma, nawr, ond cydnabyddwch eu bod nhw yno. Pryd gallech chi ddelio â nhw? Pwy all eich helpu? Ar ôl i chi wneud hyn, rhowch nhw yn y gwely nes byddwch yn barod i ddelio â nhw.
- Beth allai eich stopio rhag cysgu heno? Pa weithredoedd cadarnhaol allech chi eu gwneud i ddelio â hyn? Un o'r pethau y gallwch wneud gyda meddyliau negyddol yw eu derbyn, cydnabod eu bod nhw yno, ac yna gadael iddyn nhw fynd. Yr ymennydd yn prosesu ydy hyn. Gadewch iddyn nhw fynd, a dod â'ch meddwl nôl at y dasg wrth law.

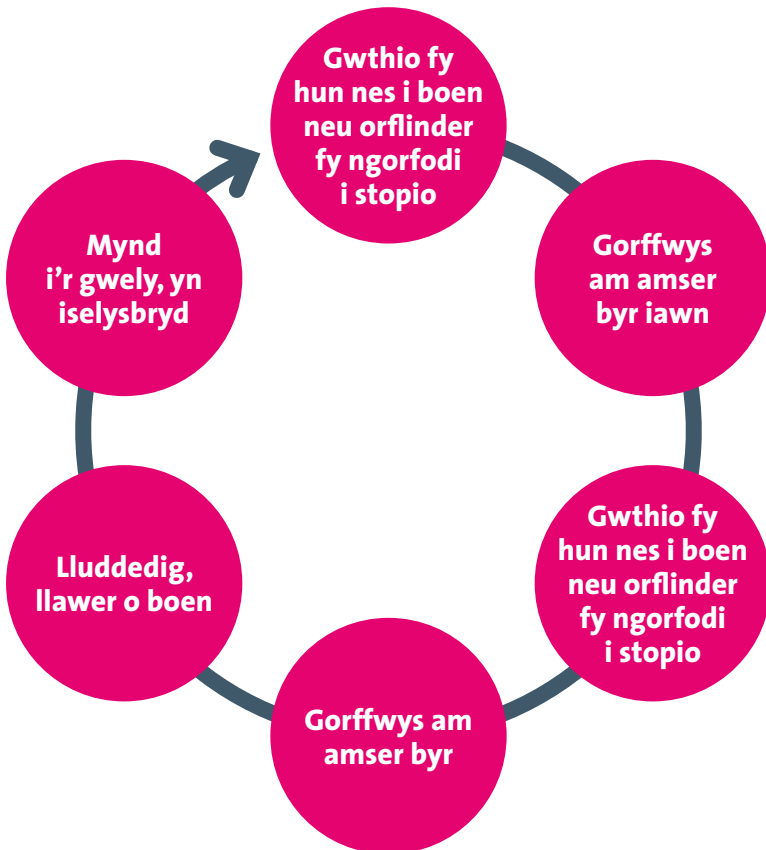
Ar ôl chwarter awr, rhowch eich nodiadau i'r neilltu a mwynhewch eich noswaith.

## Dysgu cyflymder byw newydd

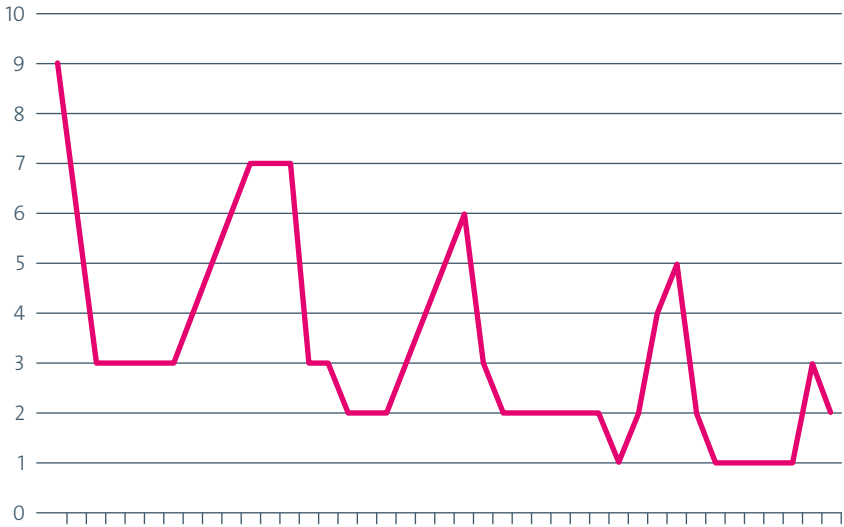
Dydy pwylllo ddim yn golygu gwneud popeth ar unwaith. Mae pwylllo'n golygu blaenoriaethu tasgau a chynllunio gweithgareddau, a chymryd saib *cyn* bod ei hangen arnoch. Bydd hyn yn caniatáu i chi hunanreoli'n well a datblygu eich gwydnwch, mae gwydnwch yn lleihau pan fyddwch yn orflinedig. Efallai eich bod wedi clywed y term 'ffynnu neu ffrwydro'. Mae hon yn ffordd dda o ddisgrifio sut mae'n teimlo pan na fyddwch yn pwylllo.

Rydym bob un yn dueddol o ffynnu a ffrwydro i raddau. Rydyn ni'n cael diwrnodau pan fyddwn yn mynd dros ben llestri i gyflawni rhywbeth sy'n bwysig i ni ac yna'n teimlo'n flinedig am dipyn wedyn. Os ydyn ni'n iach, gallwn ymdopi â'r brigau hyn o ymdrech. Ond os ydyn ni'n byw bywyd lle rydyn ni'n ein gwthio'n hunain yn barhaus y tu hwnt i'n gallu, heb neilltuo amser i ymadfer, mae hyn yn niweidio ein hiechyd, wrth i'n system imiwnedd yn benodol gael ei gwanhau.

Os ydych yn dioddef cyflwr iechyd yn barod, gall y cyferbyniad rhwng eich lefelau gweithgaredd ar ddiwrnodau da o gymharu â diwrnodau anodd ddod yn fwy amlwg ac eithafol. Gall hyn greu problem – cylch cythreulig. Gall edrych yn debyg i hyn:



Neu fel hyn:



Ffynnu yw'r diwrnod pan fyddwch yn teimlo ychydig yn fwy egniol. Efallai byddwch yn ceisio dal i fyny drwy wneud cymaint ag y gallwch. Efallai byddwch yn mwynhau ymdeimlad o gyflawni pethau nes i chi beidio â sylwi ar, neu anwybyddu'r arwyddion o orflinder neu gynnydd mewn poen. Mae bron fel pe bai eich meddwl yn cymryd drosodd, yn rasio ymlaen wrth i'ch corff lusgo ar ei hôl hi.

Ar y pwynt hwn, rydych yn disgwyl gormod gan eich corff, ac efallai ni all wneud yr hyn rydych yn gofyn ganddo. Efallai bydd eich systemau cyhyrol a chylchredol yn cael eu herio. Efallai na fydd gennych y gallu y mae eich meddwl yn ei ddisgwyl, oherwydd eich cyflwr iechyd.

Yn anochel, rydych yn methu ac yn gorfod gorffwys i ymadfer. Dyma'r cyfnod ffrwydro. Yn anffodus, wrth i chi ddechrau ar gyfnod estynedig o segurddod, rydych yn cyfnerthu'r broses o ddatgyflyru ymhellach, gan gollu cryfder a stamina. Yn feddyliol, mae gwella'n mynd yn anoddach. Gydag amser, gall hyn ddod yn droell ddisgynol, wrth i chi ffeindio bod rhaid i chi orffwys yn fwy i gyflawni llai.



Bydd llwyddo i gydnabod y patrwm ffynnu a ffrwydro yn eich helpu i'w dorri a defnyddio'ch amser ychydig yn wahanol. Bydd rhai o'r strategaethau a archwilir yma yn eich helpu i dorri'r cylch hwn.

## Creu noddfa

Meddyliwch am greu man sy'n noddfa go iawn i chi. Sut olwg sydd arni? Does dim rhaid iddi fod yn egsotig, yn ddrud neu'n ystafell gyfan. Gallai fod mor syml a neilltuo rhywle yn y gegin lle mae dyfeisiau electronig wedi'u plygio i mewn pan ddewch adref gyda'r hwyr. Gallai olygu diffodd y teledu a rhoi cerddoriaeth ymlaciol ymlaen. Gallai olygu stopio gwneud beth rydych yn ei wneud i gael cyswllt llygaid â'ch plant pan fyddan nhw eisiau siarad â chi. Gallai olygu dweud na i rai cynlluniau fel y gallwch dreulio amser gyda'ch gilydd fel teulu, neu ar eich pen eich hun. Mae noddfa yn fan lle gallwch anadlu, cymryd saib o berfformio, a lle gallwch fod yn chi eich hun mewn man diogel.

## Blaenoriaethu

Yn aml pan fyddwn yn orflinedig, neu ddim ond wedi blino'n lân, mae pethau y byddem yn gallu delio â nhw fel arfer yn ein llethu, ac yna rydyn ni'n teimlo ein bod yn methu ymdopi. Mae hyn yn sbarduno cylch o glebran negyddol – mwyaf gorlethol mae pethau, mwyaf gorflinedig y teimlwn. Mae'n haws rhoi'r gorau iddi na dal ati. Mae blaenoriaethu gweithgareddau'n golygu y gallwch arbed eich egni ar gyfer y pethau rydych angen ac eisiau eu gwneud. Efallai bydd hyn yn golygu gadael rhai o'r pethau i fynd hefyd os na allwch eu gwneud, neu ffeindio ffordd arall o ddelio â nhw. Bydd y gweithgaredd hwn yn eich helpu i weithio allan beth i'w wneud. Bydd angen nodiadur a phedwar aroleuwr o wahanol liwiau arnoch.

Yn eich nodiadur, rhestrwch yr holl weithgareddau a wnewch ar ddiwrnod nodweddiadol. Os oes gennych ddigon o egni, gwnewch hyn am yr wythnos. Gweithiwch drwy eich rhestr, gan amlygu mewn lliwiau gwahanol:

1. pa rai sy'n bwysig i chi
2. pa rai mae'n well gennych beidio â'u gwneud
3. pa rai allech chi eu gwneud yn llai aml
4. pa rai does dim gwir angen eu gwneud o gwbl.

Nawr edrychwch ar y rhestr o weithgareddau sy'n bwysig i chi. Beth fyddai'n digwydd pe na fyddent yn cael eu gwneud? A allech chi ollwng rhai ohonynt, neu eu symud i gategori gwahanol?

A allech chi wneud rhai mewn ffordd sy'n arbed egni?

A allech eu gwneud ar amser gwahanol? Neu hyd yn oed yn llai aml?

A all unrhyw un eich helpu gyda'r gweithgareddau hyn?

## Amserlennu gweithgareddau

Nawr mae gennych eich rhestr o 'raid gwneud', eich blaenoriaethau. A gan eich bod nawr yn gwybod beth ydyn nhw, gallwch gynllunio eich amser yn fwy effeithiol. Gall hyn deimlo fel gor-ladd ar bethau, ond drwy wneud hyn, byddwch hefyd yn gallu cynllunio ar gyfer amser hamdden, yn enwedig os ydych wedi sylwi bod eich gorflinder yn digwydd tua'r un amser bob dydd. Byddwch hefyd yn gallu rheoli eich lefelau egni yn well. Yn lle gwneud dau weithgaredd un ar ôl y llall, gallwch gynnwys bricsen aer a chael saib, cyn, neu ar ôl, neu'r ddau.

Rheolau aur:

- Ceisiwch gael cytbwysedd yn eich diwrnod rhwng tasgau haws ac anoddach, a chynnwys seibiau gorffwys.
- Os oes gennych dasg drom, torrwc hi i lawr yn dalpiau llai. Gwnewch ychydig ohoni ar y tro. Er enghraifft, os ydych eisiau

mynd â'r ci am dro, cynlluniwch y daith fel y byddwch yn stopio mewn caffi sy'n derbyn cŵn neu yn nhŷ ffrind, i dorri eich taith. Neu ystyriwch gerdded i safle bws ac yna dal y bws adref. Mae cŵn yn hoffi amrywiaeth!

## Gweithgareddau pleserus

Yng nghanol prysurdeb ein bywydau, rydyn ni weithiau'n colli golwg ar fwynhad. Rydyn ni mor brysur yn ceisio trefnu, rheoli, cyddrefnu, hyrwyddo nes i ni anghofio bod angen cydbwysedd arnom. Gwnewch restr o'r pethau rydych chi'n hoffi eu gwneud ac sy'n gwneud i'ch calon ganu. Bydd y rhain yn rhoi egni i chi. Mae llawer ohonynt yn galw am ychydig iawn o egni – yn wir, mae llawer yn bethau eithaf bach, fel eistedd gyda hoff ddarn o gerddoriaeth neu deimlo'r haul ar eich wyneb, gwrandio ar gân yr adar neu gael cwtsh. Mae lluo o awgrymiadau ar dudalen 52. Ysgrifennwch eich rhai chi yn eich nodiadur hardd. Darllenwch nhw'n aml i'ch atgoffa eich hun. A gwnewch addewid i wneud un ohonynt bob dydd.

## Trefnu eich amgylchedd

Gall hyn ymddangos yn amlwg, ond weithiau mae bwrw golwg newydd ar ble mae pethau yn eich amgylchedd, a'u symud, yn gallu gwneud pethau'n fwy effeithlon. Mae hyn yn golygu y bydd gennych fwy o egni ar gyfer y pethau pwysig rydych chi angen ac eisiau eu gwneud.

Meddyliwch am:

1. Gadw'r pethau a ddefnyddiwyd yn rheolaidd o fewn cyrraedd fel nad oes rhaid i chi orfod codi ac eistedd yn aml.
2. Dyblu ar rai pethau i arbed amser. Er enghraifft, mae cael cebl gwefru ar gyfer eich ffôn symudol neu liniadur ym mhob ystafell (heblaw am yr ystafell wely!) lle rydych yn dueddol o ddefnyddio eich ffôn/ gliniadur yn arbed amser ac egni. Does dim rhaid i chi gofio lle mae eich gwefrwyd neu symud o'r un ystafell i'r llall i wefrw eich dyfeisiau.

3. Rhoi pethau a ddefnyddiwch yn anaml mewn cypyrddau uwch a phethau trymach a ddefnyddiwch yn aml mewn manau haws eu cyrraedd, e.e. platiau cinio.
4. Clirio annibendod! Gall cerdded i mewn i ystafell heb annibendod eich egnioli

## Ymarfer

Mae tystiolaeth yn dangos bod ymarfer yn gallu helpu eich corff i weithio ar ei orau pan fyddwch yn byw gyda thiwmor yr ymennydd.<sup>6</sup> Gall ymarfer wella cryfder, ffitrwydd, hwyg a lles cyffredinol. Ond dydy ymarfer ddim yn beth syml pan fod gennyh diwmor yr ymennydd. Mae'r ymennydd yn rheoli symudiadau gwirfoddol, cydbwysedd a cherddediad, a phob un yn elfennau hanfodol o weithgarwch corfforol. Pan fod llabed yr occipwt yn yr ymennydd wedi'i heffeithio, gellir colli rhywfaint o'r golwg hefyd, sy'n gwneud symudedd yn fwy anodd. Yn ogystal, gall therapiau achosi gorflinder, pendro, gwendid a cholli cydbwysedd, gan waethygu'r sefyllfa. Ac mae defnydd tymor hir o steroidau, a roddir weithiau i leddfu sgil-ffeithiau cemotherapi, yn achosi gwywo'r cyhyrau hefyd. Felly gall ymarfer fod yn arbennig o anodd i rai pobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd. Ond ar yr un pryd, gall ymarfer ddod â'r buddion mwyaf. Y peth pwysicaf yw gwneud beth sy'n gweithio i chi. Mae cerdded yn hawdd ei gynnwys yn eich gweithgaredd bob dydd. Mae pobl eraill yn dewis ioga, tai chi, beicio, nofio neu ddsbarthiadau dawnsio fel Zumba.

Os yw cydbwysedd yn broblem, gallwch wneud ymarferion ar eich eistedd. Neu ymarferwch yn sefyll gan ddal gafael yn ysgafn yn eich wyneb cegin neu ddarn trwm o ddodrefn. Gollyngwch ef yn ysbeidiol, ond gan aros yn ddigon agos i allu gafael ynddo eto os oes angen.

Mae symud yn fwy effeithiol na sefyll yn llonydd. Er enghraifft, fel rheol mae'n well eich codi eich hun i fyny ac i lawr ar eich sodlau dro ar ôl tro, yn hytrach nag ymarfer sefyll ar un droed.

6 Ruden et al. (2011).

Gwnewch ymarfer mewn sesiynau byr am dair i bum munud ychydig o weithiau bob dydd, yn hytrach nag am sesiynau sengl hirach.

Ychwanegwch ymarferion ymestyn ysgafn at eich rwtîn. Mae ioga yn wych ar gyfer adeiladu cryfder ac ar gyfer ymlacio.

Y math hawsaf, rhataf o ymarfer yw mynd am dro. Mae'r manteision yn anferth, ond cymerwch bwyll. Os nad ydych wedi bod am dro ers tipyn, pennwch darged realistig o bum munud, a chynyddu'r amser yn raddol nes i chi allu cerdded am hanner awr. Bydd cerdded yn eich helpu i:

- gynnal pwysau iach
- cynyddu eich lefelau egni
- atal neu reoli amrywiol gyflyrau, yn cynnwys clefyd y galon, pwysedd gwaed uchel a diabetes math 2
- cryfhau eich esgyrn a'ch cyhyrau
- gwella eich hwyl
- gwella'ch cydbwysedd a'ch cydsymud
- teimlo'n hapus.

## Gorffwys

Y gwrthwyneb i ymarfer. Beth mae gorffwys yn ei olygu i chi? Mae'n golygu gwahanol bethau i wahanol bobl ac nid yw fyth yn sefyllfa 'mae un maint yn ffitio pawb'. Mae gorffwys yn bwysig. Mae'n eich atal rhag cyrraedd pwynt gorludded lle bod rhaid i chi stopio beth ydych yn ei wneud, ni waeth beth rydych yn ei wneud. Mae cynllunio ar gyfer gorffwys yn rhan hanfodol o reoli gorflinder. Trwy gynllunio eich gweithgareddau, gallwch gynllunio eich gorffwys hefyd. Dim ond y chi sy'n gwybod pa fath o orffwys sy'n eich siwtio chi, am faint o amser, a phryd. Gallai fod yn:

- ambell i gyfnod gorffwys byrbyr neu bendwmpian pŵer
- un cyfnod gorffwys hirach ar yr un pryd bob dydd

- gorffwys rhwng gweithgareddau.

Ceisiwch beidio â phendwmpian ar ôl 3 p.m., a pheidiwch â phendwmpian am fwy nag ugain munud. Ond mae ansawdd y gorffwys yn allweddol. Ceisiwch sicrhau bod eich gorffwys mor gyflawn â phosibl. Mae hyn yn golygu ceisio diffodd eich meddwl a'ch corff ac, yn bwysicach, gofyn i'r rhai sydd o'ch cwmpas ddeall pa mor werthfawr yw'r amser hwn i chi. Mae angen i chi deimlo'n dawel a digyffro.

## Deiet

Rydyn ni wedi trafod hylendid cwsg, yn cynnwys pethau fel peidio â bwyta pryd trwm cyn gwely ac osgoi diodydd swigod, siwgraidd a choffi. Gallai cynllunio pump neu chwe phryd drwy gydol y diwrnod helpu. Gall cyfuniad o ddeiet call (bwyd o'r holl grwpiau – protein coch, carbs cymhleth a meintiau bach o frasterau iach), gorffwys ac ymarfer, helpu i gynnal pwysau iach a rhoi mwy o egni i chi. Ond mae deiet yn fwy na bwyd yn unig. Meddyliwch am eich cymeriant o hylifau hefyd. Mae rhai pobl yn yfed llai i osgoi mynd i'r tŷ bach, ond gall dadhyradu achosi gorflinder.

## Triniaethau cyffuriau ar gyfer gorflinder

Ar hyn o bryd nid oes unrhyw gyffuriau trwyddedig yn y DU sy'n benodol ar gyfer tiwmorau'r ymennydd a gorflinder. Efallai bydd rhai cyffuriau (Amantadine, Modafinil) sy'n drwyddedig ar gyfer cyflyrau eraill yn cael eu rhagnodi.<sup>7</sup> Mae'r cyffuriau hyn yn hybu anhunedd ond mae iddynt sgil-effeithiau.<sup>8</sup> Fodd bynnag, nid oes llawer o dystiolaeth i ddangos eu bod yn effeithiol,<sup>9</sup> ac mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu y gall rhai o'r offer rheoli gorflinder yn yr adnodd hwn fod yn fwy effeithiol.<sup>10</sup> Byddai angen i chi ystyried hefyd sut gallai triniaethau cyffuriau rhyngweithio â

7 Boele et al. (2013).

8 Grant and Brown (2016).

9 Lee et al. (2016).

10 Day et al. (2016).

meddyginiaethau eraill a gymerwch. Mae tystiolaeth hefyd sy'n dangos bod cymryd fitamin D yn gallu helpu gyda'r gorflinder, ond mae hyn mewn pobl sydd yn iach fel arall. Nid oes tystiolaeth i ddangos y gall hyn fod yn effeithiol i bobl sy'n byw gyda thiwmor yr ymennydd. I bwysu a mesur y manteision a'r anfanteseion mewn triniaethau cyffuriau, dylech eu trafod gyda'ch niwrolegydd neu oncolegydd.

## Derbyn

Mae derbyn yn ein helpu i dderbyn yr anawsterau sy'n dod gyda bywyd ac sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, ac ar yr un pryd i ymrwymo i weithredu mewn ffordd sy'n gwella ein hansawdd bywyd.

Mae bywyd yn dod â llawenydd a phoen, ac mae dysgu'r sgil o dderbyn – sef derbyn pethau fel ag y maen nhw heb werthuso neu geisio eu newid – yn gallu dod â rhyddid a'n helpu i 'ymollwng'. Mae'n golygu byw gyda meddyliau poenus a negyddol, deall eu bod yn rhan o anhapusrwydd yr heriau bywyd a wynebwn, a pheidio â chael ein gorlethu ganddynt i'r graddau eu bod yn ein maglu a'n hatal rhag symud ymlaen yn ein bywydau.

Gall derbyn eich bod yn orflinedig eich galluogi i symud ymlaen, tra bod troi pethau drosodd a throsodd yn eich meddwl yn obsesiynol ac yn anhapus yn eich cadw'n sownd. Felly, er enghraifft, gall teimlo'n rhwystredig ac yn ddig am na allwch wneud y pethau a wnaethoch gynt olygu bod eich rhwystredigaeth a'ch dicter yn dod yn brif ffocws, ac mae hyn yn defnyddio egni y gallech ei ddefnyddio'n fwy cadarnhaol. Mae derbyn realiti eich gorflinder a gweithio gyda'r hyn sydd gennych nawr, byw yn y presennol yn hytrach na gofyn "Pam?" yn barhaus ynglŷn â'r gorffennol, yn lleihau diymadferthedd ac anobaith. Gall agor eich llygaid i gyfleoedd newydd, ffyrdd newydd o wneud pethau, hobiau newydd a mathau newydd o ymarfer.

Mae derbyn yn golygu caniatáu i'r teimladau a'r synwryadau poenus fynd a dod fel rhan o'r broses naturiol o golled, a stopio

brwydro yn eu herbyn ar yr un pryd. Trwy roi caniatâd i'r teimladau fodoli yn y foment bresennol, ond heb adael iddynt eich maglu a'ch llusgo nôl i'r gorffennol, mae'n haws i'ch teimladau fynd a dod heb i chi fynd yn sownd ynddynt. A gydag amser, maent yn colli eu heffaith ar eich llesiant seicolegol ac emosiynol beunyddiol.

## Sut i dderbyn gorflinder fel rhan o'ch diwrnod

Un ffordd o wneud hyn yw defnyddio'r trosiad o gwch hwylio.<sup>11</sup> Dychmygwch fod bywyd yn debyg i hwylio mewn cwch hwylio bach. Yn ystod eich bywyd, rydych wedi dysgu'r sgiliau angenrheidiol i hwylio'ch cwch, ac rydych yn weddol sicr i ble rydych yn mynd â'r cwch. Rhywbryd neu'i gilydd wrth ddysgu sut i hwylio, rydych wedi dysgu bod tonnau'n gallu torri dros flaen y cwch o bryd i'w gilydd, ac y bydd eich traed yn gwlychu. Yr ymateb arferol mae pobl wedi'i ddysgu yw hwn: pan fod dŵr o gwmpas eich traed, defnyddiwch y gwagiwr i wagio'r dŵr.

Felly rydych wedi dysgu am y gwagiwr, ond pan nad oedd ei angen, byddech yn ei storio mewn cwpwrdd, nes bod ei angen y tro nesaf. Ac ar ryw bwynt ar eich taith, mae tonnau wedi torri dros eich cwch, a nawr mae dŵr yng ngwaelod eich cwch. Felly rydych wedi dechrau gwneud y peth call a rhesymegol: cael gwared â'r dŵr. Rydych wedi bod yn defnyddio'r gwagiwr hwnnw yn aml, weithiau'n gwagio'n gyflym, weithiau'n gwagio'n ofalus, weithiau'n gwagio'n wyllt, ac weithiau'n gwagio'n anobeithiol ac, yn eich profiad, a ydych chi wedi llwyddo i gael gwared â'r dŵr eto? Ac yn ystod yr holl amser hwn pan oeddech yn gwagio, beth sydd wedi digwydd i gyfeiriad a chynnydd eich cwch? A yw'n deg dweud eich bod wrthi'n gwagio yn fwy nag yn hwylio'r cwch hwn?

Ond beth pe tasech, un diwrnod, yn syllu ar y gwagiwr a gweld ei fod yn llawn tyllau? Beth os mai gogr oedd? Beth fyddai'n rhaid i chi ei wneud gyntaf? Byddai'n rhaid i chi ddod o hyd i wagiwr gwahanol, un sy'n fwy effeithiol. Efallai eich bod wedi rhoi cynnig ar wahanol wagwyr yn barod, a doedd yr un ohonynt yn effeithiol

<sup>11</sup> Gillanders (2011).



bellach. Felly, mae angen i chi ddatblygu dull arall o ddelio â'r dŵr yn eich cwch. Beth pe tasech yn dewis dull sy'n derbyn y bydd dŵr yn eich cwch drwy'r amser, a'i bod yn bryd i chi droi eich llaw at y llyw, codi'r hwyliau a throi eich cwch i'ch cyfeiriad dewisol? Unwaith y bydd y cwch yn symud, efallai byddwch yn gallu ymchwilio i ffyrdd eraill o'i wagio, os ydynt yn strategaethau defnyddiol i'ch helpu i droi'r cwch i'ch cyfeiriad dewisol chi.

Y cwestiwn i'w ofyn i'ch hunan yw: pa un fyddech chi'n ei ddewis?

1. Cael y cwch hwn ag ychydig ddŵr yn y gwaelod, ond mae'r cwch yn drifftio oherwydd eich bod yn gwagio gormod a does gennych ddim capasiti i edrych i fyny a llywio'r cwch. Mewn geiriau eraill, dydych chi ddim yn dewis i ba gyfeiriad yr ydych yn hwylio.
2. Cael cwch sydd â dŵr yn y gwaelod, weithiau cymaint o ddŵr fel y byddwch yn rhyfeddu sut mae'n aros ar wyneb y dŵr, ond rydych yn llywio'r cwch hwn, er yn araf, i'ch cyfeiriad dewisol ch.

Gall derbyn ganiatáu i chi symud ymlaen, tra bod troi pethau drosodd a throsodd yn eich meddwl yn obsesiynol ac yn anhapus yn eich cadw'n sownd. Mae derbyn y realiti o fyw gyda gorflinder a gweithio gyda'r hyn sydd gennych nawr, byw yn y presennol yn hytrach na gofyn "Pam?" yn barhaus ynglŷn â'r gorffennol, yn gallu lleihau diymadferthedd ac anobaith gydag amser. Os teimlwch na allwch ymaddasu i orflinder neu ganlyniadau eraill tiwmor yr ymennydd, i'r graddau lle mae'n effeithio'n sylweddol ar eich bywyd o ddydd i ddydd, efallai dylech ofyn am gymorth proffesiynol trwy *braintrust* neu eich meddyg teulu.



## Rhan 4:

# Gofalu am rywun sydd â gorflinder

Part 4



*Dw i wrth fy modd pan fod fy ngŵr wedi blino. Mae'n mynd i orwedd, ac felly dw i'n cael saib. Ac mae hyn yn gwneud i mi deimlo mor euog. Dylen ni fod yn gwneud yn fawr o'n hamser gyda'n gilydd, ac nid mwynhau amser ar wahân.*

## Gofalwr

Gall gorflinder fod yn anrhagweladwy. Efallai bydd gofalwyr wedi cynllunio digwyddiad ac yna'n methu ei wneud gyda'u hanwylyd am fod y person wedi blino gormod. Felly un o'r elfennau allweddol wrth fod yn ofalwr sy'n byw gyda rhywun â thiwmor yr ymennydd yw bod yn hyblyg ac yn oddefgar, gan dderbyn ansicrwydd a rheoli disgwyliadau – eu rhai nhw a rhai eu hanwylyd. Mae hyn yn gofyn tipyn gan eich bod chi, fel gofalwr, yn cloddio'n ddwfn yn barod. Efallai bydd rhaid i chi gloddio'n ddyfnach hyd yn oed, ond cofiwch hefyd y gallwch adeiladu tîm o'ch cwmpas i'ch helpu. Mae'r pethau y gallwch eu gwneud yn cynnwys:

- rhoi mwy o gymorth i'r person gorflinedig os oes angen
- sicrhau nad yw neb yn tarfu ar eu gorffwys
- cynnig help: peidiwch ag aros nes iddyn nhw ofyn
- eu cefnogi gyda chynllun ymarfer ysgafn, er enghraifft, mynd am dro gyda'ch gilydd
- sicrhau eu bod yn aros yn hydradol ac yn bwyta'n iach
- llenwi peth o'r adnodd hwn drostynt os na allant ei wneud eu hunain.

Yn yr un modd, fel gofalwr, mae gennych chi'r hawl i orffwys hefyd. Nid yw bod yn ofalwr yn swydd yr ymgeisioch amdani, ac nid yw'n un lle mae gennych unrhyw hyfforddiant. Mae'n rhaid i chi wybod beth yw eich noddfa chi, gwybod sut a chan bwy i ofyn am gymorth, a theimlo'n gyffyrddus wrth roddi'r amser i chi eich hun i fod y person oeddech chi cyn dod yn ofalwr. Beth sy'n bwysig i chi?

## Pwy all helpu?

Mae hynny'n hawdd. Rhestrwch y bobl sydd yn eich tîm. Y rhain yw'r bobl rydych yn gwybod byddent yn gwbl hapus i helpu. Mae pobl eisiau helpu. A gallwch chi eu helpu nhw trwy fod yn benodol wrth ofyn am rywbeth. Nid yw bob amser yn hawdd derbyn help sy'n cael ei gynnig, ond rhowch gyfle i bobl gamu 'mlaen. Trwy ofyn, byddwch yn eu helpu nhw hefyd. Maen nhw eisiau cyfrannu.

## Cwestiynau i'w gofyn

Cofiwch pam rydych yn gofyn. Nid yw gofyn yn arwydd o wendid neu ddiymadferthedd. Mae'n arwydd o gryfder, o fod yn drefnus, o fod eisiau bwrw ati.

Paratowch restr o dasgau yr hoffech gael help gyda nhw. Cyfeiriwch at yr adran 'beth sy'n gwneud i'ch calon ganu' ar dudalen 52:

1. Pa rai sy'n bwysig i chi?
2. Pa rai fyddai'n well gennych beidio â'u gwneud?
3. Pa rai gellid eu gwneud yn llai aml?
4. Pa rai does dim rhaid eu gwneud o gwbl?

Gyda pha rai o blith y gweithgareddau hyn gallai pobl eich helpu? Torrwch y dasg i lawr. Pa ddarnau allwch chi eu gwneud? Pa ddarnau allai rhywun arall eu gwneud yn hawdd?

Meddyliwch am i bwy rydych yn gofyn a beth yw eu set o sgiliau. Efallai byddai person agos yn well gyda gofal personol. Gallai rhywun sy'n hoffi'r awyr agored dorri'r gwair a chwynnu. Gallai rhywun sydd yn y dref yn aml ac yn gallu cyrraedd fferyllfa gasglu presgripsiwn.

**Rhan 5:**

# Fy mhecyn cymorth

Part 5



## Dyddiadur gorflinder

Ceisiwch roi cymaint o wybodaeth ag y gallwch. Bydd hyn yn eich helpu i nodi beth sy'n helpu ac a oes patrwm. Gallwch lungopio'r dudalen hon fel y bydd gennych fylchau i'w llenwi. Neu ei lawrlwytho o wefan *brainstrust* yn [www.brainstrust.org.uk/fatiguediary](http://www.brainstrust.org.uk/fatiguediary).

Amser	Gweithgaredd	Graddfa'r gorflinder 0 = dim gorflinder 10 = gorflinder difrifol	Beth sy'n helpu
8.00	<i>Cawod, bwytta brechwast. Gorfod mynd nôl i'r gwely.</i>	<i>8. Pe na fyddwn wedi gallu codi o gwbl, byddai wedi bod yn 10.</i>	<i>Derbyn fy mod wedi gorflino a chael cawod ar amser gwahanol o'r dydd. Efallai cyn mynd i'r gwely.</i>

Rhan 5

## Delio â phethau nad ydynt yn helpu eich gorflinder

Ticiwch unrhyw rai sy'n berthnasol i chi, a gan ddefnyddio eich graddfa 1–10 (lle mai 1 yn cael yr effaith lleiaf, a 10 yn cael yr effaith mwyaf), nodwch pa rai sy'n cael yr effaith mwyaf.

Achos	Sylwadau	1–10
<b>Poen</b>	Mae gan bobl sydd mewn poen lai o reolaeth dros eu cwsg, maent yn pryderu mwy am y ffaith fod diffyg cwsg yn effeithio ar eu hiechyd ac yn dangos mwy o sensitifrwydd cwsg. Pan brofir poen yn gyntaf, dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn profi diffyg cwsg. Ond pan fod poen yn dod yn broblem, gall fod yn gylch cythreulig. Os ydych yn cysgu'n wael oherwydd poen un noswaith, rydych yn debygol o brofi mwy o broblemau'r noson nesaf ac yn y blaen. Mae'n mynd yn waeth ac yn waeth bob nos.	
<b>Angen mynd i'r tŷ bach</b>	Pan fyddwch yn gorfod mynd i'r tŷ bach yn aml yn y nos, gall fod yn anodd cael noson dda o gwsg. Os ydych yn ffeindio eich bod yn diuno i biso yn fwy na dwywaith bob nos, efallai bod gennych gyflwr o'r enw noctwria. Gall amrywiaeth o bethau achosi hyn: oedran, heintiau cronig y llwybr wrinol, yfed gormod o hylifau (yn enwedig rhai ag alcohol neu gaffein) cyn mynd i'r gwely, haint facteriol yn y bledren a meddyginiaethau sy'n annog piso (diwretigion).	

Achos	Sylwadau	1–10
<b>Insomnia</b>	<p>Mae symptomau insomnia yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● anhawster i syrthio i gysgu yn y nos</li> <li>● dihuono yn ystod y nos</li> <li>● dihuono'n rhy gynnar</li> <li>● peidio â theimlo wedi dadflino ar ôl noson o gwsg</li> <li>● teimlo'n flinedig neu gysglyd yn ystod y dydd</li> <li>● tymer flin, iselder neu orbryder</li> <li>● anhawster i dalu sylw, canolbwytio ar dasgau neu gofio</li> <li>● mwy o gamgymeriadau neu ddamweiniau</li> <li>● pryderon parhaus ynglŷn â chysgu</li> </ul>	
<b>Gormod o gaffein</b>	<p>Oherwydd bod caffein yn adfywiol, mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddefnyddio ar ôl dihuono yn y bore neu i aros yn effro yn ystod y dydd. Gall yfed caffein yn agos at amser gwely darfu ar gwsg.</p>	
<b>Sŵn</b>	<p>P'un a ydych yn sensitif i synau yn y nos neu'n cysgu fel mochyn, gall sŵn effeithio ar eich gorffwys a'ch iechyd. Mae'n debyg bod sŵn yn cael dylanwadau cadarnhaol a negyddol, yn dibynnu ar y math, lefel y sŵn, dewis personol a ffactorau eraill. Er enghraifft, gall sŵn cefndir ysgafn guddio synau stryd swnllyd, tra bod partner yn chwyrnu neu beipiau'n gwichian achosi nosweithiau aflonydd.</p>	
<b>Alcohol</b>	<p>Osgowch alcohol yn agos i'ch amser gwely. Gall aflonyddu ar eich cwsg yn ddiweddarach yn y nos.</p>	



Achos	Sylwadau	1–10
<b>Tymheredd</b>	Mae ystafell oer yn ffafriol i gysgu'n well.	
<b>Gorbryder, iselder</b>	Nid yw iselder yn anghyffredin wrth ddelio ag afiechyd difrifol. Ac wrth gwrs, gall gorflinder effeithio ar eich hwyl, felly mae'n dod yn gylch diddiwedd.	
<b>Golau</b>	Ers dyfodiad trydan, mae'n rhaid i ni chwilio am dywyllwch. Mae trydan wedi newid ein perthynas â golau a thywyllwch yn hanfodol a chreu heriau difrifol newydd i gwsg. Yn aml, mae golau artiffisial, rhad a bythol bresennol yn gwneud llanast o gysgu heb fod llawer o bobl yn ymwybodol o'i effeithiau niweidiol hyd yn oed. Mae'r defnydd eang o dechnoleg ddigidol – a'r golau sy'n cael ei allyrru o'r holl sgriniau hyn – wedi creu her aflonyddgar iawn arall i gwsg.	
<b>Meddyginiaethau</b>	Mae rhai cyffuriau yn ychwanegu at orflinder, e.e. meddyginiaeth gwrth-epilepsi.	
<b>Partner</b>	A ydy eich partner yn eich dihuno'n anfwriadol?	
<b>Haint</b>	Er enghraifft, gall anwydau, heintiau'r bledren a heintiau'r frest achosi gorflinder. Ac os ydych yn pesychu yn ystod y nos, bydd hyn yn amharu ar eich gallu i gysgu.	
<b>Unrhyw beth arall?</b>		

## Hylendid cwsg – pa mor lân yw eich cwsg chi?

Bwriwch olwg ar y rhestr a thiciwch y blychau perthnasol. Pa rai ydych chi'n eu gwneud a heb fod yn eu gwneud? Peidiwch â gorfeddwl eich ymatebion: yr ymateb cyntaf yw'r un cywir fel arfer. Gall gweithredoedd cadarnhaol wneud i chi deimlo bod gennych reolaeth dros eich sefyllfa.

	Fel arfer	Weithiau	Yn anaml
<b>Pethau a all ddylanwadu'n gadarnhaol ar eich cwsg. A ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r canlynol:</b>			
Mynd i'r gwely ar yr un amser			
Codi ar yr un amser			
Ymarfer bob dydd, o ddewis yn y bore			
Treulio amser dan olau llachar neu awyr agored yn y prynhawn			
Cadw'r tymheredd yn yr ystafell wely rhwng 15°C (60°F) a 19°C (67°F)			
Cadw'r ystafell wely'n dywyll			
Cadw'r ystafell wely'n dawel			
Gwneud ymarfer ymlacio yn union cyn mynd i gysgu			
Cael bath cynnes neu dylino i laesu'r cyhyrau			
Cadw'ch dwylo a'ch traed yn gynnes			

Rhan 5

	Fel arfer	Weithiau	Yn anaml
Defnyddio dillad gwely cotwm, duvet ysgafn a chlustogau da			

	Fel arfer	Weithiau	Yn anaml
<b>Pethau a all ddylanwadu'n negyddol ar eich cwsg. A ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r canlynol?</b>			
Defnyddio dyfeisiau electronig cyn mynd i'r gwely			
Pendwmpian yn ystod y dydd/yr hwyr			
Bwyta pryd trwm neu fwyd bras cyn mynd i'r gwely			
Yfed alcohol cyn mynd i'r gwely			
Yfed caffeine cyn mynd i'r gwely			
Yfed diodydd swigod cyn mynd i'r gwely			
Ymarfer cyn mynd i'r gwely			
Ysmygu cyn mynd i'r gwely			
Mynd i'r gwely'n newynog			
Dweud wrthyhych eich hunan i fynd i gysgu			
Gwneud pethau sy'n ysgogi'r meddwl cyn mynd i'r gwely, e.e. gwyllo ffilm, drama gyffrous, chwarae gêm gyfrifiadur, cael dadl			

Nawr rhestrwch dri pheth yn y bwlch isod y gallwch eu newid i wella eich hylendid cwsg. Byddwch yn realistig: dewiswch nodau sy'n gyflawnadwy ac o fewn cyrraedd. Gallwch ailystyried a phennu nodau newydd wrth i chi eu cyflawni.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

### Cwestiynau myfyriol

Eisteddwch gyda rhywun sy'n agos atoch a gofynnwch iddyn nhw wneud nodiadau tra bo'ch chi'n ateb y cwestiynau. Does dim rhaid i chi ateb yr holl gwestiynau, dim ond y rhai a fydd yn eich helpu i feddwl amdanoch chi.

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<b>Pwrpas</b>	Beth yw pwrpas bywyd? Beth ydw i'n teimlo bod rhaid i mi ei wneud? Beth ydw i ei eisiau i mi fy hun? Beth ydw i ei eisiau i'm teulu, ffrindiau, plant, rhieni? Beth yw ystyr hyn oll i mi? Beth sydd rhaid i mi ei wneud? Beth fyddwn i'n hoffi ei newid i mi? Beth mae angen i mi ei gyflawni? Beth fyddai'n ganlyniad da i mi?	

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<b>Hunaniaeth</b>	<p>Beth yw fy rôl innau?</p> <p>Beth ydw i wedi'i golli?</p> <p>Beth sydd wedi newid?</p> <p>Beth mae fy niagnosis wedi dweud wrthyf sy'n bwysig?</p> <p>Beth ydw i wedi'i ddysgu amdanaf i fy hunan ers fy niagnosis?</p> <p>Beth yw fy rôl innau yn y teulu nawr?</p>	
<b>Gwerthoedd a chredau</b>	<p>Beth ydw i'n ei gredu nawr?</p> <p>Beth ydw i'n ei werthfawrogi nawr?</p> <p>Pa effaith mae teimlo gorflinder yn ei gael ar bethau sy'n bwysig i mi?</p> <p>Pa mor bwysig yw gwneud newidiadau i'm bywyd i mi?</p> <p>A ydw i'n caniatáu i mi fy hun gysgu/gorffwys?</p>	

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<p><b>Galluoedd</b></p>	<p>Gyda beth mae angen help arnaf fwyaf?</p> <p>Pa wybodaeth sydd gen i?</p> <p>Pa wybodaeth sydd ei hangen arnaf?</p> <p>Beth dydw i heb ei newid er i mi gael y wybodaeth?</p> <p>Pryd ydw i'n teimlo mewn trafferthion?</p> <p>Beth sy'n fy atal rhag gwneud y newidiadau?</p>	
<p><b>Ymddygiadau</b></p>	<p>Ble a phryd dw i'n gorffwys?</p> <p>Sut mae fy neiet yn effeithio ar fy sefyllfa?</p> <p>Ble gallwn i wneud newidiadau?</p> <p>Pa newidiadau alla i eu gwneud i fy hylendid cwsg?</p> <p>Pa newidiadau ychwanegol ydw i'n eu hystyried?</p> <p>Beth ydw i wedi'i wneud yn barod i leihau gorflinder?</p>	

Amdanaf i	Cwestiynau	Ymateb
<b>Amgylchedd</b>	<p>Beth sydd yn fy amgylchedd a allai fy helpu?</p> <p>Beth ydw i'n ei oddef yn fy amgylchedd?</p> <p>Pwy neu beth sy'n flinderus?</p> <p>Pwy sy'n agos a all fy helpu?</p> <p>Ble rydw i'n gallu gorffwys?</p> <p>Pwy, beth neu ble sy'n noddfa i mi?</p> <p>Beth sy'n fy adfywio?</p>	

## Beth sy'n gwneud i'ch calon ganu?

Pa rai o blith y rhain ydych chi'n hoffi eu gwneud? Amlygwch y rhai allweddol a'u cynnwys wrth gynllunio eich gweithgareddau. Gwnewch addewid y byddwch yn gwneud un bob dydd, o leiaf. Ychwanegwch eich rhai chi.

Ffonio ffrind	Peintio eich ewinedd
Gwyllo hoff ffilm	Tretio'ch hun i rywbeth newydd
Cael sesiwn dylino	Cynnau kannwyll
Cwtsho'n glyd gyda llyfr da	Rhoi cynfasau glân ar y gwely
Chwarae gemau geiriau	Pwnio clustog
Mwynhau mynd am dro yn yr heulwen	Clirio'r annibendod mewn cwpwrdd
Eistedd ar lan y môr	Ymestyn
Gwyllo pobl o gaffi	Gwneud rhestr
Mynd allan i swper neu gael tecawê	Gwneud rhywbeth newydd yr wythnos hon
Mynd â'r ci am dro	Cael bath
Gwyllo comedi	Edrych ar luniau
Rhoi cwtsh i rywun neu gael cwtsh gan rywun	Rhannu gwên
Syrffio'r rhyngwrwyd	Cynllunio penwythnos i ffwrdd
Gwisgo rhywbeth clyd	Dawnsio
Cael rhywun i olchi eich gwallt	Clirio eich mewNFLwch



Dweud wrth rywun beth sy'n arbennig amdany'n nhw	Cwrdd â ffrind am goffi a chacen
Pobi cacen	Cynllunio cyfarfod gyda ffrindiau

## Y Rhestr Orflinder Fer

Mae hon yn asesu difrifoldeb gorflinder ac effaith gorflinder ar eich gweithredu bob dydd. Mae'n cymryd tua phum munud i'w llenwi ac fel arfer mae'n cael ei llenwi gan ymarferwr gofal iechyd.

ID Astudiaeth: ..... Ysbyty: .....

Dyddiad: ..... Amser: .....

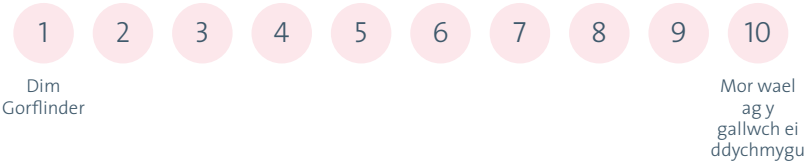
Enw: .....  
 Olaf ..... Cyntaf ..... Blaenlythyren Ganol .....

### Ar hyd ein bywydau, mae'r rhan fwyaf ohonom yn cael amserau pan fyddwn yn teimlo'n flinedig iawn neu'n orflinedig.

A ydych chi wedi teimlo'n anarferol o flinedig neu orflinedig yn ystod yr wythnos ddiwethaf?

Ydw Na

- Graddiwch eich gorflinder (lludded, blinder) trwy gylchu'r rhif sy'n disgrifio orau eich gorflinder AR HYN O BRYD.



2. Graddiwch eich gorflinder (lluadd, blinder) trwy gylchu'r rhif sy'n disgrifio orau lefel ARFEROL eich gorflinder yn ystod y 24 awr ddiwethaf.



Dim  
Gorflinder

Mor wael  
ag y  
gallwch ei  
ddychmygu

3. Graddiwch eich gorflinder (lluadd, blinder) trwy gylchu'r rhif sy'n disgrifio orau eich lefel WAETHAF o orflinder yn ystod y 24 awr ddiwethaf.



Dim  
Gorflinder

Mor wael  
ag y  
gallwch ei  
ddychmygu

4. Cylchwch y rhif sy'n disgrifio i ba raddau mae gorflinder wedi ymyrryd, yn ystod y 24 awr ddiwethaf, â'ch:

A. Gweithgaredd cyffredinol.



Ddim yn  
ymyrryd

Yn ymyrryd  
yn llwyr

B. Hwyliau.



Ddim yn  
ymyrryd

Yn ymyrryd  
yn llwyr

C. Y gallu i gerdded.



Ddim yn  
ymyrryd

Yn ymyrryd  
yn llwyr

Ch. Gwaith arferol (yn cynnwys gwaith y tu allan i'r cartref a gwaith tŷ bob dydd).



Ddim yn  
ymyrryd

Yn ymyrryd  
yn llwyr

D. Cysylltiadau â phobl eraill.



Ddim yn  
ymyrryd

Yn ymyrryd  
yn llwyr

Dd. Mwynhad bywyd.



Ddim yn  
ymyrryd

Yn ymyrryd  
yn llwyr

Hawlfraint 1997.  
The University of Texas M. D. Anderson Cancer Center.  
Cedwir pob hawl.

## Cyfeiriadau

Boele, F.W. *et al.* (2013) 'The effect of modafinil on fatigue, cognitive functioning, and mood in primary brain tumor patients: A multicenter randomized controlled trial', *Neuro-Oncology*, 15(10), tt. 1420–1428. doi:10.1093/neuonc/not102.

Conn-Levin, N. (2008) Fatigue and Other Symptoms After Brain Tumour Treatment. Ar gael yn: <https://www.yumpu.com/en/document/view/44402371/fatigue-and-other-symptoms-after-brain-tumour-treatment> (Cyrchwyd: 14 Gorffennaf 2023).

Day, J. *et al.* (2022) 'Interventions for the management of fatigue in adults with a primary brain tumour. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2022. doi:10.1002/14651858.cd011376.pub3.

Gillanders, D. (2011) The Sailing Boat Metaphor, BABCP ACT Special Interest Group Blog. Ar gael yn: <https://actsig.wordpress.com/2011/05/22/the-sailing-boat-metaphor/> (Cyrchwyd: 14 Gorffennaf 2023).

Grant, R. a Brown, P.D. (2016) 'Fatigue randomized controlled trials—how tired is “too tired” in patients undergoing glioma treatment?', *Neuro-Oncology*, 18(6), tt. 759–760. doi:10.1093/neuonc/now052.

Lee, E.Q. *et al.* (2016) 'A randomized, placebo-controlled pilot trial of armodafinil for fatigue in patients with gliomas undergoing radiotherapy', *Neuro-Oncology*, 18(6), tt. 849–854. doi:10.1093/neuonc/now007.

MacDonald, L. (2015) *Top 10 priorities for clinical research in primary brain and spinal cord tumours*. Ar gael yn: <https://www.jla.nihr.ac.uk/priority-setting-partnerships/neuro-oncology/downloads/Neuro-Oncology-Group-Final-Report-June-2015.pdf> (Cyrchwyd: 14 Gorffennaf 2023).

Ruden, E. *et al.* (2011) 'Exercise behavior, functional capacity, and survival in adults with malignant recurrent glioma', *Journal of Clinical Oncology*, 29(21), tt. 2918–2923. doi:10.1200/jco.2011.34.9852.

Struik, K. *et al.* (2009) 'Fatigue in low-grade glioma', *Journal of Neuro-Oncology*, 92(1), tt. 73–78. doi:10.1007/s11060-008-9738-7.

Valko, P.O. *et al.* (2015) 'Prevalence and predictors of fatigue in glioblastoma: A prospective study', *Neuro-Oncology*, 17(2), tt. 274–281. doi:10.1093/neuonc/nou127.

## Dolennau defnyddiol

[www.brainstrust.org.uk/brain-tumour-support/resources/downloads/](http://www.brainstrust.org.uk/brain-tumour-support/resources/downloads/)

[www.cochrane.org/CD011376/GYNAECA\\_interventions-management-fatigue-adults-primary-brain-tumour](http://www.cochrane.org/CD011376/GYNAECA_interventions-management-fatigue-adults-primary-brain-tumour)

[www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/fatigue/what-is-cancer-fatigue](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/fatigue/what-is-cancer-fatigue)

[www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/side-effects-and-symptoms/tiredness](http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/side-effects-and-symptoms/tiredness)



DO NOT  
DISTURB



I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith, ffoniwch **01983 292 405**,  
e-bostiwch **hello@brainstrust.org.uk**, ewch i **www.brainstrust.org.uk**  
neu dilynwch ni ar:  **twitter.com/brainstrust**  
a  **facebook.com/brainstrust**.

Fy llyfr gorflinder – Adnodd i'ch helpu i ddeall, rheoli a pherchenogi  
blinder, Argraffiad 2, a gyhoeddwyd gan *brainstrust* Awst 2023,  
i'w adolygu yn Awst 2026.

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

© *brainstrust* Awst 2023.

