

# Pwy ydy pwy yn eich tîm clinigol



## Gall elusen fechan wneud gwahaniaeth mawr. Rydyn ni'n gwybod.

Rydyn ni'n gwybod pa mor ddryslyd y gallwch deimlo wrth glywed bod gennych diwmor yr ymennydd.

Rydyn ni'n gwybod y bydd yna ddiwrnodau da a diwrnodau anodd.

Rydyn ni'n gwybod y gallai pethau wella.

Ond rydyn ni'n gwybod efallai na wnânt wella.

Methu ffeindio'r geiriau? Rydyn ni'n gwybod.

Mae dweud wrth eich plentyn bod gennych diwmor yr ymennydd yn anodd. Rydyn ni'n gwybod. A'r enydau 3 a.m. hynny? Rydyn ni'n gwybod amdany'n nhw hefyd.

Pan fyddwch yn cael diagnosis o diwmor yr ymennydd, y cyfan sydd ei angen arnoch weithiau yw rhywun sy'n deall. Rydyn ni'n gwybod.

Mae dros 80,000 o bobl 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 ydyn nhw ac ni waeth ble maen nhw ar eu taith.

Rydyn ni'n gwybod hefyd nad yw'r holl atebion gennym. Ond y tebygrwydd yw ein bod yn adnabod rhywun sydd â'r rhain. Felly cysylltwch â ni heddiw am gymorth 24/7 ar **01983 292 405**, neu e-bostiwch **hello@brainstrust.org.uk** neu ewch i **www.brainstrust.org.uk**.

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn seiliedig ar brofiad, ac ar y canllaw i'r gwasanaethau a ddarperir gan NICE: *Brain tumours (primary) and brain metastases in over 16s* (Gorffennaf 2018). Gellir cyrchu'r wybodaeth hon yn **www.nice.org.uk/guidance/ng99**.

# Cynnwys

Gallai'r canlynol eich helpu i ddod nôl ar y trywydd iawn .....	2
Pwy ydy pwy .....	2
Y meddyg teulu .....	3
Y niwrolawfeddyg ymgynghorol .....	3
Y niwrolegydd ymgynghorol .....	4
Y radiolegydd ymgynghorol .....	5
Y radiograffydd therapiwtig .....	5
Y niwrobatholegydd .....	6
Yr oncolegydd/niwro-oncolegydd .....	7
Y seicolegydd clinigol .....	8
Y niwro-offthalmolegydd .....	8
Y nyrs glinigol arbenigol niwro-oncoleg .....	8
Y nyrs adsefydlu niwrolegol gymunedol .....	9
Y nyrs epilepsi .....	9
Y tîm gofal lliniarol .....	10
Y proffesiynau perthynol i iechyd arbenigol .....	10–11
Y cydgysylltydd anabledd (mewn addysg uwch) .....	12
Fy nghysylltiadau .....	13–15
Cymorth <i>braintrust</i> .....	16–15
Manylion cyswllt .....	17

# Gallai'r canlynol eich helpu i ddod nôl ar y trywydd iawn

**Dylech nodi bod y wybodaeth hon yn seiliedig ar brofiad, a gall pethau amrywio o'r un rhanbarth i'r llall.**

Y rheol aur – cadwch gofnodion o bopeth. Byddwch yn sylweddoli y bydd rhaid i chi (neu rywun sy'n fodlon derbyn y cyfrifoldeb hwn) dderbyn 'rôl reoli'. Mae hyn yn debyg i arwain cerddorfa – mae gan bawb ran i'w chwarae, ond nid ar yr un pryd, neu mae'n anhrefn llwyr. Bydd hyn ond yn ychwanegu at eich gorbryder a'ch rhwystredigaeth. Efallai bydd gwefan *braintrust* yn ddefnyddiol wrth i chi lywio eich taith: **[braintrust.org.uk](https://braintrust.org.uk)**.

## Pwy ydy pwy

Hyd yn oed cyn i ddiagnosis gael ei wneud, bydd nifer o bobl wedi bod ynghlwm wrth eich sefyllfa. Byddech yn gobeithio bod pob un yn siarad â'i gilydd, ond dydy hyn ddim yn digwydd bob amser. Mae'r rhan fwyaf o'r cyswllt yn dal i ddigwydd drwy lythyrau. Er y gall hyn ymddangos yn hen ffasiwn iawn, mae'n fuddiol i'r claf mewn gwirionedd am ei fod yn golygu y gallwch gael copïau o'r ohebiaeth ar gyfer eich cofnodion. Gofynnwch am y rhain o'r cychwyn cyntaf. Mae rhai ymarferwyr yn darparu'r wybodaeth hon yn awtomatig, gydag eraill, efallai bydd angen i chi ofyn amdani. Cadwch bopeth mewn ffeil, mewn trefn gronolegol. Bydd hyn yn eich galluogi i gadw eich hanes achos ar flaenau'ch bysedd. Gallwch hefyd ofyn am gopi o'ch sganiau (tua £30 y set). Eich data chi yw'r rhain – maen nhw'n perthyn i chi.

A pheidiwch fyth â bod ofn gofyn am fwy o farnau. Bydd rhaid i chi wneud penderfyniadau – rhai anodd weithiau. Ac mae angen i chi wybod eich bod wedi eu gwneud gyda'r holl wybodaeth ar flaenau'ch bysedd. Am gyfarwyddyd ar sut i ofyn am ail farn, ewch i **[braintrust.org.uk/second-opinions](https://braintrust.org.uk/second-opinions)**.

## Y meddyg teulu

Eich meddyg teulu fydd eich cyswllt allweddol. Y person hwn yw eich man galw ar yr amserau hynny pan deimlwch fod popeth yn drech na chi. Dyma'r person fydd yn eich amddiffyn. Byddan nhw ddim yn arbenigwr ar diwmorau'r ymennydd, ond byddant yn arbenigwr ar ofal cleifion, a'ch lles chi fydd eu blaenoriaeth. Felly mae'n bwysig eich bod yn eu diweddarau ar beth sy'n digwydd a'u bod yn clywed pethau o'ch safbwynt chi.

Byddant bob amser yn wrthrychol ac yn seinfwrdd gwych os ydych yn ceisio penderfynu beth i'w wneud.

Eich meddyg teulu yw'r person a fydd yn eich atgyfeirio i gael barn arbenigol neu ail farn hefyd, os oes angen hyn. Am gyfarwyddyd ar sut i ofyn am ail farn, ewch i [brainstrust.org.uk/second-opinions](https://brainstrust.org.uk/second-opinions).

## Y niwrolawfeddyg ymgynghorol

Dyma'r person sy'n delio ag achos a rheolaeth eich tiwmor yr ymennydd. Mewn byd delfrydol, bydd y niwrolawfeddyg yn cysylltu â phawb arall ac i'r gwrthwyneb, ond cofiwch mai dim ond un claf ydych chi mewn diwrnod sy'n llawn achosion anferth ac amrywiol. Felly byddwch yn barod i'w ddiweddarau ar beth sy'n digwydd, sut rydych yn teimlo a pha feddyginiaeth rydych yn ei chymryd.

Peidiwch ag ofni gofyn am farnau eraill.

Bydd niwrolawfeddyg da yn hapus i argymhell ymgynghorydd arall os gofynnwch. Weithiau gallant ymddangos braidd yn oeraidd, ond maen nhw wir yn gwrandao ar beth sy'n cael ei ddweud. Peidiwch â disgwyl iddyn nhw chwifio ffon hud – does dim un. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â gweithio'n effeithiol gyda'ch tîm, bwriwch olwg ar [brainstrust.org.uk/working-effectively-with-your-team](https://brainstrust.org.uk/working-effectively-with-your-team).

## Y niwrolegydd ymgynghorol

Dyma'r person sy'n delio â'r diagnosis a rheolaeth feddygol y symptomau niwrolegol. Mae'r un peth mwy neu lai yn berthnasol i'r person hwn â'r niwrolawfeddyg ymgynghorol. Byddant yn cysylltu â'i gilydd, ond os gallwch ddychmygu'r cyswllt hwn yn digwydd i bob claf, gyda llythyrau'n hedfan yn ôl a blaen, mae'n anochel y gallech deimlo nad yw eich nodiadau wedi cael y sylw dyledus. Gall cadw eich ffeil eich hun fod yn ddefnyddiol. Gall cadw dyddiadur o symptomau fod o gymorth, a logio'r gwahanol ffyrdd mae eich tiwmor yn effeithio arnoch. Y symptomau cyffredin yw:

- trawiadau
- cur pen
- problemau'r cof
- newidiadau i bersonoliaeth
- gorflinder
- golwg aneglur
- ansadrwydd
- diffyg niwrolegol canolog (gwendid, problemau lleferydd, ac ati).

Efallai byddwch yn chwilio'n galed am batrymau yn y symptomau, ond efallai na fydd rhai. Ac ar yr union funud pan fyddwch yn meddwl eich bod wedi ei sortio, bydd eich tiwmor yn ffeindio ffyrdd cyfrwys eraill o ddangos ei hun. Cofiwch na fydd pob cur pen yn ymgodi o'r tiwmor, ond mae'n bwysig dweud wrth eich niwrolegydd beth yw eich symptomau. Ni fydd niwrolegydd ymgynghorol gan bob claf â thiwmor. Mae'r niwrolegydd yn dueddol o ddelio â chleifion sydd ag epilepsi a sut i reoli hyn, felly peidiwch â meddwl eich bod yn colli allan os nad oes gennych niwrolegydd ymgynghorol. Mae cleifion â gliomas gradd isel yn fwy tebygol o gael epilepsi.

## Y radiolegydd ymgynghorol

Mae'r person hwn yn dehongli eich sganiau MRI. Er bod y person hwn yn ymddangos yn y cefndir, maen nhw'n gwbl allweddol i'ch diagnosis a'ch gofal parhaus.

Mae technoleg yn newid. Gallech gael sgan MRI, a'r tro nesaf yr ewch yno, bydd y sganiwr wedi cael ei ddiweddarau. Nid yw hyn yn arwyddocaol. Y peth pwysig, ble bynnag y bo modd, yw bod parhad wrth ddehongli eich sganiau, a bod y radiolegydd yn gallu cyrchu delweddau blaenorol wrth adrodd ar senario presennol. Fel hyn, bydd unrhyw newidiadau yn eich tiwmor yn dod i'r amlwg. Bydd pob sgan sy'n dangos newidiadau yn cael eu trafod mewn cyfarfod MDT (tîm amlddisgyblaethol) lle bydd niwro-radiolegwyr yn bresennol. Ewch â'r delweddau blaenorol gyda chi bob tro, os oes gennych rai – mae hyn yn hawdd os ydynt ar gwyno-ddisg neu ffon USB.

## Y radiograffydd therapiwtig

Mae radiograffwyr therapiwtig yn dra hyfforddedig mewn radiotherapi a gofal cleifion. Maent yn cydweithio'n agos gyda'r meddygon a staff eraill i gynllunio a rhoi triniaeth radiotherapi yn gywir. Y nhw yw'r unig weithwyr iechyd proffesiynol sy'n gymwysedig i roi radiotherapi. Maen nhw bob amser yn falch o helpu gydag unrhyw bryderon neu gwestiynau sydd gennych yn ystod eich triniaeth; maent wedi'u hyfforddi i ddarparu'r rhan fwyaf o'r gofal, gwybodaeth a chymorth sydd eu hangen yn ystod y cyfnod hwn.

Os ydych yn cael radiotherapi, cofiwch archebu ein hadnodd 'my radiotherapy book' neu ewch i [brainstrust.org.uk/radiotherapybook](http://brainstrust.org.uk/radiotherapybook).

## Y niwrobatholegydd

Mae hwn yn berson pwysig iawn, yn bwysicach na fyddwch chi fyth yn gwybod, mae'n debyg. Ond mae'r tebygrwydd y byddwch yn cyfarfod y person hwn yn fain. Y niwrobatholegydd yw echelbin eich triniaeth. Ynhw sy'n penderfynu pa fath o diwmor sydd gennych (a gall fod yn un o ryw 150), a byddant yn chwarae rhan allweddol yn y cyfarfod MDT ynglŷn â beth yw'r opsiynau ar gyfer eich triniaeth.

Felly beth yn union mae'r niwrobatholegydd yn ei wneud – ar wahân i edrych ar gelloedd trwy ficrosgop? Ar ôl gwneud biopsi, bydd eich tiwmor yr ymennydd yn ffocws ymchwiliad diwyd gyda phob math o brofion cymhleth. Mae'n fwyfwy tebygol y bydd hyn yn cynnwys archwilio'i broffil genetig er mwyn gwneud y diagnosis cywiraf posibl ac er mwyn i'r therapïau cywir gael eu paru â'ch angen. Mae'r profion yn llywio eich triniaeth fel y bydd yn cael ei hoptimeiddio ar eich cyfer chi. Yn ogystal, mae'n rhaid i'r niwrobatholegydd allu dehongli sganiau ac, ar ben hynny, ysgrifennu adroddiadau. Fe ddywedon ni wrthy ch eu bod yn bwysig.



## Yr oncolegydd/niwro-oncolegydd

Mae'r person hwn yn arbenigo mewn trin cleifion gyda thiwmorau'r ymennydd ac effeithiau'r cancer ar y system nerfol. Os oes angen unrhyw therapïau adjiwfant arnoch (cemo neu radio, er enghraifft), yna bydd y niwro-oncolegydd yn chwarae rhan.

Maen nhw'n aelod allweddol o'ch tîm a byddant yn:

- gweithio gyda'ch meddygon eraill
- asesu'r angen am, ac yn gyfrifol am weinyddu therapïau adjiwfant
- rhoi cyngor ynglŷn ag amrediad o faterion, yn cynnwys gwella ar ôl problemau a achosir gan therapi
- monitro a gwerthuso eich cynnydd ac unrhyw anghenion newidiol.

Ond mae angen i chi chwarae eich rhan hefyd. Gofynnwch gwestiynau ynglŷn â'r sgil effeithiau a'r manteision disgwylidig. Gofynnwch sawl claf maent yn eu gweld bob blwyddyn. Holwch am dreialon clinigol, am aelodau eraill o'r tîm, am bwy sy'n gyfrifol am bob agwedd o'ch gofal, a holwch hefyd ynglŷn â chyfathrebu – pwy fydd yn diweddarau eich meddyg teulu? Yn olaf, fel gyda phob ymgynghoriad, gofynnwch am gopïau o'ch adroddiadau ymgynghori ar gyfer eich ffeil.

## Y seicolegydd clinigol

Efallai na chewch eich atgyfeirio'n awtomatig at seicolegydd clinigol, ond mae hwn yn berson da i'w gael wrth eich ochr. Yn y cyfarfod cyntaf, a fydd yn para tua dwy awr, bydd y seicolegydd clinigol yn siarad â chi ac yn gwranddo ar sut mae eich cyflwr yn effeithio ar eich bywyd bob dydd. Yna, byddant yn penderfynu a yw eich achos yn werth ei ganlyn. Bydd tair sesiwn dwy awr yn dilyn, lle gwneir amrediad o brofion i fesur IQ, cof a swyddogaethau gwybyddol eraill yr ymennydd, er y gall hyn amrywio yn ôl anghenion y claf. Bydd y seicolegydd yn gallu awgrymu strategaethau a fydd yn eich helpu i ymdopi â bywyd bob dydd. Ond yn bwysicach, mae'r profion yn llinell sylfaen ar gyfer mesur unrhyw ddirywiad neu welliant yng ngweithrediad yr ymennydd.

## Y niwro-offthalmolegydd

Mae'r person hwn yn arbenigo mewn trin a diagnosio problemau'r llygaid sy'n gysylltiedig â chyflwr niwrolegol. Mae iechyd y llygaid yn ffordd dda o sefydlu llinell sylfaen i fesur effaith a chanlyniadau eich tiwmor yr ymennydd.

## Y nyrs glinigol arbenigol niwro-oncoleg

Mae'r nyrs glinigol arbenigol niwro-oncoleg yn darparu cyswllt rhagorol rhwng eich anghenion meddygol, nyrsio ac ymarferol. Gallant hyrwyddo atgyfeiriadau ac ymchwiliadau, ac maent yn darparu cyngor a chwrsela yn ystod cyfnodau anodd. Yn gyffredinol, y nhw fydd yn eich adnabod orau yn ystod eich triniaeth a'r dilyniant, gallant gynghori ar lawer o faterion neu gael cymorth gan y clinigwr priodol ar gyfer eich symptomau.

## Y nyrs adsefydlu niwrolegol gymunedol

Mae hwn yn berson anhygoel, ac os ydych yn ddigon lwcus i gael eich atgyfeirio at un ohonynt, naill ai gan eich meddyg teulu neu un o'ch ymgynghorwyr, gall y person hwn ddatgloi llawer o bethau ar eich cyfer. Eu rôl yw darparu cymorth i bobl sydd wedi cael rhyw fath o drawma'r pen. Bydd y nyrs adsefydlu niwrolegol gymunedol yn ymweld â chi yn eich cartref i drafod beth sy'n digwydd a pha gymorth sydd ar gael. Byddant yn darparu cymorth a chyngor i'ch helpu i reoli eich cyflwr. Ac os na allant helpu, byddant yn eich atgyfeirio at rywun sy'n gallu gwneud.

## Y nyrs epilepsi

Y person hwn yw eich person cyswllt ar gyfer gwybodaeth a chymorth yn ymwneud ag epilepsi. Gallant ddarparu cyngor, gwybodaeth a chymorth gyda thriniaeth sy'n benodol i'ch anghenion chi, cyflwyniad, meddyginiaeth a'ch cynllun rheoli. Mae'n cynnwys:

- sgil effeithiau cyffuriau gwrth epilepsi (AED) neu drawiadau a sut i'w rheoli
- rhyngweithiadau rhwng AEDau neu feddyginiaeth sydd newydd ei rhagnodi ac AED
- cyngor ar feddyginiaeth a fethir
- gwahanol fathau o drawiad, eu cyflwyniad a'r ddogfennaeth
- ffactorau gwaethybol
- delweddau, gweithdrefnau EEG, eu casgliadau a'u harwyddocâd
- cymorth cyntaf ar gyfer trawiadau.

## Y tîm gofal lliniarol

Mae'r rhain yn arbenigwyr sydd wedi'u hyfforddi i wneud gwahaniaeth i deuluoedd sy'n byw gyda salwch anwelladwy, sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae nyrsys gofal lliniarol, a fydd yn rhan o'r tîm, yn arbenigwyr ar reoli poen a symptomau, gan hyrwyddo cysur a'r ansawdd bywyd gorau posibl i'w cleifion. Yn y rôl hon, maent yn lleihau'r symptomau a'r dioddefaint i gleifion a'u teuluoedd wrth iddynt fyw gyda salwch cynyddol sy'n cyfyngu ar fywyd. Maen nhw hefyd yn darparu cefnogaeth emosiynol a chwnsela ynghylch penderfyniadau diwedd oes a gofalu am y goroeswyr. Bydd ganddynt fynediad at feddygon mewn gofal lliniarol.

## Y proffesiynau perthynol i iechyd arbenigol (AHPau)

Mae hwn yn grŵp o weithwyr iechyd proffesiynol, ac efallai byddwch yn cwrdd â chynrychiolwyr o rai neu bob un o'u proffesiynau, yn dibynnu ar natur y cymorth sydd ei angen arnoch. Efallai na fyddwch yn cwrdd â'r un ohonynt os nad oes angen cymorth arnoch. Ond mae'n ddefnyddiol gwybod eu bod nhw yno. Mae gan y bobl hyn wybodaeth a phrofiad, a gallant gysylltu ag AHPau eraill. Mae'r proffesiynau perthynol i iechyd yn cynnwys:

**Therapyddion galwedigaethol:** Bydd therapyddion galwedigaethol yn eich helpu i oresgyn unrhyw anawsterau ymarferol a all ymgodi o'ch salwch. Byddant yn gweithio gyda chi i'ch helpu i fyw bywyd llawn ac annibynnol a, lle bo modd, i atal anabledd.

**Ffisiotherapyddion:** Nod y ffisiotherapyddion yw helpu i reoli problemau fel colli symudiad, synhwyriad, cydbwysedd neu gydgyssylltu, trwy gyngor, addysg, ymarferion, a rhaglenni a strategaethau rheoli. Trwy gydweithio gyda chi, byddant yn eich helpu i ddychwelyd at eich gweithgareddau a'ch diddordebau.

**Therapyddion lleferydd ac iaith:** Bydd y bobl hyn (a elwir hefyd yn SLTau) yn asesu a oes yna anawsterau iaith a lleferydd, anawsterau cyfathrebu, neu anawsterau bwyta ac yfed. Bydd y therapydd yn ystyried yr effaith fydd y rhain yn eu cael ar eich bywyd. Os yw'n briodol, bydd y therapydd yn penderfynu sut gallwch gael cymorth i gyrraedd eich llawn botensial cyfathrebu. Yn aml mae'r cynlluniau triniaeth hefyd yn cynnwys pobl y mae gennych berthynas agos â nhw, yn cynnwys teulu.

**Deietegyddion:** Mae maeth da yn hanfodol pan fyddwch ar y daith hon, a bydd yn eich helpu i adennill eich iechyd wedyn. Mae deietegyddion clinigol yn nodi problemau maeth, yn asesu statws maethol, yn datblygu cynlluniau gofal ac yn monitro effeithiolrwydd newidiadau deietegol. Maent yn rhoi cyngor ymarferol ar broblemau deietegol. Gallant esbonio achosion unrhyw broblemau gyda'ch deiet a byddant yn sicrhau eich bod yn cael y maetholion a'r calorïau sydd eu hangen arnoch.

Am fwy o wybodaeth ynghylch maeth, ewch i [www.brainstrust.org.uk](http://www.brainstrust.org.uk).

## Y cydgysylltydd anabledd (mewn addysg uwch)

Mae'r cydgysylltydd anabledd yn trefnu unrhyw gymorth ychwanegol all fod ei angen arnoch mewn addysg uwch, a bydd un o'r rhain ym mhob sefydliad addysg uwch. Mae'r cymorth hwn ar gael i unrhyw fyfyrwr sydd angen help i ddysgu, boed anabl neu beidio. Gallai hyn ymwneud ag iechyd meddwl neu gorfforol, anabledd cydnabyddedig neu anhawster dysgu penodol. Maent yn gyfrifol am asesu a threfnu cymorth.

Gall y cydgysylltydd anabledd hefyd ddatgloi'r Lwfans Myfyrwr Anabl (DSA) (ac nid oes rhaid i chi ei ad-dalu!). Mae hwn yn ariannu offer TG a chymorth anfeddygol, yn cynnwys llungopïo. Bydd y cydgysylltydd hefyd yn cysylltu â'ch tiwtor a'ch darlithwyr, i arbed amser i chi.

Am fwy o wybodaeth ynghylch y DSA, ewch i [www.gov.uk/disabled-students-allowances-dsas](http://www.gov.uk/disabled-students-allowances-dsas).

## **Fy nghysylltiadau**

**Fy meddyg teulu yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy niwrolawfeddyg ymgynghorol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy niwrolegydd ymgynghorol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy radiolegydd ymgynghorol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy radiograffydd therapiwtig yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy niwrobatholegydd yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy oncolegydd/niwro-oncolegydd yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy seicolegydd clinigol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy niwro-offthalmolegydd yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy nyrs glinigol arbenigol niwro-oncoleg yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy nyrs adsefydlu niwrolegol gymunedol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy nyrs epilepsi yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....



**Fy nhîm gofal lliniarol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy therapydd galwedigaethol yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy ffisiotherapydd yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy therapydd lleferydd ac iaith yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy neietegydd yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

**Fy nghydgysylltydd anabledd yw:**

.....

Ffôn:.....

E-bost:.....

## cymorth *brainstrust* –

- **Hyfforddiant** – Pan deimlwch fod eich tiwmor yr ymennydd yn rheoli eich bywyd, gall hyfforddiant 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. I gysylltu â hyfforddwr, e-bostiwch **hello@brainstrust.org.uk**.
- **Cwmsela** – Pan fyddwch mewn cyfnod o gyfyngder ac yn ei chael hi’n anodd ymdopi, gall ein gwasanaeth cwmsela 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 gwmselwyr a rhoi cyfle i chi drafod eich teimladau mewn man diogel a chyfrinachol. Dysgwch fwy: **brainstrust.org.uk/counselling**.
- **Gweminarau a gweithdai ‘Thrive with *brainstrust*’** – Mae’r gweminarau a’r gweithdai ‘Thrive with *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. Dysgwch fwy: **brainstrust.org.uk/events**.
- **Cysylltwch ag eraill mewn Sesiwn Cwrdd** – Mae’r Sesiynau Cwrdd yn gyfle i ymgysylltu 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**.
- **Llinell Gymorth** – 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 chyngor 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 e-bostiwch **hello@brainstrust.org.uk** am gymorth 24/7.

- **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 sydd ei eisiau arnoch. Ewch i **brainstrust.org.uk/brain-tumour-hub**.
- **Lawrlwythiadau ac adnoddau** – crëwyd adnoddau *brainstrust* i'ch helpu i deimlo'n fwy gwybodus, i gael mwy o reolaeth ar bethau ac i gyfrannu at eich gofal, ni waeth ble rydych chi ar eich taith tiwmor yr ymennydd. Ewch i **brainstrust.org.uk/resources/downloads** i lawrlwytho ein hadnoddau a gofyn am flwch ymennydd. Os hoffech gael copiau caled yn hytrach na fersiynau i'w lawrlwytho, e-bostiwch **hello@brainstrust.org.uk**.

## Manylion cyswllt

Os hoffech gael mwy o wybodaeth ynglŷn â *brainstrust* a sut gallwn helpu, neu os hoffech drefnu digwyddiad neu mae gennych awgrymiadau i'r ymddiriedolwyr, cysylltwch â'n Prif Swyddfa. Gallwch roddi ar-lein neu anfon rhoddion drwy'r post at ein cyfeiriad. Cofiwch wneud Datganiad Rhodd Cymorth – lawrlwythwch ffurflen ar-lein.

Cyfeiriad: **brainstrust, 4 Yvery Court, Castle Road, Cowes PO31 7QG**

E-bost: **hello@brainstrust.org.uk**

Ffôn: **01983 292 405**

Gwefan: **www.brainstrust.org.uk**

Mae'r ymddiriedolaeth elusenol gofrestredig – *brainstrust* yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1114634), ac yn Yr Alban (SC044642).  
Cyhoeddwyd yn gyntaf ym Mehefin 2009.  
Cyhoeddwyd Fersiwn 2.2 Medi 2015.  
Cyhoeddwyd Fersiwn 2.3 Gorffennaf 2018.  
Cyhoeddwyd Fersiwn 3 Chwefror 2023.  
I'w adolygu yn Chwefror 2026.  
© *brainstrust* 2023.

