

Mae gennyf ffibrosis yr ysgyfaint

Cymorth i bobl â diagnosis diweddar

www.actionpf.org



Interstitial Lung Disease
Interdisciplinary Network



Action for
Pulmonary
Fibrosis

'I have pulmonary fibrosis - support for people recently diagnosed' booklet in Welsh

Os cawsoch eich hysbysu'n ddiweddar bod gennych ffibrosis yr ysgyfaint, nid ydych ar eich pen eich hun: mae cymuned o bobl sy'n rhannu profiadau tebyg ac maen nhw yma i'ch cynorthwyo chi.



“Nid ydych ar eich pen eich hun: ymunwch â grŵp cymorth a siaradwch â phobl sy'n mynd trwy'r un peth.”

Mae George Larkham yn 55 ac mae'n byw yn Hillsborough, Gogledd Iwerddon. Mae ganddo ddiagnosis o ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint.



“Mae'n cymryd amser i dreulio'r diagnosis a cheisio peidio â chynhyrfu. Mae'n cymryd misoedd i ddod i delerau ag ef. Ceisiwch gymaint o gymorth gan ffrindiau a theulu ag y gallwch i barhau'n gadarnhaol. Canolbwyntiwch ar bod dydd ac nid ar y diagnosis. Rydych chi'n *byw* ag afiechyd ysgyfaint ac mae gobaith bob amser.”

Mae Kim Hetherington, 60, yn byw yng Nghaergrawnt a chafodd ei diagnosisio â ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint yn 2020.

“Pan gefais fy niagnosisio â niwmonitis gorsensitifrwydd yn fy 30au, ychydig iawn o wybodaeth a chymorth oedd ar gael, ond mae hyn wedi newid. Ar adegau bydd penderfyniadau anodd i'w gwneud, gan gynnwys newidiadau ffordd o fyw neu wneud pethau'n wahanol i gyd-fynd â'ch cyflwr. Eto i gyd, â chefnogaeth cymorth a dyfalbarhad, gall pethau fod yn haws i'w rheoli ac at lefel eich cysur. Dymunaf y gorau i chi i gyd yn eich taith.”






Mae Nila Shah yn 50 ac mae'n byw ym Middlesex.

Cymorth a gwybodaeth

Mae faint o wybodaeth sydd ei eisiau ar bobl ar ôl diagnosis yn unigol iawn. Gallai rhai pobl deimlo wedi'u llethu a bod eisiau amser arnynt i brosesu eu diagnosis cyn dysgu mwy. Mae eisiau gwybod popeth a allant ar eraill am fffibrosis yr ysgyfaint, cyn gynted â phosibl.

Rydym yn cynnig gwybodaeth ar bob agwedd o fyw â fffibrosis yr ysgyfaint ar ein gwefan neu yn y post. Gallwch dreulio'r wybodaeth hon pan fyddwch yn barod ac ar eich cyflymder eich hun.

Mae gennym wybodaeth am:

	Reoli peswch, diffyg anadl a blinder	Darllenwch fwy >
	Mynd ar wyliau â fffibrosis yr ysgyfaint	Darllenwch fwy >
	Grwpiau cymorth lleol	Darllenwch fwy >
	Budd-daliadau a byw ag anabledd	Darllenwch fwy >
	Cymorth i ofalwyr, teulu a ffrindiau	Darllenwch fwy >

A llawer mwy.

Mae ein holl wybodaeth ar gael ar www.actionpf.org neu drwy'r post. Rhowch alwad i ni ar **01223 785725** a byddwn yn anfon yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch.

Mae Action for Pulmonary Fibrosis yn elusen wedi'i gyrru gan gleifion. Ein gweledigaeth yw atal ffibrosis yr ysgyfaint fel bod pawb a effeithir yn cael **dyfodol gwell.**

Yma i helpu...

E-bostiwch ein tîm cymorth:
support@actionpf.org



Llinell gymorth:
01223 785725

Os oes angen yr wybodaeth hon arnoch mewn fformat gwahanol fel print mawr, hawdd i'w ddarllen neu iaith arall, cysylltwch â ni.

Ymholiadau
cyffredinol:

01733 839642
info@actionpf.org

www.actionpf.org

Dilynwch ni ar gyfryngau
cymdeithasol:



Interstitial Lung Disease
Interdisciplinary Network



Action for
Pulmonary
Fibrosis

Elusen Gofrestredig 1152399 yng Nghymru a Lloegr. Elusen Gofrestredig SC050992 yn yr Alban.

Gallwch hefyd ganfod gwybodaeth a chymorth yn:

Asthma and Lung UK • asthmaandlung.org.uk / 0300 222 5800

Pulmonary Fibrosis Trust • pulmonaryfibrosistrust.org / 01543 442 191

Supporting Breathlessness • supporting-breathlessness.org.uk