



Pwy ydym ni?

Mae'r Gwasanaeth Rheoli Symptomau yn darparu cymorth i bobl sy'n byw gyda Enseffalomyelitis Myalgig/Syndrom Blinder Cronig (ME/CFS), ffibromyalgia a salwch ôl-feirysol eraill gan gynnwys Covid Hir. Mae profiad pawb o fyw gyda'r cyflyrau hyn yn wahanol. Bydd rhai pobl yn profi un neu ddau o symptomau, ac efallai y bydd gan eraill lawer ohonynt. Gall yr effaith ar fywyd beunyddiol a lles amrywio o fod yn ysgafn iawn i ddifrifol iawn.

Beth ydym ni'n ei wneud?

Ein hethos yw y gellir rheoli symptomau a lleihau eu heffaith ar fywyd hyd yn oed os nad yw'n bosibl i'ch symptomau gael eu datrys yn llwyr. Ein nod yw cefnogi pobl i fyw bywyd sy'n cael ei yrru gan eu gwerthoedd yn hytrach na'u symptomau a'u helpu i wneud newidiadau cadarnhaol fel:

- Dychwelyd i weithgaredd a symud
- Adeiladu arferion dyddiol
- Rheoli pryder ac ansicrwydd
- Ymdopi â phoenau a dolur
- Cefnogaeth i reoli diffyg anadl
- Helpu i reoli lefelau blinder ac egni
- Dychwelyd i waith ac addasiadau
- Eich helpu i gysgu'n well
- Delio â blinder gwybyddol a meddwl pŵl
- Ail-ymgysylltu â hobïau a gweithgareddau

Pwy sy'n gallu cael mynediad?

- Dros 16 oed
- Preswlydd o fewn Awdurdod Lleol Gwent neu wedi cofrestru gyda Meddyg Teulu yn un o'r ardaloedd hyn
- Diagnosis o ME/CFS, ffibromyalgia neu afiechydon ôl-feirysol eraill
- Symptomau parhaus am fwy na 3 mis sy'n effeithio ar swyddogaeth ac ansawdd bywyd

Tîm Amlddisgyblaethol dan arweiniad Therapïau

- Therapi Galwedigaethol
- Ffisiotherapi
- Seicoleg
- Ymarferydd Ymarfer Corff NERS

Mae'r tîm yn cydweithio ag arbenigeddau eraill o fewn y bwrdd iechyd yn seiliedig ar anghenion unigol

Mae'n bwysig, os oes gennych bryderon am eich symptomau, bod gennych symptomau newydd neu symptomau sy'n gwaethygu, dylech siarad â'ch meddyg teulu, meddyg ymgynghorol neu weithiwr proffesiynol perthynol i iechyd am eich pryderon. Byddant am ddiystyru achosion eraill dros eich symptomau y gellir eu trin mewn gwahanol ffyrdd cyn i chi ddefnyddio ein gwasanaeth.

Os ydych yn teimlo bod arnoch angen ein cymorth, cysylltwch â ni dros y ffôn ar 01633 831965 neu drwy e-bost yn abb.symptommanagementservice@wales.nhs.uk

Nid oes prawf i wneud diagnosis ME/CFS, Covid Hir neu Flinder Ôl-feirysol. Nid ydym yn gwneud diagnosis, yn cynnig unrhyw brofion nac yn anfon pobl am sganiau.