COMPLEMENTARY THERAPIES

Our aim is to provide emotional and physical support. We achieve this by taking a holistic approach to help promote health and well-being. One of the ways we do this is through touch therapy. This includes reflexology, massage, reiki, crystals, hot stone therapy, bio-aura clearance and Indian head massage. All provided by qualified volunteers who are trained in holistic cancer care. Each therapy works well alongside conventional treatment, providing relief from side effects, boosting the immune system, relaxing the body and mind

We were not sure how we could offer support so started with a phone check-in service to everyone each week and of course open phone lines for people to contact us should they need us. We discovered very quickly that this was very much needed. Led by our Communities and their vulnerability status needs we found ourselves helping with hospital appointments, fighting to get Hickman lines fitted so they could have chemotherapy, arranging shopping etc. We even delivered Easter eggs. We then discovered that Tenovus had withdrawn all community support and alongside Llanelli development officer two of our volunteers began supporting the members of the Tenovus choir. MacMillan Carmarthenshire also asked if we could support them and referred people to us for counselling and check-ins. They have now started their own chat lines in the past week. As we have gone along we have been offering more led by our community. We now offer Tai Chi, Yoga, Meditation, Coffee mornings, counselling, hypnotherapy, homeopathy all via zoom or other social media forms. A lot of our community suffer with scar tissue related pain and lymphoedema. We have 3 volunteers who are offering self massage techniques via zoom etc. This has proven to be really helpful because Lymphoedema especially is harder to resolve when it has progressed too far. This is allowing the community to apply their own massage with professional guidance and has really improved the wellbeing of our community. It will also undoubtedly have reduced GP time, and hospital attendance, as infection can be a problem if Lymphoedema gets out of control. We are hoping to offer face-to-face coffee in very small groups in July. Our staff and volunteers work very hard supporting our cancer community and of course due to the pandemic a lot of fundraising and donations have stopped so any support we can find the better.

We will continue with this model until September when we are hoping to be able to safely treat our community on a face-to-face basis

*Here at the **Old Mill Foundation** we're determined to continue offering some form of support to our cancer community throughout the pandemic.*

Our aim usually is to offer physical and emotional support to those with a cancer diagnosis and their carers/family free of charge at the point of contact.

Old Mill Foundation
HOLISTIC CANCER SUPPORT CENTRE

T: 01792 851553/ 07801 277283
E:info@oldmillfoundation.co.uk

THERAPÏAU **CYFLENWOL**

Ein nod yw darparu cefnogaeth emosiynol a chorfforol. Gwnawn hyn trwy weithio mewn ffordd holistiaidd i helpu hyrwyddo iechyd a llesiant. Un o'r ffyrdd y gwnawn hyn yw trwy therapi cyffwrdd. Mae hyn yn cynnwys adweitheg, tylino, reiki, crisialau, therapi cerrig poeth, cliriad bio-awra a thylino pen Indiaidd. Darperir pob un o'r rhain gan wirfoddolwyr cymwysedig sydd wedi cael hyfforddiant gofal cancr holistaidd. Mae pob therapi yn gweithio'n dda law yn llaw â thriniaeth gonfensiynol, gan ddarparu rhyddhad rhag sgil effeithiau, hybu'r system imiwnedd, ymlacio'r corff a'r meddwl

Nid oeddem yn siwr sut allem gynnig cefnogaeth, felly dyma ddechrau gyda gwasanaeth ailgydio ar y ffôn i bawb bob wythnos, ynghyd wrth gwrs â llinellau ffôn agored y gallai pobl eu defnyddio i gysylltu â ni os oeddent ein hangen. Gwelsom yn fuan iawn fod mawr angen hyn. Dan arweiniad ein cymunedau a'u hanghenion statws bregusrwydd, cawsom ein hunain yn helpu gydag apwyntiadau ysbyty, ymladd i gael llinellau Hickman wedi'u gosod fel y gallent gael cemotherapi, trefnu siopa ac ati. Buom hyd yn oed yn dosbarthu wyau Pasg. Yna cawsom wybod fod Tenovus wedi rhoi'r gorau i ddarparu cymorth cymunedol, a chyda swyddog datblygu Llanelli dechreuodd dau o'n gwirfoddolwyr gefnogi aelodau côr Tenovus. Mae MacMillan Sir Gaerfyrddin wedi gofyn hefyd os gallem eu helpu, ac maent wedi bod yn cyfeirio pobl atom i gael cyngor ac ymgofnodi. Erbyn hyn maent wedi agor eu llinellau sgyrsio eu hunain yn yr wythnos ddiwethaf. Wrth inni symud ymlaen buom yn cynnig mwy dan arweiniad ein cymuned. Erbyn hyn rydym yn cynnig Tai Chi, Ioga, Myfyrdod, boreau Coffi, cynghori, hypnotherapi, homeopathi, y cyfan drwy zoom neu fathau eraill o gyfryngau cymdeithasol. Mae llawer o'n cymuned yn dioddef poen yn gysylltiedig â meinwe craith a lymffoedema. Mae gennym 3 gwirfoddolydd sy'n cynnig technegau hunan dylino trwy zoom ac ati. Mae hyn wedi bod yn ddefnyddiol iawn oherwydd bod Lymffoedema yn arbennig yn anoddach i'w drin pan mae wedi mynd yn rhy bell. Mae hyn yn galluogi'r gymuned i wneud eu tylino eu hunain gydag arweiniad proffesiynol, ac mae wedi gwella llesiant ein cymuned yn fawr iawn. Mae'n sicr o fod wedi golygu fod cleifion yn treulio llai o amser yn mynd i weld eu meddyg teulu ac yn gorfod mynd i'r ysbyty, gan fod haint yn gallu bod yn broblem os yw Lymffoedema yn mynd allan o reolaeth. Rydym yn gobeithio cynnig coffi wyneb i wyneb mewn grwpiau bach iawn ym mis Gorffennaf. Mae ein staff a'n gwirfoddolwyr yn gweithio'n galed iawn yn cefnogi ein cymuned gancr, ond oherwydd y pandemig daeth llawer o waith codi arian a rhoddion i ben, felly gorau po fwyaf o gymorth y gallwn gael gafael arno.

Byddwn yn parhau gyda'r model hwn tan fis Medi pan rydym yn gobeithio gallu trin ein cymuned yn ddiogel wyneb i wyneb

*Yma yn yr **Old Mill Foundation** rydym yn benderfynol o ddal ati i gynnig rhyw fath o gefnogaeth i'n cymuned gancr trwy gydol y pandemig.*

Ein nod fel arfer yw cynnig cefnogaeth gorfforol ac emosiynol i bobl a gafodd ddiagnosis cancr a'u gofalwyr / teuluoedd yn rhad ac am ddim i'r sawl sy'n defnyddio'r gwasanaeth.

Old Mill Foundation
Holistic Cancer Support Centre

Ff: 01792 851553/ 07801 277283
E:info@oldmillfoundation.co.uk