



## Triniaeth ocsigen

### Bwriad y llyfryn

Os ydych chi'n byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, neu'n gofalu am rywun gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, efallai y cewch gynnig triniaeth ocsigen i helpu gyda diffyg anadl a blinder.

Rydym wedi rhoi'r wybodaeth hon at ei gilydd er mwyn i chi weld a yw ocsigen yn driniaeth addas i chi, a sut caiff hynny ei benderfynu.

Mae'n disgrifio'r systemau ocsigen sydd ar gael gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG). Cewch hefyd gyngor gan bobl sy'n defnyddio ocsigen ar hyn o bryd ar gyfer eu cyflwr.

Bydd ein hymgyngorwyr a'n nyrsys arbenigol ar ein llinell gymorth yn fodlon ateb unrhyw gwestiwn sydd gennych am unrhyw beth yn y llyfryn.

Mae'r llyfryn yn sôn am ocsigen sy'n cael ei roi ar bresgripsiwn gan weithiwr iechyd proffesiynol fel therapi, ac nid ocsigen sy'n cael ei ddefnyddio yn y gweithle i bwrpasau gweithgynhyrchu.

### Beth yw ocsigen?

Mae 21% o ocsigen yn yr aer rydym ni'n ei anadlu ar lefel y môr. Nwy yw ocsigen, sy'n hanfodol i holl gelloedd ein corff. Os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, efallai bydd y lefelau ocsigen yn eich gwaed yn isel.

### Pam bod therapi ocsigen yn cael ei ddefnyddio?

Os ydi'r lefelau ocsigen yn eich gwaed yn isel, bydd therapi ocsigen yn gwella eich blinder a'ch diffyg anadl. Ond, mae amryw o resymau dros ddiffyg anadl a blinder, felly mae'n bwysig iawn i weithiwr iechyd proffesiynol eich asesu.

Os ydi'r lefelau ocsigen yn eich gwaed yn isel, mae anadlu aer efo mwy o ocsigen ynddo yn gallu cywiro hyn. Bydd cael rhagor o ocsigen yn gwneud i chi deimlo'n llai

allan o wynt, yn llai blinedig a byddwch yn gallu gwneud mwy, yn enwedig os yw eich diffyg anadl yn waeth wrth symud. Os ydych chi eisoes yn defnyddio ocsigen a heb gael eich asesu, gofynnwch i feddyg eich anfon at arbenigwr. Bydd yr arbenigwr yn asesu pam eich bod chi'n fyr eich gwynt ac os yw lefelau ocsigen yn eich gwaed yn isel.

“Rydw i'n gallu symud o gwmpas fwy ac mae'n pylu rhywfaint ar fy niffyg anadl pan fyddai'n gwneud ymarfer corff.”

Raymond, 67, sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) ac yn defnyddio ocsigen symudol

“Mae'n braf teimlo 'mod i ddim yn anadlu drwy welltyn. Rydw i bellach yn gallu symud yn iawn, hyd yn oed i fynd i gael ffisio yn y dŵr a nofio”.

Jean, 67, sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac yn defnyddio ocsigen dros 15 awr y dydd

“Mae defnyddio ocsigen yn rhoi hwb i fy hyder ac yn golygu 'mod i'n gallu teithio”.

Kathleen, 78, sydd â ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF) ac yn defnyddio ocsigen dros 15 awr yn ystod y dydd a'r nos

## Beth yw therapi ocsigen?

Mae amryw o wahanol fathau o therapi ocsigen:

- therapi ocsigen hirdymor (LTOT) - defnyddir i sefydlogi lefelau ocsigen am o leiaf 15 awr y dydd
- therapi ocsigen dros nos (NOT) - defnyddir i wella lefelau ocsigen wrth gysgu
- therapi ocsigen symudol (AOT) - defnyddir i wella lefelau ocsigen wrth wneud rhywbeth

- therapi ocsigen lliniarol (POT) - defnyddir i drin diffyg anadl difrifol sy'n anodd ei drin
- therapi ocsigen ysbeidiol (SBOT) - defnyddir i wella lefelau ocsigen yn dilyn pwl neu waethgiad

Caiff therapi ocsigen ysbeidiol yn aml ei roi i bobl sydd wedi cael diagnosis o gyflwr cyfyngol ar yr ysgyfaint.

### Cyflyrau rhwystrol a chyfyngol yr ysgyfaint

Mae gan gyflyrau rhwystrol a chyfyngol yr ysgyfaint yr un prif symptom: diffyg anadl pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth, ond maent yn ganlyniad gwahanol brosesau yn eich ysgyfaint.

Gyda **chyflwr rhwystrol yr ysgyfaint**, mae'r llwybrau anadlu yn eich ysgyfaint yn culhau a daw'r aer allan yn arafach na'r arfer wrth anadlu allan. Nid yw eich ysgyfaint byth yn gwbl wag o aer, ond mae mwy o aer yn aros yn eich ysgyfaint na'r arfer ar ôl anadlu allan.

Dyma gyflyrau rhwystrol yr ysgyfaint sy'n gyffredin:

- cyflwr rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)
- asthma
- bronciectasis
- ffibrosis systig

Gyda **chyflwr cyfyngol yr ysgyfaint**, ni allwch lenwi eich ysgyfaint yn gyfan gwbl gyda aer oherwydd mae'ch ysgyfaint yn cael ei gyfyngu rhag ehangu yn llawn. Gyda chyflyrau cyfyngol yr ysgyfaint, mae'r ysgyfaint ei hun yn stiff neu'n colli elastigedd.

Dyma'r cyflyrau cyfyngol mwyaf cyffredin ar yr ysgyfaint:

- clefyd interstitaidd yr ysgyfaint, fel ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF)
- sarcoidosis
- scoliosis
- clefyd niwrogyhyrol, fel nychdod cyhyrol
- gordewdra

Bydd faint o ocsigen sy'n cael ei roi, a sut mae'n cael ei roi, yn wahanol yn dibynnu ar sut gyflwr sydd gennych - cyfyngol neu rwystrol. Bydd pobl sydd â chyflwr rhwystrol yr ysgyfaint yn aml yn elwa o gael therapi ocsigen hirdymor. Bydd pobl sydd â chlefyd interstitaidd yr ysgyfaint fel ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint yn elwa mwy o gael therapi ocsigen ysbeidiol gyda'r gyfradd yn newid yn ôl lefel y gweithgarwch.

Trafodwch eich anghenion chi efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Cofiwch, efallai bod gennych gyflwr rhwystrol a chyfyngol ar yr ysgyfaint, felly bydd eich presgripsiwn ocsigen yn ystyried hyn.

### Pwy fydd yn elwa o therapi ocsigen?

Efallai y cewch chi therapi ocsigen ar bresgripsiwn os ydych chi wedi cael diagnosis o un o'r cyflyrau hyn, neu gyfuniad ohonynt:

- clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) ac emffysema
- clefyd interstitaidd yr ysgyfaint sy'n cynnwys ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF)
- ffibrosis systig
- canser yr ysgyfaint
- bronciectasis
- pwysedd gwaed uchel yr ysgyfaint
- clefyd y galon sy'n ddifrifol

Efallai y cewch chi ocsigen ar bresgripsiwn cyn i gyflwr penodol ar yr ysgyfaint gael ei adnabod.

Dylech gael eich asesu gan arbenigwr anadlu, a fydd yn dweud wrthyich chi a fyddai rhagor o ocsigen yn defnyddiol i'ch cyflwr chi. Mae angen rheoli gwahanol gyflyrau ar yr ysgyfaint mewn ffyrdd gwahanol a chaiff presgripsiwn ocsigen ei addasu i'ch anghenion personol chi. Nid yw therapi ocsigen yn helpu pawb sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint.

Nwy meddygol yw ocsigen, a chaiff ei roi ar bresgripsiwn fel unrhyw feddyginiaeth arall, a chaiff ei reoli gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd. Rhaid i chi ddefnyddio eich ocsigen fel y dywedir wrthyich chi am wneud, a dylech gael eich monitro yn rheolaidd fel bod modd newid eich presgripsiwn yn ôl eich anghenion. Mae camddefnyddio ocsigen yn gallu bod yn niweidiol.

Os cewch chi symptomau newydd fel cur pen; curiad calon cyflymach na'r arfer; neu ddryswch, rhaid i chi ddweud wrth eich tîm anadlu neu eich meddyg teulu.

“Mae’n bresgripsiwn oherwydd fod ei angen ar y corff. Gofynnwch gymaint o gwestiynau ag y gallwch a gofalu fod pawb yn tynnu ei bwysau: gofalu eich bod yn cael y gorau gan eich tîm meddygol, eich cyflenwr ocsigen a’ch teulu a’ch ffrindiau. Peidiwch â gadael iddo reoli eich bywyd - meddyginiaeth ydi o!”

Jan, 62, sydd ag emffysema ac yn defnyddio ocsigen dros 15 awr yn ystod y dydd a’r nos.

“Mae’n rhaid i mi ddweud, ers i mi gael ocsigen ar bresgripsiwn, mae fy mywyd wedi newid...mae’n anhygoel beth mae pobl yn ei wneud i chi!”

Gabrielle, 71, sydd â niwmonitis gorsensitifrwydd ac yn defnyddio ocsigen symudol

### Sut mae therapi ocsigen yn helpu?

Daw’r rhan fwyaf o dystiolaeth am fanteision therapi ocsigen o astudiaethau ar bobl sydd wedi cael diagnosis o glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint. Pan gaiff therapi ocsigen ei ddefnyddio’n iawn, mae’n gallu gwella disgwyliad oes llawer o bobl. Hefyd, drwy gynyddu faint o ocsigen sy’n cael ei roi i gelloedd eich corff, mae modd lleihau cymhlethdodau sy’n ymwneud â lefelau ocsigen isel fel gorsensitifrwydd yr ysgyfaint.

“Dewch i’r arfer efo’i ddefnyddio. Mae’n gwneud y gwahaniaeth rhwng bod yn gaeth i’r tŷ a mynd allan a mwynhau bywyd. Efallai y byddwch chi’n gallu gwneud ychydig mwy o bethau o gwmpas y tŷ, neu’r ardd hefyd.”

Linda, 64, sydd â bronciectasis, emffysema, a ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint, ac yn defnyddio ocsigen symudol ac ocsigen yn ystod y nos

### Pam fy mod yn cael fy nghyfeirio i gael therapi ocsigen?

Efallai eich bod wedi cael diagnosis o gyflwr ar yr ysgyfaint ac wedi cael y feddyginiaeth iawn, ond eich bod chi’n dal i deimlo’n fyr iawn eich gwynt. Efallai ei

bod hi'n bryd i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol drafod a fyddech chi'n elwa o gael therapi ocsigen.

Cyn i chi gael eich anfon am asesiad bydd angen i chi gael prawf o'r enw ocsifesyrydd pwls i ofalu bod asesiad am ocsigen yn iawn i chi. Os bydd lefelau eich ocsigen yn mynd o dan ryw ganran neilltuol, a bod eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn credu y gallai therapi ocsigen eich helpu, efallai y cewch chi eich cyfeirio at y Gwasanaeth Asesu ac Adolygu Ocsigen yn y Cartref.

Os mai gweithiwr iechyd sy'n gweithio mewn ysbyty sy'n eich cyfeirio, efallai y gofynnir i chi hefyd wneud prawf ymarfer corff neu gerdded i asesu eich anghenion ocsigen, yn enwedig os mai dim ond therapi ocsigen symudol yr ydych chi'n debygol o fod angen. Efallai y gofynnir i chi gerdded am chwe munud i fyny ac i lawr coridor tu mewn, neu ddringo ychydig o risiau, neu efallai gerdded o amgylch ychydig o gonau ar y llawr am gyfnod byr.

Dylech ddisgwyl cael:

- apwyntiad am asesiad o fewn chwe wythnos o gael eich cyfeirio
- galwad ffôn i gadarnhau eich apwyntiad a'ch bod yn ddigon da i gael asesiad y diwrnod cyn eich apwyntiad

Yn ystod yr asesiad am ocsigen, gofynnir i chi am eich arferion ysmegu ac, os ydych chi'n ysmegu, cewch gynnig cyngor ar roi'r gorau iddi.

## Pwy all eich cyfeirio chi am therapi ocsigen?

Gallwch gael eich cyfeirio am asesiad gan:

- eich meddyg neu nyrs practis
- gwasanaethau yn y gymuned fel y tîm anadlu cymunedol, y matron gymunedol neu ffisiotherapydd
- y meddyg yn eich ysbyty (os fuoch chi yn yr ysbyty ar ôl cael pwl o'ch cyflwr, neu newydd gael diagnosis o gyflwr ar yr ysgyfaint)
- adran iechyd galwedigaethol (os ydych chi'n gweithio)
- darparwr gofal iechyd preifat.

“Cefais f'anfon gan y meddyg i weld y tîm anadlu i brofi lefelau ocsigen. Wrth weld eu bod nhw'n rhy isel, gwnaeth y tîm drefniadau a chyrrhaeddodd fy nghyflenwad ocsigen i'r tŷ y diwrnod wedyn. Proses hawdd iawn”.

Jan, 62, sydd ag emffysema ac yn defnyddio ocsigen dros 15 awr yn ystod y dydd a'r nos

## Ble ga' i fy asesu?

Gall yr asesiad ddigwydd mewn amrywiaeth o lefydd. Weithiau, gallwch gael eich asesu tra rydych chi yn yr ysbyty ac weithiau yn eich cartref os yw eich cyflwr yn ddifrifol iawn a bod y math hwn o wasanaeth cartref ar gael yn eich ardal chi.

## Sut ga' i fy asesu?

Cewch eich asesu gan weithiwr iechyd proffesiynol a fydd yn gallu rhoi'r lefel iawn o ocsigen i chi. Efallai mai eich nyrs anadlu, ffisiotherapydd, neu therapydd galwedigaethol fydd yn gwneud hyn, naill ai yn yr ysbyty neu yn y gymuned. Yn eich asesiad cyntaf, fe fyddwch chi fel arfer yn gweld meddyg meddygol hefyd sy'n arbenigo mewn problemau anadlu. Bydd y meddyg yn gwybod am yr offer y mae'r cyflenwr ocsigen lleol yn ei ddarparu. Cewch wybod efo pwy y dylech gysylltu gyntaf gydag unrhyw gwestiynau am ocsigen.

Os nad ydych chi eisoes wedi cael prawf ocsifesyrydd pwls, caiff hyn ei wneud yn gyntaf i ofalu eich bod chi'n addas am yr asesiad.

Bydd yr asesiad yn cymryd hyd at awr a hanner.

Dylech ddisgwyl cael:

- prawf sbirometreg (os bydd hynny'n briodol ac os nad yw canlyniadau prawf sbirometreg ar gael)
- profion gwaed
- ac weithiau prawf ymarfer corff neu gerdded

Mae prawf sbirometreg yn mesur faint o aer allwch chi ei chwythu allan yn gryf o'ch ysgyfaint yn yr eiliad cyntaf o anadlu allan (FEV1), a chyfanswm yr aer rydych chi'n ei anadlu allan mewn un anadl (FVC). Gofynnir i chi chwythu aer allan dair gwaith, efo amser i orffwys a dod at eich hun rhwng pob un. Bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn aros efo chi i helpu chi drwy'r prawf.

Cewch brofion gwaed i fesur pa mor dda y gall eich ysgyfaint ddarparu ocsigen i'ch corff a thynnu cynnyrch gwastraff fel carbon deuocsid.

Caiff gwaed fel arfer ei dynnu o rydweli yn eich arddwrn yna pwysir ar ble tynnwyd y gwaed am ychydig funudau i stopio mwy o waedu. Weithiau, caiff gwaed ei dynnu o labed y glust yn lle. Caiff y sampl gwaed ei anfon i'r labordy i'w brofi tra rydych chi'n aros.

Weithiau, efallai gofynnir i chi anadlu rhywfaint o ocsigen trwy fasg dros eich wyneb, neu drwy rhywfaint o diwbiau yn eich trwyn, am o leiaf 30 eiliad, cyn cymerir ail brawf gwaed.

Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i chi gael ail apwyntiad bedair neu chwe wythnos wedyn i gael ail brawf gwaed er mwyn gweld a yw'r lefelau ocsigen yn eich gwaed yn gyson isel cyn gwneud penderfyniad.

Unwaith yr edrychir ar ganlyniadau y prawf sbirometreg a'r prawf gwaed, cewch wybod a yw therapi ocsigen yn iawn i chi neu beidio.

Os bydd y profion gwaed yn dangos bod gormod o garbon deuocsid yn eich gwaed, efallai y bydd angen i chi weld arbenigwr i adolygu eich cyflwr cyn i chi gael eich asesu eto.

Os oes gennych gyflwr datblygedig, efallai y bydd eich tîm gofal lliniarol yn rhoi ocsigen i chi ei ddefnyddio yn eich cartref neu mewn hosbis neu gartref nyrsio. Ar yr adeg hon, gall ocsigen leddfu unrhyw anesmwythder all ddigwydd pan fydd hi'n anodd i chi anadlu.

#### Os bydd angen therapi ocsigen arnoch chi:

- cewch eglurhad o beth fydd yn digwydd nesaf a'ch dewisiadau
- cewch wybodaeth a hyfforddiant ar ddefnyddio ocsigen mewn iaith ddealladwy i chi a'ch teulu
- cewch weld y gwahanol fathau o offer a rhoi cynnig ar eu defnyddio i weld p'run sydd orau i chi. Bydd eich presgripsiwn yn cael ei newid yn hwyrach ymlaen os bydd angen therapi ocsigen gwahanol arnoch chi
- gofynnir a oes angen cymorth arnoch chi efo byw o ddydd i ddydd gan eich tîm gofal iechyd lleol neu wasanaethau cymdeithasol. Os oes angen cymorth arnoch chi, daw rhywun i'ch gweld chi yn eich cartref.
- caiff eich meddyg wybod am ganlyniad eich asesiad a'ch bod wedi cael ocsigen ar bresgripsiwn
- os ydych chi'n ysmegu, cewch gynnig cymorth i roi'r gorau iddi.

"Gofalwch eich bod chi'n deall pam eich bod chi'n cael therapi ocsigen, a pha ddull sydd orau i chi. Beth fyddai'n ei olygu i wrthod? Hefyd, yn bwysicach na dim, peidiwch â bod â chywilydd. Byddwch yn falch ohono. Cewch ambell i edrychiad rhyfedd ond, gan mwyaf, mae pobl eisiau helpu ac maen nhw'n gyfeillgar tu hwnt".

Jean, 69, sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac yn defnyddio ocsigen symudol



## Sut mae ocsigen yn cael ei ddanfôn?

Mae'r holl offer ocsigen yn cael ei gyflenwi gan un o bedwar cyflenwr yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw .

Rhaid i weithiwr iechyd proffesiynol cofrestredig roi presgripsiwn ocsigen i chi, a rhaid ei archebu ar Ffurflen Archebu Ocsigen Gartref (HOOF). Gofynnir i chi arwyddo Ffurflen Ganiatâd Ocsigen Gartref (HOOF). Caiff y Ffurflen Archebu ei hanfon at y contractwr sy'n cyflenwi ocsigen yn eich ardal chi, bydd angen i chi arwyddo caniatâd i'ch manylion meddygol a'ch manylion cyswllt gael eu rhannu efo'r contractwr. Yna, bydd y cwmni yn danfon yr holl offer angenrheidiol i'ch cartref. Bydd peiriannydd yn gosod yr offer ac yn egluro i chi ac/neu ffrind neu berthynas sut i'w ddefnyddio.

### Cewch eich ocsigen drwy un o'r rhain, neu gyfuniad ohonynt:

- **crynhöwr ocsigen** - cludadwy neu statig i'w ddefnyddio gartref
- **silindrau ocsigen** - mawr neu fach sy'n cynnwys ocsigen ar ffurf nwy
- **ocsigen hylifol** - daw hwn mewn cynhwysedd storio. Caiff ei arllwys a'i anadlu fel nwy.

Mae pob un o'r mathau hyn o systemau ocsigen ar gael gan y GIG unwaith i chi gael eich asesu. Mae rhai pobl yn dewis prynu eu crynhwyr cludadwy eu hunain. Mae'n bwysig cysylltu â chyflenwr parchus a thrio'r ddyfais cyn prynu.

## Canwla trwyn a masg wyneb

Gallwch anadlu'r ocsigen i mewn o'r cynhwysydd naill ai drwy ganwla trwyn neu fasn wyneb. Gellir defnyddio canwla trwyn i ddanfôn saith litr o ocsigen y funud yn gyfforddus. Os oes angen cyfradd ocsigen uwch arnoch chi, efallai bod ocsigen llif uchel drwy ganwla trwyn ar gael. Trafodwch hyn efo'ch arbenigwr anadlu.

Plastig neu silicon yw canwla trwyn, ac mae'n ysgafn. Caiff ei gadw yn ei le drwy lapio'r tiwb o gwmpas eich clustiau. Mae'n well gan bobl ddefnyddio canwla fel arfer oherwydd ei fod yn fwy cyfforddus ac yn danfon ocsigen i mewn i'ch trwyn drwy'r adeg.

**Cyngor:** Os ydych chi'n defnyddio canwla trwyn a bod eich trwyn yn brifo, gofynnwch am diwb meddalach.

“Fe gymerodd hi amser i mi ddod i’r arfer â gwisgo canwla a dyfalbarhad i ofalu ei fod yn ffitio’n iawn ac yn aros yn fy nhrwyn dros nos. Prynodd y cyflenwr ocsigen rai yn arbennig i mi” .

Jan, 62, sydd ag emffysema ac yn defnyddio ocsigen dros 15 awr yn ystod y dydd a’r nos.

Caiff masgiau ocsigen eu dal dros eich trwyn a’ch ceg gyda strapiau plastig o gwmpas eich pen. Mae masg wyneb syml yn ddefnyddiol os yw eich trwyn yn brifo neu’n gwaedu. Efallai y bydd masg yn haws i chi os ydych chi wastad yn anadlu drwy eich ceg. Ond, gall y masg fod yn anghyfforddus a’ch cyfyngu ac mae ‘chydig yn fwy amlwg. Mae masg Venturi (Ilun) yn aml rhoi gwell rheolaeth ar grynodiad ocsigen ar gyfraddau llif neilltuol, a gallai eich gweithiwr iechyd awgrymu un mewn amgylchiadau arbennig, er enghraifft os yw lefelau eich carbon deuocsid yn uchel.

## Crynowyr ocsigen

Peiriant yw crynhöwr ocsigen, tua maint bwrdd ochr gwely, sy’n cael ei roi mewn plwg arferol yn eich cartref. Mae’n tynnu ocsigen o’r aer yn yr ystafell ac yn ei roi i chi drwy diwb plastig i mewn i ganwla trwyn neu fasg wyneb. Mae modd rhoi tiwb hir o gwmpas y llawr neu sgertin y wal, i fyny grisiau ac i lawr grisiau, fel y gallwch gael ocsigen o gwmpas y tŷ i gyd.

Peidiwch â chyfyngu’ch hun ar ocsigen, ond cofiwch bod pendraw i hyd y tiwb y gallwch ei ddefnyddio efo crynowyr yn eich cartref a gyflenwir drwy’r GIG.

Dylai bod digon o aer yn yr ystafell ble mae crynhöwr ocsigen. Peidiwch â phoeni, bydd digon o ocsigen ar ôl yn yr ystafell i bawb arall anadlu!

Bydd cyflenwr eich gwasanaeth ocsigen yn ad-dalu arian tuag at eich bil trydan i dalu am y cyflenwad y mae’r crynhöwr yn ei ddefnyddio. Caiff silindr ocsigen wrth gefn hefyd ei ddarparu rhag ofn i’r trydan ddiffodd. Bydd peiriannydd yn ymweld yn rheolaidd i ofalu bod y crynhöwr yn gweithio’n iawn.

Weithiau, gall therapi ocsigen achosi i’ch trwyn sychu neu frifo. Peidiwch â defnyddio Vaseline nag unrhyw gynnyrch efo petrolewm ynddo i wella hyn, oherwydd maent yn fflamadwy. Gofynnwch i’ch gweithiwr iechyd neu’r fferylllydd am gyngor. Efallai bod canwla trwyn meddalach ar gael.

Cyn rhoi eli haul ar eich wyneb, gofalwch fod y brand yn addas i'w ddefnyddio os ydych chi'n gwisgo canwla trwyn.

## Silindrau ocsigen

Mae ocsigen cywasgedig mewn silindrau ocsigen. Cânt eu darparu efo tiwb a chanwla trwyn neu fasn wyneb, a'u danfon i'ch cartref a'u llenwi pan fyddant yn wag. Maent yn darparu ocsigen am gyfnod arbennig o amser, hyd at wyth awr, yn dibynnu ar faint y silindr a chyfradd llif yr ocsigen yr ydych chi arno. Caiff y silindrau hyn eu defnyddio mewn argyfwng neu i fod wrth gefn fel arfer.

Cyngor: Os ydych chi'n cario silindr ar eich cefn ac yn cael poen cefn, cysylltwch â'ch cyflenwr. Efallai y gallant roi silindr pediatrig i chi sydd ychydig yn ysgafnach.

## Ocsigen symudol neu cludadwy

Efallai bydd eich tîm anadlu arbenigol yn eich asesu am ocsigen symudol neu gludadwy i weld a fydd defnyddio ocsigen yn helpu pan fyddwch chi'n ymeginio. Os ydych chi eisoes yn cael therapi ocsigen tymor hir (LTOT), efallai bydd angen i chi ddefnyddio ocsigen pan fyddwch chi'n mynd allan. Yn dibynnu ar eich angen am ocsigen ychwanegol, efallai bydd modd rhoi hynny trwy bresgripsiwn i chi:

- silindrau ocsigen cludadwy

Mae'r silindrau ocsigen hyn yn pwyso oddeutu 2 - 3 cilogram (rhwng chwech a saith pwys) a byddan nhw'n cael eu darparu ynghyd â chês i'w cario. Bydd yr ocsigen ynddyn nhw yn para hyd at dair awr, yn dibynnu ar gyfradd y llif. Fel unrhyw offer ocsigen, rhaid i silindrau cludadwy gael eu defnyddio yn unol â chyfarwyddiadau diogelwch y gwneuthurwr i osgoi'r risg o dân. Efallai bydd rhai cyflenwyr yn gallu darparu silindrau ysgafnach - gofynnwch a fyddai'r rhain yn addas i chi os yw'r silindrau yn drwm i chi. Efallai bydd eich cyflenwr hefyd yn gallu rhoi troli ocsigen ag olwynion i chi.

"Rydw i'n cario'r silindr ar fy nghefn ac yn ogystal â'i ddefnyddio i gerdded tu allan, rydw i'n gallu dawnsio efo fo nawr ac yn y man, a'i ddefnyddio pan rydw i ar fy meic".

Jean, 69, sydd â chyflwr rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac asthma ac yn defnyddio ocsigen symudol

- dyfeisiau cadw

Mae dyfais gadw wedi'i chysylltu â silindr ocsigen cludadwy i wneud i'r cyflenwad bara'n hirach drwy roi ocsigen i chi dim ond pan fyddwch chi'n anadlu i mewn. Er bod hyn yn gwneud i'r ocsigen bara'n hirach, nid yw'n addas i bawb gan nad yw'n gallu cyflenwi lefelau uchel o ocsigen. Gall eich gweithiwr iechyd ddweud wrthyfych chi a yw'r ddyfais yn addas i chi neu beidio.

## Ocsigen hylifol

Os ydych chi'n defnyddio dipyn ar ocsigen cludadwy, neu os ydych chi angen llif mor uchel fel nad yw silindrau yn para'n hir, efallai bydd eich tîm anadlu arbenigol yn awgrymu i chi ddefnyddio ocsigen hylifol a thrafod hyn efo'r cwmni sy'n cyflenwi'r ocsigen i chi. Caiff hwn ei ddanfôn a'i arllwys mewn tanc yn eich cartref. Bydd eich cyflenwr yn rhoi tanc newydd pan fydd bron yn wag.

Rhaid cadw tanciau ocsigen hylifol mewn ystafell ble mae digon o aer, mewn garej neu sied, gan ofalu nad oes unrhyw beth a allai gydio tân. Defnyddir y tanciau i lenwi silindrau ocsigen cludadwy, sy'n cynnwys cyflenwad hirach o ocsigen na'r silindrau cludadwy arferol. Mae ocsigen hylifol yn oer iawn - cymrwch bwyll wrth ei arllwys.

“Mae'r fflasgiau yn oer iawn ac yn glynu at ddillad.”

Gwyneth, 57, sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac yn cael therapi ocsigen symudol ac yn defnyddio ocsigen hylifol.

Eich cyfrifoldeb chi yw dweud wrth eich cyflenwr ocsigen pan fydd angen silindrau ocsigen newydd neu danciau ocsigen hylifol newydd.

## Cyngor da:

- Os ydych chi'n cael trafferth dringo'r grisiau, cadwch lun neu bennill diddorol hanner ffordd fyny. Pan rydych chi'n cyrraedd yno, arhoswch yno i orffwys a dod at eich hun - a mwynhau'r llun neu'r pennill.

- Gall gwneud pethau yn yr ystafell ymolchi fod yn flinedig. Defnyddiwch wên laes (dressing-gown) ar ôl cael cawod neu fath, oherwydd fe fyddwch chi'n defnyddio llai o egni na sychu eich hun efo tywel. Meddyliwch sut y gewch chi'r ocsigen y funud y bydd ei angen arnoch. Gallwch gadw silindr arall wrth law gyda thiwb wedi'i gysylltu'n barod fel mai'r cyfan sydd rhaid i chi ei wneud yw pwysu botwm.

- Os mai ocsigen symudol yn unig rydych chi'n ei ddefnyddio, eisteddwch am ychydig funudau cyn datgysylltu eich hun o'r ocsigen.

## Defnyddio eich ocsigen yn ddiogel

Rhaid i chi ddefnyddio eich offer ocsigen yn ôl cyfarwyddiadau diogelwch y gweithgynhyrchwr i osgoi perygl tân. Ni ddylai neb ysmegu wrth ymyl ocsigen na defnyddio ocsigen wrth ymyl fflam agored o unrhyw fath. Er enghraifft, ni ddylech ddefnyddio ocsigen wrth goginio efo nwy. Nid yw rhai eli dwylo a geliau alcohol yn addas i'w defnyddio ochr yn ochr ag ocsigen, oherwydd gallant fod yn fflamadwy.

Gall y gwasanaeth tân lleol roi cyngor penodol ar eich cartref.

Mae gan y rhan fwyaf o diwbiau ocsigen doriad tân ar ddiwedd y tiwb wrth eich wyneb a wnaiff stopio'r ocsigen os bydd tân.

Os ydych chi'n cael trafferth symud neu weld, byddwch yn ofalus efo tiwbiau ocsigen - os ydych chi'n poeni am faglu a disgyn, gall y therapydd galwedigaethol asesu eich cartref a chynnig cymorth. Gall eich meddyg neu dîm gofal iechyd lleol drefnu hyn.

"Daw'r crynhöwr efo tiwb hir sy'n mynd yn glymau ac sy'n berygl wrth ddringo'r grisiau".

Gwyneth, 57, sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac yn cael therapi ocsigen symudol drwy grynhöwr

**Cyngor:** Cymrwch ofal gyda'r tiwb ocsigen wrth fynd i mewn ac allan o'r car.

Cofiwch mai cynnyrch meddyginiaethol yw ocsigen - gall gormod o ocsigen fod yn beryglus. Yn gyffredinol, mae'n beryglus i chi addasu llif yr ocsigen neu newid y math o fasn rydych chi'n ei ddefnyddio oni bai y dywedir wrthy ch chi am wneud gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol. Mae'r ocsigen wedi'i roi ar bresgripsiwn i chi ar ôl i chi gael asesiad gofalus iawn.

## Adolygu eich therapi ocsigen

Bydd canllawiau clinigol yn amrywio o ran cynnal asesiad ocsigen ac adolygu cyflyrau penodol ar yr ysgyfaint. Os oes gennych chi haint ar y pibellau anadlu neu'n cael pwl

o'ch cyflwr, bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn adolygu eich therapi ocsigen ar unwaith. Yn dibynnu ar natur a sefydlogrwydd eich cyflwr, efallai bydd eich therapi ocsigen yn cael ei adolygu pob tri i chwe mis. Os cafodd eich ocsigen ei addasu ar ôl i chi gael pwl neu haint ar yr ysgyfaint, efallai y cewch adolygiad eto ymhen chwe wythnos i weld a oes angen ei addasu eto.

Mewn rhai amgylchiadau, os bydd eich gweithiwr iechyd yn sylwi eich bod yn gwella, efallai y gallwch roi'r gorau i'ch therapi ocsigen.

Os cewch chi symptomau newydd fel cur pen, neu'n methu meddwl ac yn fwy swrth neu gysglyd, rhwch wybod i'ch gweithiwr iechyd. Efallai bod gormod o garbon deuocsid yn eich gwaed.

## Ysmygu ac ocsigen

Ni ddylech fyth ysmygu, gan gynnwys e-sigarennau, wrth ddefnyddio ocsigen. Mae'r carbon monocsid yn y mwg yn lleihau faint o ocsigen mae eich gwaed yn gallu ei gario o gwmpas eich corff. Mae hyn yn golygu nad yw'r therapi ocsigen yn effeithiol. Mae ocsigen hefyd yn helpu rhywbeth i danio, felly mae'n hanfodol nad oes dim ysmygu wrth ymyl ocsigen. Mae perygl o losgi'r wyneb neu i'r tŷ fynd ar dân os ydych chi neu rywun arall yn ysmygu yn eich cartref pan fydd y cyflenwad ocsigen yn cael ei ddefnyddio.

Os ydych chi'n dal ati i ysmygu tra'n defnyddio ocsigen, gwneir asesiad risg ac adolygiad meddygol. Efallai y bydd hi'n briodol dal neu dynnu'r therapi ocsigen yn ôl, oherwydd diogelwch y cyhoedd neu berygl i eraill.

Gofynnwch i'ch tîm anadlu am gyngor ar sut i roi'r gorau iddi, neu ewch ar [www.blf.org.uk/smoking](http://www.blf.org.uk/smoking) am gymorth i roi'r gorau iddi.

Mae'n bwysig deall na chewch chi unrhyw fudd hirdymor o ddefnyddio ocsigen os ydych chi'n dal ati i ysmygu neu ddim yn defnyddio'r ocsigen yn iawn.

## Yswiriant tŷ a char

Os ydych chi'n defnyddio ocsigen, mae'n bwysig dweud wrth eich yswirwyr. Ni ddylai hyn effeithio ar bremiwm yswiriant, ond fe wnaiff ofalu fod gennych yswiriant llawn os bydd angen i chi hawlio. Mae'n syniad da dweud wrth ddarparwyr yswiriant adeiladau a chynnwys.

Dylech hefyd ddweud wrth eich darparwr yswiriant car ond nid oes angen dweud wrth y DVLA oni bai eich bod chi'n cael pendro, yn llewygu neu'n colli ymwybyddiaeth.

## Gwyliau a theithio

Cyn i chi archebu eich gwyliau, trafodwch eich anghenion iechyd â'ch arbenigwr anadlu neu eich meddyg teulu. Os ydych chi'n bwriadu hedfan, efallai bydd angen i chi gael prawf ffit i hedfan i gadarnhau eich angen am ocsigen yn ystod teithiau hedfan. Mae gan gwmnïau hedfan eu rheolau eu hunain am y cyflenwad o ocsigen, ac efallai byddan nhw'n codi tâl am ddarparu ocsigen yn ystod taith hedfan. Holwch eich cwmni hedfan cyn i chi archebu.

"Efallai bydd teithio yn golygu defnyddio uned gludadwy. Cynlluniwch o flaen llaw a siarad efo'ch darparwr. Os ydych chi'n hedfan, siaradwch efo'ch meddyg am dystysgrif ffit i hedfan".

Raymond, 67, sydd â chyflwr rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac yn defnyddio ocsigen symudol

## Wrth deithio

- Gwiriwch y trefniadau yswiriant ar gyfer eich offer ocsigen
- Cadwch rifau ffôn llinellau cymorth ar gyfer eich offer ocsigen wrth law drwy'r adeg
- Ewch â chopi efo chi o'ch presgripsiwn ocsigen neu lythyr meddyg rhag ofn bydd angen i chi ail archebu cyflenwadau
- Ewch â phe cyn batri sbâr efo chi i'ch crynhöwr cludadwy. Rhag ofn i chi gael eich dal yn ôl.
- Meddyliwch o flaen llaw - rhowch eich crynhöwr cludadwy yn y plwg a'i wefru pryd bynnag bosibl.
- Os ydych chi'n teithio ar drên, gofalwch fod cysylltiad trydanol ar gael. Ar drenau Eurostar, dim ond ar rai cerbydau mae socedi ar gael - gofynnwch o flaen llaw

Gyda 'chydig o waith cynllunio, gallwch drefnu i gael ocsigen mewn llefydd gwyliau yn y wlad hon gan ddefnyddio system y GIG, a thramor gan ddefnyddio darparwyr unigol. Nid yw cwmnïau yn y wlad hon fel arfer yn gadael i chi fynd â'u hoffer tu allan i'r wlad. Gallwch brynu neu hurio crynhowyr cludadwy ond gofalwch fod gennych becyn batri sbâr neu silindr wrth gefn rhag ofn i chi gael problemau technegol.

“Rydw i’n cael gwasanaeth gwych gan gyflenwyr os ydw i’n aros oddi gartref, ond allai ddim gwneud unrhyw beth yn y fan a’r lle. Mae angen cynllunio o flaen llaw”.

Kathleen, 78, sydd â ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint ac yn defnyddio ocsigen dros 15 awr yn ystod y dydd a’r nos

### Cyn i chi deithio dramor

- Mae ocsigen a gyflenwir gan eich cyflenwr i’w ddefnyddio yn y wlad hon. Gofynnwch i’ch cyflenwr a gewch chi ei ddefnyddio dramor.

- Cofiwch eich plygiau rhyngwladol. Cadwch un yn eich bag llaw ac ewch ag un sbâr efo chi.

Os ydych chi’n teithio dramor, bydd eich arbenigwr anadlu neu gyflenwr ocsigen yn gallu rhoi gwybodaeth gyswllt i chi ar gyfer cwmnïau sy’n darparu therapi ocsigen tu allan i’r wlad hon. Ond, bydd angen i chi drefnu a thalu am hyn eich hun.

“Os ydych chi’n mynd ar wyliau yn y wlad hon, rhowch ddigon o rybudd i’ch tîm ocsigen ac fe fyddan nhw’n gallu gwneud yr holl drefniadau i ddanfôn eich cyflenwadau ocsigen i le fyddwch chi’n aros.

Os ydych chi’n mynd dramor, roeddwn i’n ei gweld hi’n haws prynu crynhöwr ocsigen cludadwy i’w ddefnyddio ar yr awyren ac yn ystod y gwyliau”.

Jan, 62, sydd ag emffysema ac sy’n defnyddio ocsigen dros 15 awr yn ystod y dydd a’r nos

### Cyngor cyn i chi hedfan

- Gofynnwch i’ch tîm anadlu os ydyn nhw’n argymhell i chi gael prawf ffitrwydd i hedfan cyn teithio

- Gwiriwch ddilysrwydd eich prawf ffitrwydd i hedfan. Mae rhai cwmnïau hedfan yn benodol iawn am yr amser rhwng y prawf a theithio



- Nid oes ffordd ryngwladol, safonol mewn meysydd awyr nac ar fwrdd awyrennau i reoli ocsigen. Gofynnwch i'ch cwmni hedfan.
- Mae cwmnïau hedfan fel arfer yn darparu ocsigen drwy system sy'n cael ei actifadu drwy anadlu. Os yw hyn yn anodd i chi, trafodwch hyn efo'r cwmni.
- Bydd y rhan fwyaf o gwmnïau hedfan yn gadael i chi deithio gyda'ch crynhöwr ocsigen cludadwy eich hun, ond rhaid i wneuthuriad y crynhöwr fod yn un cymeradwy. Gofynnwch i'r cwmni.
- Bydd y rhan fwyaf o gwmnïau yn gadael i chi fynd â silindr bach llawn ar yr awyren. Gofynnwch i'r cwmni.
- Mae'r Gymdeithas Trafnidiaeth Awyr Ryngwladol (IATA) yn hybu'r defnydd o ganwla trwyn dros fasgiau ar awyren, ond nid yw hyn yn eich nadu chi rhag defnyddio masg. Gofynnwch i'r cwmni hedfan.

### **Wrth hedfan**

- Cadwch eich egni. Gofynnwch o flaen llaw am gymorth yn y maes awyr i osgoi cerdded yn bell.
- Bydd rhai meysydd awyr yn mynnu eich bod yn rhoi eich offer ocsigen drwy'r peiriant pelydr-X. Gofynnwch am gadair olwyn i'ch helpu wrth fynd drwy'r ddesg ddiogelwch.
- Bydd y rhan fwyaf o gwmnïau yn gadael i chi fynd â silindr bach llawn ar yr awyren. Gofynnwch i'r cwmni.
- Mae'r Gymdeithas Trafnidiaeth Awyr Ryngwladol (IATA) yn hybu'r defnydd o ganwla trwyn dros fasgiau ar awyren, ond nid yw hyn yn eich nadu chi rhag defnyddio masg. Gofynnwch i'r cwmni hedfan.

### **Dyma gyngor personol Peter, sy'n hen law ar deithio'n bell**

Rydw i'n defnyddio pedwar litr o ocsigen drwy grynhöwr cludadwy. Mae un batri wyth awr, a dau fatri pedair awr yn golygu mod i'n iawn pob awr o'r dydd.

- Gofalwch fod y batris yn llawn pob amser wrth gychwyn allan
- Ewch â gwefrydd (charger) allanol fel y gallwch wefru batri tra'n dal i ddefnyddio'r crynhöwr.
- Ewch â'r prif wefrydd efo chi pob tro i'w roi yn y plwg mewn maes awyr neu gaffi, neu ar unrhyw gyfle arall.

- Ewch â'r plwg i'w roi yn nhwll tanio sigarét ceir, tacsis, bysiau a cherbydau eraill. Os ydych chi'n teithio'n bell, meddyliwch am hurio uned arall i fod wrth gefn.
- Gan nad oes gan gwmnïau hedfan unrhyw bolisi safonol, byddwch yn ofalus gyda theithio'n bell ar awyren a gorfod stopio. Hyd yn oed os gewch chi ganiatâd gan y cwmni hedfan y gwnaethoch chi archebu drwyddo, gofalwch eich bod yn cael caniatâd gan unrhyw gwmni hedfan allan a gaiff ei ddefnyddio yn ystod eich taith gan fod llawer o gwmnïau yn rhannu cod.
- Gofalwch eich bod yn eistedd wrth ymyl cysylltiad trydanol ac ewch â phlwg sy'n addas ar gyfer pa bynnag fath o blwg a ddefnyddir.

Mae gennym wybodaeth ar fynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint ar ein gwefan [www.blf.org.uk/holidays](http://www.blf.org.uk/holidays) neu ffoniwch ein llinell gymorth ar 03000 030 555.

## Rhagor o gymorth

Cyflenwyr ocsigen i'ch cartref

- Air Liquide:
  - 0808 143 9991 ar gyfer Llundain
  - 0808 143 9992 ar gyfer y Gogledd Orllewin
  - 0808 143 9993 ar gyfer Dwyrain Canolbarth Lloegr
  - 0808 143 9999 ar gyfer y De Orllewin
- Baywater Healthcare: Swydd Efrog a Glannau Humber, Gorllewin Canolbarth Lloegr a Chymru. Ffoniwch: 0800 373 580
- BOC: Dwyrain a Gogledd Ddwyrain Lloegr a Gogledd Iwerddon. Ffoniwch: 0800 136 603
- Dolby Vivisol: De Lloegr. Ffoniwch: 0500 823 773. Mae Dolby Vivisol hefyd yn gwasanaethu'r Alban. Ffoniwch 0800 833 531

Mae gan yr European Lung Foundation gronfa ddata o bolisiau cwmniau hedfan ar ocsigen i deithwyr ar <http://www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/air-travel/airline-index/>

Cod: BK25 Fersiwn: 2.2

Adolygwyd diwethaf: Chwefror 2015

I'w adolygu nesaf: Chwefror 2018

Rydym yn gwerthfawrogi eich sylwadau ar ein gwybodaeth. I ddweud eich dweud, ac am fersiwn ddiweddaraf yr wybodaeth a'r cyfeiriadau, ffoniwch y llinell gymorth ar 03000 030 555 neu ewch ar [www.blf.org.uk](http://www.blf.org.uk)



© British Lung Foundation 2015