



Diffyg anadl

Mae pawb yn teimlo allan o wynt ar brydiau. Mae'n arferol i chi golli eich gwynt pan fyddwch chi'n gwthio eich hun. Mae'r wybodaeth hon i bobl sy'n teimlo allan o wynt ar adegau eraill ac eisiau gwybod mwy.

Beth yw diffyg anadl?

Mae'n iach ac yn arferol i chi golli eich gwynt o bryd i'w gilydd – ond weithiau, gall fod yn arwydd o rywbeth mwy difrifol.

Mae'n normal i chi golli eich gwynt. Mae'n ymateb naturiol pan fydd angen mwy o ocsigen ac egni ar eich corff pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth sydd yn gofyn am ymdrech corfforol. Er enghraifft, pan fyddwch chi'n rhedeg i ddal bws. Mae colli ein gwynt wrth i ni wneud ymarfer corff yn ymateb positif ac yn rhan o gadw ein corff yn ffit ac yn gryf.

Ond bydd rhai pobl yn colli'u gwynt boed nhw'n gwthio'u hunain yn gorfforol, neu ddim. Gallant ei chael hi'n anodd neu'n anghyfforddus i anadlu ac efallai byddant yn teimlo nad ydynt yn gallu rheoli eu hanadlu.

Diffyg anadl cronig neu hirdymor

Weithiau, mae'r math hwn o ddiffyg anadl yn hirdymor a bydd yn effeithio ar bobl y rhan fwyaf o ddyddiau. Mae'r diffyg anadl hirdymor hwn yn cael ei alw'n ddiffyg anadl cronig. Mae'n datblygu yn raddol ac yn para am wythnosau, misoedd neu flynyddoedd. Weithiau bydd pobl yn pesychu hefyd neu'n teimlo eu brest yn wichlyd.

I lawer o bobl, mae cronig yn golygu 'drwg'. Ond mewn gwirionedd mae'n golygu 'hirdymor'.

Diffyg anadl aciwt

Os byddwch chi'n colli eich gwynt yn sydyn ac yn annisgwyl, mae hyn yn cael ei alw'n ddiffyg anadl aciwt. Mae angen profi diffyg anadl aciwt ar unwaith oherwydd gall fod yn arwydd o gyflwr meddygol newydd. Os ydych chi, neu rywun sydd efo chi, yn cael trafferth anadlu, gofynnwch am help ar unwaith. Ffoniwch eich meddyg teulu am apwyntiad brys neu NHS 111 os yw'r feddygfa ar gau. Ond, mewn argyfwng, ffoniwch 999 i gael sylw meddygol brys.

Os mai cyflwr sydd gennych eisoes, fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu asthma sydd yn achosi eich diffyg anadl aciwt, efallai y byddwch chi'n gallu gwneud i'ch hun deimlo'n llai allan o wynt drwy ddechrau triniaeth eich hun gan ddilyn cynllun gweithredu yr ydych chi wedi cytuno arno efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

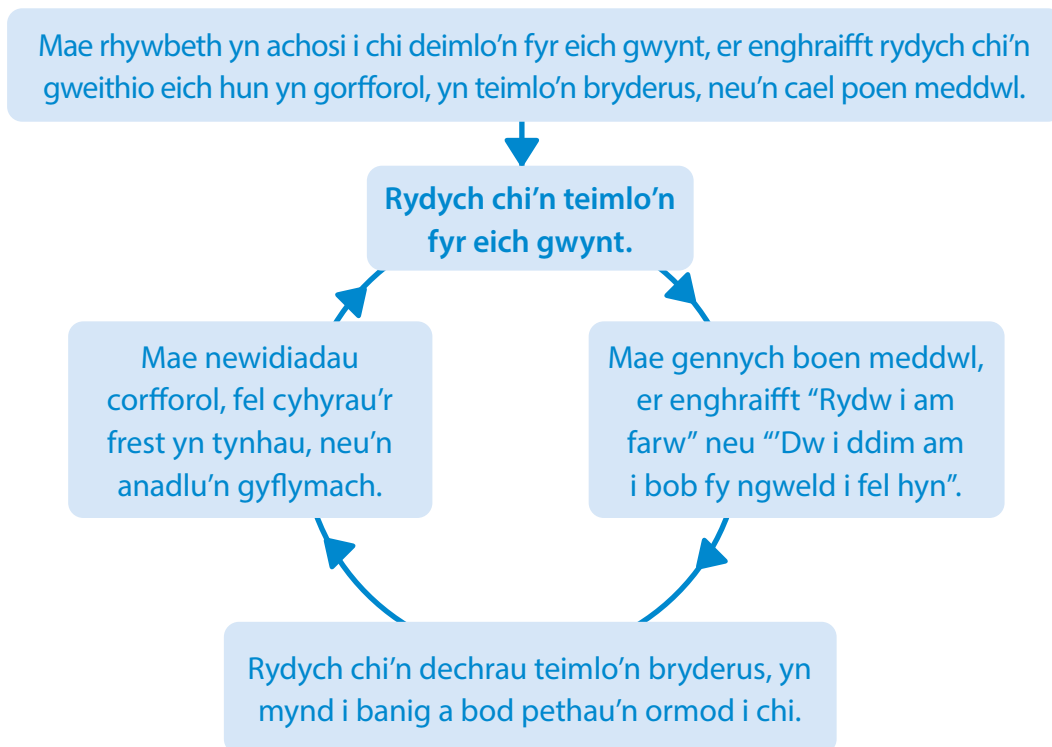
Sut ydym yn teimlo wrth gollu ein hanadl

Nid symptom corfforol yn unig yw diffyg anadl. Mae'n deimlad sydd yn effeithio ar y ffordd rydym ni'n meddwl ac yn gweithredu hefyd. Mae pob un ohonom yn teimlo'n wahanol:

- Gallwch deimlo'n boeth, yn llawn panig neu fod pethau'n ormod i chi
- Efallai bod eich brest yn teimlo mor dynn fel eich bod yn teimlo na allwch chi anadlu i mewn yn iawn
- Efallai eich bod chi'n teimlo eich bod yn mygu, a bod angen i chi anadlu'n ddwfn ond yn methu
- Efallai eich bod chi'n teimlo bod anadlu yn waith caled a blinedig iawn.

Sut mae anadlu a meddwl am anadlu yn perthyn i'w gilydd

Gall gollu eich gwynt eich dychryn a gwneud chi deimlo'n bryderus. Gall yr ofn neu'r pryder hwnnw wneud i chi deimlo'n fyrrach eich gwynt. Wrth i ni fynd yn fwy pryderus, efallai y byddwn ni'n ymwybodol o'n hanadlu, byddwn yn anadlu'n gynt ac yn tynhau ein cyhyrau anadlu. Gall hyn wneud i ni gael pwl o banig.



Rheoli eich anadlu

Er mwyn rheoli eich anadlu, gallwch:

- Eistedd mewn lle tawel a meddwl am eich anadlu. Ceisiwch ganolbwyntio ar anadlu yn araf ac yn rheolaidd.
- Defnyddio techneg 'ail anadlu'. Rhowch eich dwylo efo'i gilydd fel cwpan a'u rhoi nhw dros eich trwyn a'ch ceg. Yna, anadlwch i mewn drwy eich trwyn ac allan drwy eich ceg. Gallwch ddefnyddio bag papur (byth un plastig) dros eich trwyn a'ch ceg, yn lle defnyddio eich dwylo.

Drwy ddysgu sut i beidio â chynhyrfu pan fyddwch chi'n colli eich anadl, bydd hyn yn helpu chi deimlo rheolaeth ar eich anadlu. Mae technegau anadlu yn helpu i arafu a rheoli eich anadlu.

Ceisiwch feddwl fel hyn, er mwyn helpu i wella eich diffyg anadl:

- Rydw i wedi teimlo fel hyn o'r blaen
- Rydw i'n gwybod y gwnaiff hyn basio
- Rydw i am bwysu ymlaen
- Rydw i am ddefnyddio fy ngwyntyll llaw

- Rydw i am ymlacio'r cyhyrau yn fy ysgwyddau a fy ngwddw a gadael iddynt "syrthio" a "disgyn"
- Fedrai wneud hyn – rwy'n ei wneud o rwan ac rydw i'n iawn.

Efallai y gwelwch fod technegau anadlu neu feddylgarwch yn helpu i leddfu eich tensiwn a'ch pryder (www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness). Mae gan y GIG restr o bethau i chi roi cynnig arnynt i helpu efo pryder, ofn a phanig ar eu gwefan - www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-panic.

Cymorth efo diffyg anadl

Gall colli eich anadl godi ofn arnoch chi. Efallai y byddwch chi'n poeni am y peth neu'n teimlo embaras y gallai pobl eraill sylwi. Y newyddion da yw bod help ar gael. Gall eich meddyg teulu wneud cynllun efo chi i reoli eich diffyg anadl. Gallwch ddysgu sut i reoli eich anadlu.

Mae'n braf siarad efo pobl eraill am eich ofnau a'ch pryderon. Gall eich ffrindiau a'ch teulu fod yn gefn i chi os byddant yn dod i wybod mwy am beth sy'n digwydd i chi.

Mae help proffesiynol ar gael hefyd. Os nad oes clinig diffyg anadl pwrpasol yn eich ardal chi sydd yn darparu'r math hwn o help, yna gofynnwch i'ch meddyg teulu eich anfon at gwrselydd neu seicolegydd clinigol. Dylech hefyd ofyn am gael gweld ffisiotherapydd anadlu. Gall meddyginiaethau helpu weithiau hefyd, felly siaradwch efo'ch meddyg teulu am hyn.

Mae llawer o waith ymchwil wedi gweld bod cysylltiad rhwng diffyg anadl â phryder ac iselder. Mae tystiolaeth bod therapiâu fel therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) yn helpu i wella diffyg anadl, a'r pryder a'r iselder allai fod yn gysylltiedig.

Mae gennym wybodaeth ar-lein ar ddelio gyda phryder ac iselder os ydych chi'n byw gyda chyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint ar blf.org.uk/low-mood.

Pam 'mod i'n fyr fy ngwynt?

Mae diffyg anadl yn symptom. Mae llawer o bethau yn gallu achosi diffyg anadl. Dyma'r prif achosion:

- Cyflyrau ar yr ysgyfaint
- Cyflyrau ar y galon
- Gorbryder
- Ddim yn ffit neu bwysau'r corff ddim yn iach.

Os ydych chi'n colli eich gwynt yn rheolaidd, efallai eich bod chi wedi cael diagnosis o un o'r achosion hyn. Mae mwy nag un achos yn aml. Gall eraill ddatblygu dros amser. Os byddwch chi'n sylwi ar newidiadau yn eich anadlu, dywedwch wrth eich meddyg. Mae'n aml yn bosib trin cyflyrau sydd yn achosi diffyg anadl hirdymor i ryw raddau, ond nid oes modd dadwneud eraill yn gyfan gwbl. Mae'n bwysig dysgu sut i reoli diffyg anadl hirdymor, fel eich bod chi'n byw cystal ag y gallwch efo hyn.

Cyflyrau ar yr ysgyfaint

Mae cyflyrau ar yr ysgyfaint yn achosi diffyg anadl am amryw o resymau. Mae rhai cyflyrau yn llidio a chulhau'r llwybrau anadlu neu'n eu llenwi efo fflem, felly mae'n anoddach i'r aer symud i mewn ac allan o'r ysgyfaint. Mae cyflyrau eraill yn gwneud yr ysgyfaint yn anystwyth ac yn llai elastig felly mae'n anoddach iddynt ehangu a llenwi efo aer.

Dyma gyflyrau ar yr ysgyfaint sy'n achosi diffyg anadl hirdymor (cronig):

- clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)
- clefyd interstitaidd yr ysgyfaint (ILD), gan gynnwys ffibrosis ysgyfeiniol a sarcoidosis
- bronciectasis
- clefydau diwydiannol neu alwedigaethol ar yr ysgyfaint fel asbestosis, sy'n cael ei achosi drwy ddod i gysylltiad ag asbestos.
- canser yr ysgyfaint.

Mae rhai cyflyrau ar yr ysgyfaint hefyd yn achosi diffyg anadl byrdymor (aciwt). Mae'r rhain yn cynnwys:

- pwl o asthma neu COPD
- emboledd ysgyfeiniol neu glot gwaed ar yr ysgyfaint
- haint ar yr ysgyfaint fel niwmonia neu dwbercwlosis
- a niwmothoracs neu ysgyfaint wedi datchwyddo (collapsed lung)
- hylif yn casglu yn eich ysgyfaint neu yn leinin eich ysgyfaint – gallai hyn fod oherwydd bod eich calon yn methu pwmpio yn effeithlon neu oherwydd clefyd yr afu, canser neu haint.

Cyflyrau ar y galon

Gall rhai pobl gael diffyg anadl hirdymor oherwydd bod eu calon yn methu. Gall hyn fod oherwydd problemau efo rhythm, falfiau neu gyhyrau'r galon. Gall methiant y galon achosi diffyg anadl. Mae hyn oherwydd nad yw'r galon yn gallu pwmpio'n gryfach wrth wneud ymarfer corff, neu oherwydd bod yr ysgyfaint yn orlawn ac yn llawn hylif. Yn aml, mae hyn yn waeth wrth orwedd yn wastad felly mae diffyg anadl oherwydd methiant y galon yn gallu bod yn waeth yn y nos neu wrth gysgu.

Gall cyflyrau ar yr ysgyfaint achosi diffyg anadl aciwt gan gynnwys:

- trawiad ar y galon
- rhythm calon annormal - efallai eich bod chi'n teimlo bod eich calon yn methu curiad neu efallai eich bod chi'n cael crychguriadau ar y galon (heart palpitations).

Darllenwch fwy ar British Heart Foundation website www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure

Gorbryder

Bydd rhai pobl yn teimlo'n fyr eu gwynt pan fyddant yn bryderus neu'n ofnus. Ymateb naturiol y corff yw hyn i sefyllfa o straen i chi – mae eich corff yn paratoi i wneud rhywbeth. Wrth i chi fynd yn fwy pryderus, efallai y byddwch chi'n dechrau anadlu'n gyflymach ac yn tynhau eich cyhyrau anadlu.

Gall eich iechyd corfforol hefyd effeithio ar eich meddwl, yn enwedig os ydych chi'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus os nad ydych chi'n teimlo mewn rheolaeth o'ch cyflwr. Ac os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint efallai bod gennych symptomau sy'n gwneud i chi deimlo'n bryderus. Weithiau mae'r symptomau – fel diffyg anadl, teimlad tynn yn eich brest neu flino'n hawdd iawn – yn debyg i deimladau gorbryder.

Pylliau o banig

Pan fydd ymateb naturiol eich corff wedi ei or-wneud, bydd gwahanol ymatebion corfforol yn digwydd yn sydyn. Pwl o banig yw hyn. Rydych chi'n anadlu yn gyflymach ac mae eich corff hefyd yn rhyddhau hormonau nes fod eich calon yn curo'n gyflymach a'ch cyhyrau yn tynhau.

Wrth gael pwl o banig, efallai y byddwch chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu anadlu ac yn teimlo:

- eich calon yn curo'n drwm
- yn benysgafn
- yn chwyslyd
- yn sâl
- eich breichiau a'ch coesau yn ysgwyd
- nad ydych chi'n perthyn i'ch corff.

Gall pylliau o banig fod yn frawychus os ydych chi'n teimlo na allwch chi anadlu.

Os byddwch chi'n dechrau anadlu yn rhy gyflym i ymateb i bwl o banig, efallai y byddwch chi'n anadlu mwy o ocsigen na'r hyn sydd ei angen ar eich corff. Mae hyn yn cael ei alw'n or-anadlu.

Pan fyddwch chi'n gwneud hyn, mae'r cydbwysedd penodol o nwyon yn eich ysgyfaint yn cael ei ddrysu. Mae rhywfaint o garbon deuocsid yn aros yn y gwaed fel arfer. Os byddwch chi'n anadlu gormod o aer yn rhy aml, caiff y carbon deuocsid ei wthio allan drwy'r ysgyfaint ac mae hyn yn effeithio ar y negeseuon gaiff yr ymennydd sy'n dweud wrthy'ch chi am anadlu.

Ddim yn ffit neu bwysau'r corff ddim yn iach

Pan nad ydym ni'n ffit, mae ein cyhyrau yn gwano. Mae hyn yn cynnwys y cyhyrau rydym ni'n eu defnyddio i anadlu. Mae cyhyrau gwannach angen mwy o ocsigen i weithio, felly po wannaf y cyhyrau, y mwyaf y byddwn ni'n teimlo'n fyr ein gwynt. Mae'n bwysig iawn cadw'n actif er mwyn chi allu rheoli eich diffyg anadl yn well. Os nad yw pwysau eich corff yn iach, gall hyn hefyd gyfrannu at wneud i ni deimlo'n fyr ein gwynt.

- Os ydych chi o dan eich pwysau, bydd eich cyhyrau anadlu yn wannach.
- Os ydych chi dros eich pwysau, bydd yn cymryd mwy o ymdrech i symud o gwmpas. Drwy gael mwy o bwysau o gwmpas y frest a'r stumog, mae hyn yn cyfyngu ar faint all eich ysgyfaint symud. Os yw mynegai mas y corff yn 25 neu'n fwy, rydych chi'n fwy tebygol o golli eich gwynt o gymharu â phobl sydd â phwysau corff iach.

Gall pobl sydd yn sylweddol dros eu pwysau ddatblygu syndrom goranadlu oherwydd gordewdra. Dyma ble mae anadlu gwael yn arwain at lefelau ocsigen is a lefelau carbon deuocsid uwch yn y gwaed. Drwy gadw at bwysau iach, gall hyn helpu gyda rheoli eich diffyg anadl yn well a bod yn fwy actif. Darllenwch fwy am fwyta'n dda i gael ysgyfaint mwy iach: blf.org.uk/eating-well

Rhesymau eraill

Dyma rai pethau eraill sy'n achosi diffyg anadl hirdymor:

- ysmegu
- cyflyrau sy'n effeithio ar sut mae eich cyhyrau yn gweithio, fel nuchdod cyhyrol, Myasthenia Gravis neu glefyd niwronau motor
- cyflyrau ar osgo'r corff sydd yn newid siâp eich asgwrn cefn, ac yn effeithio ar sut mae eich asennau a'ch ysgyfaint yn ehangu – er enghraifft scoliosis a chyffosis
- anemia, pan fydd diffyg haearn yn y corff yn arwain at lai o gelloedd coch y gwaed.
- clefyd yr afu.
- clefyd thyroid.

Gwneud diagnosis o achos diffyg anadl

Yn aml, credir bod diffyg anadl yn rhan naturiol o heneiddio, felly nid yw pobl yn dweud wrth eu meddyg. Mae rhai pobl yn teimlo'n gyfrifol am achosi eu salwch ac felly nad ydynt yn haeddu help. Nid yw eraill yn sylweddoli y gallant gael cymorth ar gyfer eu diffyg anadl. Ond, mae'n bwysig iawn cael diagnosis. Os ydych chi'n gwybod beth sy'n achosi eich diffyg anadl, gallwch weld beth all helpu. Po cynharaf y cewch chi ddiagnosis, y gorau. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n llai pryderus unwaith i chi gael diagnosis.

Defnyddiwch ein prawf anadlu ar-lein i weld a yw eich diffyg anadl yn rhywbeth y dylai eich meddyg gael golwg arno. blf.org.uk/breathtest

Beth fydd yn digwydd pan fydda' i'n gweld fy meddyg?

Efallai na fyddwch chi'n teimlo allan o wynt pan welwch chi eich meddyg – fe fyddwch chi'n eistedd a 'mond wedi cerdded 'chydig. Felly, mae'n bwysig i chi feddwl sut ydych chi am ddisgrifio eich diffyg anadl. Dewch â rhywun efo chi all helpu chi ddisgrifio eich diffyg anadl, os bydd hyn yn helpu.

Dylai eich meddyg ddangos graddfa diffyg anadl MRC i chi i'ch helpu chi ddisgrifio faint rydych chi'n colli eich anadl.

Graddfa diffyg anadl MRC

Sgôr diffyg anadl y Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC) yw'r raddfa sy'n cael ei defnyddio'n arferol gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol i fesur diffyg anadl. Nid yw'r raddfa yn cydnabod agweddau eraill ar ddiffyg anadl – fel sut ydych chi'n meddwl neu'n teimlo am golli eich anadl.

Mae'r raddfa MRC yn dangos beth mae eich diffyg anadl yn eich rhwystro rhag gwneud. Eich gradd chi yw'r un sy'n disgrifio chi pan rydych chi ar eich gorau.

Gradd	Graddau'r diffyg anadl sydd yn gysylltiedig â gweithgareddau
1	Diffyg anadl ddim yn broblem, dim ond wrth wneud ymarfer corff egniol
2	Byr o wynt wrth frysio ar dir lefel neu gerdded fyny ychydig o allt
3	Cerdded yn arafach na'r rhan fwyaf o bobl ar dir lefel, stopio ar ôl ryw filltir, neu'n stopio ar ôl 15 munud o gerdded ar ei gyflymder ei hun
4	Stopio am wynt ar ôl cerdded ryw 100 llath neu ar ôl ychydig funudau ar dir lefel
5	Rhy fyr o wynt i adael y tŷ, neu'n fyr o wynt wrth ddadwisgo

Mae'n bwysig hefyd dweud wrth y meddyg:

- beth roeddech chi'n arfer gallu ei wneud nad ydych chi'n gallu gwneud bellach;
- beth mae pobl eich oedran chi sydd o'ch cwmpas chi yn gallu gwneud sydd yn anodd i chi;
- beth yw eich nodau personol ar gyfer eich gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Efallai byddai'n ddefnyddiol i chi ddefnyddio llefydd lleol fel gorsaf bws, siop ac allt i'ch helpu chi ddisgrifio'r pethau hyn.

Cyngor: Os oes gennych chi ffôn efo camera, gallwch recordio'r math o weithgareddau sy'n achosi i chi golli eich anadl, er mwyn dangos i'ch meddyg sut mae'n edrych neu'n swnio.

Pa gwestiynau fydd fy meddyg yn eu gofyn?

- Ers pryd ydach chi wedi bod yn teimlo allan o wynt, a pha mor sydyn ddigwyddodd hyn?
- Ydi o'n mynd a dod, neu yno o hyd?
- A oes unrhyw batrwm i'r diffyg anadl?
- Ydi o'n dechrau neu'n gwaethygu ar adeg neilltuol o'r dydd?
- Ydi o'n dechrau neu'n gwaethygu wrth orwedd?
- A oes unrhyw beth yn ei achosi? Er enghraifft, paill, anifeiliaid anwes neu feddyginiaeth?
- Ydach chi'n ysmygu?
- A oes gennych chi beswch hefyd neu'n pesychu fflem?
- Ydach chi'n cael poen yn y frest, crychguriadau neu chwydd yn y ffêr?
- Pa mor actif ydach chi fel arfer? Peidiwch ag anghofio gweithgareddau pob dydd fel cerdded neu dasgau 'DIY'.
- Beth yw eich swydd neu alwedigaeth (blaenorol a phresennol)?
- A yw eich diffyg anadl yn digwydd ar adegau penodol yn y gwaith?
- Oes gennych chi hanes o glefyd y galon, ysgyfaint neu thyroid, neu anemia?
- Oes yna hanes yn y teulu o ddiffyg anadl?
- Ydach chi wedi gwneud unrhyw newidiadau yn eich bywyd oherwydd eich diffyg anadl?
- Ydach chi'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus, yn isel neu'n anobeithiol?
- Beth ydach chi wedi'i wneud i geisio ymdopi efo sut ydach chi'n teimlo?

Mae eich atebion yn bwysig oherwydd byddant yn helpu eich meddyg i ddeall beth sy'n achosi eich diffyg anadl. Byddai'n syniad da i chi fynd â'r atebion i'r cwestiynau hyn efo chi i'ch apwyntiad meddyg.

Pa brofion fydd fy meddyg yn eu gwneud?

Mae'n debyg y bydd eich meddyg yn gwneud rhai profion i helpu wneud diagnosis o'r hyn sy'n achosi eich diffyg anadl.

- Gwneud rhai profion anadlu a phroffion ar sut mae'r ysgyfaint yn gweithio
- Edrych faint o weithiau rydych chi'n anadlu pob munud, yn gwrando ar eich brest, ac yn edrych ac yn teimlo sut mae eich brest yn symud wrth i chi anadlu
- gwirio cyfradd a rhythm eich calon, a gwirio a oes hylif yn casglu yn eich fferau neu yn yr ysgyfaint
- gwirio eich pwysedd gwaed a'ch tymheredd
- gwirio eich uchder, pwysau, canol, a mynegai màs y corff
- edrych ar eich pen, eich gwddf a'ch ceseiliau i weld a yw eich chwarennau lymff wedi chwyddo
- edrych ar eich llygaid, eich ewinedd, eich croen a'ch cymalau
- gwirio lefel yr ocsigen yn eich gwaed efo ocsifesyrydd pwls.

Os bydd eich meddyg yn gweld arwyddion eich bod yn teimlo'n bryderus neu'n isel, efallai y bydd yn gofyn i chi lenwi holiadur syml.

Efallai y cewch eich anfon am fwy o brofion yn y feddygfa, canolfan brofi leol, neu ysbyty. Er enghraifft:

- pelydr-X ar eich brest
- prawf sbirometreg
- electrocardiograff neu ECG - os yw eich diffyg anadl yn digwydd pob hyn a hyn, efallai y gofynnir i chi wisgo recordydd symudol am 24 awr, neu saith diwrnod, i recordio gweithgarwch trydanol eich calon.
- ecocardiogram – uwchsaïn o'ch calon, heb lawdriniaeth, sy'n gallu dweud pa mor dda mae'n gweithio
- profion gwaed i edrych am unrhyw anemia, alergeddau neu broblemau efo'r thyroid, iau, arenau, a'r galon.

Faint fydd rhaid aros i gael diagnosis?

Gall gymryd amser i wneud diagnosis o ddiffyg anadl dyddiol hirdymor. Rhaid i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ystyried pob achos posibl. Efallai bydd angen i chi gael profion dro ar ôl tro, a rhoi cynnig ar amrywiol driniaethau cyn gweld beth yw'r achos.

Trin diffyg anadl

Gall eich meddyg roi triniaethau i chi ar bresgripsiwn neu eich anfon at wasanaethau i wella eich diffyg anadl.

Rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint (PR)

Os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol awgrymu i chi fynd ar raglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint. Os oes gennych chi broblem cronig efo'ch calon, gall y rhaglen hon helpu hefyd. Os oes gennych chi fethiant y galon, mae gwasanaethau adsefydlu i gleifion y galon ar gael hefyd. Mae'r dosbarthiadau hyn yn helpu chi i reoli eich diffyg anadl, eich gwneud chi'n fwy ffit, ac ar ben hynny, maen nhw'n hwyliog. Mae tystiolaeth dda bod y rhaglenni yn helpu i leihau diffyg anadl a gwella eich lles yn gyffredinol.

Am fwy o wybodaeth am y rhaglen a chadw'n actif yn fwy cyffredinol, edrychwch ar ein gwytodaeth ar gadw'n actif: blf.org.uk/keep-active

Meddyginiaeth sy'n cael ei hanadlu

Mae anadlwyr (inhalers) yn cael eu defnyddio i drin rhai mathau o ddiffyg anadl. Os oes gennych chi anadlydd, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n ei ddefnyddio'n gywir er mwyn cael y budd mwyaf. Gofalwch fod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich dysgu chi sut i ddefnyddio eich anadlydd, ac yn gwirio eich bod chi'n ei ddefnyddio'n gywir unwaith y flwyddyn. Gallwch edrych sut i ddefnyddio eich anadlydd ar-lein ar wefan ein chwaer-elulsen Asthma UK ar www.asthma.org.uk/advice/inhaler-videos

Gofynnwch i'ch fferylllydd, nyrs neu feddyg ysgrifennu sut i reoli eich cyflwr efo anadlydd a'i ddefnyddio fel ag y dylech. Gofynnwch am gael trio gwahanol fathau os ydych chi'n teimlo nad ydi eich un chi yn helpu.

Os gewch chi fylchwr i ddefnyddio efo eich anadlydd, ceisiwch ei ddefnyddio. Bylchwr – cynhwysydd plastig mawr gwag sy'n cael ei osod ar eich anadlydd – helpu i gael mwy o feddyginiaeth yn syth i'ch ysgyfaint.

Tabledi, capsiwlau a hylifau

Gall meddyginiaethau rydych chi'n eu llyncu, ar ffurf tabledi, capsiwlau neu hylifau weithio i rai cyflyrau ar yr ysgyfaint, ond gallant achosi sgil effeithiau ac achosi i chi gyfogi, chwydu neu fynd yn rhwym. Gofalwch fod gennych gynllun ysgrifenedig clir gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn egluro beth rydych chi'n ei gymryd a pham.

Mae rhai tabledi yn helpu i agor y llwybrau anadlu, gall rhai helpu i glirio sbwtwm ac mae rhai yn rheoli prosesau alergaidd sydd yn cyfrannu at y cyflwr ar eich ysgyfaint. Gall meddyginiaethau reoli eich pwysedd gwaed neu rythm y galon, codi cryfder pwmpio eich calon neu helpu eich corff i gael gwared ar ormod o hylif. Os yw eich diffyg anadl yn digwydd oherwydd methiant y galon, efallai bydd angen i chi newid eich triniaeth yn ôl eich pwysau a faint mae eich fferau yn chwyddo.

Pecynnau achub

Efo clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu bronciectasis, efallai bod gennych chi becyn achub o feddyginiaethau i'w cadw gartref. Mae hyn er mwyn eich helpu chi i ddechrau triniaeth yn fuan os bydd eich symptomau yn gwaethygu. Mewn pecyn achub, efallai bydd gwrthfotigau i drin heintiau feirol sy'n achosi i'ch sbwtwm newid lliw, a thabledi steroid i drin y llid yn eich ysgyfaint.

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn egluro pryd a sut i gymryd y pecyn achub. Cytunwch ar gynllun ysgrifenedig efo nhw. Cofiwch ddweud wrth eich meddyg neu eich tîm anadlu cyn gynted ag y byddwch chi'n dechrau'r pecyn a chael apwyntiad i gael eich gweld.

Rhoi'r gorau i ysmegu

Os ydych chi'n ysmegu, rhoi'r gorau iddi yw'r pethau gorau allwch chi wneud ar gyfer eich diffyg anadl. Gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a fferylllydd eich hun helpu i chwilio am ffyrdd i wneud hyn yn haws i chi. Gofynnwch am help i roi'r gorau iddi. Rydych chi dair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi gyda chymorth gan wasanaethau cymorth a meddyginiaeth. Mae gennym fwy o wybodaeth ar-lein i'ch helpu chi roi'r gorau i ysmegu.

Cael eich brechiadau

Mae brechiadau ffliw a niwmonia yn ceisio lleihau'r risg o haint ar y frest.

- Ewch am frechiad ffliw pob blwyddyn.
- Gofynnwch i'ch meddyg am gael brechiad niwmonia unwaith-yn-unig.

Ydi ocsigen yn gallu helpu?

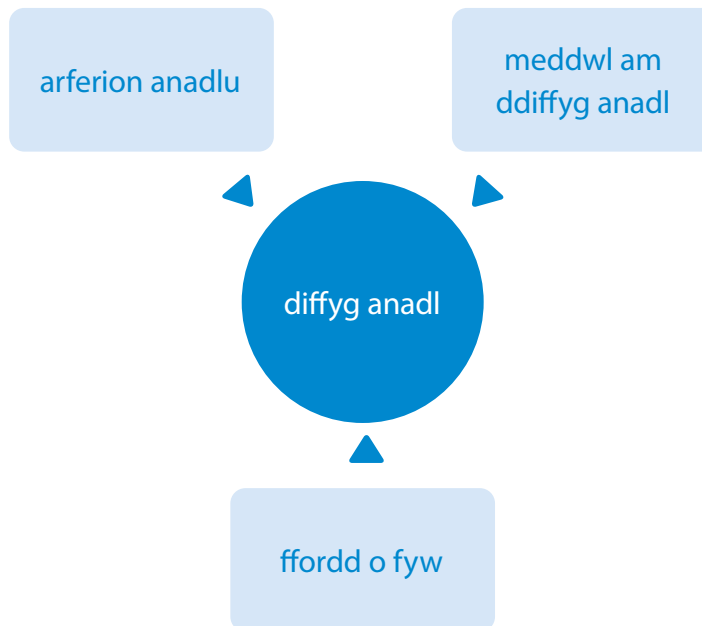
Ni fydd triniaeth ocsigen yn helpu efo eich diffyg anadl os bydd y lefelau ocsigen yn eich gwaed yn normal. Ond os bydd lefel yr ocsigen yn eich gwaed yn isel, gall eich meddyg eich anfon at dîm arbenigol a fydd yn asesu eich anghenion. Peidiwch byth â defnyddio ocsigen heb gael cyngor arbenigol.

Darllenwch fwy am driniaethau ar gyfer:

- cyflyrau ar yr ysgyfaint [blf.org.uk/support](https://www.blf.org.uk/support)
- cyflyrau ar y galon [bhf.org.uk](https://www.bhf.org.uk)

Sut alla' i reoli fy niffyg anadl?

Yr awgrym mewn gwaith ymchwil yw nad yw graddfa eich diffyg anadl wastad yn cyd-fynd â chanlyniadau profion ar weithrediad yr ysgyfaint a sganiau. Mae hyn oherwydd nad gweithrediad yr ysgyfaint yn unig sydd yn effeithio ar ba mor allan o wynt rydych chi'n teimlo. Mae'r ffordd rydych chi'n anadlu, eich ffordd o fyw, a'r ffordd rydych chi'n meddwl ac yn teimlo am eich anadlu hefyd yn effeithio ar eich diffyg anadl:



Mae'r ffordd rydych chi'n meddwl am eich anadlu yn bwysig. Er enghraifft, gall poeni am rywbeth wneud i chi deimlo'n bryderus a gwneud i chi deimlo'n fyr eich gwynt. Efallai y gallai hyn wneud i chi deimlo panig ac arwain at symptomau corfforol fel eich brest yn teimlo yn dynn neu anadlu'n gyflym.

Gallwch deimlo'n bryderus pan fydd gennych gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint. Mae bod yn bryderus yn gweithio gyda'ch symptomau corfforol ac yn gallu gwneud i chi deimlo'n fyrrach eich anadl. Mae'n bwysig siarad efo eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i weld pa gymorth sydd ar gael i chi. Darllenwch fwy am ymdopi efo pryder a chyflwr ar yr ysgyfaint ar [blf.org.uk/low-mood](https://www.blf.org.uk/low-mood)

Arferion anadlu

Bydd arferion anadlu da i ddim yn gwneud i chi deimlo'n fyrrach eich gwynt.

Pan fyddwch chi wedi colli eich gwynt, efallai y byddwch yn teimlo fel bod angen mwy o aer arnoch chi. Felly efallai y byddwch chi'n dechrau cymryd mwy o aer i mewn i'ch ysgyfaint neu anadlu'n gyflymach. Efallai na fyddwch chi'n cymryd yr amser i wagio eich ysgyfaint yn gyfan gwbl wrth i chi anadlu allan. Mae hyn yn golygu eich bod yn defnyddio rhan uchaf eich brest fwy i anadlu, yn hytrach na defnyddio'r ysgyfaint i gyd. Mae anadlu fel hyn yn fwy o waith – bydd eich cyhyrau yn blino yn gynt, a byddwch chi'n teimlo mwy allan o wynt. Drwy ymarfer y technegau hyn a'u defnyddio nhw pob diwrnod, byddant yn eich helpu chi pan fyddwch chi'n actif neu'n teimlo'n fyr eich gwynt yn sydyn.

Rheoli eich anadlu

Mae rheoli anadlu yn golygu anadlu gan bwyll, gan ddefnyddio'r ymdrech leiaf. Bydd hyn yn helpu pan fyddwch chi'n fyr eich gwynt neu'n teimlo'n bryderus. Mae'r dechneg isod yn cael ei dysgu mewn gwersi yoga weithiau.

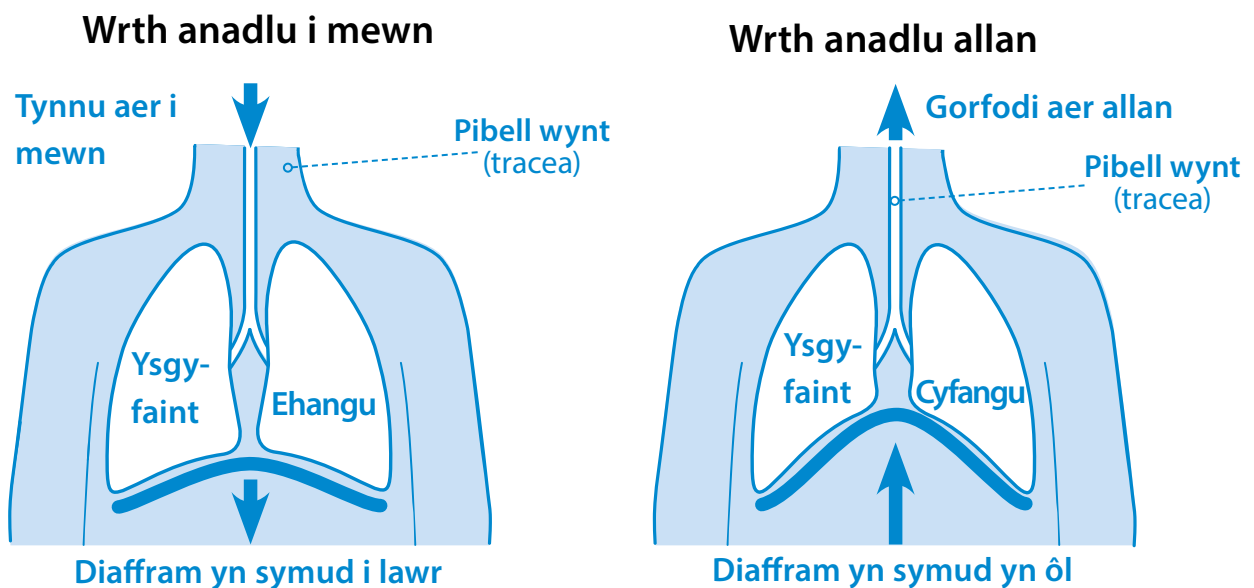
Er mwyn dod i'r arfer efo rheoli eich anadlu, mae'n help os wnewch chi ymarfer pan fyddwch chi'n eistedd, yn ymlacio a heb golli eich gwynt.

Mae rheoli anadlu yn golygu defnyddio eich prif gyhyr anadlu, sef y diaffram, yn y ffordd orau. Mae'r pwyslais ar leihau tensiwn a defnyddio cyhyrau eich ysgwyddau a'ch gwddf i ddal eich hun yn y ffordd orau i chi allu anadlu'n rhwydd. Mae eich diaffram yn cyfangu wrth i chi anadlu. Mae hyn yn tynnu'r ysgyfaint i lawr, yn eu hystyngwch a'u ehangu. Mae'n ymlacio yn ôl – fel bwa – pan fyddwch chi'n anadlu allan, ac yn lleihau faint o aer sydd yn eich ysgyfaint.

Gwnewch eich hun yn gyfforddus, gyda'ch breichiau yn gorffwys ar freichiau cadair neu ar eich glin. Gadewch i'ch ysgwyddau a'ch corff ymlacio a bod yn llac.

- Rhowch un law ar eich brest a'r llall ar eich stumog.
- Caewch eich llygaid i'ch helpu chi ymlacio a chanolbwyntio ar anadlu.
- Anadlwch i mewn yn araf drwy eich trwyn, gyda'ch ceg ar gau. Os ydych chi'n ymlacio, bydd yr aer yn cyrraedd yn isel yn eich ysgyfaint. Bydd eich stumog yn symud allan yn erbyn eich llaw. Os ydych chi'n rheoli eich anadlu, prin fydd y llaw sydd ar eich brest yn symud.
- Anadlwch allan drwy eich trwyn. Bydd eich stumog yn disgyn yn bwyllog. Dychmygwch yr holl densiwn yn eich corff yn gadael wrth i chi adael yr aer allan.
- Ceisiwch ymdrechu gyn lleied â phosibl ac anadlu yn araf, hamddenol a llyfn. Gyda phob anadl allan ceisiwch ymlacio fwy. Ceisiwch anadlu'n arafach, yn raddol.

Pan fydd gennych reolaeth lawn ar eich anadlu, dylai eich anadl allan gymryd hirach na'ch anadl i mewn. Dylai bod saib naturiol ar ddiwedd eich anadl.



Cofiwch hyn

Mae rheoli anadlu weithiau'n cael ei alw'n anadlu ymlacio'r stumog. Ceisiwch gofio hyn:

- Codi'r bol wrth i chi anadlu i mewn
- Ymlacio ar yr anadl allan
- Gorffwys ac aros am yr anadl nesaf i ddod

Anadlu petryal

Unwaith y byddwch wedi meistroli anadlu drwy ymlacio eich stumog, efallai y byddwch chi'n ei gweld hi'n fuddiol dychmygu neu edrych ar betryal. Ble bynnag yr ydych chi, mae petryal yn aml i'w weld boed yn llyfr, yn deledu, yn gyfrifiadur, yn sgrin ffôn, yn ddrws, yn ffenestr, neu hyd yn oed yn llun ar y wal. Dilynwch ymylau y petryal efo'ch llygaid wrth i chi anadlu. Yn raddol, symudwch eich llygaid yn arafach ar hyd ymyl y petryal i arafu eich anadlu.

Technegau anadlu

Defnyddiwch 'rheoli anadlu' ochr yn ochr ag unrhyw rai o'r technegau anadlu isod. Mae rhai pobl yn gweld bod rhai technegau yn eu siwtio nhw'n well nag eraill. Rhowch gynnig arnyn nhw'i gyd a gweld beth sy'n gweithio'n dda i chi.

Techneg anadlu	Sut ydw i'n gwneud hyn?
Anadlu drwy grychu gwefusau – gellir gwneud hyn unrhyw bryd i helpu chi reoli eich anadlu. Mae hyn yn helpu i wagio'r aer o'ch ysgyfaint ac yn arbennig o ddefnyddiol i bobl sydd â COPD gan fod y llwybrau anadlu cul yn gallu dal aer yn yr ysgyfaint.	Anadlwch i mewn yn ysgafn drwy eich trwyn, yna crychwch eich gwefusau fel petaech am chwythu kannwyll. Chwythwch allan efo eich gwefusau wedi'u crychu fel hyn. Dychmygwch chwythu kannwyll wrth i chi anadlu allan. Chwythwch allan am gyn hired ag sy'n gyfforddus i chi – peidiwch â gorfodi eich ysgyfaint i wagio.
Chwythu wrth fynd: helpu i wneud tasgau a gweithgareddau yn haws. Gwnewch hyn tra byddwch chi'n gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n fyr eich gwynt. Gallwch ei ddefnyddio efo 'anadlu drwy grychu gwefusau.'	Anadlwch i mewn cyn gwneud yr ymdrech. Yna anadlwch allan tra byddwch chi'n gwneud yr ymdrech. Er enghraifft, wrth sefyll, anadlwch i mewn cyn i chi gamu neu sefyll, ac yna chwythu allan wrth i chi sefyll. Ceisiwch grychu eich gwefusau wrth anadlu allan.
Anadlu'n bwyllog: mae hyn yn ddefnyddiol pan fyddwch chi'n actif, er enghraifft, yn mynd am dro neu'n dringo'r grisiau. Rydych yn camu i gyd-fynd â'ch anadlu. Gallwch ei ddefnyddio ar yr un pryd ag anadlu drwy grychu gwefusau a chwythu wrth fynd.	Cyfrwch i'ch hun wrth i chi gerdded neu symud. Er enghraifft, anadlwch i mewn am un cam ac yna cymerwch naill ai un cam neu ddau wrth i chi anadlu allan. Cymerwch fwy o gamau wrth i chi anadlu i mewn neu wrth i chi anadlu allan, os yw hynny'n teimlo'n well i chi. Rhowch gynnig ar wahanol gyfuniadau i weld p'run sy'n gweithio orau i chi – er enghraifft, dau gam i mewn, dau gam allan.

Siaradwch efo ffisiotherapydd i weld pa dechnegau sydd orau i chi. Os nad oes gennych chi ffisiotherapydd, gofynnwch i'ch meddyg eich cyfeirio chi at un.

Ffyrdd i ddal eich corff i'ch helpu chi gael eich gwynt yn ôl

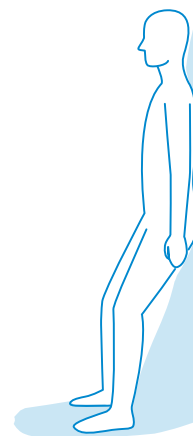
Rhowch gynnig ar y ffyrdd hyn o ddal eich corff i ymarfer sut i reoli eich anadlu, neu gael eich anadl yn ôl.

Sefyll gan bwyso am yn ôl neu i'r ochr yn erbyn wal

Rhowch eich traed ychydig ar wahân, ryw droedfedd neu 30cm oddi wrth y wal.

Ymlaciwch eich dwylo wrth eich ochr. Os yw'n well gennych chi, rhowch eich dwylo neu eich bodiau i orffwys ar fand eich trowsus neu felt, neu ar draws strap ysgwydd eich bag llaw.

Gall hyn fod yn fuddiol i'r rhan fwyaf o bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint, a gallwch wneud hyn pan fyddwch chi gartref neu allan. Mae ffyrdd eraill sy'n fuddiol yn dibynnu ar y math o gyflwr sydd gennych chi, sef rhwystrol neu gyfyngol.



Cyflyrau rhwystrol a chyfyngol ar yr ysgyfaint

Gall cyflyrau rhwystrol a chyfyngol ar yr ysgyfaint achosi diffyg anadl, ond maent yn digwydd oherwydd gwahanol brosesau yn eich ysgyfaint:

- mae rhwystrol yn cyfeirio at ba mor sydyn y gallwch chi symud aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint.
- mae cyfyngol yn cyfeirio at faint o aer y gallwch chi gael i mewn i'ch ysgyfaint.

Petai rhywun iach yn cymryd anadl ddofn i mewn, ac yna'n chwythu allan cyn galeted â phosibl, dylai allu cael o leiaf 70% o'r aer allan o'r ysgyfaint mewn eiliad.

Gyda chyflwr **rhwystrol** yr ysgyfaint, fel COPD, asthma neu bronciectasis, mae'n cymryd mwy o amser i wagio eich ysgyfaint. Mae llif yr aer yn arafach oherwydd bod y cyflwr yn gwneud eich llwybrau anadlu yn gulach neu'n llai elastig. Oherwydd bod anadlu allan yn cymryd mwy o amser, efallai bydd angen i'r person anadlu i mewn eto cyn gwagio'r ysgyfaint. Mae anadlu yn anghyfforddus oherwydd hyn.

Gyda chyflwr **cyfyngol** yr ysgyfaint, ni allwch lenwi eich ysgyfaint yn gyfan gwbl efo aer oherwydd mae eich ysgyfaint yn cael ei gyfyngu rhag ymestyn yn llawn. Mae hyn yn digwydd pan fydd yr ysgyfaint eu hunain yn stiff neu oherwydd bod problem efo wal y frest neu'r cyhyrau anadlu.

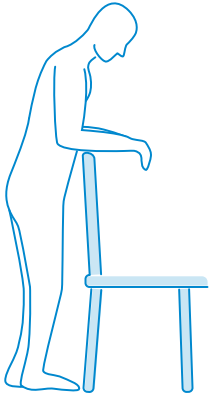
Y cyflyrau cyfyngol mwyaf cyffredin yw clefyd interstitaidd yr ysgyfaint, fel ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF), mae gordewdra neu asgwrn cefn crwm yn rhai eraill.

Mae rhai pobl yn ei gweld hi'n anodd oherwydd bod ganddynt lawer o fflem yn eu llwybrau anadlu. Mae hyn yn digwydd gyda chyflyrau ar yr ysgyfaint fel bronciectasis. Os oes gennych lawer o sbwtwm, gall clirio eich sbwtwm helpu i chi deimlo'n llai allan o wynt.

Sut i ddal eich corff gyda chyflyrau rhwystrol yr ysgyfaint

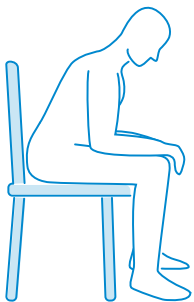
Gyda chyflwr rhwystrol yr ysgyfaint, fel COPD, asthma a bronciectasis, mae'n cymryd mwy o amser i chi wagio eich ysgyfaint. Mae llif yr aer yn arafach oherwydd bod y cyflwr yn gwneud y llwybrau anadlu yn gulach neu'r ysgyfaint yn llai elastig.

Oherwydd bod anadlu allan yn cymryd mwy o amser, efallai bydd angen i'r person anadlu i mewn eto cyn gwagio'r ysgyfaint. Caiff hyn ei alw'n orchwyddiant ac mae'n ei gwneud hi'n anghyfforddus i chi anadlu.



Sefyll gan bwyo ymlaen: pwyso o'r cluniau, gyda blaen eich breichiau yn gorffwys ar rywbeth ar yr uchder iawn, fel cadair neu arwyneb cegin.

Pan fyddwch chi allan, gallech bwyo ar ffon gerdded neu ar ffrâm efo olwynion. Os ydych chi'n siopa, defnyddiwch droli yn yr archfarchnad.

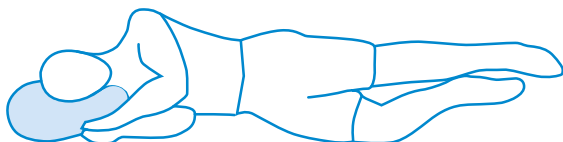


Eistedd gan bwyo ymlaen: pwyso gan orffwys eich penliniau ar eich pengliniau.



Eistedd gan bwyo ymlaen wrth fwrdd: gorffwys eich pen a'ch breichiau ar glustogau ar fwrdd pan fyddwch chi'n brin iawn eich anadl.

Gorwedd ar eich ochr efo'r goes ar y llawr wedi'i phlygu wrth y ben-glin Gorweddwch ar eich ochr efo clustogau o dan eich pen. Gofalwch fod y glustog uchaf yn cynnal eich gwddf. Plygwch ben-glin y goes rydych chi'n gorwedd arni fymryn, a chadw eich coes uchaf yn syth. Byddai cael eich coesau ychydig ar



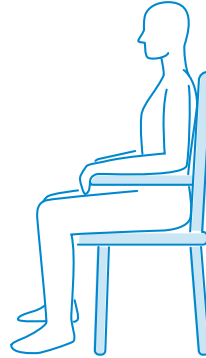
led yn helpu hefyd. Gall hyn helpu pan fyddwch chi'n fyr eich gwynt ac eisiau gorffwys, er enghraifft pan fydd eich symptomau yn gwaethygu.

Dal y corff gyda chyflyrau cyfyngol ar yr ysgyfaint

Gyda chyflwr cyfyngol yr ysgyfaint, ni allwch lenwi eich ysgyfaint efo aer oherwydd mae eich ysgyfaint yn cael ei gyfyngu rhag ymestyn yn llawn.

Mae hyn yn digwydd pan fydd yr ysgyfaint yn stiff neu oherwydd bod problem efo wal y frest neu'r cyhyrau anadlu. Y cyflyrau cyfyngol mwyaf cyffredin ar yr ysgyfaint yw clefyd interstitaidd yr ysgyfaint fel IPF. Rhai eraill yw gordewdra neu asgwrn cefn crwm.

Eistedd yn syth mewn cadair gadarn: Os nad oes breichiau ar eich cadair, rhowch eich breichiau i orffwys ar eich cluniau. Gadewch i'ch arddyrnau a'ch dwylo fod yn llipa.



Gorwedd yn uchel ar eich ochr: Gorweddwch ar eich ochr gyda chlustogau o dan eich pen a'ch ysgwyddau. Gofalwch fod y glustog uchaf yn cynnal eich gwddf. Plygwch eich pengliniau, eich cluniau a'ch coes uchaf ychydig.



Byw yn dda efo diffyg anadl

Mae byw yn dda efo diffyg anadl yn golygu addasu sut rydych chi'n gwneud pethau er mwyn mor annibynnol â phosibl, a derbyn ar yr un pryd y bydd angen i chi gael cymorth gan eraill ar brydiau. Gall ychydig o newidiadau yn eich arferion pob dydd wneud gwahaniaeth mawr a helpu i chi ymdopi.

Bod yn fwy actif yn gorfforol

Mae'n normal i chi gollu eich gwynt wrth wneud ymarfer corff. Drwy osgoi gweithgareddau sydd yn gwneud i chi gollu eich anadl, bydd hyn yn gwneud eich diffyg anadl hyd yn oed yn waeth. Bydd eich cyhyrau yn gwano a bydd arnynt angen mwy o ocsigen i weithio.

Wrth i'ch cyhyrau ddod at eu hunain ar ôl gwneud ymarfer corff, maent yn addasu i ddefnyddio ocsigen yn fwy effeithlon. Felly drwy ymarfer yn rheolaidd, bydd angen i chi anadlu llai i wneud yr un peth.

Dros amser, bydd gwneud ychydig o weithgarwch corfforol sy'n gwneud i chi gollu eich gwynt rhywfaint yn helpu i chi deimlo'n llai allan o wynt wrth wneud gweithgareddau pob dydd. Mae gweithgarwch corfforol yn cynnwys cerdded, garddio a gwneud gwaith tŷ, a hefyd gweithgareddau fel nofio, chwaraeon a mynd i'r gym.

Pan fyddwch chi'n actif, cymerwch bwyll fel nad ydych chi'n blino'n rhy gyflym, a defnyddiwch dechnegau rheoli anadlu i helpu.

Ceisiwch fod mor annibynnol ag y gallwch. Mae hyn yn helpu i gadw chi'n actif. Os ydych chi'n colli eich anadl wrth wneud pethau fel ymolchi, gwisgo neu goginio, efallai y gall therapydd galwedigaethol helpu. Gallant roi gwybodaeth a chyfarpar i chi i hwyluso tasgau. Os ydych chi'n meddwl y byddai hyn o fudd i chi, gofynnwch i'ch meddyg teulu eich cyfeirio at therapydd galwedigaethol.

Cofiwch: Mae colli eich anadl wrth fod yn actif yn gwneud lles i chi!

[Dechrau canu](https://www.blf.org.uk/singing) - darllenwch fwy ar [blf.org.uk/singing](https://www.blf.org.uk/singing)

[Bwyta'n iach a rheoli eich pwysau](https://www.blf.org.uk/eat-well) - darllenwch fwy ar [blf.org.uk/eat-well](https://www.blf.org.uk/eat-well)

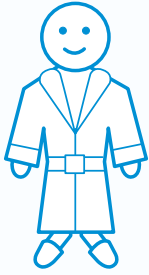
[Rhyw a diffyg anadl](https://www.blf.org.uk/sex) - darllenwch fwy ar [blf.org.uk/sex](https://www.blf.org.uk/sex)

Cymorth i ofalwyr

Gall fod yn anodd gweld rhywun rydych chi'n gofalu amdanynt yn cael trafferth anadlu. Pan fyddant yn teimlo'n fyr eu hanadl, gall fod yn anodd iddynt wneud pethau pob dydd a bod yn actif. Gallwch ddarllen mwy am ofalu am rywun sydd yn colli anadl yn ein gwybodaeth i ofalwyr ar carers at [blf.org.uk/carers](https://www.blf.org.uk/carers)

Gallwch hefyd gael cymorth gan Supporting Breathlessness at [supporting-breathlessness.org.uk](https://www.supporting-breathlessness.org.uk)

Cyngor ar fyw yn dda efo diffyg anadl



- Cynlluniwch eich diwrnod o flaen llaw a gwneud pethau gan bwyll i ofalu bod gennych ddigon o gyfleoedd i orffwys.
- Rhannwch eich gweithgareddau yn dasgau llai sydd yn fwy hylaw.
- Meddyliwch am ffyrdd syml i goginio, glanhau a gwneud tasgau eraill. Gallech ddefnyddio bwrdd bach neu droli i symud pethau o gwmpas eich cartref, a pholyn neu efail efo handlenni hir i gyrraedd pethau.
- Defnyddiwch gwn tywel ar ôl cael cawod neu fath, fel hyn byddwch yn defnyddio lai o egni na sychu efo tywel.
- Daliwch wyntyll batri yn eich llaw wrth eich wyneb (tua chwe modfedd) – dylai hyn helpu chi deimlo'n llai byr o wynt.
- Rhowch eitemau yr ydych yn eu defnyddio'n aml mewn llefydd hawdd i'w cyrraedd.
- Cadwch eich dillad yn llac, a gwisgwch ddillad ac esgidiau sydd yn hawdd i'w rhoi amdanoch a'u tynnu.
- Defnyddiwch ffrâm gerdded ar olwyn efo sedd i'ch helpu chi fod yn fwy actif.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth pan fydd angen.
- Byddwch yn amyneddgar efo chi'ch hun a rhoi amser i'ch hun wneud pethau. Ceisiwch weld beth rydych chi'n ei gyflawni.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod gymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: **03000 030 555**

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

Cod: BK29

Fersiwn: 3

blf.org.uk/breathlessness

Adolygiad diwethaf: Tachwedd 2020

Adolygiad nesaf: Tachwedd 2023

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â blf.org.uk