

Byw efo bronciectasis



Mae'r wybodaeth am bronciectasis mewn oedolion. Mae'n edrych ar beth yw bronciectasis, beth yw'r symptomau, a sut mae gwneud diagnosis ohono a'i drin. Mae gennym hefyd wybodaeth am **bronciectasis mewn plant (blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis-in-children)**

Beth yw bronciectasis?

Mae bronciectasis yn gyflwr hirdymor sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu yn eich ysgyfaint.

Pan fyddwch yn anadlu, mae aer yn cael ei gario i mewn i'ch ysgyfaint trwy eich llwybrau anadlu, sy'n cael eu galw'n bronci hefyd. Mae'r bronci'n rhannu eto ac eto yn filoedd o llwybrau anadlu llai o'r enw bronciolau. Mae eich llwybrau anadlu'n cynnwys chwarennau bychain sy'n cynhyrchu ychydig bach o fwcws. Mae mwcws yn helpu i gadw eich llwybrau anadlu'n llaith, ac yn dal y llwch a'r germau yr ydych yn eu hanadlu i mewn. Mae'r mwcws yn cael ei symud gan flew bychain, o'r enw cilia, sy'n leinio'r llwybrau anadlu.

Yn achos bronciectasis, mae eich llwybrau anadlu wedi lledu a'u llidio efo mwcws tew, o'r enw fflem neu sbwtwm. Efallai na fydd eich llwybrau anadlu yn clirio eu hunain yn iawn. Mae hyn yn golygu bod mwcws yn cronni ac mae'r llwybrau anadlu yn gallu cael eu heintio gan facteria. Mae pocedi yn y llwybrau anadlu yn golygu bod mwcws yn cael ei ddal ac yn debygol o droi'n heintus.

Weithiau, os bydd nifer y bacteria yn llusgi, fe gewch chi haint ar y frest neu bwl o'ch symptomau. Mae'n bwysig adnabod heintiau ar y frest, a'u trin. Heb driniaeth, gall y llwybrau anadlu gael eu difrodi'n fwy. Nid oes modd dadwneud y newidiadau o gwmpas eich llwybrau anadlu, ond mae ffyrdd y gallwch chi, a'ch tîm gofal iechyd, drin a rheoli bronciectasis.

Weithiau, caiff bronciectasis ei alw'n **bronciectasis nad yw'n ffeibrosis systig** oherwydd mae cyflwr gwahanol o'r enw **ffeibrosis systig (blf.org.uk/support-for-you/cystic-fibrosis)**. Gall pobl sydd â ffeibrosis systig gael symptomau tebyg ar eu hysgyfaint, yn debyg i symptomau bronciectasis, ond mae'r triniaethau a'r rhagolygon yn wahanol.

Beth yw symptomau bronciectasis?

Mae symptomau bronciectasis yn amrywio rhwng pobl. Efallai mai un neu ddau o'r symptomau oddi ar y rhestr isod a gewch chi, neu efallai'r rhan fwyaf ohonynt.

Y symptom mwyaf cyffredin yw **peswch hirdymor, a phesychu sbwtwm fel arfer**, sydd weithiau'n cael ei alw'n fflem. Mae faint yn amrywio. I bobl sydd â bronciectasis mwy difrifol, gall fod yn dipyn, er enghraifft llond 'cwpan wy' neu fwy pob diwrnod. Efallai caiff rhai pobl beswch sych heb ddim, neu ychydig iawn, o sbwtwm.

Mae'n gyffredin iawn i chi gael **heintiau yn aml ar eich brest**.

Dyma rai symptomau eraill bronciectasis:

- teimlo'n flinedig iawn neu'n cael hi'n anodd canolbwyntio
- diffyg anadl: cael trafferth anadlu neu deimlo'n fyr eich gwynt
- problemau efo'r sinysau
- anymataliaeth wrth besychu, neu'r bledren yn gollwng
- bod yn bryderus neu'n isel eich ysbryd.

Dyma rai symptomau llai cyffredin bronciectasis:

- pesychu gwaed
- poen yn y frest

Beth sy'n achosi bronciectasis?

I ryw hanner o bobl sy'n cael diagnosis o bronciectasis, nid oes achos amlwg. Gelwir hyn yn bronciectasis idiopathig.

Dyma ambell salwch sy'n gysylltiedig â bronciectasis:

- wedi cael haint difrifol ar y frest fel niwmonia, y pàs neu dwbercwlosis (TB) yn y gorffennol, er enghraifft pan roeddech chi'n blentyn
- wedi cael clefyd llid y coluddyn, a elwir hefyd yn llid briwiol y coluddyn a chlefyd Crohn's
- diffygion yn y system imiwedd
- rhai mathau o arthritis, fel arthritis gwynegol (rheumatoid)
- problem efo strwythur neu swyddogaeth arferol yr ysgyfaint, fel dyscinesia ciliraidd cynradd
- asthma, COPD neu sarcoidosis

Dyma rai achosion eraill:

- ymateb alergaidd difrifol i ffyngau neu lwydni fel Asbergilws
- adlif o'r stumog
- y llwybr anadlu wedi blocio, wedi'i achosi drwy anadlu eitem fechan fel cneuen

Sut mae gwneud diagnosis o bronciectasis?

Bydd eich meddyg yn holi dipyn o gwestiynau amdanoch chi, eich hanes meddygol, a'ch symptomau. Os bydd eich meddyg yn amau bod bronciectasis arnoch chi, yna cewch eich anfon i weld meddyg ymgynghorol anadlu.

Cewch rai profion, sy'n debygol o gynnwys:

- **pelydr-X o'r frest (blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/imaging-scans)**
- **sgan tomograffeg gyfrifiadurol (CT)**. Mae sgan CT yn defnyddio peiriant pelydr-X arbennig i edrych yn fanylach ar eich ysgyfaint.
- profion ar eich sbwtwm i weld a oes unrhyw facteria ynddo
- profion gwaed
- **profion ar yr ysgyfaint (blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/tests-to-measure-breathing)**

Mewn rhai amgylchiadau, efallai bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn awgrymu broncosgopi – defnyddio camera mewn tiwb cul – i edrych yn eich ysgyfaint a chymryd samplau.

Weithiau, cewch ragor o brofion, gan gynnwys profion gwaed genetig, i geisio gweld pam bod bronciectasis wedi datblygu.

Mae cael diagnosis o bronciectasis yn effeithio ar bobl yn wahanol. Efallai na fyddwch chi'n credu'r peth, yn poeni, neu efallai bydd yn rhyddhad o'r diwedd i gael eglurhad am eich symptomau. Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun.

Beth yw'r rhagolygon i rywun sydd â bronciectasis?

Mae bronciectasis yn gyflwr hirdymor. Gyda'r cyflwr, efallai y cewch chi haint ar y frest dro ar ôl tro.

Mae triniaethau gan gynnwys clirio'r llwybr anadlu (clirio'r mwcws o'ch ysgyfaint gan ddefnyddio ymarferion anadlu a ffisiotherapi) yn ceisio lleihau nifer yr heintiau hyn, a pha mor ddifrifol ydynt. Mae rhai pobl yn fwy tueddol o gael heintiau mwy difrifol, neu heintiau yn amlach. Gall systemau sgorio ar gyfer bronciectasis helpu eich meddyg weld a yw'r risg yn fwy i chi, ac a fydd angen i chi gael mwy o driniaethau.

I'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael diagnosis o bronciectasis, mae ganddynt ddisgwyliad oes normal ac mae'r driniaeth wedi'i theilwro i'w hanghenion. Mae rhai oedolion sydd â'r cyflwr wedi datblygu symptomau pan oedden nhw'n blant, ac yn byw gyda'r cyflwr am lawer o flynyddoedd. Efallai bod gan rai pobl, sydd â bronciectasis difrifol iawn, ddisgwyliad oes byrrach.

Gwyddom fod pobl yn aml yn poeni am y dyfodol, felly siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd. Gallwch holi unrhyw gwestiwn. Mae rhai pobl yn ei gweld hi'n ddefnyddiol gwneud rhestr. Cofiwch - mae llawer o bobl yn ymdopi'n dda iawn yn byw efo bronciectasis.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer bronciectasis?

Mae'r driniaeth ar gyfer bronciectasis yn ceisio atal rhagor o ddifrod a heintiau a lleihau eich symptomau. Cewch:

- **gynllun hunan reoli personol** i'ch helpu chi reoli eich symptomau
- **technegau i glirio'r llwybr anadlu** (ymarferion anadlu) i glirio eich sbwtwm. Bydd gwneud y rhain yn rheolaidd yn lleihau nifer yr heintiau a gewch chi, ac yn eich cadw'n iach
- **triniaeth am byliau neu heintiau ar y frest efo gwrthfotigau**
- **brechiad fflw pob blwyddyn**
- **triniaeth ar gyfer cyflyrau eraill sy'n achosi bronciectasis** – er enghraifft, problem efo'ch system imiwnedd.

Mae trin bronciectasis yn golygu dod i 'nabod eich corff a'r hyn sydd yn iawn i chi. Cofiwch ysgrifennu gynllun hunan reolaeth a chytuno arno efo eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Bydd hwn yn eich helpu i reoli eich symptomau.

Gwrthfotigau

Os gewch chi haint ar y frest, neu bwl o'ch cyflwr, fe fyddwch chi'n cymryd gwrthfotigau am 14 diwrnod yn aml.

Mae'n bwysig i chi gymryd eich gwrthfotigau yn union fel y dywedir wrthyh chi. Mae hyn yn golygu cymryd y cwrs llawn o wrthfotigau.

Mae'r gwrthfotigau a ddefnyddir yn amrywio ar ba facteria sydd yn eich sbwtwm. Felly **mae'n bwysig iawn rhoi sampl sbwtwm i'ch meddyg o leiaf unwaith y flwyddyn, hyd yn oed os ydych chi'n iach**, a phan fyddwch chi'n sylwi ar bethau yn newid. Fe fyddwch chi'n cychwyn cymryd gwrthfotigau heb orfod aros am y canlyniadau.

Caiff y gwrthfotigau eu dewis yn dibynnu ar ba facteria a gawsoch yn y gorffennol, neu ba wrthfotigau a weithiodd orau i chi. Os caiff bacteria newydd eu gweld yn eich sbwtwm, neu facteria na fyddai'n cael eu trin gan y gwrthfotigau rydych chi wedi dechrau eu cymryd, efallai bydd eich meddyg yn rhoi rhai eraill i chi.

Weithiau, bydd gan bobl sydd â bronciectasis facteria gwahanol yn eu sbwtwm, all fod yn fwy anodd i'w glirio, fel **Pseudomonas aeruginosa (blf.org.uk/pseudomonas)** a **non-tuberculous mycobacterium (NTM) (blf.org.uk/ntm)**. Os mai dyma'r achos i chi, bydd eich meddyg yn trafod yr opsiynau o ran triniaeth efo chi, all gynnwys gwrthfotigau i'w hanadlu i mewn.

Weithiau, cewch wrthfotigau drwy wythien yn eich braich. Caiff hyn ei wneud yn yr ysbyty, neu fe allwch chi ddysgu sut i wneud hyn yn eich cartref.

Efallai y cewch chi gynnig gwrthfotigau hirdymor, naill ai ar ffurf tabledi neu eu hanadlu drwy nebiwleiddiwr, os:

- gewch chi dri haint y flwyddyn, neu fwy
- ydych chi wedi cael adolygiad gan ffisiotherapydd arbenigol yn ddiweddar, i ofalu bod y sbwtwm yn cael ei glirio o'ch ysgyfaint gystal â phosibl.

Clirio eich sbwtwm

Mae'n bwysig iawn clirio sbwtwm o'ch ysgyfaint a gall leihau nifer yr heintiau a gewch chi a lleihau eich peswch.

Gofynnwch am weld ffisiotherapydd anadlu. Byddant yn trafod ffyrdd y gallwch dynnu sbwtwm o'ch ysgyfaint a chwilio am dechnegau i glirio'r llwybr anadlu sy'n eich siwtio chi.

Bydd eich ffisiotherapydd yn argymhell pa mor aml, a phryd, i'w gwneud nhw. Fel arfer, byddant yn awgrymu patrwm ar gyfer pan fyddwch chi'n well, a newidiadau i'w gwneud pan fyddwch chi'n wael. Bydd rhai technegau ffisiotherapi yn gweithio orau wrth eu hamseru nhw yr un pryd â'ch meddyginiaethau.

Mae'r technegau yn cynnwys dal y corff fel bod disgyrchiant yn helpu'r sbwtwm ddraenio allan o'r llwybrau anadlu a'r ysgyfaint. Efallai bydd y ffisiotherapydd yn tapio ar eich brest i lacio'r sbwtwm a'i helpu i ddechrau symud. Mae'n helpu rhai pobl os ydynt yn chwythu i mewn i ddyfais fach i glirio eu brest. Mae'r Acapella a'r Aerobika, y falf 'flutter', a'r falf PEP (positive expiratory pressure) yn enghreifftiau. Nid yw'r dyfeisiau hyn wastad ar gael gan y GIG. Siaradwch efo gweithiwr iechyd cyn prynu un – rhag ofn i chi brynu rhywbeth nad yw'n addas i chi.

Gall eich ffisiotherapydd ddweud wrthyhych chi am y **cylch technegau anadlu actif** i'w gwneud gartref pob diwrnod. Sef:

- **rheoli anadlu** – anadlu'n ysgafn, drwy eich trwyn os yn bosibl. Ceisiwch ymlacio eich ysgwyddau.
- **anadlu'n ddwfn** – cymryd anadl hir, araf, dwfn i mewn drwy eich trwyn, gan ddal eich anadl am 2 i 3 eiliad, ac anadlu allan yn ysgafn, fel petaech yn ochneidio
- **chwythu** – anadlu allan drwy geg agored yn lle tagu. Er mwyn chwythu, rydych chi'n gwasgu aer yn sydyn o'ch ysgyfaint, allan drwy eich ceg a'ch gwddw fel petaech chi'n ceisio stemio drych.

Cewch fwy o wybodaeth am y technegau hyn ar www.acprc.org.uk/publications/patient-information-leaflets

Gall fod yn ddefnyddiol gwylio **fideos o dechnegau i glirio'r llwybr anadlu** (www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/respiratory-services/respiratory-resources-bronchiectasis)

Os ydi'r sbwtwm yn ludiog, ac yn anodd i'w dagu, neu os gewch chi mwy na 3 pwl mewn blwyddyn, efallai gall eich gweithiwr iechyd awgrymu:

- apwyntiad efo ffisiotherapydd anadlu
- mwcolytig, sef cyffur i dorri'r sbwtwm a'i wneud yn haws i'w glirio o'ch ysgyfaint
- nebiwleiddiwr i anadlu toddiant halen o'r enw salin. Efallai gall hyn helpu os ydych chi'n aml yn cael haint ac yn cael trafferth clirio sbwtwm o'ch ysgyfaint drwy ffisiotherapi. Mae'r dŵr hallt yn helpu i dorri'r sbwtwm a'i gwneud hi'n haws i'w dagu.

Cyngor: Ceisiwch yfed digon o ddŵr.

Sut alla' i ddelio gyda diffyg anadl?

Nid yw rhai pobl yn colli'u gwynt o gwbl ond, i eraill, dyma yw'r prif symptom. Gall colli'ch gwynt fwy fod yn arwydd o haint ar y frest. Ymhen amser, fe wnewch chi ddysgu beth sy'n arferol i chi. Gall teimlo'n fyr eich anadl achosi dychryn – gofynnwch am help meddygol os ydych chi'n poeni am newid yn lefel eich diffyg anadl.

Os ydych chi'n colli'ch anadl, mae cymryd pwyll wrth wneud eich gweithgareddau wir yn helpu. Siaradwch efo'ch ffisiotherapydd am hyn.

Gall fod yn anodd, ond gall ymarfer corff helpu gyda diffyg anadl hefyd. Mae cyhyrau sy'n gryfach yn defnyddio ocsigen yn fwy effeithlon, felly nid oes raid i'ch ysgyfaint weithio mor galed pan rydych chi'n actif.

Beth am ryw a diffyg anadl?

Fel unrhyw weithgarwch corfforol, gall rhyw wneud i chi deimlo'n fyr eich gwynt. Darllenwch fwy am sut i reoli rhyw a diffyg anadl.

Os ydych chi'n colli'ch anadl, gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am gael mynd ar raglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint (PR).

Mae'n rhaglen chwe i wyth wythnos, dan arweiniad gweithiwr proffesiynol anadlu sy'n rhoi sylw i:

- raglen ymarfer corff i bobl sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint
- gofalu am eich corff a'ch ysgyfaint, rheoli eich cyflwr ac ymdopi gyda theimlo'n fyr eich anadl

Cymorth i roi'r gorau i ysmegu

Os ydych chi'n ysmegu, mae rhoi'r gorau iddi yn bwysig iawn. Mae'r GIG yn cynnig gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu, yn rhad ac am ddim – gall eich meddyg gyfeirio chi at y gwasanaeth. Darllenwch fwy ar blf.org.uk/smoking

Y bledren yn gollwng, neu anymataliaeth wrth besychu – lleihau hyn

Mae byw gyda pheswch hirdymor yn rhoi mwy o bwysau ar eich pledren, eich coluddyn a'ch cyhyrau pelfig. Mae llawer o bobl sy'n byw efo bronciectasis yn dweud wrthym eu bod yn cael problemau efo anymataliaeth straen (stress incontinence) – colli wrin (ac ysgarthion yn anaml) wrth wneud symudiadau straenus er enghraifft pan fyddan nhw'n tagu neu'n chwerthin. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ymarferion sy'n cryfhau'r cyhyrau pelfig, yn driniaeth effeithiol.

Peidiwch â theimlo cywilydd os oes gennych broblemau gyda'ch pledren neu'ch coluddyn. Trafodwch hyn gyda'ch gweithiwr gofal iechyd cyn gynted ag y gallwch chi – maen nhw wedi arfer helpu.

Gallant roi ymarferion i chi, a'ch anfon chi at arbenigwr all helpu gydag ymarferion i gryfhau'r cyhyrau pelfig a thechnegau eraill.

Mae'r fideo yn egluro mwy am rôl y nyrs anymataliaeth (www.bronchiectasis.me/treatment/people-you-may-need-to-see/#continence-nurse)

Brechiadau

Gofalwch gael brechiad ffliw pob blwyddyn. Mae'r GIG yn ei gynnig am ddim i bobl sydd â chyflyrau hirdymor fel bronchiectasis. Dylai eich meddyg hefyd gynnig brechiad (unwaith yn unig) i chi yn erbyn haint niwmococol – haint bacteriol sy'n gallu achosi niwmonia a mathau eraill o salwch.

Os oes gennych chi bronchiectasis, rydych chi'n fwy tebygol o fynd yn sâl os ydych chi yng nghwmni pobl sydd ag annwyd neu haint ar y frest. Os gewch chi **arwyddion haint (blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis/coping-with-flare-ups)** am fwy na dau ddiwrnod, gofalwch ei drin yn gyflym drwy weld eich meddyg teulu, neu gymryd eich gwrthfotigau ar bresgripsiwn.

Triniaethau eraill ar gyfer bronchiectasis

Llawdriniaeth

Heddiw, mae llawdriniaeth mewn bronchiectasis yn eithaf prin, gan mai dim ond ychydig o bobl sy'n elwa ar hyn. Weithiau, caiff llawdriniaeth ei hystyried i bobl sydd â bronchiectasis mewn un rhan o un ysgyfaint, nad ydynt wedi ymateb i driniaethau eraill.

Emboleiddio

Os ydych chi'n pesychu gwaed, efallai y cewch sgan o'r enw angiograffeg bronciol i edrych ar y llestri gwaed yn eich ysgyfaint. Os gwelir bod llestri gwaed yn achosi gwaedu, gall triniaeth o'r enw emboleiddio flocio'r llestri gwaed sy'n achosi'r drafferth.

Trawsblaniad ysgyfaint

Anaml iawn y mae angen trawsblaniad ysgyfaint gyda'r cyflwr. Mae hyn i bobl sydd â chlefyd difrifol iawn ar eu hysgyfaint, pan nad oes dewis arall o driniaeth.

Ocsigen

Edrychir ar **lefelau dirlawnder ocsigen (blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/tests-measure-oxygen-levels)** fel rhan o'ch profion anadlu. Nid oes angen ocsigen ar y rhan fwyaf o bobl sydd â bronchiectasis.

Fitamin D

Mae rhywfaint o dystiolaeth y gall fod gan bobl sydd â'r cyflwr ddiffyg fitamin D, sy'n angenrheidiol i gael esgyrn, dannedd a chyhyrau cryf. Efallai bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn profi eich lefelau fitamin D. Cyngor y llywodraeth ar hyn o bryd yw y dylai oedolion gael 10 microgram o fitamin D pob diwrnod.

Apwyntiadau

Gofalwch eich bod chi'n edrych ar eich triniaeth gyda'ch gweithiwr gofal iechyd o leiaf unwaith y flwyddyn. Byddwch chi'n rhoi ychydig o sbwtwm i'w ddadansoddi ac yn edrych ar ba mor aml rydych chi'n cael pyliau.

Ymdopi gyda phyliau

Drwy adnabod pa symptomau sy'n arferol i chi, gallwch reoli a monitro eich iechyd. Drwy allu sylwi ar newid yn iechyd eich ysgyfaint yn fuan, gallwch gael triniaeth yn gynt i atal pwl difrifol.

I rai pobl, mae newid yn lliw eu sbwtwm, mwy ohono, neu sbwtwm sy'n fwy gludiog, yn arwyddion eu bod yn cael pwl. Efallai bydd eraill yn teimlo'n flinedig iawn, yn boeth, bydd eu peswch yn gwaethygu, neu byddant yn cael poen yn y frest.

Dyma'r arwyddion i sylwi arnynt, os cewch chi nhw **am fwy na 48 awr (dau ddiwrnod)**. Rydych chi'n:

- teimlo'n sâl
- pesychu mwy o sbwtwm
- sylwi ar newid yn lliw eich sbwtwm
- byrrach eich gwynt

Pan fyddwch chi'n sylwi ar arwyddion eich bod ar fin cael pwl:

- Gwnewch eich ymarferion i glirio'r llwybr anadlu – o leiaf dwywaith y dydd
- Cymrwch eich meddyginiaeth reolaidd yr un fath â'r arfer
- Casglwch sampl o'ch sbwtwm a'i roi i'ch meddyg neu'r ysbyty, cyn gynted ag y gallwch. Os na allwch fynd ag ef yr un diwrnod, cadwch y sampl yn yr oergell dros nos.
- Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu dîm gofal iechyd am gyngor – efallai bydd angen i chi ddechrau ar wrthfotigau
- Weithiau, os ydych chi'n hyderus eich bod yn gwybod pan fydd angen i chi gychwyn ar wrthfotigau, gall eich meddyg teulu roi pecyn argyfwng o wrthfotigau i chi eu cadw yn eich cartref. Mae hyn rhag ofn bydd angen i chi gychwyn ar wrthfotigau ar adeg pan na allwch chi gysylltu â'ch meddyg, er enghraifft pan fyddwch chi ar wyliau neu ar y penwythnos.

Beth alla' i wneud i reoli bronciectasis?

Rydych chi'n 'nabod eich corff yn well na neb arall. Felly rydych chi'n allweddol wrth reoli eich cyflwr. Dros amser, fe fyddwch chi'n gwybod beth sy'n arferol i chi, a phryd fyddwch chi ar fin cael pwl.

Mae'n bwysig gallu gweithio mewn partneriaeth gyda'ch tîm gofal iechyd. Cytunwch ar gynllun hunan reoli personol i chi, sy'n rhoi sylw i:

- gadw eich brest yn glir, yn ôl cyngor eich ffisiotherapydd
- bod yn actif ac ymarfer er mwyn cadw'n heini
- yfed digon o ddiod a bwyta'n iach
- meddwl am osgoi cysylltiad efo pobl sydd yn wael efo annwyd, fflw neu haint ar y frest
- os ydych chi'n ysmegu, rhoi'r gorau i ysmegu
- osgoi **llygredd aer (blf.org.uk/air-pollution)** cymaint â phosibl
- gwybod faint o sbwtwm rydych chi fel arfer yn ei gael, a'i liw. Efallai y byddwch chi eisiau cadw dyddiadur o'ch symptomau (ar y dudalen nesaf)
- cymryd eich meddyginiaethau fel y dylech, a pheidio â gadael i'ch hun fynd yn brin
- cytuno ar gynllun pan gewch chi bwl, gyda'ch gweithiwr iechyd proffesiynol, a chadw gwrthfotigau wrth gefn yn eich cartref
- rhoi sampl sbwtwm o leiaf unwaith y flwyddyn, neu ym mhob apwyntiad ysbyty
- cael brechiad fflw pob blwyddyn
- cael apwyntiad blynyddol gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol

Dyddiadur symptomau

Fy symptomau arferol yw:

Peswch

Fel arfer, rydw i'n pesychu y rhan fwyaf o ddiwrnodau'r wythnos
Fel arfer, rydw i'n pesychu un neu ddau ddiwrnod yr wythnos
Fel arfer, rydw i'n pesychu ychydig o ddiwrnodau'r mis
Fel arfer, rydw i ond yn pesychu pan fydd gen i haint ar y frest

Mae fy mheswch yn sych
Mae fy mheswch yn wlyb
Mae fy mheswch yn sych ac yn wlyb

Sbwtwm

Fel arfer, rydw i'n pesychu sbwtwm y rhan fwyaf o ddiwrnodau'r wythnos
Fel arfer, rydw i'n pesychu sbwtwm un neu ddau ddiwrnod yr wythnos
Fel arfer, rydw i'n pesychu sbwtwm ychydig o ddiwrnodau'r wythnos
Fel arfer, rydw i ond yn pesychu sbwtwm pan fydd gen i haint ar y frest

Mae fy sbwtwm yn

glir gwyn melyn golau neu wyrdd
melyn tywyll neu wyrdd brown

Dyma faint o sbwtwm rydw i'n ei besychu pob diwrnod

1 llwy de 1 llwy fwrdd hanner cwpan wy 1 cwpan wy

Mae fy sbwtwm yn

denau ac yn hawdd i'w glirio
dew, gludiog ac yn anodd i'w glirio

Rydw i'n colli fy anadl pan

Rydw i'n cerdded o gwmpas fy nghartref
Rydw i'n cerdded tu allan ar y gwastad
Rydw i'n mynd i fyny llethr neu fyny'r grisiau
Rydw i'n gwneud ymarfer corff neu chwaraeon
Rydw i'n colli fy anadl dim ond pan fydd gen i haint ar y frest
Fyddai byth yn colli fy anadl

Dyma fy symptomau arferol eraill

gwichian
blinder
lluded (fatigue)
arall

Ymarfer corff

Mae unrhyw fath o ymarfer corff sy'n eich gwneud chi ychydig yn fyr eich gwynt, fel cerdded neu nofio, o fudd i chi. Gall helpu i glirio eich brest a gwella eich ffitrwydd yn gyffredinol. Gall ffisiotherapydd anadlu eich helpu chi ddod o hyd i'r ymarferion iawn i chi, a'ch cynghori hefyd ar reoli unrhyw ddiffyg anadl, gwneud pethau yn eich amser eich hun, a chadw eich egni. Gall rheoli diffyg anadl, sef **rhaglen adsefydlu (blf.org.uk/support-for-you/keep-active/pulmonary-rehabilitation)**, helpu hefyd.

Bwyta'n iach

Mae'r hyn rydych chi'n ei fwyta yn bwysig hefyd. Drwy fwyta diet cytbwys ac amrywiol, gallwch gynnal eich cryfder a'ch ffitrwydd. Os bydd digon o faeth yn eich corff, byddwch yn gallu ymladd heintiau yn well. Mae angen i rai pobl sydd â bronciectasis gael mwy o egni o'u bwyd.

Bwyd yw'r tanwydd y mae eich corff yn ei ddefnyddio ar gyfer gwneud ei holl weithgareddau a gweithio, gan gynnwys anadlu.

- Os ydych chi dros eich pwysau, mae'n rhaid i'ch calon a'ch ysgyfaint weithio'n galetach i roi ocsigen i chi.
- Os ydych chi o dan eich pwysau, gall eich risg o gael haint yn uwch.

Mae'r **canllaw bwyta'n dda (blf.org.uk/support-for-you/eating-well)** yn ffordd ddefnyddiol o ofalu bod eich diet yn iach ac yn gytbwys. Gofynnwch am weld dietegydd all eich helpu chi gyda chynllun penodol sy'n addas i'ch anghenion unigryw chi.

Emosiynau a mwynhau bywyd

Gall effaith byw efo cyflwr hirdymor fel bronciectasis amrywio o'r naill berson i'r llall. Gall amrywio dros amser hefyd – efallai bydd adegau pan fydd gennych ychydig o symptomau, ac adegau eraill pan fydd eich symptomau yn fwy problemus.

Yn ôl gwaith ymchwil gyda phobl sydd â bronciectasis, a'u teuluoedd, mae yna effeithiau emosiynol a chorfforol o ganlyniad i fyw gyda'r cyflwr.

Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun: mae llawer o bobl eraill yn teimlo'r un fath. Peidiwch â chadw popeth i'ch hun – gall siarad efo ffrind, perthynas neu weithiwr gofal iechyd helpu. Mae'n bwysig aros yn actif a chymdeithasu, a dysgu am bronciectasis i'ch helpu chi ddeall a rheoli eich cyflwr.

Gallwch gael cymorth gan eich teulu a'ch ffrindiau, cleifion eraill, eich tîm gofal iechyd, neu hyd yn oed adnoddau gwybodaeth. Mae ein **grwpiau cymorth i gleifion (blf.org.uk/support-for-you/breathe-easy)** yn cefnogi pobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, a'u teuluoedd. Chwiliwch am eich grŵp lleol drwy ddefnyddio eich cod post. Gallwch hefyd **ymuno â'n cymuned ni ar y we (healthunlocked.com/blf)** ble gallwch chi siarad ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Gofalu am rywun sydd â bronciectasis

Os ydych chi'n rhoi cymorth i rywun na fyddai'n gallu ymdopi heb yr help hwn, yna **rydych chi'n ofalwr (blf.org.uk/support-for-you/carers)**. Nid yw pawb yn meddwl am eu hunain fel gofalwyr – efallai eich bod chi'n teimlo mai dim ond gwneud yr hyn fyddai unrhyw un arall yn ei wneud i ofalu am eu hanwyliaid yr ydych chi.

Efallai na fydd angen unrhyw fath o ofal ar rai pobl sydd â bronciectasis. Bydd gofalu am rywun sydd â bronciectasis yn amrywio yn dibynnu ar eu hanghenion neilltuol. Ond ar adegau, gall fod yn straen, yn gorfforol ac yn emosiynol.

Gallwch helpu gyda meddyginiaethau fel nebiwleiddwyr, sydd angen eu golchi pob tro ar ôl eu defnyddio, neu pan fydd angen cymryd gwrthfotigau drwy'r wythïen yn y cartref.

Gallwch hefyd roi cymorth ymarferol efo pethau sydd bellach yn anodd iddynt eu gwneud eu hunain, neu drwy roi cefnogaeth emosiynol. Gallwch helpu gyda hunan reolaeth.

Os ydych chi'n ofalwr, mae'n hanfodol i chi gael cymorth gan aelodau teulu, ffrindiau a'r tîm gofal iechyd hefyd. Gallwch fod â hawl i gael cymorth ariannol, neu gymorth arall (**blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits/carers**). Ffoniwch ein llinell gymorth i gael gwybod mwy (**blf.org.uk/support-for-you/helpline**).

Gwybodaeth a chymorth gyda bronciectasis

Mae ein tîm cyfeillgar ar y llinell gymorth ar **03000 030 555** yn barod i ateb eich cwestiynau. Er enghraifft, os ydych chi'n byw efo bronciectasis, neu'n gofalu am rywun sydd â'r cyflwr, efallai bod gennych chi hawl i fudd-daliadau lles i'ch helpu chi fyw efo cyflwr hirdymor. Efallai byddech chi'n elwa o gael mynd i ddosbarth hunan reoli diffyg anadl hefyd (**rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint - blf.org.uk/support-for-you/keep-active/pulmonary-rehabilitation**). Gall ein tîm ddweud mwy wrthy ch.

Mae ein **grwpiau cymorth i gleifion (blf.org.uk/support-for-you/breathe-easy)** yn gymorth gwerthfawr i bobl sydd â chyflyrau ar yr ysgyfaint. Rhowch eich cod post i mewn i **chwilio am eich grŵp lleol (blf.org.uk/support-in-your-area)**.

Ar y we

Cewch ragor o wybodaeth am bronciectasis gan gynnwys fideos o bobl sydd â'r cyflwr ar www.bronchiectasis.me (**www.bronchiectasis.me**)

Darllenwch fwy am dechnegau anadlu gan Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapyddion mewn Gofal Anadlu, **Association of Chartered Physiotherapists in Respiratory Care (www.acprc.org.uk/publications/patient-information-leaflets)**

Gwylwch fideos ar dechnegau i glirio'r llwybr anadlu (www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/respiratory-services/respiratory-resources-bronchiectasis)

Am gyngor ar y bledren a'r coluddion, ewch ar wefan **Bladder and Bowel Community (www.bladderandbowel.org)**

Mae gennym ragor o wybodaeth ddibynadwy, yn rhad ac am ddim, mewn print ac ar y we. Ewch ar **blf.org.uk/support-for-you**. Gallai'r rhain fod o ddiddordeb i chi rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint ac ymarfer corff, ysmegu: nid yw hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi, mynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint, gofalu am rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint.

Hefyd ar y we, cewch wybodaeth am fwyta'n dda, gofalu am eich ysgyfaint mewn tywydd poeth, canu'n iach, llygredd aer a mwy.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth 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: BK33 **Fersiwn:** 2

blf.org.uk/bronchiectasis

Adolygiad diwethaf: Mawrth 2020

Adolygiad nesaf: Mawrth 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 ymw-elwch â **blf.org.uk**