



Cymru  
Wales

British  
Lung  
Foundation

# Profion anadlu

## Profion i fesur eich gallu i wneud ymarfer corff

Gall problemau efo'r ysgyfaint ei gwneud hi'n fwy anodd i wneud gweithgareddau o ddydd i ddydd. Mae profion 'gallu i wneud ymarfer corff' yn gallu cael eu defnyddio i fesur beth all pobl wneud. Os yw gallu rhywun i wneud ymarfer corff yn is neu'n llai, gall y profion helpu i egluro pam. Mae profion gallu i wneud ymarfer corff yn cael eu defnyddio weithiau i ddweud wrth dimau anaesthetig pa mor ffit yw rhywun. Mae hyn yn bwysig wrth asesu pobl am lawdriniaethau mawr.

Gall profion cerdded fesur pa mor effeithiol mae **rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint (blf.org.uk/support-for-you/keep-active/pulmonary-rehabilitation)** wedi bod, ac a oes angen ocsigen arnoch chi wrth gerdded, neu beidio. **Aseiad am ocsigen symudol (blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/tests-measure-oxygen-levels)** neu gludadwy yw'r profion hyn.

Bydd y sawl sy'n eich profi yn gofyn i chi wneud rhyw fath o ymarfer corff. Cerdded neu feicio fydd hyn fel arfer. Byddant yn edrych pa lefel o ymarfer corff allwch chi ei gwneud. Fel, arfer byddant yn cymryd rhywfaint o fesuriadau tra byddwch chi wrthi'n ymarfer. Dyma rai mesuriadau:

- symptomau – fel arfer diffyg anadl a blinder yn y coesau
- curiad a rhythm y galon
- patrwm anadlu
- lefelau ocsigen a charbon deuocsid ym mhob anadl
- pa mor galed yr ydych chi'n ymarfer, sef cyfradd gweithio
- pwysedd gwaed

Profion i weld sut fyddwch chi'n ymateb i ymarfer corff:

- profion cerdded ar hyd y coridor
- profion ar beiriant rhedeg (treadmill) a phroffion ymarfer cardio-anadlol (CEPT).

### Profion cerdded ar hyd y coridor

Mae dau brif fath o brawf cerdded ar hyd y coridor: y prawf cerdded am chwe munud a'r prawf cerdded gwennol. Gyda'r math hyn o broffion cerdded, dylech wneud y prawf ddwywaith, a gorffwys rhwng pob un. Defnyddir y canlyniadau o'r un gorau (ble ewch chi bellaf neu gyflymaf).

### Prawf cerdded am chwe munud

Gall y prawf hwn roi gwybodaeth i'r meddyg am faint o ymarfer corff allwch chi wneud, sy'n cael ei alw'n gallu ymarfer corff gweithredol.

Yn y prawf, byddwch chi'n gorfod cerdded cyn belled ag y gallwch mewn chwe munud. Gallwch stopio a gorffwys, os bydd angen. Byddwch yn cerdded ar hyd coridor, sydd o leiaf 30 metr o hyd. Efallai bydd eich lefelau ocsigen a chyfradd eich calon yn cael eu monitro yn ystod y prawf gan ddefnyddio ocsifesyrydd pwls, sy'n cael ei glipio ar flaen eich bys ac weithiau'n cael ei ddefnyddio fel oriawr arddwrn.

## Prawf cerdded gwennol

Mewn prawf cerdded gwennol, fe fyddwch chi'n cerdded rhwng dau gôn sydd 10 medr ar wahân. Rhaid i chi gyrraedd yr ail gôn cyn y sŵn bipian. Mae'r amser cyn y sŵn bib nesaf yn mynd yn fyrrach wrth i'r prawf fynd yn ei flaen, felly bydd gennych lai o amser i gyrraedd y pwynt nesaf a bydd yn rhaid i chi gerdded yn gynt ac yn gynt. Pan fyddwch chi methu cyrraedd mewn pryd, bydd y prawf yn dod i ben. **Prawf cerdded gwennol cynyddol** yw'r enw ar hwn.

Weithiau, bydd pobl hefyd yn gwneud **prawf cerdded gwennol dycnwch**, ble mae'n rhaid i chi ddal ati i fynd ar yr un cyflymder rhwng y conau. Mae'r cyflymder yn cael ei osod ar 75% o'r cyflymder uchaf y gallwch ymdopi ag o ar y prawf cynyddol.

Mae'r profion yn mesur pa mor hir allwch chi ddal ati ar y lefel hon. Weithiau, cânt eu defnyddio i asesu ymateb pobl i driniaeth.

## Prawf ymarfer corff cardio-anadlol (CPET)

Yn y prawf ymarfer corff cardio-anadlol, mae cyfradd curiad y galon ac anadlu yn cael eu mesur yn fanylach wrth wneud ymarfer corff. Gall helpu i weld pam bod pobl yn colli'u gwynt. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth fanylach am lefelau ffitrwydd, all fod yn ddefnyddiol ar gyfer cynllunio gofal pobl. Cyn y prawf, caiff eich taldra a'ch pwysau eu mesur, a cewch brawf sberiometreg. Byddwch yn gwisgo sticeri ECG, band pwysedd gwaed a theclyn stilio ar eich bys i fesur dirlawnder ocsigen. Byddwch hefyd yn gwisgo masg ar eich wyneb a fydd yn recordio chi'n anadlu wrth i chi ymarfer.

Gallwch wneud CPET ar beiriant rhedeg neu feic ymarfer. Mae gweithiwr gofal iechyd profiadol yn goruchwyllo'r profion. Peidiwch â phoeni, mae'r profion yn ddiogel iawn.

## Prawf ar beiriant rhedeg

Caiff y prawf ei wneud ar beiriant rhedeg – sy'n cael ei weld mewn gym fel arfer. Bydd y peiriant yn cyflymu yn raddol a gellir ychwanegu graddiant neu lethr. Cewch roi'r gorau iddi unrhyw bryd.

## Prawf beicio

Weithiau, gofynnir i chi ddefnyddio math o feic ymarfer, o'r enw ergomedr. Mae'n mynd yn anoddach pedlo efo pob munud o'r prawf.

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:** BK17 **Fersiwn:** 3

[blf.org.uk/breathing-tests](https://www.blf.org.uk/breathing-tests)

**Adolygiad diwethaf:** Ionawr 2020

**Adolygiad nesaf:** Ionawr 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](https://www.blf.org.uk)