



Nebiweiddwyr

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer pobl sydd wedi cael nebiweiddiwr ac eisiau gwybod mwy amdano. Cewch ddarllen beth yw nebiweiddiwr, ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio, a phwy all elwa drwy ddefnyddio un fel rhan o'u triniaeth.

Oes gennych chi fwy o gwestiynau? Rhwng ganiad i'n tîm cyfeillgar ar y llinell gymorth ar **03000 030 555**.

Beth yw nebiweiddiwr?

Peiriant yw nebiweiddiwr sy'n troi meddyginiaeth ar ffurf hylif i fod yn anwedd mân. Yna rydych chi'n anadlu'r anwedd i mewn drwy fasn neu ddarn yn y geg. Mae pedair rhan i nebiweiddiwr:

- cynhwysydd bach plastig (siambr y nebiweiddiwr)
- cywasgwr aer (y peiriant nebiweiddiwr)
- darn o diwbin aer
- masg wyneb, neu ddarn i'w roi yn y geg.

Mae'r cywasgwr yn gorfodi aer drwy'r feddyginiaeth hylifol sydd yn eistedd yn y siambr. Mae hyn yn troi'r feddyginiaeth hylifol yn anwedd mân. Caiff yr anwedd ei anadlu i mewn drwy'r masg wyneb neu'r darn ceg, drwy'r tiwb cysylltiol.

Ar gyfer beth mae nebiweiddiwr yn cael ei ddefnyddio?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn defnyddio nebiweiddiwr llaw i gymryd meddyginiaethau y mae'n nhw'n eu cael yn rheolaidd ar bresgripsiwn i'w hanadlu i mewn. Gallwch ddefnyddio nebiweiddiwr i anadlu meddyginiaeth i mewn i glirio eich llwybrau anadlu neu drin heintiau:

- **mewn argyfwng**, os ydych chi'n cael trafferth anadlu ac angen dos uchel o'ch meddyginiaeth leddfu – gall parafeddygon neu staff yr ysbyty roi meddyginiaeth leddfu i chi drwy nebiweiddiwr.
- **yn eich cartref, os yw eich cyflwr yn ddirifol iawn**, a'ch bod chi'n methu defnyddio anadlydd neu fod anadlyddion ddim mor effeithiol â meddyginiaeth drwy nebiweiddiwr.
- **os na allwch chi ddefnyddio anadlydd** oherwydd cyflwr iechyd arall, fel arthritis. Mae nebiweiddwyr hefyd yn cael eu defnyddio gyda babis a phlant bach iawn.

I'r rhan fwyaf o bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint, yn enwedig pobl sy'n byw efo asthma a chyflwr rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), mae defnyddio anadlydd llaw yn haws ac yr un mor effeithiol, yn enwedig o'i ddefnyddio efo bylchwr. Ond os ydych chi'n byw efo ffibrosis systig, neu fronciectasis, efallai bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn trefnu i chi ddefnyddio nebiweiddiwr yn eich cartref. Darllenwch fwy am bwy allai elwa o ddefnyddio nebiweiddiwr yn rhan o'u triniaeth.

Beth yw'r gwahanol fathau o nebiwleiddwyr?

Mae llawer o wahanol fathau o nebiwleiddwyr ar gael. Dyma ddau o'r rhai mwyaf cyffredin:

- **Nebiwleiddwyr uwchsonig:** mae'r rhain yn defnyddio dirgryniadau amledd uchel i wneud erosol. Mae nebiwleiddwyr uwchsonig yn gallu bod yn ddrud ac nid ydynt yn cael eu defnyddio'n aml fel arfer tu allan i ysbytai.
- **Nebiwleiddwyr jet:** mae'r rhain yn defnyddio nwy gywasgedig i wneud erosol. Dyma'r math mwyaf cyffredin o nebiwleiddiwr.

Mae meddyginiaethau nebiwleiddiwr fel arfer yn cael eu rhoi drwy fasg. I rai pobl sydd ar rai meddyginiaethau, efallai mai'r cyngor i chi fydd defnyddio darn ceg gan fod hyn yn atal sgil effeithiau posibl os bydd meddyginiaeth yn mynd i mewn i'ch llygaid neu ar eich croen. Efallai mai darnau ceg hefyd yw'r ffordd orau i roi'r mwyaf posibl o feddyginiaeth. Er enghraifft, os oes gennych bronciectasis, cael y mwyaf o hydoddiant dŵr hallt i'ch ysgyfaint i helpu i glirio mwcws. Holwch eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os nad ydych chi'n siŵr a ddylech chi fod yn defnyddio masg neu ddarn ceg efo'ch nebiwleiddiwr chi.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng nebiwleiddiwr, bylchwr ac anadlydd?

Yn ogystal â nebiwleiddiwr, efallai bydd angen i chi ddefnyddio anadlwyr a bylchwr i drin y cyflwr ar yr ysgyfaint.

Beth yw anadlydd?

Os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, efallai y byddwch yn anadlu meddyginiaethau i glirio eich llwybrau anadlu, lleddfu eich symptomau ac i'ch atal rhag cael pwl o'ch cyflwr.

Mae anadlyddion yn ffordd gyffredin o anadlu meddyginiaeth. Gallwch ddarllen mwy am anadlyddion a gwylio fideos ar sut i'w defnyddio nhw'n gywir er mwyn cael y budd mwyaf, ar wefan ein chwaer elusen sef Asthma UK (www.asthma.org.uk). Mae'n bwysig iawn bod rhywun yn edrych ar eich techneg wrth ddefnyddio anadlydd yn rheolaidd, er mwyn gofalu bod eich techneg yn gywir ac yn effeithiol.

Beth yw bylchwr?

Mae bylchwr yn gynhwysydd mawr, wedi'i wneud o blastig fel arfer, yr ydych chi'n ei osod ar yr anadlydd. Mae'n cael ei ddefnyddio efo 'metered dose inhalers (MDI)' i'ch helpu chi gael y feddyginiaeth yn syth i'ch ysgyfaint. Darllenwch fwy am fylchwyr ar wefan ein chwaer elusen, Asthma UK.

Pwy all elwa o ddefnyddio nebiwleiddiwr?

A yw fy nghyflwr ar fy ysgyfaint yn golygu y dylwn i fod yn defnyddio nebiwleiddiwr?

Fel rhan o'ch triniaeth ar gyfer eich cyflwr, efallai y cewch gynnig cael cyffuriau drwy nebiwleiddiwr. Bydd hyn yn benodol i'ch cyflwr chi. Nid oes angen trin pob cyflwr ar yr ysgyfaint efo nebiwleiddiwr. Gall nebiwleiddwyr gael eu defnyddio mewn gofal lliniarol ac i roi cyffuriau i blant ifanc iawn, fel plant sydd â bronchiolitis feiryol.

Bronciectasis

I bobl sydd â bronciectasis, mae modd defnyddio nebiwleiddwyr i roi hydoddiant dŵr hallt i helpu i reoli faint o fwcws sy'n hel. Mae'n gweithio drwy helpu i leihau tewdra y fflêm fel ei bod hi'n haws i chi besychu'r fflêm allan. Mae posib defnyddio nebiwleiddwyr hefyd i roi gwrthfotigau i drin haint bacteriol. Darllenwch fwy am sut y caiff bronciectasis ei drin yma www.blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis/treatment

Ffibrosis systig

Defnyddir nebiwleiddwyr i roi meddyginiaethau i reoli faint o fwcws sy'n hel a symptomau eraill os oes gennych chi ffibrosis systig. Mae gennym fwy o wybodaeth am sut i drin ffibrosis systig ar www.blf.org.uk/support-for-you/cystic-fibrosis/treatment

Clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)

F bobl sydd â COPD, nid oes tystiolaeth fod nebiwleiddwyr yn fwy effeithiol am roi cyffuriau nag anadlyddion sy'n cael eu dal yn eich llaw fel rhan o'ch triniaeth arferol. Ond efallai byddwch yn defnyddio nebiwleiddiwr am gyfnod byr yn yr ysbyty os gewch chi bwl drwg. Efallai bydd eich ymgynghorydd yn penderfynu trefnu i chi gael nebiwleiddiwr i'w ddefnyddio yn eich cartref dan rai amgylchiadau. Darllenwch fwy am sut mae trin COPD ar www.blf.org.uk/support-for-you/copd/treatment

Asthma

Yn achos asthma, mae'n annhebygol iawn y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn dweud wrthy ch chi fod angen i chi ddefnyddio nebiwleiddiwr yn eich cartref. Yn ôl y gwaith ymchwil diweddaraf, mae defnyddio anadlydd lleddfdu efo bylchwyr yn haws ac yr un mor effeithiol. Gallwch ddarllen mwy am y gwahanol ffyrdd i drin asthma ar wefan ein chwaer elusen, Asthma UK ar www.asthma.org.uk/advice/inhalers-medicines-treatments

Ffibrosis ysgyfeiniol

I bobl sydd â ffibrosis ysgyfeiniol, gan gynnwys ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint, mae modd defnyddio hydoddiant dŵr hallt i helpu rheoli mwcws rhag hel. Darllenwch fwy am y driniaeth ar gyfer ffibrosis ysgyfeiniol ar www.blf.org.uk/support-for-you/pulmonary-fibrosis/treatment

Pa feddyginiaethau sy'n cael eu rhoi drwy nebiwleiddwyr?

Mae nifer o wahanol feddyginiaethau yn gallu cael eu rhoi gan ddefnyddio nebiwleiddiwr, gan gynnwys:

- broncoledyddion – cyffuriau sy'n agor eich llwybrau anadlu
- hydoddiannau salin hypertonig (hydoddiannau dŵr hallt meddygol) – mae'r rhain yn llacio'r mwcws yn eich llwybrau anadlu a'i gwneud yn haws i'w besychu. Ni fydd pawb yn gallu goddef salin yn dda, a bydd timau anadlol yn gwirio hyn cyn rhoi triniaeth
- gwrthfotigau i drin ac atal heintiau.

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi gwrthfotigau drwy nebiwleiddiwr i chi ar bresgripsiwn, bydd yn rhoi'r cyfarpar arbenigol sydd ei angen (fel tiwb a hidlyddion) ac yn dweud wrthy ch chi sut i ddefnyddio popeth.

I'r rhan fwyaf o bobl, nid oes modd defnyddio nebiwleiddiwr i roi meddyginiaeth bob dydd. Er enghraifft, bydd rhai pobl sydd â COPD yn cael steroid i'w ddefnyddio pob diwrnod. Dim ond mewn anadlydd y mae'r meddyginiaeth hon yn gallu cael ei rhoi, ac nid yw'n gallu cael ei defnyddio mewn nebiwleiddiwr.

Defnyddiwch y nebiwleiddiwr i gymryd y feddyginiaeth yr ydych chi wedi'i chael i'w defnyddio gyda'r nebiwleiddiwr. Darllenwch fwy am ddefnyddio eich nebiwleiddiwr yn ddiogel.

Defnyddio nebiwleiddiwr gartref

Dylech ond ddefnyddio nebiwleiddiwr gartref os yw **pob** un o'r rhain yn wir:

- mae eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi argymhell i chi gael un
- mae eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi meddyginiaethau ar bresgripsiwn i chi eu defnyddio efo'r nebiwleiddiwr
- rydych chi (a'ch gofalwyr, os oes gennych chi un) wedi cael hyfforddiant i'w ddefnyddio
- rydych chi (a'ch gofalwr, os oes gennych chi un) yn deall y risg o haint ac yn gwybod sut i lanhau a sychu rhannau'r nebiwleiddiwr yn drylwyr i osgoi haint.

Alla' i gael nebiwleiddiwr gan y GIG i'w ddefnyddio gartref?

Mae meddyginiaethau sy'n cael eu defnyddio gyda nebiwleiddiwr yn cael eu rhoi ar bresgripsiwn, ond nid yw'r nebiwleiddiwr ei hun wastad ar gael gan y GIG.

Mewn rhai ardaloedd, os bydd eich ymgynghorydd neu glinig anadlu arbenigol yn penderfynu y byddech yn elwa o ddefnyddio nebiwleiddiwr yn eich cartref, efallai y byddant yn trefnu hyn ar eich cyfer. Yn yr achos hwn, byddwch yn cael benthycu nebiwleiddiwr gan yr ysbyty neu wasanaeth anadlu cymunedol. Ynhw fydd yn gyfrifol am roi gwasanaeth iddo a'i gynnal a'i gadw ond dylech wirio hyn.

Os bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn trefnu nebiwleiddiwr ar eich cyfer chi, mae'n bwysig iddo fo/iddi hi drefnu eich bod chi a'ch gofalwr yn dysgu sut i'w ddefnyddio. Dylai rhywun hefyd ddangos i chi sut i gymryd gofal ohono a gofalu ei fod yn gweithio'n iawn.

Weithiau, efallai bydd gwasanaeth anadlu lleol yn darparu'r ddyfais yn ddi-dâl, ond os nad yw hyn yn opsiwn, efallai bydd rhaid i chi dalu am ddyfais. Os bydd rhaid i chi brynu un eich hun, holwch eich fferylllydd lleol neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol am gyngor ar ba un i'w phrynu.

Defnyddio eich nebiwleiddiwr yn ddiogel

Dylai bod gennych gynllun yr ydych chi wedi cytuno arno efo'ch gweithiwr iechyd ar bryd i ddefnyddio nebiwleiddiwr. Dylech hefyd drafod sgil effeithiau posibl. Dylai eich cynllun hefyd nodi beth i'w wneud mewn argyfwng, os bydd y nebiwleiddiwr yn torri, neu'n araf iawn.

Defnyddiwch eich nebiwleiddiwr yn union fel y mae eich gweithiwr gofal iechyd wedi dangos i chi, a dim ond efo'r feddyginiaeth sydd wedi'i rhoi i chi ei defnyddio efo'r nebiwleiddiwr.

Os ydych chi'n defnyddio masg wyneb i anadlu'r anwedd i mewn, gofalwch fod y masg yn ffitio'n iawn. Bydd hyn yn osgoi i'r feddyginiaeth adael y masg ac effeithio ar eich llygaid.

Os mai darn ceg ydych chi'n ei ddefnyddio, gwasgwch eich gwefusau yn dynn o'i gwmpas ac anadlu drwy eich ceg, nid eich trwyn.

Hyd yn oed pan fyddwch chi'n defnyddio nebiwleiddiwr yn gywir, mae'n dal yn bosib i ychydig bach o'r feddyginiaeth gael ei rhyddhau i'r aer o'ch gwmpas chi. Er mwyn osgoi i bobl o'ch amgylch chi anadlu'r feddyginiaeth heb feddwl, gofalwch fod eich masg wyneb yn ffitio'n dynn a'ch bod chi'n defnyddio'r darn ceg yn gywir. Ceisiwch ofalu bod yr ystafell lle rydych chi'n defnyddio eich nebiwleiddiwr wedi'i hawyru'n dda, drwy agor y ffenestri a'r drysau.

Eisteddwch mor syth â phosibl ac anadlu'n naturiol braf. Byddwch chi'n defnyddio nebiwleiddiwr am ryw ddeg i bymtheg munud fel arfer.

Cyngor ar ddefnyddio eich nebiwleiddiwr yn ofalus

- Fel pob cyfarpar trydanol, ni ddylai eich peiriant ddod i gysylltiad â dŵr na hylif arall pan fydd wedi'i gysylltu a'r prif gyflenwad trydan.
- Peidiwch â chadw eich nebiwleiddiwr mewn ystafell sy'n llychlyd neu'n llawn mwg.
- Wrth ei ddefnyddio, rhowch y nebiwleiddiwr ar arwyneb glân, gwastad ar fwrdd – peidiwch â'i ddefnyddio ar garped neu fat, oherwydd gallai ffibrau gael eu tynnu i mewn i'r nebiwleiddiwr tra byddwch chi'n ei ddefnyddio.
- Cadwch bob darn o'r nebiwleiddiwr (gan gynnwys y tiwbin) o gyrraedd plant ac anifeiliaid anwes.
- Peidiwch â cheisio addasu eich nebiwleiddiwr na gorchuddio'r griliau lle mae'r aer yn mynd i mewn ar y peiriant ei hun.
- Os oes hidlydd yn eich peiriant, gofalgwch eich bod yn gwybod sut i'w newid a pha mor aml y mae angen gwneud hynny. Gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd am fwy o wybodaeth os nad ydych chi'n siŵr.

Glanhau eich nebiwleiddiwr

Mae angen cynnal a chadw nebiwleiddwyr a'u glanhau. Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn trefnu un ar eich cyfer chi, dylech chi gael gwybodaeth am hyn. Os mai prynu un eich hun y byddwch chi, gofynnwch am gyngor gan eich ysbyty neu'r cwmni am ei gynnal a'i gadw a'i lanhau, cyn ei brynu.

Gall gymryd amser i lanhau a chynnal a chadw eich peiriant, felly bydd angen i chi wneud hyn yn rhan o'ch rwtin. Mae'n bwysig iawn glanhau a sychu eich nebiwleiddiwr yn drylwyr pob diwrnod, os ydych chi'n defnyddio un yn rheolaidd. Ni ddylech olchi'r tiwbin sy'n cysylltu'r nebiwleiddiwr â'r siambr – dim ond y masg a'r siambr sydd angen eu golchi.

Golchwch eich nebiwleiddiwr ar ôl ei ddefnyddio drwy:

- olchi eich dwylo
- datgysylltu'r masg, y darn ceg a'r siambr
- golchi'r darnau unigol mewn dŵr sebon cynnes a rinsio efo dŵr glân
- ysgwyd unrhyw ddŵr sydd ar ôl a gadael y darnau i sychu yn yr aer ar bapur cegin glân – peidiwch â chael eich tentio i sychu'r tu mewn i'r darnau eich hun, yn enwedig y siambr, gan fod hyn yn gallu creu gwefr statig ac achosi i'r feddyginiaeth aros tu mewn a pheidio â chael ei chyflenwi'n gywir.

Gofalgwch eich bod chi'n gwybod sut i roi'r darnau yn ôl at ei gilydd yn gywir. Efallai y cewch gyngor i ddiheintio'r nebiwleiddiwr yn rheolaidd hefyd.

Mae angen newid darnau fel y darnau ceg, masgiau, tiwbin, hidlyddion a siambr y nebiwleiddwyr yn rheolaidd, o leiaf pob tri i bedwar mis.

Er mwyn osgoi croes-heintio, peidiwch fyth â defnyddio darnau ceg, masgiau na thiwbiau pobl eraill.

Risg o haint o nebiwleiddwyr

Mae ysbytai yn asesu'r risg o heintiau a achosir drwy ddefnyddio nebiwleiddwyr ac mae ganddynt drefn arbennig i osgoi lledaenu heintiau. Gall y rhain gynnwys defnyddio nebiwleiddwyr neu'r rhannau ohonynt unwaith yn unig, a phrosesau i'w glanhau a'u diheintio. Pan fyddwch chi gartref, dylech chi hefyd fod yn ymwybodol o'r risg o haint. Mae posib i nebiwleiddwyr gael eu halogi gan heintiau yn eich llwybrau anadlu a bacteria yn yr amgylchedd. Mae unrhyw hylif sy'n cael ei adael ar ôl mewn nebiwleiddwr yn gallu tyfu bacteria yn hawdd. Felly, mae'n bwysig iawn eich bod chi'n gwybod sut i lanhau a sychu eich nebiwleiddwr pob tro ar ôl ei ddefnyddio.

Teithio efo nebiwleiddwr

Os bydd angen i chi gael nebiwleiddwr pan fyddwch chi oddi cartref, dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich bod yn bwriadu teithio. Gofynnwch am gael nebiwleiddwr teithio ac am gael y feddyginiaeth y bydd ei hangen arnoch chi ar bresgripsiwn.

Mae'n bwysig iawn dal ati i ddefnyddio eich nebiwleiddwr yn ddiogel pan fyddwch chi oddi gartref. Gofalwch eich bod chi'n dod â phopeth efo chi ar gyfer glanhau'r ddyfais a'i chynnal yn gywir. Os ydych chi'n teithio tu allan i'r DU, cofiwch eich plwg teithio!

Edrychwch ar ein gwybodaeth am fynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint am fwy o gyngor ar www.blf.org.uk/support-for-you/going-on-holiday

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: IS16 **Fersiwn:** 5

blf.org.uk/nebulisers

Adolygiad diwethaf: Awst 2021

Adolygiad nesaf: Awst 2024

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