Therapi ocsigen

Pam mae therapi ocsigen yn cael ei ddefnyddio?

Os ydych chi'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint, efallai y cewch gynnig triniaeth ocsigen os yw lefel yr ocsigen yn isel yn eich gwaed. Os felly, gall anadlu aer sydd â chrynodiad uwch o ocsigen ynddo, gywiro hyn.

Nwy yw ocsigen, sy'n hanfodol i'r holl gelloedd yn eich corff. Ar lefel y môr, mae tua 21% o ocsigen yn yr aer a anadlwn. Mae angen i'n corff gael ocsigen ar gyfer yr holl brosesau actif fel treulio bwyd, cyfangu cyhyrau, neu feddwl hyd yn oed.

Os ydi'r lefelau ocsigen yn eich gwaed yn isel, gall therapi ocsigen helpu i wneud pethau'n haws i chi, pethau a fyddai'n anodd fel arall. Er enghraifft, gallwch gerdded yn bellach. Gall wella eich disgwyliad oes hefyd.

Cyngor

Os ydych chi eisoes yn cael ocsigen a heb gael asesiad o'r blaen, gofynnwch i'ch meddyg eich anfon at arbenigwr. Bydd yr arbenigwr yn asesu pam eich bod chi'n fyr eich gwynt, ac yn edrych a yw'r ocsigen yn isel yn eich gwaed.

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 i chi gysgu
- **therapi ocsigen symudol (AOT)** – defnyddir i wella lefelau ocsigen pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth
- **therapi ocsigen lliniarol (POT)** – defnyddir i reoli diffyg anadl difrifol, ar ôl i driniaethau eraill fethu

Cyflyrau rhwystrol a chyfyngol yr ysgyfaint

Defnyddir y termau cyflyrau rhwystrol a chyfyngol yr ysgyfaint i ddisgrifio mathau o gyflyrau ar yr ysgyfaint. Gall y ddau gyflwr achosi i lefelau ocsigen fod yn isel yn eich gwaed, felly gellir defnyddio therapi ocsigen i'w trin.

Mae rhwystr yn cyfeirio at ba mor sydyn y gallwch chi symud aer i mewn ac allan. Mae cyfyngiad 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, mae llif yr aer yn arafach felly mae'n cymryd mwy o amser i'r ysgyfaint wagio. Gall hyn ddigwydd oherwydd difrod i'ch llwybrau anadlu, sy'n eu gwneud nhw'n gul, neu oherwydd difrod i feinwe'r ysgyfaint, sy'n golygu bod yr ysgyfaint yn llai elastig.

Dyma gyflyrau rhwystrol yr ysgyfaint sy'n gyffredin:

- clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)
- asthma
- broncïectasis
- ffibrosis systig

Gyda chyflwr cyfyngol yr ysgyfaint, ni allwch lenwi eich ysgyfaint yn gyfan gwbl efo aer oherwydd mae'ch ysgyfaint yn cael ei gyfyngu rhag ymestyn yn llawn. Gall hyn ddigwydd oherwydd bod yr ysgyfaint yn stiff neu wedi'u creithio, neu oherwydd bod problem efo wal y frest neu'r cyhyrau anadlu.

Dyma rai cyflyrau cyfyngol ar yr ysgyfaint:

- clefyd interstitaidd yr ysgyfaint, fel ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF)
- sarcoidosis

Gall cyfyngiad fod ar yr ysgyfaint oherwydd:

- gordewdra
- scoliosis (neu asgwrn cefn cam)
- clefyd niwrogyhyrol, fel nychdod cyhyrol neu glefyd niwronau motor
- parlys y diaffram

Wna' i elwa o gael 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 wrthych 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. Caiff ei reoli gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd. Rhaid i chi ddefnyddio eich ocsigen fel y dywedir wrthych chi am wneud, a dylech gael eich monitro yn rheolaidd fel bod modd newid eich presgripsiwn fel bod angen. Mae camddefnyddio ocsigen yn gallu bod yn niweidiol.

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

Sut mae therapi ocsigen yn helpu?

Mae therapi ocsigen yn helpu gwella lefelau ocsigen isel yn y gwaed. Gall hyn eich helpu chi gerdded yn bellach. Gall hefyd leihau'r risg o gymhlethdodau fel gordyndra yr ysgyfaint. Daw'r rhan fwyaf o dystiolaeth am fanteision therapi ocsigen o astudiaethau ar bobl sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint. Ond, pan gaiff therapi ocsigen ei ddefnyddio'n iawn, mae'n gallu gwella disgwyliad oes llawer o bobl.

Pryd allwn i gael 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 edrych a yw'r ocsigen yn isel yn eich gwaed.

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.

Cyn i chi gael eich anfon am asesiad, cewch brawf syml, o'r enw ocsifesurydd 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.

Efallai y bydd gofyn i chi hefyd wneud prawf ymarfer corff neu gerdded. Bydd hyn yn asesu eich anghenion ocsigen, os mai dim ond pan rydych chi'n actif y mae lefel yr ocsigen yn eich gwaed yn disgyn. Efallai y gofynnir i chi gerdded am chwe munud i fyny ac i lawr coridor tu mewn, neu ddringo ychydig o risiau. Cewch roi'r gorau iddi a gorffwys, os oes angen. Efallai y gofynnir i chi gerdded o gwmpas conau ar y llawr. Bydd cyfres o bipiau, sy'n cyflymu, yn gosod y cyflymder i chi. Pan fydd y bipiau yn mynd yn rhy gyflym i chi, daw'r prawf i ben.

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 ysmygu ac, os ydych chi'n ysmygu, cewch gynnig cyngor ar roi'r gorau iddi.

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. Byddant 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.

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

Bydd yr asesiad yn cymryd hyd at awr a hanner.

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

Profion gwaed
Cewch brofion gwaed i weld pa mor dda mae eich ysgyfaint yn gallu darparu ocsigen i'ch corff.

Caiff gwaed fel arfer ei dynnu o rydweli yn eich arddwrn yna rhoddir pwysau 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 ocsigen trwy fasg, neu drwy rhywfaint o diwbiau yn eich trwyn, am o leiaf 30 eiliad, cyn gwneud 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.

Profion ymarfer corff neu gerdded
Efallai y cewch chi brawf ymarfer corff neu gerdded hefyd.

Unwaith yr edrychir ar y canlyniadau, 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 ddefnyddio yn eich cartref, mewn hosbis, neu gartref nyrsio. Ar yr adeg hon, gall ocsigen leddfu unrhyw anesmwythder all ddigwydd pan fydd hi'n anodd i chi anadlu.

Beth sy'n digwydd os bydd angen therapi ocsigen arna' i?

- Cewch eglurhad o beth fydd yn digwydd nesaf a'ch dewisiadau
- Cewch wybodaeth a hyfforddiant ar ddefnyddio ocsigen mewn iaith yr ydych chi a'ch teulu, neu eich gofalwyr, yn ei deall
- Cewch weld y gwahanol fathau o offer a rhoi cynnig ar eu defnyddio, i weld p'run sydd orau i chi. Gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd egluro pa ddull o gael ocsigen sydd orau i chi, a pham. Bydd modd newid eich presgripsiwn yn hwyrach ymlaen os bydd angen therapi ocsigen gwahanol arnoch chi
- Efallai y gofynnir i chi a oes angen cymorth arnoch chi efo byw o ddydd i ddydd gan eich tîm gofal iechyd, neu'r gwasanaethau 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 ysmygu, cewch gynnig cymorth i roi'r gorau iddi.

Pryd fydd fy therapi ocsigen yn cael ei adolygu et?

Bydd y canllawiau clinigol yn amrywio o ran cynnal asesiad ocsigen ac adolygu cyflyrau penodol ar yr ysgyfaint.

Os oes gennych haint ar y llwybr anadlu neu'n cael pwl o'ch cyflwr, bydd eich gweithiwr iechyd yn edrych ar eich therapi ocsigen ar unwaith, ac efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty. Yn dibynnu ar natur a sefydlogrwydd eich cyflwr, efallai bydd eich therapi ocsigen yn cael ei ail asesu 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, rhowch wybod i'ch gweithiwr iechyd. Efallai bod gormod o garbon deuocsid yn eich gwaed.

Sut mae ocsigen yn cael ei ddanfon?

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 (HOCF). Caiff y ffurflenni eu hanfon at y cyflenwr sy'n darparu ocsigen yn eich ardal chi. Bydd angen i chi roi caniatâd i'ch manylion meddygol a'ch manylion cyswllt gael eu rhannu efo'r cyflenwr. Yna, bydd y cwmni yn danfon yr holl offer angenrheidiol i'ch cartref. Bydd peiriannydd yn gosod yr offer ac yn egluro i chi neu berthynas/ffrind 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 cynhwysydd 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 crynhowyr cludadwy eu hunain. Dylech siarad efo'ch tîm anadlu cyn gwneud hyn. Mae'n bwysig hefyd cysylltu â chyflenwr parchus a thrïo'r ddyfais cyn prynu.

Canwla trwyn a masg wyneb

Gallwch anadlu'r ocsigen i mewn o'r cynhwysydd, naill ai drwy ganwla trwyn neu fasg wyneb. Mae canwla trwyn yn gallu danfon 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, yn lle masg wyneb, oherwydd ei fod yn fwy cyfforddus ac yn danfon ocsigen i mewn i'ch trwyn drwy'r adeg. Os yw'r caniwla yn anghyfforddus, gofynnwch i'ch cyflenwr a oes opsiynau gwahanol i chi eu trio.

Gyda masgiau ocsigen, mae'r rhain yn ffitio dros eich trwyn a'ch ceg ac yn cael eu dal 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 rhai masgiau yn rhoi gwell rheolaeth ar grynodiad ocsigen ar gyfraddau llif neilltuol, a gallai eich gweithiwr iechyd awgrymu un os ydynt yn meddwl y byddai'n well i chi.

Crynhowyr 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.

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.

Mae crynhowyr symudol hefyd ar gael, at pan fyddwch chi tu allan i'ch cartref, os oes angen ocsigen symudol arnoch chi.

Silindrau ocsigen

Mae ocsigen cywasgedig mewn silindrau ocsigen. Cânt eu darparu efo tiwb a chanwla trwyn neu fasg 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.

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. Os ydych chi eisoes yn cael therapi ocsigen tymor hir, efallai bydd angen i chi ddefnyddio ocsigen pan fyddwch chi'n mynd allan. Yn dibynnu ar eich angen am ocsigen, efallai y cewch bresgripsiwn am:

- 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. Po fwyaf yw cyfradd y llif, y lleiaf o amser y byddant yn para. 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.

- 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 wrthych 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, gallai ocsigen hylifol fod yn addas i chi. Caiff hwn ei ddanfon a'i arllwys i danc 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.

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

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. Defnyddiwch gynnyrch sydd wedi'u gwneud â dŵr yn eich trwyn neu ar eich dwylo a'ch ceg, fel K-Y jelly. Gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd neu'r fferyllydd am gyngor ar ba gynnyrch y cewch ei ddefnyddio, gan gynnwys eli haul.

Cymorth a chefnogaeth

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 gennym wybodaeth ar y we am deithio efo cyflwr ar yr ysgyfaint ar blf.org.uk/holidays, neu ffoniwch ein llinell gymorth ar 03000 030 555.

Mae gan yr European Lung Foundation gronfa ddata o bolisïau cwmnïau hedfan ar ocsigen i deithwyr ar www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/air-travel/airline-index/

Defnyddio ocsigen yn ddiogel

Rhaid i chi ddefnyddio eich offer ocsigen yn ôl cyfarwyddiadau diogelwch y gweithgynhyrchwr i osgoi perygl tân. Ni ddylech ddefnyddio ocsigen wrth goginio efo nwy, er enghraifft. Nid yw rhai eli dwylo a geliau alcohol yn addas i'w defnyddio ochr yn ochr ag ocsigen, oherwydd gallant fod yn fflamadwy. Ni ddylai unrhyw un ysmygu wrth ymyl ocsigen na defnyddio ocsigen wrth ymyl fflam agored o unrhyw fath. Gall e-sigarennau fod yn berygl tân hefyd.

Gall y gwasanaeth tân lleol roi cyngor penodol am eich cartref hefyd.

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'r asesiad hwn.

Cofiwch mai meddyginiaeth yw ocsigen – gall gormod o ocsigen fod yn beryglus. Mae'n beryglus i chi addasu llif yr ocsigen neu newid y math o fasg rydych chi'n ei ddefnyddio, oni bai bod eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn dweud wrthych chi am wneud. Mae'r ocsigen wedi'i roi ar bresgripsiwn i chi ar ôl i chi gael asesiad gofalus iawn.

Ysmygu ac ocsigen

Ni ddylech **fyth** ysmygu, na defnyddio 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 am gymorth i roi'r gorau iddi.

Ni chewch chi unrhyw fudd hirdymor wrth 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.

Mynd ar wyliau efo ocsigen

Cyn i chi fynd at i drefnu gwyliau, trafodwch eich anghenion iechyd efo'ch arbenigwr anadlu neu'ch meddyg. Os mai hedfan ydych chi, efallai bydd angen i chi gael prawf ffitrwydd i hedfan i gadarnhau bod angen i chi ddefnyddio ocsigen ar yr awyren. Os bydd angen i chi gael ocsigen wrth hedfan, bydd angen i chi drefnu hyn efo'r cwmni hedfan. Bydd angen i chi hefyd ofalu bod ocsigen ar gael i chi lle fyddwch chi'n aros. Mae gennym gyngor ar sut i deithio efo ocsigen yn ein gwybodaeth am fynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint. blf.org.uk/holidays

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: BK25 **Fersiwn:** 3.1
blf.org.uk/oxygen
Adolygiad diwethaf: Chwefror 2018
Adolygiad nesaf: Chwefror 2021
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**

Mae Asthma UK a British Lung Foundation Partnership yn gwmni cyfyngedig trwy warant 01863614 (Cymru a Lloegr). Rhif TAW 648 8121 18. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (326730), yr Alban (SC038415) ac Ynys Manaw (1177). Swyddfa gofrestredig: 18 Mansell Street, London, E1 8AA.