

Fy sbardunau asthma

Fy sbardunau a beth rwy'n ei wneud i'w rheoli

Er enghraifft: Clefyd y gwair - Rwy'n cymryd gwrth-histaminau; llygredd - rwy'n osgoi ffyrdd prysur

Fy adolygiad asthma

Dylwn i gael o leiaf un adolygiad asthma rheolaidd bob blwyddyn, hyd yn oed os mai'n achlysurol yn unig rwy'n cael symptomau asthma. Byddaf yn dod â:

- fy nghynllun gweithredu asthma AIR i weld a oes angen ei ddiweddarau
- fy anadlydd AIR i wirio fy mod yn ei ddefnyddio'n iawn
- fy mesurydd llif anterth os ydw i'n defnyddio un
- fy nghwestiynau ynglŷn â fy asthma.

Dyddiad yr adolygiad asthma nesaf:

Manylion cysylltu meddyg teulu/nysr/ gweithiwr gofal iechyd proffesiynol

Enw:

Rhif ffôn:

Rhif cysylltu y tu allan i oriau (gofynnwch i'ch meddygfa pwy dylech chi eu ffonio pan fyddan nhw ar gau)

Enw:

Rhif ffôn:

Crëwyd yn 2024; adolygiad nesaf 2027

Asthma and Lung UK, cwmni elusenol cyfyngedig drwy warant â'r rhif cofrestru cwmni 01863614, y rhif elusen gofrestredig 326730 yng Nghymru a Lloegr, SC038415 yn yr Alban, ac 1177 yn Ynys Manaw.

Sut i ddefnyddio'r cynllun hwn?

- 1 Rhowch ef yn rhywle lle bydd yn hawdd dod o hyd iddo** fel drws eich oergell, eich hysbyswrdd, neu fwrdd wrth ochr y gwely.
- 2 Cadwch ef ar eich ffôn symudol neu ddyfais tabled** fel y gallwch gael golwg arno ble bynnag y byddwch.
- 3 Rhannwch ef gyda'r teulu, ffrindiau, neu unrhyw un sy'n bywgyda chi** er mwyn iddyn nhw wybod sut i'ch helpu chi.
- 4 Ewch ag ef gyda chi i bob penodiad asthma.** Gofynnwch i'ch meddyg, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol ddiweddarau eich cynllun os bydd eu cyngor i chi yn newid.

Gallwch gael rhagor o gyngor a chefnogaeth gan Asthma + Lung UK

Siaradwch â nyrs arbenigol anadlu i drafod rheoli eich asthma: **0300 222 5800 (Llun-Gwen, 9am-5pm)**

Anfonwch neges at ein nyrsys arbenigol anadlu ar WhatsApp: **07999 377 775**

Dewch i wybod mwy drwy fynd i'n gwefan: **AsthmaAndLung.org.uk/AIR**

Ymunwch ag un o'n grwpiau cymorth ar-lein neu wyneb-yn-wyneb: **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

Dilynwch ni ar Facebook, X (Twitter gynt), ac Instagram i gael newyddion a chyngorion am eich asthma.



Gwylwch ein fideos anadlyddion er mwyn dysgu sut i ddefnyddio eich Anadlydd AIR:
AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos

Cwestiynau asthma

Gofynnwch i'n nyrsys arbenigol anadlu Ffoniwch **0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775** (Llun-Gwener, 9am-5pm)



Eich cynllun gweithredu asthma AIR

Llenwch hwn gyda'ch meddyg, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol arall.

Enw a dyddiad:

1 Gofal asthma pob dydd:

Mae fy anadlydd AIR (anadlydd lleddfu gwrthlidiol) yn cynnwys:

- meddyginiaeth steroid i drin llid yn fy llwybrau anadlu
- meddyginiaeth lleddfu o'r enw formoterol i agor fy llwybrau anadlu.
- **Enw fy anadlydd AIR ydy (rhowch yr enw)**

Rwy'n mynd â fy anadlydd AIR gyda mi bob dydd fel bod modd i mi ei ddefnyddio os caf symptomau asthma.

Rwy'n cymryd **un pwff** o fy anadlydd AIR os:

- Byddaf yn gwichian
- Bydd fy mrest yn teimlo'n dynn
- Byddaf yn cael trafferth anadlu
- Byddaf yn pesychu.

Os na fydd fy symptomau wedi gwella ymhen ychydig funudau, gallaf gymryd pwff arall.

Ddylwn i ddim cymryd mwy na **un pwff** ar unrhyw adeg benodol.

Gallaf barhau i ddefnyddio fy anadlydd AIR yn ôl yr angen os:

- Bydd gennyf ychydig neu ddim symptomau asthma yn ystod y dydd a dim yn ystod y nos.
- Byddaf yn gallu gwneud popeth rwy'n arfer eu gwneud (e.e. gweithio, cadw'n heini, cymdeithasu).
- Bydd fy sgôr anterth llif yn aros yn, neu o gwmpas **5**.
- Dim ond yn achlysurol y bydd angen i mi ddefnyddio fy anadlydd AIR, yn unol â chynghor fy meddyg teulu neu nyrs.

Cynghorion eraill ar gyfer rheoli fy asthma bob dydd:

2 Pan fyddaf yn teimlo'n waeth:

Mae angen i mi gysylltu â fy meddyg, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol arall cyn gynted â phosib os byddaf yn teimlo'n waeth.

Dylwn i gysylltu â nhw os bydd unrhyw un o'r arwyddion a symptomau hyn arnaf:

- Mae fy symptomau'n gwaethygu (gwich, brest dynn, teimlo'n fyr o wynt, peswch).
- Mae fy symptomau'n fy nihuno yn ystod y nos.
- Mae fy symptomau'n effeithio ar fy mywyd beunyddiol (gweithio, cadw'n heini, cymdeithasu).
- Mae fy sgôr llif anterth yn cwmpo islaw:

Dylwn i gysylltu â fy meddyg teulu, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol cyn gynted â phosib hefyd os:

Bydd angen i mi ddefnyddio **pyffiau'n** rheolaidd neu fwy o fy anadlydd AIR mewn diwrnod.

Mwyafswm dos dyddiol fy anadlydd AIR ydy **pwff**.

Cynghorion eraill gan fy meddyg, nyrs asthma neu weithiwr iechyd proffesiynol ynglŷn â beth i'w wneud os bydd fy asthma'n waeth:

3 Pan fyddaf yn cael pwl o asthma:

Byddaf yn cael pwl o asthma os byddaf yn profi unrhyw un o'r rhain:

- Nid yw fy anadlydd AIR yn helpu.
- Rwy'n cael trafferth cerdded neu siarad.
- Rwy'n cael trafferth anadlu.
- Rwy'n gwichian llawer, neu mae gennyf frest dynn iawn, neu rwy'n pesychu llawer.
- Mae fy sgôr llif anterth islaw:

Beth i'w wneud yn ystod pwl o asthma

1. Eisteddych i fyny – ceisiwch beidio â chynhyrfu.
2. Cymerwch un pwff o'ch anadlydd AIR **bob 1 i 3 munud hyd at chwe phwff**.
3. Os byddwch chi'n teimlo'n waeth ar unrhyw adeg **neu** os na fyddwch chi'n teimlo'n well ar ôl chwe phwff, **ffoniwch 999 am ambiwlans**.
4. Os na fydd yr ambiwlans wedi cyrraedd ar ôl 10 munud a bod eich symptomau ddim yn gwella, **ailadroddwch gam 2**.
5. Os na fydd eich symptomau'n well ar ôl ailadrodd cam 2, a bod yr ambiwlans yn dal heb gyrraedd, **cysylltwch â 999 eto ar unwaith**.
6. **Os nad yw'ch anadlydd AIR gyda chi, ffoniwch 999.**

Ar ôl pwl o asthma

Dilynwch y cynghorion hyn er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn ymadfer yn dda ac er mwyn atal pyliau pellach o asthma:

- Os gwnaethoch chi ddelio â'ch pwl o asthma gartref, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs heddiw.
- Os cawsoch eich trin yn yr ysbyty, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs cyn pen 48 awr wedi i chi gael eich rhyddhau.
- Gorffennwch unrhyw feddyginiaethau maen nhw'n rhoi presgripsiwn ar eu cyfer i chi, hyd yn oed os byddwch chi'n dechrau teimlo'n well.
- Os na fyddwch chi'n gwella ar ôl cael triniaeth, siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol arall ar frys.