
GWYBODAETH I'R CLAF - ASTHMA

Mae'n bwysig i chi fonitro cyflwr eich asthma dros yr ychydig ddyddiau nesaf i sicrhau bod eich asthma yn gwella ac i atal pyliau pellach.

Pam oeddech chi'n methu â rheoli eich asthma?

Mae'n bwysig ceisio sefydlu pam oeddech chi'n methu â rheoli eich asthma. Mae angen i chi drafod hyn â'ch meddyg teulu eich hun. Efallai:

- nad ydych chi'n cymryd digon o feddyginiaeth neu fod angen math arall o feddyginiaeth arnoch bellach.
- nad ydych chi'n defnyddio eich anadlydd yn y ffordd gywir ac nad yw'r feddyginiaeth yn cyrraedd eich ysgyfaint

Gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol a fydd yn-gwirio eich bod yn defnyddio eich anadlydd yn gywir

Beth i'w wneud pan gyrhaeddwch chi adref

- Parhau i ddefnyddio eich anadlydd a chymryd y meddyginiaethau y cawsoch bresgripsiwn ar eu cyfer fel arfer, yn ogystal ag unrhyw feddyginiaethau ychwanegol y cawsoch eich cynghori i'w cymryd gan staff yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys
- Monitro eich llif anadl yn rheolaidd a chadw dyddiadur o'r canlyniadau
- Trefnu i weld eich meddyg teulu neu nyrs practis o fewn y 48 awr nesaf, gan egluro beth sydd wedi digwydd
- Os cawsoch gwrs o dabledi prednisolone (steroid), cymerwch y dos dyddiol cyfan yn y bore, nid gyda'r nos

Beth i'w wneud os yw'r symptomau'n datblygu (neu'n gwaethygu) o fewn 24 awr

Os oes unrhyw un o'r symptomau canlynol yn datblygu (neu'n gwaethygu) yn ystod y 24 awr wedi i chi ymadael â'r ysbyty, dylech ddychwelyd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys neu ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47.

- Rydych chi'n dioddef pwl arall
- Rydych chi'n mynd yn fwy byr eich anadl

- Peswch, gwichian a/neu dyndra yn eich brest
- Os yw symptomau eich asthma yn tarfu ar eich cwsg a/neu os ydynt yn waeth pan fyddwch chi'n codi yn y bore
- Os nad yw eich anadlydd mor effeithiol yn lliniaru eich symptomau
- Mae eich llif anadl uchaf yn gostwng neu mae gwahaniaeth mawr rhwng y lefel yn y bore a'r lefel gyda'r nos
- Mae eich asthma yn cyfyngu ar eich gweithgareddau yn fwy nag arfer
- Os ydych chi'n bryderus ynglŷn â chael eich rhyddhau o'r ysbyty heddiw neu'n ansicr ynglŷn ag unrhyw ran o'r wybodaeth a gawsoch chi.

Beth i'w wneud os cewch bwl o asthma

Cymerwch eich anadlydd lliniaru (glas fel arfer) ar unwaith a defnyddiwch ddyfais wahanu os oes gennych un

- Eisteddwch a cheisiwch gymryd anadliadau cyson araf
- Peidiwch â gorwedd ar eich hyd oherwydd bydd hyn yn cyfyngu ar eich anadlu yn bellach
- Os nad yw eich cyflwr yn gwella, parhewch i gymryd dau bwff (un pwff ar y tro) o'ch anadlydd lliniaru bob dau funud. Gallwch gymryd hyd at 10 pwff
- Os na fydd eich symptomau'n gwella ar ôl cymryd eich anadlydd neu os oes gennych unrhyw amheuaeth, yna ffoniwch 999 am ambiwlans
- Peidiwch byth â bod ofn o achosi stŵr, hyd yn oed yn y nos

Mae'n dal yn werth ichi weld eich meddyg teulu neu nyrs asthma o fewn 24 awr o'r ymosodiad hyd yn oed os nad oes angen i chi ffonio 999.

Beth arall allwch chi ei wneud i atal pyliau o asthma

Ceisiwch adnabod eich sbardunau, e.e. anifeiliaid, emosiynau, gwiddon tŷ. I gael rhagor o wybodaeth ewch i:.

Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47 – www.nhsdirect.wales.nhs.uk
Asthma UK – 0800 121 62 44 – www.asthma.org.uk



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechycymru.wales.nhs.uk