

Apnoea Cwsg Ataliol (OSA)

Problemau a datrysiadau CPAP



Triniaeth CPAP yw'r driniaeth fwyaf effeithiol i bobl sydd â ffurf gymedrol neu ddifrifol ar y cyflwr. Gyda ffurf ysgafn ar y cyflwr, caiff y driniaeth ei hargymell dim ond os bydd eich symptomau yn effeithio ar ansawdd eich bywyd, neu os bydd triniaethau eraill wedi methu.

Peiriant syml yw CPAP sy'n pwmpio aer drwy fasg i'w wisgo yn ystod y nos. Ei bwrpas yw dal eich llwybr anadlu yn agored tra byddwch chi'n cysgu. Mae'n anfon aer ar wasgedd i mewn i ran uchaf eich llwybr anadlu i'w atal rhag disgyn neu gulhau. Y clinig cwsg neu'r peiriant ei hun fydd yn gosod y gwasgedd ar eich cyfer chi.

Cyn gadael y clinig efo'r peiriant, mae'n hynod bwysig eich bod chi'n cael cyfarwyddiadau clir ar sut i ffitio'r masg, defnyddio'r peiriant a chadw'r offer yn lân. Mae'n hollbwysig eich bod chi'n defnyddio'r peiriant yn gywir. Fel arall, ni fydd y driniaeth yn effeithiol. Os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw beth, holwch y clinig cwsg neu ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**.

Problemau a datrysiadau CPAP

Rhowch gynnig ar rai o'r datrysiadau hyn os ydych chi'n cael trafferth. Mae cyngor ar wefan hope2 sleep (hope2sleep.co.uk/tips-for-problems-sleeping-with-cpap-or-niv.html) hefyd. Os bydd y rhain yn methu, cysylltwch â'ch clinig cwsg.

Problem?	Ceisiwch...
Mae gen i fasg trwyn ac mae aer yn dod allan o fy ngheg yn y nos	Ceisiwch newid y ffordd rydych chi'n gorwedd, neu nifer y clustogau sydd gennych a sut maent wedi'u gosod. Os na fydd hyn yn gweithio, gofynnwch i'ch clinig cwsg am: • leithydd i wlychu eich llwybr anadlu neu • strap gêl i helpu gadw'ch ceg ar gau neu • fasg wyneb i orchuddio eich trwyn a'ch ceg
Mae'r peiriant yn swnllyd yn fy marn i neu fy nghymar	• A yw'r sŵn yn dod o'r masg – efallai bod angen ei ail ffitio neu ei ail osod • Rhewch y peiriant mewn bocs neu gwpwrdd – mae hyn yn iawn cyn belled â bod lle i aer gylchredeg • Gwisgo plygiau yn eich clustiau
Mae triniaeth CPAP yn gwneud i fy nhrwyn lifo, fod yn llawn, neu wneud i mi disian	• Ewch at eich clinig cwsg neu feddyg i weld a oes rheswm meddygol • Gall aer oer CPAP amharu ar leinin eich trwyn a gwneud i'ch trwyn lifo neu wneud i chi disian. Bydd hyn fel arfer yn setlo ar ôl ryw wythnos. Os ddim, defnyddiwch chwistrell trwyn neu ofyn i'ch clinig cwsg.
Rydw i'n tynnu'r masg yn fy nghwsg	• Efallai eich bod chi'n deffro rhywfaint, sy'n arwydd nad yw'r gwasgedd yn ddigon uchel. Gofynnwch i'ch clinig cwsg. • Defnyddiwch blasteri neu dâp meddygol i'ch rhwystro chi rhag tynnu'r masg nes i chi ddod i arfer.
Mae'r tiwb yn annifyr	• Clymwch linyr neu wlân o gwmpas y tiwb a'i roi ar fachyn ar y wal uwchben y gwely • Rhewch y tiwb o dan eich clustog

Problem?	Ceisiwch...
Rydw i'n deffro dan deimlo'n anghyfforddus gyda gwasgedd y peiriant	• Diffoddwch a thynnu'r masg am ychydig funudau. Cliriwch eich trwyn os oes angen cyn gwisgo'r masg a chychwyn y peiriant eto. • Defnyddiwch CPAP yn ystod y dydd am gyfnodau byr tra byddwch chi'n ymlacio i helpu'ch corff ddod i arfer. • Defnyddiwch yr opsiwn 'ramp' i godi'r gwasgedd aer yn raddol
Mae'r aer yn rhy oer ac yn amharu ar fy nghwsg	Gall hyn wneud i'ch trwyn, eich ceg neu eich gwddw deimlo'n sych. Gallwch: • geisio cynhesu'r ystafell • ychwanegu lleithder i'r ystafell drwy roi plât o ddŵr uwchben y rheiddiadur • ceisio cadw'r tiwb yn gynnes – o dan y dillad gwely neu eich clustog • gofyn i'r clinig cwsg am leithydd wedi'i wresogi
Rydw i'n cael trafferth cael sêl dda	• Cofiwch addasu'r masg efo'r peiriant wedi'i ddiffodd. Codwch y masg oddi ar eich wyneb, gadael iddo setlo eto a gofalu bod y glustog yn ei lle • Ceisiwch symud y strapiau • Gofalwch nad yw'r masg na'r glustog wedi gwisgo na rhwygo • Efallai nad yw'r masg y maint iawn i chi, neu fod angen math gwahanol arnoch chi – gofynnwch i'ch clinig cwsg
Mae'r aer yn gollwng o'r masg, sy'n gwneud fy llygaid yn annifyr	• Efallai bod y masg yn rhy dynn. Os felly, ni wnaiff y glustog weithio gystal ag y dylai • Efallai bod y masg yn rhy fach neu'n rhy fawr • Efallai bod angen clustog newydd – gofynnwch i'ch clinig cwsg • Efallai nad yw'r masg wedi'i osod yn iawn – gofalwch nad yw ben ei waered
Mae'n annifyr lle mae'r masg yn rwbio	• Mae'n naturiol i bont eich trwyn deimlo ychydig yn annifyr pan ddechreuwch chi ddefnyddio CPAP am y tro cyntaf • Efallai bod eich masg yn rhy dynn, felly ceisiwch lacio'r strapiau. Gall hyn fod oherwydd nad yw'r glustog yn gweithio a bod angen un newydd, neu oherwydd bod y masg yn rhy fawr i chi • Defnyddiwch eli • Gofynnwch i'ch clinig cwsg am gyngor os bydd eich trwyn yn dal i frifo, neu os ydych chi'n llacio'r strapiau a bod aer yn gollwng

Problem?	Ceisiwch...
Mae gen i annwyd neu haint arall yn rhan uchaf fy llwybr anadlu	- Gofynnwch i'ch meddyg a ddylech chi ddal ati efo'r driniaeth - Os ydych chi'n parhau, golchwch bopeth yn amlach - Efallai byddai masg wyneb yn eich helpu chi i anadlu yn haws - Peidiwch â phoeni os bydd angen i chi roi'r gorau i ddefnyddio CPAP am noson neu ddwy. Ond ceisiwch osgoi peidio â'i ddefnyddio am fwy nag ychydig o nosweithiau.
Mae fy ngwddw yn teimlo'n sych neu'n brifo	- Gofynnwch i'ch clinig cwsg am strap gën neu leithydd - Efallai byddai masg wyneb yn fwy cyfforddus
Mae'n rhaid i mi fynd i'r ysbyty am lawdriniaeth	- Dywedwch wrth y llawfeddyg a'r anesthetydd am eich apnoea - Ewch â'ch triniaeth efo chi
Rydw i'n ei chael hi'n anodd anadlu	Efallai y bydd hi'n cymryd amser i chi ddod i arfer anadlu allan tra bod aer dan wasgedd yn cael ei wthio i mewn. Unwaith y byddwch chi'n cysgu, bydd hyn yn digwydd yn naturiol. Ceisiwch: - ymarfer efo'r peiriant yn ystod y dydd tra byddwch chi'n ymlacio neu'n gwrando ar gerddoriaeth - defnyddio'r opsiwn 'ramp' - defnyddio masg wyneb yn hytrach na masg trwyn
Rydw i'n dal i chwyrnu a stopio anadlu yn fy nghwsg	- Efallai bod aer yn gollwng o'r masg – dilynwch ein cyngor ar sut i gael sêl dda - Efallai bod angen newid y gwasgedd – gofynnwch i'ch clinig cwsg
Rydw i'n teimlo'n llawn neu mae gen i wynt	Efallai y bydd hi'n cymryd amser i chi ddod i arfer efo hyn - daliwch ati! A: - yfwch de mint amser gwely a phan fyddwch chi'n codi - ymlacio drwy orwedd yn llonydd ac anadlu'n araf neu wrando ar gerddoriaeth - codi eich pen yn uwch efo clustog arall - efallai eich bod chi'n llyncu aer oherwydd y gwasgedd. - Gall defnyddio opsiwn ramp helpu. - gofynnwch i'ch clinig cwsg am gyngor – efallai bod angen newid y gwasgedd.

Rydw i'n teimlo'n glawstroffobig yn gwisgo'r masg

- Gofalwch eich bod chi wedi gosod y masg yn gywir fel nad oes aer yn gollwng, a chofiwch anadlu drwy eich trwyn os mai masg trwyn sydd gennych chi. Weithiau, mae aer sy'n rhuthro allan o'ch ceg yn gallu creu panig.
- Cymrwch ambell i anadl ddofn i mewn ac allan o'ch trwyn
- Ceisiwch wisgo'r masg am ychydig oriau pob nos, yna'i wisgo am hirach yn raddol
- Os ydych chi'n defnyddio masg wyneb, newidiwch hwn am un trwyn yn lle.

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Llyfrau

A monkey, a mouse and a CPAP machine: At home with Rufus the chatty chimp. Marion Maz Mason and Steve B Mason

Llyfr plant wedi'i ysgrifennu i deuluoedd i egluro sut mae peiriant CPAP a masg yn helpu rhywun sy'n byw efo apnoea cwsg ataliol i gysgu'n sownd.

CPAP and ventilator secrets. Marion Maz Mason gyda Steve B Mason, rhagair gan Dr John Shneerson MA DM FRCP

Mae'r ddau lyfr i'w cael ar hope2sleep.co.uk neu **0300 102 9711**.

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

British Lung Foundation
73-75 Goswell Road
London EC1V 7ER

Elusen gofrestredig yng Nghymru
a Lloegr (326730), yr Alban (038415)
ac Ynys Manaw (1177)

Cod: BK32

Fersiwn: 3

Adolygiad diwethaf: Ionawr 2019

Adolygiad nesaf: Rhagfyr 2020

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**

