



Byw efo bronciectasis

Mae'r llyfryn hwn yn sôn am bronciectasis mewn oedolion. Mae'n edrych ar beth yw bronciectasis, beth yw'r symptomau, sut y gwneir diagnosis ohono, a sut y caiff ei drin.

Os oes gennych bronciectasis, mae eich llwybrau anadlu yn lletach, wedi'u creithio ac wedi llidio, gan adael mwcws tew sy'n hel ac yn debygol o droi'n heintus. Gall triniaethau helpu i leihau'r heintiau hyn, a'ch cadw chi'n iach. Mae dipyn o ffyrdd hefyd y gallwch chi reoli eich cyflwr hwn dros eich hun. Yma, cewch gyngor ar sut i ofalu amdanoch chi'ch hun ac ymdopi gyda phyliau.

Cofiwch, nid ydych chi ar eich pen eich hun: gyda'ch gilydd, gallwch chi a'ch tîm gofal iechyd ddod o hyd i ffyrdd o reoli eich symptomau, a rheoli eich cyflwr.

Mae'r wybodaeth hon i chi, eich teulu a'ch gofalwyr. Mae'n seiliedig ar waith ymchwil yn edrych ar ba wybodaeth yr oedd pobl â bronciectasis yn dymuno ei chael. Bu gweithwyr proffesiynol gofal iechyd, pobl â'r cyflwr, a'u teuluoedd yn gweithio gyda'i gilydd i roi'r wybodaeth hon at ei gilydd.

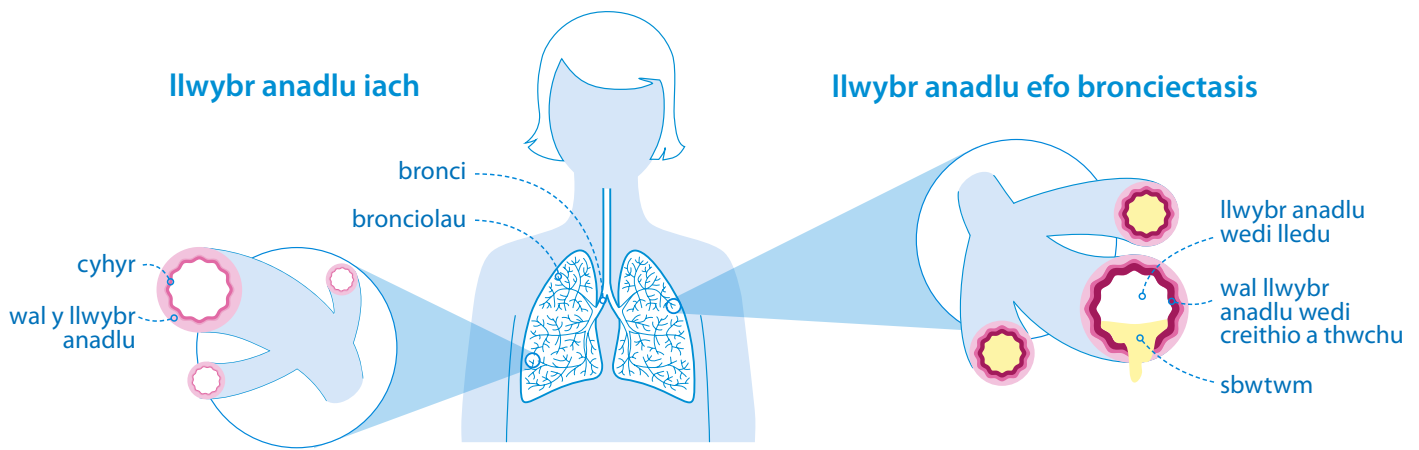
Mae Katy Hester, adolygydd y llyfryn hwn, yn gymrawd ymchwil ym Mhrifysgol Newcastle drwy nawdd cymrodoriaeth ymchwil doethurol gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd (NIHR). Yn y llyfryn hwn, mae gwybodaeth i gleifion a ddatblygwyd gydag Ymddiriedolaeth Sefydledig y GIG Ysbytai Newcastle upon Tyne. Nid yw'r safbwyntiau a fynegir o angenrheidrwydd yn rhai'r GIG, yr NIHR na'r Adran Iechyd.

Beth yw bronciectasis?

Mae bronciectasis yn gyflwr hirdymor sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu yn eich ysgyfaint.

Pan fyddwch yn anadlu, mae aer yn cael ei gario i mewn i'ch ysgyfaint trwy eich llwybrau anadlu, sy'n cael eu galw'n bronci hefyd. Mae'r bronci'n rhannu eto ac eto yn filoedd o lwybrau anadlu llai o'r enw bronciolau. Mae eich llwybrau anadlu'n cynnwys chwarennau bychain sy'n cynhyrchu ychydig bach o fwcws. Mae mwcws yn helpu i gadw eich llwybrau anadlu'n llaith, ac yn dal y llwch a'r germau yr ydych yn eu hanadlu i mewn. Mae'r mwcws yn cael ei symud gan flew bychain, o'r enw cilïa, sy'n leinio'r llwybrau anadlu.

Yn achos bronciectasis, mae eich llwybrau anadlu wedi'u creithio a'u llidio efo mwcws tew, o'r enw fflem neu sbwtwm. Mae'r llwybrau anadlu yn lledu ac nid ydynt yn gallu clirio eu hunain yn iawn. Mae hyn yn golygu bod mwcws yn cronni ac mae'r llwybrau anadlu yn gallu cael eu heintio gan facteria. Mae pocedi yn y llwybrau anadlu yn golygu bod mwcws yn cael ei ddal ac debygol o droi'n heintus.



Weithiau, os bydd nifer y bacteria yn llusgi, ni fydd y llwybrau anadlu yn gallu clirio eu hunain ac fe gewch chi haint ar y frest neu bwl o'ch symptomau. Mae'n bwysig adnabod heintiau ar y frest, a'u trin. Heb driniaeth, gall y llwybrau anadlu gael eu difrodi'n fwy. Nid oes modd dadwneud y creithio o gwmpas eich llwybrau anadlu, ond mae ffyrdd y gallwch chi, a'ch tîm gofal iechyd, drin a rheoli bronciectasis.

Weithiau, caiff bronciectasis ei alw'n bronciectasis nad yw'n ffeibrosis systig oherwydd mae **cyflwr gwahanol o'r enw ffeibrosis systig**. Gall pobl sydd â ffeibrosis systig gael symptomau tebyg ar eu hysgyfaint, yn debyg i symptomau bronciectasis, ond mae'r triniaethau a'r rhagolygon yn wahanol.

Beth yw symptomau bronciectasis?

Bydd y symptomau yn amrywio rhwng pobl. Efallai mai un neu ddau o'r symptomau isod a gewch chi, neu efallai'r rhan fwyaf ohonynt.

Symptom mwyaf cyffredin bronciectasis yw **pesychu sbwtwm, sydd weithiau'n cael ei alw'n fflem**. Mae faint yn amrywio. I bobl sydd â bronciectasis mwy difrifol, gall fod yn dipyn, er enghraifft pot sbwtwm llawn mewn diwrnod.

Mae'n gyffredin iawn i chi gael **heintiau yn aml ar eich brest**.

Dyma rai **symptomau eraill**:

- Teimlo'n flinedig iawn neu'n cael hi'n anodd canolbwyntio
- Diffyg anadl: trafferth anadlu neu deimlo'n fyr eich gwynt
- Problemau efo'r sinysau
- Anymataliaeth wrth besychu, neu'r bledren yn gollwng
- Bod yn bryderus neu'n isel eich ysbryd.

Dyma rai **symptomau llai cyffredin**:

- pesychu gwaed
- poen yn y frest
- poen yn y cymalau

Pam bod bronciectasis arna' i?

I ryw hanner o bobl sy'n cael diagnosis o bronciectasis, nid oes achos amlwg. Gelwir hyn yn bronciectasis idiopathig. Dyma ambell salwch sy'n gysylltiedig â bronciectasis:

- wedi cael haint difrifol ar y frest fel niwmonia, y pês neu dwbercwlosis (TB) yn y gorffennol
- clefyd llid y coluddyn (IBS), gelwir hefyd yn llid briwiol y coluddyn a chlefyd Crohn's
- diffygion yn y system imiwneidd
- anhwylderau arthritis fel arthritis gwynegol (rheumatoid)
- problem efo strwythur neu swyddogaeth arferol yr ysgyfaint, fel dyscinesia ciliraidd cynradd

Dyma rai achosion eraill:

- ymateb alergaidd difrifol i ffyngau neu lwydni fel asbergilws
- adlif o'r stumog
- y llwybr anadlu wedi blocio, gan gneuen ddaear er enghraifft

Weithiau, bydd pobl sydd wedi byw efo clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu asthma am lawer o flynyddoedd, yn datblygu bronciectasis.

NID yw bronciectasis yr un fath ag asthma neu COPD. Nid yw bronciectasis yn cael ei achosi gan ysmegu yn yr un ffordd â COPD.

Sut mae gwneud diagnosis o bronciectasis?

Bydd eich meddyg yn holi dipyn o gwestiynau amdanoch chi, a'ch symptomau. Os bydd eich meddyg yn amau bod bronciectasis arnoch chi, yna cewch eich anfon i weld meddyg ymgynghorol anadlu.

Cewch rai profion, sy'n debygol o gynnwys:

- pelydr-X ar eich brest
- sgan tomograffeg gyfrifiadurol (CT). Mae sgan CT yn defnyddio peiriant pelydr-x arbennig i edrych yn fanylach ar eich ysgyfaint
- profion ar eich sbwtwm i weld a oes unrhyw facteria ynddo
- profion gwaed
- profion ar yr ysgyfaint

Weithiau, bydd eich gweithiwr iechyd yn awgrymu broncosgopi – defnyddio camera mewn tiwb cul – i edrych yn eich ysgyfaint a chymryd samplau.

Weithiau, cewch ragor o brofion, gan gynnwys profion gwaed genetig, i geisio gweld pam bod y cyflwr wedi datblygu.

Mae cael diagnosis o bronciectasis yn effeithio ar bobl yn wahanol. Efallai na fyddwch chi'n credu'r peth, yn poeni, neu efallai bydd yn rhyddhad o'r diwedd i gael eglurhad am eich symptomau. Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun.

"Cefais sioc, ond eto roeddwn yn falch mewn ffordd, oherwydd roedd yn esbonio pam 'mod i heb fod yn rhy dda ers sbel" **Tom, 33**

Beth yw'r rhagolygon?

Mae bronciectasis yn gyflwr hirdymor. Gyda'r cyflwr, efallai y cewch chi haint ar y frest dro ar ôl tro. Mae triniaethau newydd yn ceisio lleihau nifer yr heintiau hyn, a pha mor ddifrifol ydynt. Ond, mae rhai pobl yn fwy tueddol o gael heintiau mwy difrifol, neu heintiau yn amlach. Gyda'r systemau sgorio newydd ar gyfer bronciectasis, gall eich meddyg weld a yw'r risg yn fwy i chi, ac a fydd angen i chi gael mwy o driniaethau.

I'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael diagnosis o bronciectasis, mae ganddynt ddisgwyliad oes normal ac mae'r driniaeth wedi'i theilwro i'w hanghenion. Mae rhai oedolion sydd â'r cyflwr wedi datblygu symptomau pan oedden nhw'n blant, ac yn byw gyda'r cyflwr am lawer o flynyddoedd. Efallai bod gan rai pobl, sydd â bronciectasis difrifol iawn, ddisgwyliad oes byrrach.

Gwyddom fod pobl yn aml yn poeni am y rhagolygon, felly siaradwch efo'ch gweithiwr iechyd. Holwch lot o gwestiynau. Cofiwch – mae llawer o bobl yn byw efo'r cyflwr ac yn ymdopi'n dda iawn.

"Roedd rhaid i mi feddwl 'dw i am wneud y gorau medrai' wyddoch chi, 'os all y bobl yma fyw efo fo, yna mi fedraf innau hefyd'... a bu hynny'n help i mi ddod i delerau... mae'n rhaid i chi helpu eich hun... nid yw'n ddiwedd y byd." **Celia**

Pa driniaethau sy'n gweithio?

Mae triniaeth yn ceisio atal rhagor o ddifrod a heintiau a lleihau eich symptomau. Cewch:

- **driniaethau cynnal a chadw** yr ydych chi'n eu cymryd yn rheolaidd i leihau nifer yr heintiau a gewch a'ch cadw chi'n iach
- **triniaethau am byliau neu heintiau ar y frest.**

Caiff cyflyrau eraill sy'n achosi eich cyflwr hefyd eu trin – er enghraifft, problemau efo'ch system imiwnedd.

Gallwch wneud dipyn i reoli eich cyflwr. Gofalwch eich bod chi'n cytuno ar gynllun hunan reoli ysgrifenedig gyda'ch gweithiwr iechyd.

Gwrthfotigau

Os gewch chi haint ar y frest, neu bwl o'ch cyflwr, fe fyddwch chi'n cymryd gwrthfotigau am 14 diwrnod yn aml.

Mae'n bwysig i chi gymryd eich gwrthfotigau yn union fel y dywedir wrthy ch. Mae hyn yn golygu cymryd y cwrs llawn o wrthfotigau.

Mae'r gwrthfotigau a ddefnyddir yn amrywio ar ba facteria sydd yn eich sbwtwm. Felly **mae'n bwysig iawn rhoi sampl sbwtwm pan fyddwch chi'n sylwi ar bethau yn newid**. Fe fyddwch chi'n cychwyn cymryd gwrthfotigau heb orfod aros am y canlyniadau.

Caiff y gwrthfotigau eu dewis yn dibynnu ar ba facteria a gawsoch yn y gorffennol, neu ba wrthfotigau a weithiodd orau i chi. Os caiff bacteria newydd eu gweld yn eich sbwtwm, neu facteria na fyddai'n cael eu trin gan y gwrthfotigau rydych chi wedi dechrau eu cymryd, efallai bydd eich meddyg yn rhoi rhai eraill i chi.

Weithiau, cewch wrthfotigau drwy wythien yn eich braich. Caiff hyn ei wneud yn yr ysbyty, neu fe allwch chi ddysgu sut i wneud hyn yn eich cartref.

Os gewch chi dri haint, neu fwy, y flwyddyn, efallai y cewch chi gynnig gwrthfotigau hirdymor, naill ai ar ffurf tabledi neu eu hanadlu drwy nebiwleiddiwr.

"Rydw i wedi dysgu fy hun i reoli fy anadlu" Kay

Yn bedair oed, cefais i'r pês. Ni eglurodd neb beth fyddai hynny'n ei olygu i mi yn nes ymlaen. Ond wedi hynny, roedd fy mam yn arfer gwneud ymarferion efo fi i ddraenio fy mrest pob diwrnod.

Roeddwn i'n mynd i ysgol awyr agored pan roeddwn i'n wyth oed. Ddwywaith y dydd, roeddwn i'n gwneud ymarferion draenio er mwyn i mi allu pesychu sbwtwm. Roeddwn i'n arfer crio – roedd y nyrs braidd yn llawdrwm.

Ar ôl gadael ysgol, mi wnes i roi'r gorau i'r ymarferion. Bymtheg mlynedd wedyn, bu bron i mi farw o niwmonia. Rhybudd oedd hynny.

Dysgais sut i wneud ymarferion i gryfhau fy nghyhyrau anadlu ac ymestyn fy mrest. Roedd fy ngŵr a minnau'n gerddwyr brwd. Cymrodd ychydig fwy o amser i mi na'r rhan fwyaf o bobl, ond llwyddais i gyrraedd Lanty's Tarn, Helvellyn.

Pan fyddai'n cael haint, weithiau bydd rhaid i mi fynd i'r ysbyty i gael gwrthfotigau drwy fy ngwythiennau. 'Alla' i ddim ymladd heintiau.

Nid yw'n fy rhwystro. Roeddwn i'n llywydd Merched y Wawr lleol am dair blynedd, cwblheais gwrs gyda'r Brifysgol Agored, a chefais fynd i Awstralia i gyfarfod â fy ŵyr.

Mae'r cyflwr wedi fy nigeloni ar brydiau. Ond rydw i mewn rheolaeth oherwydd 'mod i wedi bod yn ymarfer a chymryd fy meddyginiaethau ar hyd fy oes.

Pa bynnag oedran y gwnewch chi ddatblygu bronciectasis, peidiwch â rhoi'r gorau iddi! Mae wastad meddyginiaeth newydd, ac mae triniaethau yn gwella.

Clirio eich sbwtwm

Mae'n bwysig iawn clirio sbwtwm o'ch ysgyfaint – gall leihau nifer yr heintiau a gewch chi a lleihau eich peswch.

Gofynnwch am weld ffisiotherapydd anadlu.

Byddant yn trafod ffyrdd y gallwch dynnu sbwtwm o'ch ysgyfaint a chwilio am dechnegau i glirio'r llwybr anadlu sy'n eich siwtio chi.

Bydd eich ffisiotherapydd yn argymhell pa mor aml, a phryd, i'w gwneud nhw. Fel arfer, byddant yn awgrymu trefn i'w dilyn ar gyfer pan fyddwch chi'n teimlo'n iawn, a newidiadau i'w gwneud pan na fyddwch chi'n teimlo gystal. Mae rhai technegau ffisiotherapi yn gweithio orau pan gânt eu hamseru efo'ch meddyginiaethau.

Mae'r technegau yn cynnwys dal y corff fel bod disgyrchiant yn helpu'r sbwtwm ddraenio allan o'r llwybrau anadlu a'r ysgyfaint. Efallai bydd y ffisiotherapydd yn tapio ar eich brest i lacio'r sbwtwm a'i helpu i ddechrau symud. Mae'n helpu rhai pobl os ydynt yn chwythu i mewn i ddyfais fach i glirio eu brest. Mae'r acapella, y falf 'flutter' a'r falf PEP (positive expiratory pressure) yn enghreifftiau. Nid yw'r dyfeisiau hyn wastad ar gael gan y GIG. Siaradwch efo gweithiwr iechyd cyn prynu un – rhag ofn i chi brynu rhywbeth nad yw'n addas i chi.

Cyngor

Ceisiwch yfed digon o ddŵr.

Gall eich ffisiotherapydd ddweud wrthyh chi am y **cylich technegau anadlu** i'w gwneud gartref pob diwrnod. Sef:

- **rheoli anadlu** – anadlu'n ysgafn, gan ddefnyddio cyn lleied o ymdrech â phosibl
- **anadlu'n ddwfn** – cymryd anadl hir, araf, dwfn i mewn drwy eich trwyn, gan ymlacio ac anadlu allan yn ysgafn, fel petaech yn ochneidio
- **chwythu** – anadlu allan drwy eich ceg a'ch gwddf yn lle tagu. Er mwyn chwythu, rydych chi'n gwasgu aer yn sydyn o'ch ysgyfaint, allan drwy eich ceg a'ch gwddf fel petaech chi'n ceisio stemio drych.

Cewch fwy o wybodaeth am y technegau hyn ar www.acprc.org.uk/publications

Os ydi'r sbwtwm yn ludiog, ac yn anodd i'w dagu, efallai gall eich gweithiwr iechyd awgrymu:

- mwcolytig, sef cyffur i dorri'r sbwtwm a'i wneud yn haws i'w glirio o'ch ysgyfaint
- nebiwleiddiwr i anadlu toddiant halen o'r enw salin. Efallai gall hyn helpu os ydych chi'n aml yn cael haint ac yn cael trafferth clirio sbwtwm o'ch ysgyfaint drwy ffisiotherapi. Mae'r dŵr hallt yn helpu i dorri'r sbwtwm a'i gwneud hi'n haws i'w dagu.

Lleddfu teimlad o ddiffyg anadl

Nid yw rhai pobl yn colli'u gwynt o gwbl ond, i eraill, dyma yw'r prif symptom. Gall colli'ch gwynt fwy fod yn arwydd o haint ar y frest. Gydag amser, fe wnewch chi ddysgu beth sy'n arferol i chi. Gall teimlo'n fyr eich anadl achosi dychryn – gofynnwch am help meddygol os ydych chi'n poeni am newid yn lefel eich diffyg anadl.

Os ydych chi'n colli'ch anadl, mae cymryd pwyll wrth wneud eich gweithgareddau wir yn helpu. Siaradwch efo'ch ffisiotherapydd am hyn.

Gall fod yn anodd, ond gall ymarfer corff helpu gyda diffyg anadl hefyd. Mae cyhyrau sy'n gryfach yn defnyddio ocsigen yn fwy effeithlon, felly nid oes raid i'ch ysgyfaint weithio mor galed pan rydych chi'n actif.

Cymorth i roi'r gorau i ysmegu

Os ydych chi'n ysmegu, mae rhoi'r gorau iddi yn bwysig iawn. Mae'r GIG yn cynnig gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu, yn rhad ac am ddim – gall eich meddyg gyfeirio chi at y gwasanaeth. Darllenwch fwy ar blf.org.uk/smoking

Os ydych chi'n colli'ch anadl, gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol am gael mynd ar raglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint (PR).

Mae'n rhaglen chwe i wyth wythnos, dan arweiniad gweithiwr proffesiynol anadlu sy'n rhoi sylw i:

- raglen ymarfer corff i bobl sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint
- edrych ar ôl eich corff a'ch ysgyfaint, rheoli eich cyflwr ac ymdopi gyda theimlo'n fyr eich anadl

Y bledren yn gollwng, neu anymataliaeth wrth besychu

Mae byw gyda pheswch hirdymor yn rhoi mwy o bwysau ar eich pledren, eich coluddyn a'ch cyhyrau pelfig. Mae llawer o bobl sy'n byw efo bronciectasis yn dweud wrthym eu bod yn cael problemau efo anymataliaeth straen (stress incontinence) – colli wrin (anaml ysgarthion) wrth wneud symudiadau straenus er enghraifft pan fyddan nhw'n tagu neu'n chwerthin. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod gwneud ymarferion pelfig yn driniaeth effeithiol.

Peidiwch â theimlo cywilydd os oes gennych broblemau gyda'ch pledren neu'ch coluddyn. Trafodwch hyn gyda'ch gweithiwr iechyd cyn gynted ag y gallwch chi – maen nhw wedi arfer helpu. Gallant roi ymarferion i chi, a'ch anfon chi at arbenigwr all helpu gyda:

- mwy o ymarferion i gryfhau'r cyhyrau pelfig
- annog technegau atal a gollwng
- ail hyfforddi'r bledren

Brechiadau

Gofalwch gael brechiad fflw pob blwyddyn. Mae'r GIG yn ei gynnig am ddim i bobl sydd â chyflyrau hirdymor fel bronciectasis. Dylai eich meddyg hefyd gynnig brechiad i chi yn erbyn haint niwmococol – haint bacteriol sy'n gallu achosi niwmonia a mathau eraill o salwch. Dim ond unwaith y mae angen i chi gael hwn.

Os oes gennych chi bronciectasis, efallai y gwelwch chi eich bod chi'n fwy tebygol o fynd yn sâl os ydych chi yng nghwmni pobl sydd ag annwyd neu haint ar y frest. Os gewch chi haint, ewch ati i'w drin yn gyflym.

Triniaethau eraill

Llawdriniaeth

Heddiw, mae llawdriniaeth mewn bronciectasis yn eithaf prin, gan mai dim ond ychydig o bobl sy'n elwa ar hyn. Weithiau, caiff llawdriniaeth ei hystyried i bobl sydd â bronciectasis mewn un rhan o un ysgyfaint, lle nad yw triniaethau eraill wedi gweithio.

Emboleiddio

Os ydych chi'n pesychu gwaed, efallai y cewch sgan o'r enw angiograffeg bronciol i edrych ar y llestri gwaed yn eich ysgyfaint. Os gwelir bod llestri gwaed yn achosi gwaedu, gall triniaeth o'r enw emboleiddio, flocio'r llestri gwaed sy'n achosi'r drafferth.

Trawsblaniad ysgyfaint

Anaml iawn y mae angen trawsblaniad ysgyfaint gyda'r cyflwr. Mae hyn i bobl sydd â chlefyd difrifol iawn ar eu hysgyfaint, pan nad oes dewis arall o driniaeth.

Ocsigen

Bydd profion anadlu yn edrych ar lefelau dirlawnder ocsigen. Ond nid oes angen ocsigen ar y rhan fwyaf o bobl sydd â bronciectasis.

Fitamin D

Mae rhywfaint o dystiolaeth bod gan bobl sydd â'r cyflwr ddiffyg fitamin D, sy'n angenrheidiol i gael esgyrn, dannedd a chyhyrau cryf. Efallai bydd eich gweithiwr iechyd yn profi'r lefelau fitamin D yn eich corff, yn enwedig gan mai cyngor y llywodraeth ar hyn o bryd yw y dylai oedolion gael 10 microgram o fitamin D pob diwrnod.

Archwiliadau

Gofalwch eich bod chi'n edrych ar eich triniaeth gyda'ch gweithiwr iechyd o leiaf unwaith y flwyddyn. Byddwch chi'n rhoi ychydig o sbwtwm i'w ddadansoddi ac yn edrych ar ba mor aml rydych chi'n cael pyliau.

Ymdopi gyda phyliau

Drwy adnabod pa symptomau sy'n arferol i chi, gallwch reoli a monitro eich iechyd. Drwy allu sylwi ar newid yn iechyd eich ysgyfaint yn fuan, gallwch gael triniaeth yn gynt i atal pwl difrifol.

I rai pobl, mae newid yn lliw eu sbwtwm, mwy ohono, neu sbwtwm sy'n fwy gludiog, i gyd yn arwyddion eu bod yn cael pwl. Efallai bydd eraill yn teimlo'n flinedig iawn, yn boeth, bydd eu peswch yn gwaethygu, neu byddant yn cael poen yn y frest.

Dyma'r arwyddion i sylwi arnynt, **os cewch chi nhw am fwy na 48 awr neu ddau ddiwrnod**: rydych chi'n

- teimlo'n sâl
- pesychu mwy o sbwtwm
- sylwi ar newid yn lliw eich sbwtwm
- byrrach eich gwynt

Cytunwch ar gynllun, efo'ch meddyg, ar gyfer beth i'w wneud. Efallai y cewch chi wrthfotigau i'w cadw yn eich cartref.

Pan fyddwch chi'n sylwi ar arwyddion eich bod ar fin cael pwl:

- cliriwch eich brest yn amlach – o leiaf dwywaith y diwrnod
- cymrwch eich meddyginiaeth reolaidd yr un fath â'r arfer
- yfwch ddigon
- casglwch sampl o'ch sbwtwm a'i roi i'ch meddyg neu'r ysbyty, cyn gynted ag y gallwch. Os na allwch fynd ag ef yr un diwrnod, cadwch hwn yn yr oergell dros nos.
- Efallai y bydd angen i chi ddechrau eich pecyn gwrthfotigau, os ydych chi'n cadw pecyn yn eich cartref. Cysylltwch â'ch meddyg neu'r tîm gofal iechyd am gyngor.

Beth alla' i wneud?

Rydych chi'n 'nabod eich corff yn well na neb arall. Felly rydych chi'n allweddol wrth reoli eich cyflwr. Dros amser, fe fyddwch chi'n gwybod beth sy'n arferol i chi, a phryd fyddwch chi ar fin cael pwl.

Mae'n bwysig gallu gweithio mewn partneriaeth gyda'ch tîm gofal iechyd. Cytunwch ar gynllun hunan reoli personol i chi, sy'n rhoi sylw i:

- gadw eich brest yn glir, yn ôl cyngor eich ffisiotherapydd
- bod yn actif ac ymarfer er mwyn cadw'n heini
- yfed digon o ddiod a bwyta'n iach
- peidio â mynd i weld neb sy'n sâl efo annwyd, ffliw neu haint ar y frest
- os ydych chi'n ysmegu, rhoi'r gorau iddi
- gwybod faint o sbwtwm rydych chi fel arfer yn ei gael, a'i liw. Efallai y byddwch chi eisiau cadw dyddiadur o'ch symptomau (ar y dudalen nesaf)
- cymryd eich meddyginiaethau fel y dylech, a pheidio â gadael i'ch hun fynd yn brin
- cytuno ar gynllun pan gewch chi bwl, gyda'ch gweithiwr iechyd proffesiynol, a chadw gwrthfotigau wrth gefn yn eich cartref
- rhoi sampl sbwtwm o leiaf unwaith y flwyddyn, neu ym mhob apwyntiad ysbyty
- cael brechiad ffliw pob blwyddyn
- cael apwyntiad blynyddol gyda'ch gweithiwr gofal iechyd

Dyddiadur symptomau

Fy symptomau arferol yw:

Peswch

- Fel arfer, rydw i'n pesychu y rhan fwyaf o ddiwrnodau'r wythnos
- Fel arfer, rydw i'n pesychu un neu ddau ddiwrnod yr wythnos
- Fel arfer, rydw i'n pesychu ychydig o ddiwrnodau'r mis
- Fel arfer, rydw i ond yn pesychu pan fydd gen i haint ar y frest

Sbwtwm

- Fel arfer, rydw i'n pesychu sbwtwm y rhan fwyaf o ddiwrnodau'r wythnos
- Fel arfer, rydw i'n pesychu sbwtwm un neu ddau ddiwrnod yr wythnos
- Fel arfer, rydw i'n pesychu sbwtwm ychydig o ddiwrnodau'r wythnos
- Fel arfer, rydw i ond yn pesychu sbwtwm pan fydd gen i haint ar y frest

Mae fy sbwtwm yn

- glir
- gwyn
- melyn golau neu wyrdd
- melyn tywyll neu wyrdd
- brown

Dyma faint o sbwtwm rydw i'n ei besychu mewn diwrnod

- 1 llwy de
- 1 llwy fwrdd
- hanner pot sbwtwm
- 1 pot sbwtwm

Mae fy sbwtwm yn

- denau ac yn hawdd i'w glirio
- dew, gludlog ac yn anodd i'w glirio

Rydw i'n colli fy anadl pan

- Rydw i'n cerdded o gwmpas fy nghartref
- Rydw i'n cerdded tu allan ar y gwastad
- Rydw i'n mynd i fyny'r grisiau
- Rydw i'n gwneud ymarfer corff neu chwaraeon
- Dim ond pan fydd gen i haint ar y frest yr ydw i'n colli fy anadl
- Fyddai byth yn colli fy anadl

Fy symptomau arferol eraill yw

- gwichian
- blinder
- lludded (fatigue)
- arall

“Cynllun sy’n eich siwtio chi” Jude

Yn 2010, roeddwn i’n cael un haint ar ôl y llall, gan gynnwys niwmonia. Cefais ddiagnosis o bronciectasis, ond doedd neb yn gwybod pam. Rydw i’n dal i gael profion ac yn gweld y meddygon pob rhyw ychydig o fisoedd.

Ar y dechrau, roeddwn i’n cymryd gwrthfotigau a steroidau pob diwrnod, heb i fy symptomau wella fawr ddim. Roeddwn i’n teimlo’n sâl a dechreuais fagu pwysau. Felly, cytunais gyda fy meddyg i leihau’r dos. Ar hyn o bryd, dim ond pan fydd gen i haint yr ydw i’n cymryd meddyginiaeth.

‘Rydw i wedi newid fy ffordd actif iawn o fyw a fy amgylchedd gwaith. Rydw i’n ceisio osgoi pobl sydd â firws. ‘Rydw i’n treulio 3 i 4 awr y diwrnod yn gwneud triniaethau ffisio ac ymarfer corff. ‘Rydw i’n defnyddio flutter, dyfais sy’n cryfhau anadlu, a nebiwleiddiwr. ‘Rydw i’n gwneud ioga, mynd i’r gymnasiwm a bwyta’n iach.

Mae hyn wedi golygu dipyn o arbrofi i weld beth sy’n fy siwtio i.

‘Rydw i’n cael haint bob ryw 3 i 6 wythnos. ‘Rydw i’n dal i deimlo’n flinedig rhwng pob un. ‘Rydw i wedi dysgu sut i adnabod pryd mae haint ar fin dechrau – rydw i’n tagu’n amlach a methu cysgu. Os yw’n datblygu, mi fyddai’n dechrau ar fy meddyginiaeth.

Fy nghyngor i yw dal ati i holi cwestiynau. Ewch â rhestr! Mae’n bwysig iawn gwybod popeth am eich cyflwr, a chael cynllun sy’n eich siwtio chi yn dweud sut y byddwch chi’n ei reoli.

Gwylwch fideo Jude ar [blf.org.uk/Jude](https://www.blf.org.uk/Jude)

Ymarfer corff

Mae unrhyw fath o ymarfer corff sy’n eich gwneud chi ychydig yn fyr eich gwynt, fel cerdded neu nofio, o fudd i chi. Gall helpu i glirio eich brest a gwella eich ffitrwydd yn gyffredinol. Gall ffisiotherapydd anadlu eich helpu chi ddod o hyd i’r ymarferion iawn i chi, a’ch cyngori hefyd ar reoli unrhyw ddiffyg anadl, gwneud pethau yn eich amser eich hun, a chadw eich egni. Gall rhaglen adsefydlu helpu hefyd, edrychwch ar dudalen 7.

Bwyta’n iach

Mae’r hyn rydych chi’n ei fwyta yn bwysig hefyd. Drwy fwyta diet cytbwys ac amrywiol, gallwch gynnal eich cryfder a’ch ffitrwydd. Os bydd digon o faeth yn eich corff, byddwch yn gallu ymladd heintiau yn well. Mae angen i rai pobl sydd â bronciectasis gael mwy o egni o’u bwyd.

Bwyd yw’r tanwydd y mae eich corff yn ei ddefnyddio ar gyfer gwneud ei holl weithgareddau a gweithio, gan gynnwys anadlu.

- Os ydych chi dros eich pwysau, mae’n rhaid i’ch calon a’ch ysgyfaint weithio’n galetach i roi ocsigen i chi.
- Os ydych chi o dan eich pwysau, mae’r risg i chi gael haint yn uwch.

Mae’r canllaw bwyta’n dda yn ffordd ddefnyddiol o ofalu bod eich diet yn iach ac yn gytbwys. Ewch ar [blf.org.uk/eating-well](https://www.blf.org.uk/eating-well). Gofynnwch am weld dietegydd all eich helpu chi gyda chynllun penodol sy’n addas i’ch anghenion chi.

Emosiynau a mwynhau bywyd

Gall effaith byw efo cyflwr hirdymor fel bronciectasis amrywio o'r naill berson i'r llall. Gall amrywio dros amser hefyd – efallai bydd adegau pan fydd gennych ychydig o symptomau, ac adegau eraill pan fydd eich symptomau yn fwy problemus.

Yn ôl gwaith ymchwil gyda phobl sydd â bronciectasis, a'u teuluoedd, mae yna effeithiau emosiynol a chorfforol o ganlyniad i fyw gyda'r cyflwr.

Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun: mae llawer o bobl eraill yn teimlo'r un fath. Peidiwch â chadw popeth i'ch hun – gall siarad efo ffrind, perthynas neu weithiwr gofal iechyd helpu. Mae'n bwysig aros yn actif a chymdeithasu, a dysgu am bronciectasis i'ch helpu chi ddeall a rheoli eich cyflwr.

"Cymedrol yw f'un i yn ffodus....ar y cyfan, rydw i'n teimlo gystal fel nad yw wedi cael unrhyw effaith arna' i, ond 'dw i'n meddwl ei fod wedi cael effaith emosiynol arna' i, ar ôl cael gwybod bod rhywbeth yn bod." **Julie**

"Mae fy mhrofiad i wedi bod gymaint yn haws dros y ddwy neu dair blynedd diwethaf, neu ddwy flynedd, ers i mi weld y nyrs bronciectasis...Mae o'n bersonol wedi fy helpu i gryn dipyn, yn seicolegol ac, yn amlwg, fel claf." **Chris**

Gallwch gael cymorth gan eich teulu a'ch ffrindiau, cleifion eraill, eich tîm gofal iechyd, neu hyd yn oed adnoddau gwybodaeth. Mae ein grwpiau cymorth Breathe Easy yn cefnogi pobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, a'u teuluoedd. Chwiliwch am eich grŵp lleol ar blf.org.uk/breathe-easy neu ffoniwch ein llinell gymorth. Gallwch hefyd ymuno â'n cymuned ni ar y we blf.org.uk/web-community ble gallwch chi siarad ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Gofalwyr a theuluoedd

Os ydych chi'n rhoi cymorth i rywun na fyddai'n gallu ymdopi heb yr help hwn, yna rydych chi'n ofalwr. Nid yw pawb yn meddwl am eu hunain fel gofalwyr – efallai eich bod chi'n teimlo mai dim ond gwneud yr hyn fyddai unrhyw un arall yn ei wneud i ofalu am eu hanwyliaid yr ydych chi.

Efallai na fydd angen unrhyw fath o ofal ar rai pobl sydd â bronciectasis. Bydd gofalu am rywun sydd â bronciectasis yn amrywio yn dibynnu ar eu hanghenion neilltuol. Ond ar adegau, gall fod yn straen, yn gorfforol ac yn emosiynol.

Gallwch helpu gyda meddyginiaethau fel nebiwleiddwyr, sydd angen eu golchi pob tro ar ôl eu defnyddio, neu pan fydd angen cymryd gwrthfotigau drwy'r wythïen yn y cartref.

Gallwch hefyd roi cymorth ymarferol efo pethau sydd bellach yn anodd iddynt eu gwneud eu hunain, neu drwy roi cefnogaeth emosiynol. Gallwch helpu gyda hunan reolaeth hefyd. Er enghraifft, efallai mai chi fydd y cyntaf i sylwi ar arwyddion haint ar y frest.

Os ydych chi'n ofalwr, mae'n hanfodol i chi gael cymorth gan aelodau teulu, ffrindiau a'r tîm gofal iechyd hefyd. Gallwch fod â hawl i gael cymorth. Ffoniwch ein llinell cymorth i gael gwybod mwy.

"Rydw i'n ceisio ei chysuro gan ddweud, 'Nid yw pethau cynddrwg â hynny, wyddost ti, tria fod ychydig yn fwy positif.'" **meddai Simon, am ei gymar sydd â bronciectasis**

“Mae pethau’n anodd yn emosiynol, nid yn unig i’r claf, ond i’r teulu hefyd.”
William, sydd â bronciectasis

Gwybodaeth a chymorth

Mae ein tîm cyfeillgar ar y llinell gymorth ar **03000 030 555** yn barod i ateb eich cwestiynau. Os ydych chi’n byw efo bronciectasis, neu’n gofalu am rywun sydd â’r cyflwr, efallai bod gennych chi hawl i fudd-daliadau lles i’ch helpu chi fyw efo cyflwr hirdymor. Gall ein tîm ddweud mwy wrthydych chi.

Ar y we

Cewch ragor o wybodaeth am bronciectasis gan gynnwys fideos o bobl sydd â’r cyflwr ar **www.bronchiectasis.me**

Darllenwch fwy am dechnegau anadlu gan Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapyddion mewn Gofal Anadlu **www.acprc.org.uk/publications/patient_information_leaflets.asp**

Am gyngor gan y Bladder and Bowel Community, ewch ar **www.bladderandbowelfoundation.org**

Mae gennym ragor o wybodaeth ddibynadwy, yn rhad ac am ddim, mewn print ac ar y we. Ewch ar **blf.org.uk/support-for-you**. Gallai’r rhain fod o ddiddordeb i chi:

- Rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint ac ymarfer corff
- Ysmygu: nid yw hi byth yn rhy hwyr i roi’r gorau iddi
- Mynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint
- Gofalu am rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint

Hefyd ar y we, cewch wybodaeth am fwyta’n dda, gofalu am eich ysgyfaint mewn tywydd poeth, canu am iechyd yr ysgyfaint, llygredd aer a mwy.

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: BK33 **Fersiwn:** 1
Adolygiad diwethaf: Mawrth 2017
Adolygiad nesaf: Mawrth 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**