

## Beth sy'n sbarduno fy asthma

Bydd cymryd fy meddyginiaeth asthma bob dydd yn helpu i leihau fy ymateb i'r sbardunau hyn. Bydd eu hosgoi lle bo hynny'n bosibl hefyd yn helpu.

**Mae angen i bobl ag alergeddau fod yn fwy gofalus oherwydd gall pyliau o asthma fod yn fwy difrifol.**

### Fy adolygiad asthma

Dylwn gael o leiaf un adolygiad asthma bob blwyddyn. Byddaf yn dod â'r canlynol gyda mi:

- fy nghynllun gweithredu i weld a oes angen ei ddiweddarau
- unrhyw anadlwyr a bylchwyr sydd gennyf, i wneud yn siŵr fy mod yn eu defnyddio'n gywir ac yn y ffordd orau
- fy mesurydd llif anadl os ydw i'n defnyddio un
- unrhyw gwestiynau am fy asthma a sut i ymdopi â hynny.

Dyddiad yr adolygiad asthma nesaf: .....

### Cyswllt meddyg teulu/nyrs asthma

Enw: .....

Rhif ffôn: .....

**Rhif cyswllt y tu allan i oriau arferol** (gofynnwch i'ch meddygfa leol pwy i'w ffonio pan fyddant ar gau)

Enw: .....

Rhif ffôn: .....

Cafodd ei adolygu a'i ddiweddarau ddiwethaf yn 2021; adolygiad nesaf 2024.

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

## Sut i'w ddefnyddio

Gall eich cynllun gweithredu ysgrifenedig ar gyfer asthma eich helpu i gadw rheolaeth ar eich asthma. I gael y gorau ohono, fe allech chi wneud y canlynol:

- 1 Ei roi yn rhywle hawdd cael gafael arno** – drws yr oergell, hysbysfwrdd neu fwrdd wrth ochr y gwely.
- 2 Cadw llun ohono ar eich ffôn symudol neu'ch tabled** – fel y gallwch edrych arno ble bynnag ydych chi. Gallwch hefyd ei anfon at aelod o'r teulu neu ffrind, er mwyn iddyn nhw wybod beth i'w wneud os bydd eich symptomau asthma yn gwaethygu.
- 3 Edrych arno'n rheolaidd** – rhowch nodyn ar eich calendr neu nodyn atgoffa misol ar eich ffôn i ddweud wrthych am ddarllen drwyddo. Ydych chi'n cofio defnyddio eich meddyginiaethau asthma bob dydd? Ydych chi'n gwybod beth i'w wneud os bydd eich symptomau'n gwaethygu?
- 4 Mynd ag ef gyda chi i bob apwyntiad asthma** – gan gynnwys apwyntiadau ysbyty. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu nyrs asthma ei ddiweddarau os bydd eu cyngor i chi yn newid.

## Cael rhagor o gyngor a chymorth gan Asthma + Lung UK

Siaradwch â nyrs arbenigol - anadlu am reoli eich asthma:  
**0300 222 5800**

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

Cael newyddion, cyngor a gwybodaeth i'w llwytho i lawr:  
[AsthmaAndLung.org.uk](https://www.AsthmaAndLung.org.uk)

Dilynwch ni ar facebook i gael newyddion a chyngor am eich asthma:  
[facebook.com/AsthmaLungUK](https://www.facebook.com/AsthmaLungUK)

## CWESTIYNAU ASTHMA?

Holwch ein nyrsys arbenigol - anadlu  
Ffoniwch **0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775**  
(Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am- 5pm)



# CYNLLUN GWEITHREDU ASTHMA I OEDOLION

**Llenwch hwn gyda'ch meddyg teulu neu nyrs**

**Enw a dyddiad:**

# 1 Gofal asthma bob dydd:

## Mae fy asthma'n cael ei reoli'n dda:

- Gyda'r drefn ddyddiol hon, dylwn i ddisgwyl/anelu at beidio â chael unrhyw symptomau.
- Os nad ydw i wedi cael unrhyw symptomau ac na fu angen fy anadlydd lliniaru arnaf am o leiaf 12 wythnos, gallaf ofyn i'm meddyg teulu neu nyrs asthma adolygu fy meddyginiaeth rhag ofn y gallant leihau'r dos.
- Fy llif anadl gorau personol i yw:

## Fy nhrefn ddyddiol ar gyfer asthma:

### Fy anadlydd atal i (rhowch yr enw/lliw):

.....  
**Mae angen i mi gymryd fy anadlydd atal bob dydd hyd yn oed pan fyddaf yn teimlo'n dda.**

Rwy'n cymryd .....pwff yn y bore  
a .....pwff yn y nos.

### Fy anadlydd lliniaru i (rhowch yr enw/lliw):

.....  
**Dim ond os bydd ei angen arnaf y byddaf i'n defnyddio'r anadlydd lliniaru**

Rwy'n cymryd .....pwff o'r anadlydd lliniaru os bydd unrhyw un o'r pethau hyn yn digwydd:

- Rwy'n gwichian
- Mae fy mrest yn teimlo'n dynn
- Rwy'n ei chael hi'n anodd anadlu
- Rwy'n pesychu

**Meddyginiaethau a dyfeisiau eraill (e.e. bylchwr, mesurydd llif anadl) rwy'n eu defnyddio ar gyfer fy asthma bob dydd:**

# 2 Pan fydda i'n teimlo'n waeth:

## Mae fy asthma'n gwaethgu os ydw i'n profi unrhyw un o'r rhain:

- Mae fy symptomau'n dod yn ôl (brest dynn/yn gwichian, teimlo'n fyr o wynt, peswch).
- Rwy'n deffro yn y nos.
- Mae fy symptomau'n ymyrryd â'm gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd (ee yn y gwaith, ymarfer corff).
- Rwy'n defnyddio fy anadlydd lliniaru dair gwaith yr wythnos neu fwy.
- Mae fy llif anadl gorau yn gostwng islaw: .....



**PWYSIG! Os oes angen eich anadlydd lliniaru arnoch yn amlach na phob pedair awr, mae angen i chi gymryd camau brys nawr. Gweler adran 3.**

## Beth alla i ei wneud i gael rheolaeth ar fy asthma nawr:

Os nad ydw i wedi bod yn defnyddio fy anadlydd atal, byddaf yn dechrau ei ddefnyddio'n rheolaidd eto neu os ydw i wedi bod yn ei ddefnyddio:

- Cynyddu dos yr anadlydd atal i .....pwff .....gwaith y dydd hyd nes y bydd fy symptomau wedi mynd a bod fy llif anadl yn ôl i'm gorau personol.
- Cymryd fy anadlydd lliniaru yn ôl yr angen (hyd at .....pwff bob pedair awr).
- Cario fy anadlydd lliniaru gyda mi pan fydda i allan.



**PWYSIG! Ewch i weld meddyg neu nyrs o fewn 24 awr os byddwch yn gwaethgu ar unrhyw adeg neu os nad ydych wedi gwella ar ôl saith diwrnod.**

**Cyngor arall gan fy meddyg teulu ynghylch beth i'w wneud os yw fy asthma'n waeth (e.e. MART neu dabledi steroid achub):**

# 3 Mewn pwl o asthma:

## Rwy'n cael pwl o asthma os ydw i'n profi unrhyw un o'r rhain:

- Nid yw fy anadlydd lliniaru i'n helpu, neu mae arnaf ei angen yn amlach na phob pedair awr.
- Rwy'n ei chael hi'n anodd cerdded neu siarad.
- Rwy'n ei chael hi'n anodd anadlu.
- Rwy'n gwichian llawer, neu mae gen i frest dynn iawn, neu rwy'n pesychu llawer.
- Mae fy llif anadl gorau yn is na: .....

## Beth i'w wneud mewn pwl o asthma

1. Eisteddwch yn syth – ceisiwch beidio â chynhyrfu.
2. Cymerwch un pwff o'ch anadlydd lliniaru (glas fel arfer) bob 30-60 eiliad hyd at 10 pwff.
3. Os ydych chi'n teimlo'n waeth ar unrhyw adeg NEU os nad ydych chi'n teimlo'n well ar ôl 10 pwff, **ffoniwch 999 i gael ambiwlans.**
4. Os nad yw'r ambiwlans wedi cyrraedd ar ôl 10 munud ac nad yw eich symptomau'n gwella, ailadroddwch gam 2.
5. Os nad yw eich symptomau'n well ar ôl ailadrodd cam 2, a bod yr ambiwlans yn dal heb gyrraedd, **cysylltwch â 999 eto ar unwaith.**

**Pwysig: dydy'r cyngor hwn ar gyfer pwl o asthma ddim yn berthnasol i chi os ydych chi'n defnyddio anadlydd MART.**

## Ar ôl pwl o asthma

- Os gwnaethoch chi ddelio â'ch pwl o asthma gartref, ewch i weld eich meddyg teulu heddiw.
- Os cawsoch eich trin yn yr ysbyty, ewch i weld eich meddyg teulu o fewn 48 awr i gael eich rhyddhau.
- Gorffennwch unrhyw feddyginiaethau y maen nhw'n eu rhagnodi i chi, hyd yn oed os ydych chi'n dechrau teimlo'n well.
- Os na fyddwch yn gwella ar ôl cael triniaeth, ewch i weld eich meddyg teulu ar frys.

Beth i'w wneud mewn pwl o asthma os ydw i ar MART: