

SUT I REOLI FY ASTHMA AR ÔL GADAEL YR YSBYTY

Bydd y rhan fwyaf o bobl gydag asthma yn cael cwrs o steroidau (prednisolon) pan fyddant yn anhwylyd.

- Os ydych chi wedi dechrau ar gwrs o brednisolon, mae'n bwysig eich bod yn cwblhau'r cwrs a roddwyd i chi.
- Cadwch eich triniaethau rheolaidd i fynd, fel y cynghorwyd.
- Dylech wneud apwyntiad i weld eich Meddyg Teulu ymhen 48 awr ar ôl i chi gael eich rhyddhau.

CLINIG ASTHMA'R MEDDYG TEULU

Gofynnwch am adolygiad os

- Ydych yn cael llawer o bylau ysgafn.
- Defnyddio'ch anadlydd lliniaru fwy na thair gwaith yr wythnos, os oes gennych un.
- Defnyddiwch y "Prawf Rheoli Asthma" i weld sut rydych chi'n gwneud. Dewch o hyd iddo yn www.asthma.org.uk

CYN YMARFER CORFF

Mae'n bosib y bydd cymryd fy lliniarydd cyn i mi ddechrau yn fy atal rhag gwichian a pheswch.

SBARDUNAU SY'N GWNEUD I MI WICHIAN

Rhestrwch isod:

DYMA FY NGHYSYLLTIADAU

Meddyg (Meddyg Teulu):

Nyrs:

Ymgynghorydd ysbyty:



Am roi'r gorau i ysmegu?

I gael cymorth a chyngor am ddim ewch
i weld eich Meddyg Teulu neu ffoniwch am ddim

0800 085 2219

www.helpmequit.wales



ASTHMA

Cynllun Rheoli

Asthmahub 

I gael mynediad at eich cynllun
a chael canllawiau ar reoli eich
asthma, lawrlwythwch ap AsthmaHub

o'r Google Play a'r App Store



Y Grŵp Gweithredu
ar Iechyd Anadlol
Respiratory Health
Implementation Group

MONITRO'CH ASTHMA

Teimlo'n weddol

Rwy'n pesychu ac yn gwichian mwy.

Ar hyn o bryd rwy'n cymryd fy anadlydd lliniarol fwy na thair gwaith yr wythnos.

Mae fy symptomau yn ymyrryd â fy ngweithgareddau o ddydd i ddydd.

Os yw gwerth eich briglif rhwng a

Teimlo'n Gymedrol

Rwy'n pesychu ac yn gwichian mwy.

Ar hyn o bryd rwy'n cymryd fy anadlydd lliniarol fwy na thair gwaith yr wythnos.

Mae fy symptomau yn ymyrryd â fy ngweithgareddau o ddydd i ddydd.

Os yw gwerth eich briglif rhwng a

Beth i wneud nesaf

- Cymryd fy therapi lliniarol yn ôl yr angen - gallaf gymryd hyd at uchafswm o pwff y dydd.
- Mae'r rhif hwn yn CYNNWYS y pyffiau rwyf eisoes wedi'u cymryd heddiw
- Os oes gennych becyn achub o steroidau drwy'r geg sydd wedi'u rhagnodi dechreuwch gymryd y rhain.

Beth i wneud nesaf

- Cymryd fy therapi lliniarol yn ôl yr angen - gallaf gymryd hyd at uchafswm o pwff y dydd.
- Mae'r rhif hwn yn CYNNWYS y pyffiau rwyf eisoes wedi'u cymryd heddiw

Os ydych chi'n cael pwl difrifol

Mae'r pesychu a'r gwichian yn eich poeni neu rydych yn anadlu'n galed.

Rwy'n rhy fyr o wynt i gwblhau brawddegau.

Rwy'n rhy fyr o wynt i allu siarad.

Nid yw fy therapi lliniarol yn helpu neu nid yw'n para'n hir.

Mae fy mriglif cyfredol fwy to llia na

Beth i'w wneud nesaf wrth aros i gael eich gweld!

- Peidiwch â chynhyrfu, eisteddwch yn syth.
- Cymerwch un pwff o'ch anadlydd lliniaru. Aros 2-3 munud ailadrodd.
- Gallaf gymryd at uchafswm o puffs y dydd Mae'r rhif hwn yn CYNNWYS y pyffiau rwyf eisoes wedi'u cymryd heddiw
- Os oes gennych becyn achub o steroidau drwy'r geg sydd wedi'u rhagnodi dechreuwch gymryd y rhain.

Os nad yw'ch symptomau'n setlo, parhewch i ffonio 999 am ambiwlans neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys ar unwaith

Sicrhewch eich bod yn cael eich gweld gan eich meddyg teulu neu nyrs practis cyn pen 48 awr ar ôl ymosodiad asthma i sicrhau bod eich meddyginiaeth yn cael ei hadolygu i atal ymosodiad pellach.

Fy nhriniaeth reolaidd

Pan fyddwch yn iach

Dim gwichian, dim peswch a dim tyndra yn y frest.

Nid ydw i'n cael anhawster cysgu.

Nid yw fy asthma yn ymyrryd â fy ngweithgareddau beunyddiol.

Ar hyn o bryd, nid ydw i'n cymryd fy therapi lliniarol fwy na thair gwaith yr wythnos.

Mae fy mriglif presennol yn fwy na

Beth i wneud nesaf

- Parhewch gyda therapi ataliol rheolaidd fel y rhagnodwyd.
- Os ydych chi'n aros yn iach am dros 3 mis, adolygwch eich meddyginiaeth gyda'ch nyrs meddygfa.

WRTH I CHI WELLA

Os nad ydych chi'n gwella, ewch i weld eich Meddyg Teulu heddiw

Os ydych chi'n gwella, ewch i weld eich Meddyg Teulu yn ystod yr ychydig ddyddiau nesaf

Parhewch gyda therapi ataliol rheolaidd fel y rhagnodwyd

Therapi MART

Steroid achub yn y cartref/arall