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 anhwylus.

- 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 byliau 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.

Dyluniwyd gan Sefydliad Gwyddoniaeth Glinigol a Thechnoleg

SBARDUNAU SY'N GWNEUD I MI WICHIAN

Rhestrwch isod:

DYMA FY NGHYSYLLTIADAU

Meddyg (Meddyg Teulu):

Nyrs:

Ymgynghorydd ysbyty:

Am roi'r gorau i ysmygu?

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

0800 085 2219

www.helpmequit.wales

GIG CYMRU NHS 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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Y Grŵp Gweithredu ar Iechyd Anadlol
Respiratory Health Implementation Group

MONITRO'CH ASTHMA

Teimlo'n weddol

Rwy'n pesychu ac yn gwichian yn y nos.

Mae angen fy mewnanadlydd lliniarol arnaf yn fwy na'r arfer .

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

Ar hyn o bryd rwy'n cymryd fy mewnanadlydd lliniarol fwy na thair gwaith yr wythno.s

Os yw gwerth eich briglif rhwng ______ a ______

Beth i wneud nesaf

- **Parhewch gyda therapi ataliol rheolaidd fel y rhagnodwyd.**
- **Dechreuwch therapi ataliol rheolaidd eto os nad ydych wedi bod yn ei ddefnyddio.**
- **Cynyddwch eich therapi ataliol rheolaidd os cewch eich cynghori gan eich nyrs asthma.**
- **Defnyddiwch eich therapi lliniarol yn ôl yr angen.**

Teimlo'n Gymedrol

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

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

Mae angen fy mewnanadlydd lliniarol arnaf yn fwy na'r arfer.

Rwy'n pesychu ac yn gwichian yn y nos.

Os yw gwerth eich briglif rhwng ______ a ______

Beth i wneud nesaf

- **Parhewch gyda therapi ataliol rheolaidd fel y rhagnodwyd.**
- **Dechreuwch therapi ataliol rheolaidd eto os nad ydych wedi bod yn ei ddefnyddio.**
- **Cynyddwch eich therapi ataliol rheolaidd os cewch eich cynghori gan eich nyrs asthma.**
- **Defnyddiwch eich therapi lliniarol yn ôl yr angen.**
- **Dechreuwch becyn achub steroidau drwy'r. geg os ydynt wedi'u rhagnodi i chi.**
- **Gwnewch apwyntiad yr un diwrnod i weld Meddyg Teulu neu nyrs practis.**
- **Defnyddiwch fewnanadlydd lliniarol yn ôl yr angen bob 4 awr.**

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 mewnanadlydd lliniarol bob 30-60 eiliad hyd at uchafswm o 10 pwff.**
- **Parhewch â defnyddio 10 pwff o'r mewnanadlydd lliniarol mor aml ag sydd angen.**
- **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.

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

Cynyddwch y mewnanadlydd lliniarol i 6-10 pwff bob 4 awr trwy wahanydd

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 dyddiau nesaf

Parhewch â'ch triniaeth ataliol treatment

Fy nhriniaeth reolaidd

Therapi lliniarol

______

Therapi ataliol

______

Steroid achub yn y cartref/arall

______