

! Y pethau 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 modd gwneud hynny yn helpu hefyd.

i Rhaid i bobl sydd ag alergeddau fod yn hynod ofalus gan fod pyliau asthma yn gallu bod yn fwy difrifol.

! Fy adolygiad asthma

Dylwn i gael o leiaf un adolygiad asthma rheolaidd bob blwyddyn. **Byddaf yn dod â:**

- fy nghynllun gweithredu i weld a oes angen ei ddiweddarau
- unrhyw fewnanadlyddion a bylchwyr sydd gennyf, i wirio fy mod yn eu defnyddio'n gywir ac yn y ffordd orau
- fy mesurydd briglif os ydw i'n defnyddio un
- unrhyw gwestiynau am fy asthma a sut i ddelio ag ef.

Dyddiad adolygiad asthma nesaf: _____

Cyswllt meddyg teulu/nyrs asthma

Enw: _____
Rhif Ffôn: _____

Rhif cyswllt y tu allan i oriau

(gofynnwch i'ch meddygfa pwy dylech chi ei ffonio pan fyddant ar gau)

Enw: _____
Rhif Ffôn: _____



Mae Asthma UK and British Lung Foundation Partnership yn gwmni cyfyngedig trwy warant 01863614 (Lloegr a Chymru). Rhif TAW 648 8121 18. Elusen gofrestrddig yn Lloegr a Chymru (326730), Yr Alban (SC038415) ac Ynys Manaw (1177). Swyddfa gofrestrddig: 18 Mansell Street, Llundain, E1 8AA.
Adolygiad a diweddariad diwethaf 2021; adolygiad nesaf 2024.

Sut i'w ddefnyddio

Bydd eich cynllun gweithredu asthma ysgrifenedig yn gallu'ch helpu i fod un cam ar y blaen i'ch asthma.

I gael y gorau ohono, gallech chi:

1 Ei roi yn rhywle lle mae'n hawdd dod o hyd iddo – ar ddrws eich oergell, hysbysfwrdd neu fwrdd wrth ochr eich gwely.

2 Cadwch lun ohono ar eich ffôn symudol neu ddyfais llechen – er mwyn i chi allu cael golwg arno ble bynnag y byddwch. Gallwch ei anfon at aelod o'r teulu neu ffrind, er mwyn iddyn nhw wybod beth i'w wneud os bydd symptomau eich asthma yn gwaethygu.

3 Ewch drosto'n rheolaidd – rhowch nodyn ar eich calendr neu neges fisol ar eich ffôn i'ch atgoffa i'w ddarllen. Ydych chi'n cofio defnyddio eich meddyginiaethau asthma bob-dydd? Ydych chi'n gwybod beth i'w wneud os yw'ch symptomau'n gwaethygu?

4 Ewch ag ef gyda chi i bob apwyntiad asthma – gan gynnwys yr adran achosion brys/meddyg ymgynghorol. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu nyrs asthma ei ddiweddarau os bydd eu cyngor i chi yn newid.

Gallwch gael rhagor o gyngor a chymorth gan Asthma UK:

☎ Siaradwch â nyrs asthma arbenigol ynglŷn â rheoli eich asthma:
0300 222 5800

☎ Anfonwch neges at ein nyrsys asthma arbenigol ar WhatsApp:
07378 606728

🏠 I gael newyddion, cyngor ac i lawrlwytho gwybodaeth:

www.asthma.org.uk

📱 Dilynwch ni ar Facebook i gael newyddion a chynghorion ynglŷn â'ch asthma:

www.facebook.com/asthmauk

Y canllaw cam-wrth-gam sy'n eich helpu i fod un cam ar y blaen i'ch asthma

Eich cynllun gweithredu asthma

Llenwch hwn gyda'ch meddyg teulu neu'ch nyrs



Enw a dyddiad:



Unrhyw gwestiynau am asthma? Galwch ein nyrsys cyfeillgar ar ein llinell gymorth

0300 222 5800

Dydd Llun-dydd Gwener, 9am-5pm

www.asthma.org.uk

1

Gofal asthma bob dydd:

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

- Gyda'r drefn ddyddiol yma, dylwn i ddisgwyl/anelu at fod heb symptomau.
- Os nad wyf wedi cael unrhyw symptomau nac wedi bod angen fy mewnanadlydd lleddfol am o leiaf 12 wythnos, gallaf ofyn i fy meddyg teulu neu nyrs asthma adolygu fy meddyginiaethau rhag ofn y gallant leihau'r dos.
- Fy mriglif gorau'n bersonol ydy:

Fy nhrefn asthma ddyddiol:

Fy mewnanadlydd **ataliol** (rhowch enw/lliw):

Rhaid i mi gymryd fy mewnanadlydd **ataliol** bob dydd hyd yn oed pan fyddaf yn teimlo'n dda.

Rwy'n cymryd pwff yn y bore

a pwff yn y nos.

Fy mewnanadlydd **lleddfol** (rhowch enw/lliw):

Dim ond os oes angen y byddaf yn cymryd fy mewnanadlydd lleddfol

Rwy'n cymryd pwff o fy mewnanadlydd

lleddfol os oes unrhyw un o'r pethau hyn yn digwydd:

- Rwy'n gwichian
- Mae fy mrest yn teimlo'n dynn
- Rwy'n cael trafferth anadlu
- Rwy'n pesychu

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

2

Pan fyddaf yn 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 (gwichian, tyndra yn y frest, teimlo diffyg anadl, peswch).
- Rwy'n deffro yn ystod y nos.
- Mae fy symptomau'n ymyrryd â fy ngweithgaredd dydd-i-ddydd arferol (e.e. yn y gwaith, ymarfer corff).
- Rwy'n defnyddio fy mewnanadlydd lleddfol dair gwaith yr wythnos neu fwy.
- Mae fy mriglif yn mynd islaw:

⚠ BRYD! Os oes angen eich mewnanadlydd lleddfol yn amlach na phob pedair awr, mae angen i chi weithredu ar frys nawr. Gweler adran 3.

Beth gallaf ei wneud i fod gam ar y blaen i fy asthma nawr:

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

- Cynyddu dos fy mewnanadlydd ataliol i pwff gwaith y dydd nes bydd fy symptomau wedi mynd a fy mriglif yn ôl ar fy lefel gorau'n bersonol.
- Cymryd fy mewnanadlydd lleddfol yn ôl yr angen (hyd at pwff bob pedair awr).
- Mynd â fy mewnanadlydd lleddfol gyda fi pan fyddaf yn mynd allan.

BRYD! Ewch i weld meddyg neu nyrs o fewn 24 awr os byddwch chi'n gwaethgu unrhyw bryd neu os nad ydych wedi gwella ar ôl saith diwrnod.

Cyngor arall gan fy meddyg teulu ynglŷn â'r hyn i'w wneud os bydd fy asthma yn 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 mewnanadlydd lleddfol yn helpu neu mae ei angen arnaf yn amlach na phob pedair awr.
- Rwy'n cael trafferth cerdded neu siarad.
- Rwy'n cael trafferth anadlu.
- Rwy'n gwichian llawer, neu mae fy mrest yn dynn iawn, neu rwy'n pesychu llawer.
- Mae fy mriglif islaw:

Beth i'w wneud mewn pwl o asthma



1 Eisteddych i fyny'n syth – ceisiwch beidio â chynhyrfu.



2 Cymerwch un pwff o'ch mewnanadlydd lleddfol (glas fel arfer) bob 30 - 60 eiliad, hyd at uchafswm o 10 pwff.



3 Os byddwch chi'n teimlo'n waeth unrhyw bryd NEU os nad ydych yn teimlo'n well ar ôl 10 pwff, galwch 999 am ambiwlans.



4 Ailadroddwch gam 2 ar ôl 15 munud tra byddwch chi'n aros am ambiwlans.

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 mewn ysbyty, ewch i weld eich meddyg teulu o fewn 48 awr wedi i chi gael eich rhyddhau.
- Gorfennwch unrhyw feddyginiaethau y byddwch wedi eu cael ar bresgripsiwn, hyd yn oed os byddwch chi'n dechrau teimlo'n well.
- Os nad ydych chi'n 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: