

! Sbardunau asthma

Bydd cymryd fy meddyginiaeth asthma bob dydd yn helpu i leihau fy adwaith i'r sbardunau hyn. Bydd eu hosgoi pan fo'n bosibl yn helpu hefyd.

i Mae angen i bobl sydd ag alergeddau fod yn hynod o ofalus gan y gall pyliau fod yn fwy difrifol.

! Fy adolygiad asthma

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

- Fy nghynllun gweithredu i weld a oes angen ei ddiweddarau.
- Unrhyw fewnanadlwyr a bylchwyr sydd gen i, i weld os ydw i'n eu defnyddio'n gywir ac yn y ffordd orau.
- Unrhyw gwestiynau am fy asthma a sut i ymdopi ag ef.

Dyddiad adolygiad asthma nesaf: / /

Cyswllt Meddyg Teulu/nysr asthma

Enw:
Rhif ffôn:

Rhif cysylltu y tu allan i oriau (gofynnwch i'ch Meddygfa pwy i'w ffonio pan fydd y Feddygfa wedi cau)

Enw:
Rhif ffôn:

HA1080216 © 2019 Rhif elusen gofrestrdedig Asthma UK yng Nghymru a Lloegr 802364 ac yn yr Alban SCO39322. Adolygwyd a diweddarwyd yn 2019; adolygiad nesaf yn 2022.

*Adams et al; Factors associated with hospital admissions and repeat emergency department visits for adults with asthma; Thorax 2000;55:566-573



Sut i'w ddefnyddio


Gall eich cynllun gweithredu asthma ysgrifenedig eich helpu i reoli eich asthma.

I gael y defnydd gorau ohono, gallech...


- 1 Ei roi yn rhywle rhwydd i chi a'ch teulu ddod o hyd iddo** – fel drws eich rhewgell, hysbysfwrdd, neu'r bwrdd wrth ochr eich gwely.
- 2 Cadw llun ohono ar eich ffôn symudol neu dabled** – fel y gallwch edrych arno ble bynnag y byddwch. Hefyd, gallwch ei anfon at aelod o'r teulu neu ffrind, fel eu bod yn gwybod beth i'w wneud os bydd eich symptomau asthma'n gwaethgu.
- 3 Rhowch gip arno'n rheolaidd** – rhowch nodyn yn eich calendr, neu nodyn atgoffa ar eich ffôn symudol, i ddarllen drosto unwaith y mis. Ydych chi'n cofio defnyddio eich meddyginiaethau asthma o ddydd i ddydd? Ydych chi'n gwybod beth i'w wneud os bydd eich symptomau'n mynd yn waeth?
- 4 Ewch ag ef i bob apwyntiad gofal iechyd ynghylch eich asthma** – gan gynnwys Damweiniau ac Achosion Brys/apwyntiad ymgynghorydd. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu'r nysr asthma i'w ddiweddarau os bydd eu cyngor ar eich cyfer yn newid.

Cael mwy o gyngor a chefnogaeth gan Asthma UK:

 Siaradwch â nysr asthma arbenigol ynglŷn â rheoli eich asthma ar:
0300 222 5800

 Mae newyddion, cyngor a phecynnau gwybodaeth i'w lawrlwytho ar gael yn:
www.asthma.org.uk

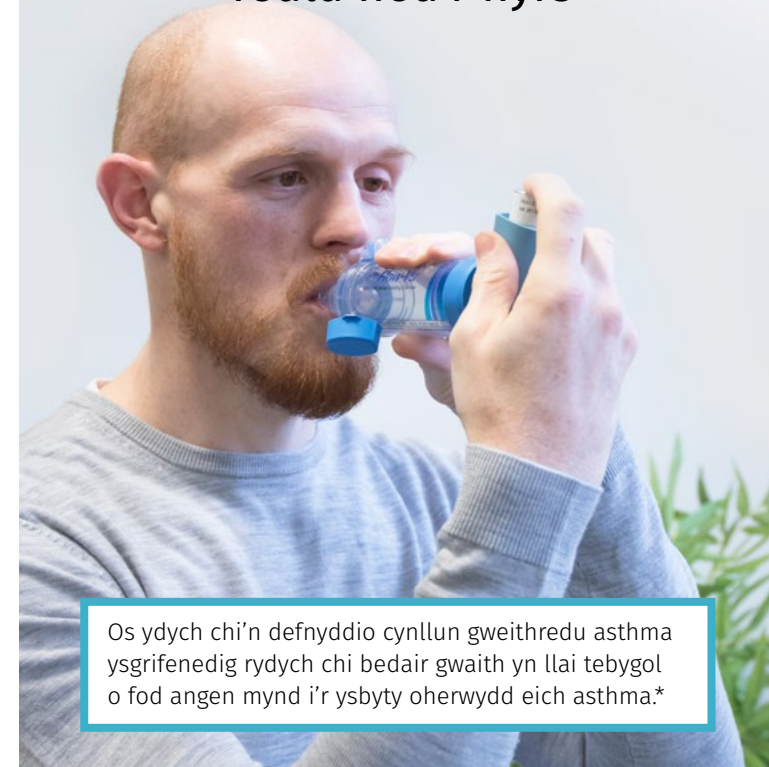
 Dilynwch ni ar Facebook i gael newyddion a chynghorion am eich asthma:
www.facebook.com/asthmauk

 Dilynwch ni ar Twitter i gael newyddion a chynghorion am eich asthma:
@asthmauk

Canllaw cam wrth gam sy'n eich helpu i reoli eich asthma

Eich cynllun gweithredu asthma

Llenwch hwn gyda'ch Meddyg Teulu neu'r nysr



Os ydych chi'n defnyddio cynllun gweithredu asthma ysgrifenedig rydych chi bedair gwaith yn llai tebygol o fod angen mynd i'r ysbyty oherwydd eich asthma.*

Enw a dyddiad:



Unrhyw gwestiynau am asthma?
Ffoniwch ein nysr cyfeillgar ar y llinell gymorth
0300 222 5800
(9am-5pm; dydd Llun-dydd Gwener)
www.asthma.org.uk



Gofal asthma dyddiol:

Mae fy asthma yn cael ei reoli'n dda:

- Dylwn ddisgwyl/anelu at gael dim symptomau gyda'r drefn ddyddiol hon.
- Os nad wyf wedi cael unrhyw symptomau neu os nad wyf wedi bod angen fy mewnanadlydd lliniaru am o leiaf 12 wythnos, gallaf ofyn i fy Meddyg Teulu neu'r nyrs asthma adolygu fy meddyginiaethau rhag ofn bod modd gostwng y dos.
- Fy mriglif personol gorau yw:

Gofal asthma dyddiol:

Fy mewnanadlydd atal
(nodwch enw/lliw):

Rwyf angen cymryd fy mewnanadlydd atal bob dydd hyd yn oed pan fydda i'n teimlo'n iawn

Rwyf yn cymryd pwff yn y bore

a pwff gyda'r nos.

Fy mewnanadlydd atal (nodwch enw/lliw):

Rwyf yn cymryd fy mewnanadlydd lliniaru dim ond pan fydd ei angen arnaf Rwyf yn cymryd pwff o fy mewnanadlydd os bydd unrhyw rai o'r canlynol yn digwydd:

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

Meddyginiaethau a dyfeisiau eraill (e.e. bylchwyr) a ddefnyddiaf ar gyfer fy asthma bob dydd:



Pan fydda i'n teimlo'n waeth:

Mae fy asthma yn gwaethygu os ydw i'n profi unrhyw un o'r rhain:

- Mae fy symptomau yn dod yn ôl (gwichian, y frest yn dynn, teimlo'n fyr o wynt, peswch).
- Rwy'n deffro yn y nos.
- Mae fy symptomau'n ymyrryd gyda fy ngweithgareddau dyddiol arferol (e.e. yn y gwaith, wrth wneud ymarfer corff).
- Rwy'n defnyddio fy mewnanadlydd lliniaru dair gwaith yr wythnos neu'n amlach.
- Mae fy mriglif yn gostwng yn is na:

⚠ BRY! Os ydych chi angen eich mewnanadlydd lliniaru yn amlach na bob pedair awr, rydych chi'n cael pwl o asthma ac mae angen gweithredu ar frys nawr.

Dyma beth allaf ei wneud ar unwaith er mwyn rheoli fy asthma:

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

Cynyddu dos fy mewnanadlydd atal i pwff

gwaith y dydd nes bydd fy symptomau wedi mynd ac mae fy mriglif wedi mynd yn ôl i'r briglif personol gorau.

Cymryd fy mewnanadlydd lliniaru yn ôl yr angen (hyd at pwff bob pedair awr).

Rwy'n cario fy mewnanadlydd lliniaru gyda mi pan fyddaf yn mynd allan.

BRY! Ewch i weld meddyg neu nyrs o fewn 24 awr os byddwch yn gwaethygu ar unrhyw adeg neu os na fyddwch wedi gwella ar ôl saith diwrnod.

Cyngor arall gan fy Meddyg Teulu ynghylch beth i'w wneud os bydd fy asthma'n waeth (e.e SMART/MART neu dabledi steroid):



Mewn pwl o asthma:

Rwy'n cael pwl o asthma os wyf yn profi unrhyw un o'r rhain:

- Nid yw fy mewnanadlydd lliniaru'n helpu neu rwyf ei angen fwy na phob pedair awr.
- Rwy'n cael trafferth cerdded neu siarad.
- Rwy'n cael trafferth anadlu.
- Rwy'n gwichian yn ddrwg neu mae fy mrest yn dynn iawn neu rwy'n pesychu llawer.
- Mae fy mriglif gorau yn

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 lliniaru (lliw glas fel arfer) bob 30 - 60 eiliad, hyd at fwyafswm o 10 pwff.



3 Os ydych chi'n teimlo'n waeth ar unrhyw bwynt NEU nad ydych chi'n teimlo'n well ar ôl 10 pwff **ffoniwch 999 am ambiwlans.**



4 Ailadroddwch gam 2 ar ôl 15 munud wrth aros am ambiwlans.

Ar ôl pwl o asthma:

Ewch i weld eich Meddyg Teulu o fewn 48 awr i sicrhau nad ydych mewn perygl o gael pwl arall. Os byddwch chi'n gwaethygu, ewch i'w gweld ar frys. Gorffennwch unrhyw feddyginiaethau y byddant yn eu rhagnodi ar eich cyfer, hyd yn oed os byddwch yn dechrau teimlo'n well. Os na fyddwch chi'n gwella ar ôl triniaeth, ewch i weld eich Meddyg Teulu ar frys.

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