

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

FY ADOLYGIAD ASTHMA
Dylwn gael o leiaf un adolygiad asthma arferol bob blwyddyn. **Byddaf yn dod â:**

- Fy nghynllun gweithredu er mwyn gweld a oes angen ei ddiweddarau
- Fy mewnanadlydd a fy nyfais bylchu er mwyn gwneud yn siŵr fy mod i'n eu defnyddio yn y ffordd orau
- Unrhyw gwestiynau am fy asthma a sut i ymdopi â'r cyflwr.

Dyddiad yr adolygiad asthma nesaf: ___ / ___ / ___

Cyswllt Meddyg Teulu/nyrs asthma

Enw:
Rhif ffôn:

Rhif cyswllt y tu allan i oriau arferol (gofynnwch yn eich meddygfa pa rif y dylid ei ffonio pan fyddant ar gau)

Enw:
Rhif ffôn:

Mae rhagor o gymorth a chyngor ar gael gan Asthma UK:

Siaradwch gyda nyrs 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



HA108W0316 © 2016 Rhif elusen gofrestredig Asthma UK yng Nghymru a Lloegr 802364 ac yn yr Alban SCO39322.

Adolygwyd a diweddarwyd ddiwethaf yn 2016; adolygiad nesaf yn 2019.

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

Defnyddiwch eich cynllun!

Canllaw personol er mwyn eich helpu i reoli eich asthma yw eich cynllun gweithredu. Pan fyddwch chi wedi creu un gyda'ch Meddyg Teulu neu eich nyrs asthma, gall eich helpu i gadw mor iach â phosib.

Mae pobl sy'n defnyddio eu cynlluniau gweithredu bedair gwaith yn llai tebygol o orfod mynd i'r ysbyty oherwydd asthma.

Dim ond os byddwch chi'n gwneud y canlynol y bydd eich cynllun gweithredu'n gweithio i'ch cadw'n iach:

- 1 Rhowch y cynllun gweithredu mewn man sy'n hawdd i chi a'ch teulu ddod o hyd iddo** – gallech ei roi ar ddrws eich oergell, cefn eich drws ffrynt, neu ar erchwyn eich gwely. Ceisiwch dynnu llun ohono a'i gadw ar eich ffôn symudol neu eich tabled.
- 2 Rhowch gip arno'n rheolaidd** – rhowch nodyn ar eich calendr neu nodyn atgoffa ar eich ffôn symudol i ddarllen drosto unwaith y mis. Sut ydych chi'n ymdopi gyda chymryd eich meddyginiaethau asthma dyddiol? Ydych chi'n cael unrhyw symptomau asthma? Ydych chi'n glir ynglŷn â beth i'w wneud?
- 3 Cadwch gopi'n gyfleus** – cadwch lun ar eich ffôn neu ar eich arbedwr sgrin. Neu cadwch daflen yn eich bag, ar eich desg neu yn eich car.
- 4 Rhowch gopi neu rhannwch lun o'ch cynllun gweithredu gydag aelod allweddol o'r teulu neu ffrind** – gofynnwch iddynt ei ddarllen. Siaradwch gyda hwy am eich symptomau asthma arferol er mwyn iddynt allu eich helpu i sylwi pan fyddant yn dechrau. Helpwch nhw i wybod beth i'w wneud mewn argyfwng.
- 5 Ewch â'r cynllun i bob apwyntiad gofal iechyd** – gan gynnwys yr adran ddamweiniau ac achosion brys/apwyntiad ymgynghorydd. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu'r nyrs asthma eich diweddarau os bydd unrhyw ran o'u cyngor ar eich cyfer yn newid. Gofynnwch iddynt am awgrymiadau os byddwch yn ei chael yn anodd cymryd eich meddyginiaethau yn unol â'ch presgripsiwn.

CANLLAW CAM WRTH GAM SY'N
EICH HELPU I REOLI EICH ASTHMA

Eich cynllun gweithredu asthma

**LLENWCH HWN GYDA'CH
MEDDYG TEULU NEU'R
NYRS ASTHMA**



Os oes gennych gynllun 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 nyrsys cyfeillgar ar y llinell gymorth
0300 222 5800
(9am – 5pm; dydd Llun - dydd Gwener)
www.asthma.org.uk





Gofal asthma dyddiol:

Fy mriglif personol gorau yw:

Fy mewnanadlydd atal (nodwch enw/lliw):

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

Rwyf yn cymryd pwff yn y bore a pwff gyda'r nos.

Fy mewnanadlydd lliniaru (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 eraill yr wyf yn eu cymryd ar gyfer fy asthma bob dydd:

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



Mae angen i bobl sydd ag alergeddau fod yn fwy gofalus gan y gall pyllau fod yn fwy difrifol.



Pan fydda i'n teimlo'n waeth:

- Mae fy symptomau'n 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 gwaith yr wythnos neu'n amlach
- Mae fy mriglif yn gostwng yn is na

Dyma'r hyn y mae modd imi ei wneud ar unwaith er mwyn rheoli fy asthma:

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

Cynyddu dos y mewnanadlydd atal i pwff gwaith y dydd nes bydd fy symptomau wedi mynd ac mae fy mriglif wedi mynd yn ôl i'r lefel arferol

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

PWYSIG! Os nad ydw i'n gwella o fewn 24 awr gwnewch apwyntiad brys i mi gael gweld fy Meddyg Teulu neu'r nyrs asthma.

2 Os ydw i wedi cael tabledi prednisolone (tabledi steroidau) i'w cadw gartref:

Cymryd mg o dabledi prednisolone (sef 5mg) ar **unwaith** ac eto bob bore am diwrnod neu tan fy mod i wedi gwella'n llwyr.

PWYSIG! Cysylltwch gyda fy Meddyg Teulu neu'r nyrs asthma heddiw a gadael iddynt wybod fy mod wedi dechrau cymryd steroidau a gwneud apwyntiad i gael fy ngweld o fewn 24 awr.

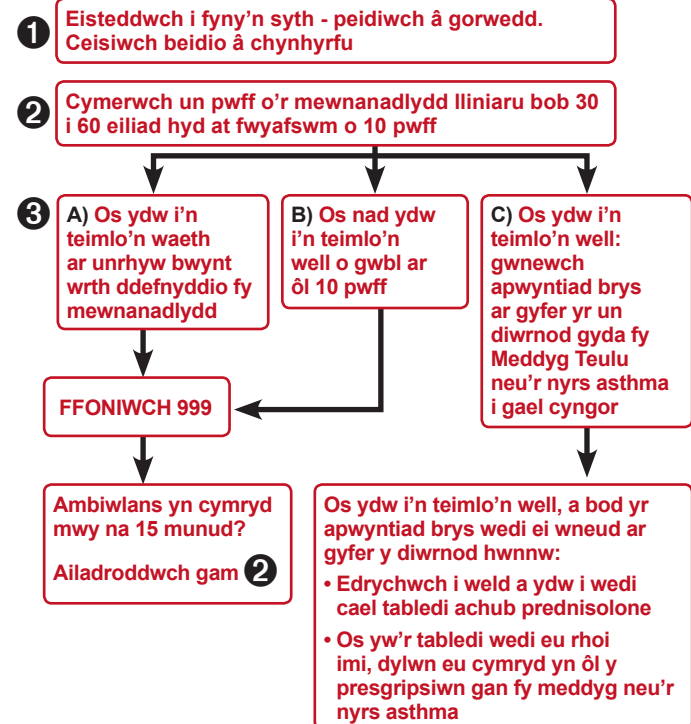


Mewn pwl o asthma:

- Nid yw fy mewnanadlydd lliniaru'n helpu neu rwyf ei angen fwy na phob 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 peswch llawer
- Mae fy mriglif gorau yn is na



MAE HWN YN ACHOS BRYGWEITHREDWCH AR UNWAITH



PWYSIG! Nid yw'r wybodaeth hon ar bwl o asthma wedi ei chynllunio ar gyfer pobl sydd ar gynllun meddyginiaeth SMART neu MART. OS ydych chi ar gynllun meddyginiaeth SMART neu MART, siaradwch gyda'ch Meddyg Teulu neu'r nyrs asthma er mwyn cael yr wybodaeth gywir am bylliau o asthma.