

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Bod yn Fyr Eich Gwynt a Phesychu Tudalen 1 o 3

Mae bod yn brin eich gwynt yn ymateb naturiol i ymarfer corff neu weithgareddau egniïol fel cerdded i fyny bryn. Mae ymchwil wedi dangos, yn dilyn salwch, fel COVID-19, ei bod hi'n gyffredin iawn i fod yn brin eich anadl wrth wneud 'gweithgareddau arferol', (pethau fel gwisgo neu gerdded i lawr y grisiau.)

Mae rhai ffactorau a allai esbonio bod yn fyr eich gwynt yn barhaus fel mwy o straen, haint, neu lefelau gweithgarwch is. Gall hyn ochr yn ochr ag alergeddau neu heintiau eraill gynhyrchu peswch.

Gall teimlo'n fyr eich gwynt beri pryder a straen. Cofiwch, mae awgrymiadau syml a allai eich helpu ar y dudalen ganlynol.

Mae rhai pobl yn gweld, drwy ddychwelyd i'w gweithgareddau arferol yn araf, fod eu diffyg anadl yn dechrau gostwng a hyn oherwydd y mwyaf y maent yn ei wneud, hawsaf y daw'r gweithgareddau. Gydag amser mae adfer yn bosibl a dylai symptomau ddechrau diflannu.

v1 09.04.2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

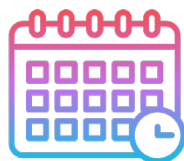
Bod yn Fyr Eich Gwynt a Phesychu Tudalen 2 o 3

Peswch

Mewn rhai achosion gall peswch barhau ar ôl salwch. Cafodd llawer ohonom beswch parhaus yn ystod COVID-19. Mewn rhai achosion mae'r peswch hwn yn parhau.



Y prif beth i'w gofio yw; efallai y bydd yn cymryd amser i'ch symptomau ddiflannu.



Os oes gennych beswch cynhyrchiol, mae cadw'ch brest yn glir yn bwysig gan ei fod yn lleihau'r siawns o gael haint ar y frest. Gellir cyflawni hyn drwy gymryd meddyginiaeth ragnodedig yn rheolaidd a chadw'n actif. Yn ogystal, gall y dechneg 'cylch anadlu gweithredol' helpu i gadw'ch brest yn glir.

[Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth](#)



Gall Yfed digon o ddŵr helpu i leihau symptomau eich peswch a lliniaru eich llwnc. Rhwch gynnig ar sip o ddŵr pan fyddwch chi'n teimlo peswch yn dod.

Diffyg anadl

Gall diffyg anadl gael effaith fawr ar eich bywyd a gall beri llawer o bryder. Mae'n bwysig ceisio peidio â mynd i banig. Gall pryder neu ofn gynyddu pa mor fyr eich gwynt rydych chi'n teimlo.

Wrth i ni fynd yn fwy pryderus, efallai y byddwn yn dod yn ymwybodol o'n hanadlu, yn anadlu'n gynt ac yn tynhau ein cyhyrau anadlu. Gall dysgu aros yn ddigynnwrf pan fyddwn yn fyr ein gwynt ein helpu i deimlo ein bod mewn rheolaeth. Er mwyn helpu i reoli eich anadl gallwch roi cynnig ar ychydig o gamau syml sy'n eich helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'ch anadlu.

[Cliciwch yma am gamau rheoli anadlu gan Gymdeithas y Ffisiotherapyddion Siartredig Gofal Anadlol](#)



Hefyd gall newid safle helpu i leihau eich peswch a helpu gyda diffyg anadl. Yn hytrach na gorwedd ar eich cefn, ceisiwch orwedd ar eich ochr neu eistedd i fyny.

[Am ragor o wybodaeth cliciwch yma](#)



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Bod yn Fyr Eich Gwynt a Phesychu Tudalen 3 o 3

Dod yn fwy actif

Dylai eich diffyg anadl wella wrth i chi gynyddu eich gweithgarwch a gwneud ymarfer corff. Mae'n bwysig dod yn actif eto pan fyddwch yn gwella, ond gall hyn fod yn anodd os ydych yn teimlo'n flinedig iawn, yn fyr eich gwynt ac yn wan, sy'n arferol ar ôl bod yn sâl.

Mae'n bwysig rheoli ein cyflymder ein hunain er mwyn cynnal lefel wastad o weithgarwch drwy gydol y dydd yn hytrach na gwneud cymaint â phosibl yn y bore ac yna gorffwys drwy'r prynhawn.

[I gael mwy o wybodaeth am gadw eich egni cliciwch yma.](#)

Os ydych yn cael trafferth cynllunio eich gweithgareddau, gallwch ddefnyddio'r cynllunydd gweithgareddau canlynol i'ch helpu:

<https://www.csp.org.uk/media/1265833>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board