

Cymorth ar gyfer byw gyda Chyflyrau Anadlol



[Asthma and lung UK](#)

Mae hon yn elusen sy'n cynorthwyo unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan gyflyrau'r ysgyfaint.

Mae gwasanaethau'n cynnwys:

- Ystod o grwpiau cymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein. Chwiliwch gan ddefnyddio eich cod post i weld pa opsiynau sydd agosaf atoch neu sgroliwch i lawr i edrych ar grwpiau cymorth ar-lein.
- Maen nhw'n cynnal llawer o grwpiau cymorth a allai fod yn cael eu cynnal yn eich ardal, gallwch chwilio amdanynt drwy ddefnyddio eich cod post i weld pa opsiynau sydd agosaf atoch.
- Grwpiau cymorth ar gyfer cyflyrau penodol ar-lein a gwefannau ymchwil.
Gwybodaeth ar-lein a sesiynau gweithgareddau yn cynnwys: *Singing for Lung Health, Lift Your Lungs Choir, Feel Good Fridays, Breathe Easy Late, Mindfulness for Lung Health.*
- Gwybodaeth a chynghor ar gyfer gwahanol gyflyrau'r ysgyfaint i gynorthwyo pobl i fyw'n dda gyda chyflyrau anadlol.
- Gallwch danystrifio i'w cylchlythyr i gael y wybodaeth ddiweddaraf am weithgareddau'r elusen.

Llinell gymorth rhad ac am ddim: 0300 222

5800

[Cliciwch yma i ymweld â'r wefan.](#)

[Action for PF](#)

Dyma elusen genedlaethol sy'n cynnig cymorth arbenigol, gwybodaeth, addysg, a chymorth ar gyfer ffeibrosis yr ysgyfaint. Mae pobl sy'n byw gyda ffeibrosis yr ysgyfaint (creithio ar eu hysgyfaint), eu hanwyliaid a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gofalu amdanynt wrth wraidd popeth a wnânt.

Maen nhw'n hwyluso grwpiau cymorth lle gall pobl sy'n byw â ffeibrosis yr ysgyfaint ddod at ei gilydd i gynorthwyo ac addysgu ei gilydd. Mae'r grŵp cymorth wyneb yn wyneb agosaf yn ardal Aneurin Bevan wedi'i leoli yng Nghasnewydd. Maen nhw hefyd yn cynnig grŵp cymorth ar-lein ar gyfer Cymru gyfan.

Gallwch gofrestru ar gyfer eu cylchlythyr i gael gwybod mwy am eu gwaith diweddaraf.

Ewch i'w gwefan, sy'n ystyriol o gleifion, i gael gwybod mwy: <https://www.actionpf.org/>

Llinell gymorth: 01223 785 725

[Pulmonary Fibrosis Trust](#)

Sefydlwyd yr ymddiriedolaeth hon gan gleifion ac mae'n anelu at gynnig cymorth personol i bobl a effeithir gan ffeibrosis yr ysgyfaint, p'un a ydych chi'n byw gyda ffeibrosis neu ag anwylyd yn byw gyda ffeibrosis yr ysgyfaint. Gallwch ymuno â'u cymuned ffeibrosis yr ysgyfaint sy'n rhoi platfform i godi ymwybyddiaeth a darparu cymorth cymheiriaid. Mae pobl yn aml yn rhannu eu storïau, profiadau a chynghorion o fewn y gymuned hon drwy gylchlythyr yr ymddiriedolaeth.

Mae'r ymddiriedolaeth yn cynnig cymorth emosiynol dros y ffôn, dros e-bost neu ar y cyfryngau cymdeithasol sy'n cynnig dealltwriaeth a chlust i wrando.

Gall y Pulmonary Fibrosis Trust ddarparu cyllid ar gyfer offer hanfodol i gynorthwyo pobl i sicrhau eu hannibyniaeth, er enghraifft, batris ar gyfer crynhowyr ocsigen cludadwy, cadeiriau olwyn, sgwters symudedd a chadeiriau grisiau.

Yn gyffrous, maen nhw'n cynnig gwyliau byr yn eu carafán yn Great Yarmouth ar gyfer pobl yn byw gyda ffeibrosis yr ysgyfaint am bris gostyngol o £25 y noson.

Ewch i'w gwefan i gael gwybod mwy: <https://pulmonaryfibrosistrust.org/about/>

Ffoniwch **01543 442 191** neu e-bostiwch info@pulmonaryfibrosistrust.org

[Ap Asthma Hub](#)

Mae hwn yn ap hunan-reolaeth lle gallwch reoli, monitro a dysgu mwy am eich asthma.

Mae'r ap hwn yn cynnwys cynllun asthma personol, lle i fonitro a chofnodi symptomau, cyngor, chymorth a fideos addysgiadol.

Ewch i <https://healthhub.wales/cy/asthma-hub/>

[Ap COPD Hub](#)

Mae hwn yn ap hunan-reolaeth lle gallwch reoli, monitro a dysgu mwy am eich COPD.

Mae'r ap hwn yn cynnwys cynllun COPD personol, lle i fonitro a chofnodi symptomau, cyngor, chymorth, a fideos addysgiadol.

Ewch i <https://healthhub.wales/cy/copd-hub/>

[Physiotherapy for Breathing pattern disorders](#)

Mae'r wefan hon yn darparu gwybodaeth ac adnoddau hunan-gymorth i gynorthwyo pobl sy'n profi diffyg anadl, anadlu anodd, neu newidiadau ym mhatrwm eu hanadlu.

Mae'r adnoddau wedi eu creu gan ffisiotherapyddion ac wedi eu cynllunio i'ch helpu i ddeall eich anadlu yn well a dysgu technegau syml i gynorthwyo anadlu llonyddach, mwy effeithiol.

Mae'r adnoddau'n cynnwys fideos eglurhaol byr, anadlu dan arweiniad a thaflenni hunan-gymorth y gellir eu lawrlwytho.

Ewch i: <https://www.physiotherapyforbpd.org.uk/resourcesandmedia.html>

[Breathing Matters](#)

Mae'r wefan hon yn rhannu gwybodaeth ac arweiniad sy'n cwmpasu clefyd yr ysgyfaint gwagleol, bronciectasis, twbercwlosis, niwmonia a COVID-19.

Maen nhw'n gwneud ymchwil arloesol i gynorthwyo pobl â ffeibrosis yr ysgyfaint a heintiau ar yr ysgyfaint. Gallwch gofrestru i dderbyn eu diweddariadau ymchwil a'r newyddion diweddaraf drwy e-bost.

Ewch i: <https://www.breathingmatters.co.uk/about-us/>

[Breathing Thinking Functioning \(BTF\) Resources](#)

Mae'r model '[BFT](#)' wedi ei ddatblygu gan wasanaeth *Cambridge Breathlessness Intervention*. Mae'n rhannu gwybodaeth am ddiffyg anadl a gwahanol ffactorau a all gyfrannu at ddiffyg anadl, ac yn darparu cymorth gyda rheolaeth hirdymor (diffyg anadl cronig).

Mae Ysbyty Prifysgol Caergrawnt wedi dylunio ystod o daflenni yn seiliedig ar y dull hwn sydd wedi'u cynllunio i'ch helpu i ddeall a rheoli eich diffyg anadl yn well. Mae'r taflenni hyn yn ystyriol o gleifion ac mae modd eu hargraffu. Maen nhw'n cwmpasu ystod o bynciau yn cynnwys technegau anadlu, safleoedd rhwyddineb, ymarfer a rheoli meddyliau am ddiffyg anadl.

Ewch i: <https://www.cuh.nhs.uk/patient-information/? department=&service=202&keyword=>

*Nodwch fod y rhain i gyd yn sefydliadau allanol. Mae'r wybodaeth hon yn gywir o fis Ebrill 2026.
Gwiriwch wefannau allanol y sefydliad ar gyfer gwybodaeth gyfoes.*