

Awgrymiadau Da ar gyfer

Anadlu'n Dda

Eich helpu chi i ddeall eich diffyg anadl yn well gydag awgrymiadau a chyngor i'ch helpu i reoli'ch symptomau.

Canllaw i
oedolion

*Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan*



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



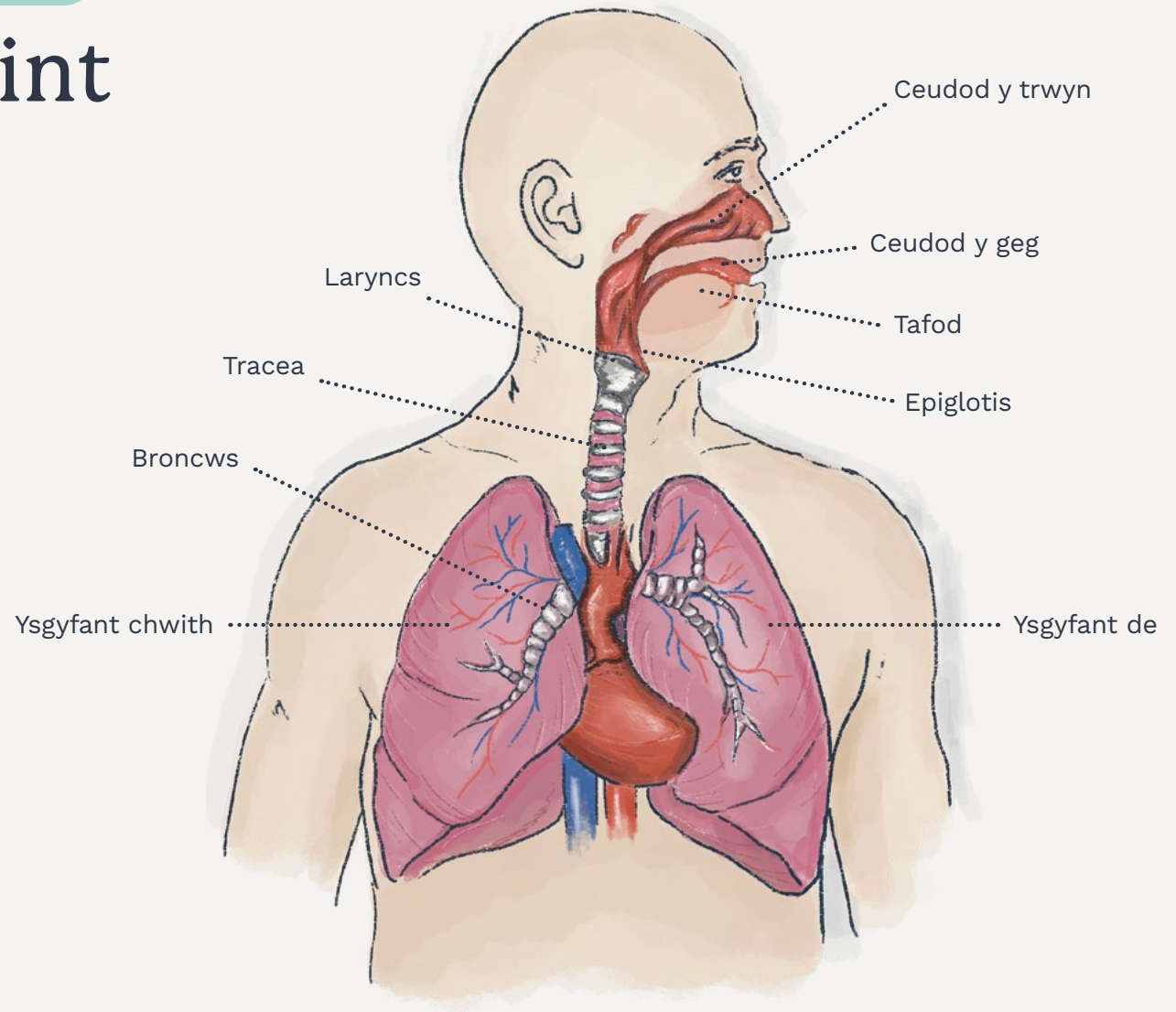
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Awgrymiadau Da ar gyfer Anadlu'n Dda

Deall eich ysgyfaint

- Mae gennych ddau ysgyfaint (de a chwith)
- Mae'r ysgyfaint de yn fwy na'r un chwith. Mae'n rhaid i'r ysgyfaint chwith rannu lle gyda'r galon yn eich brest
- Mae aer yn symud trwy'r bibell wynt (neu'r tracea)
- Mae'r tracea yn rhannu'n ddau lwybr anadlu llai a elwir yn bronci
- Mae pob bronci yn parhau i rannu'n nifer o lwybrau anadlu llai a elwir yn bronciolau
- Ar ddiwedd pob bronciol mae sach aer o'r enw alfeoli
- Mae eich ysgyfaint a'ch calon yn cael eu hamddiffyn gan eich cawell asennau



Beth yw diffyg anadl?

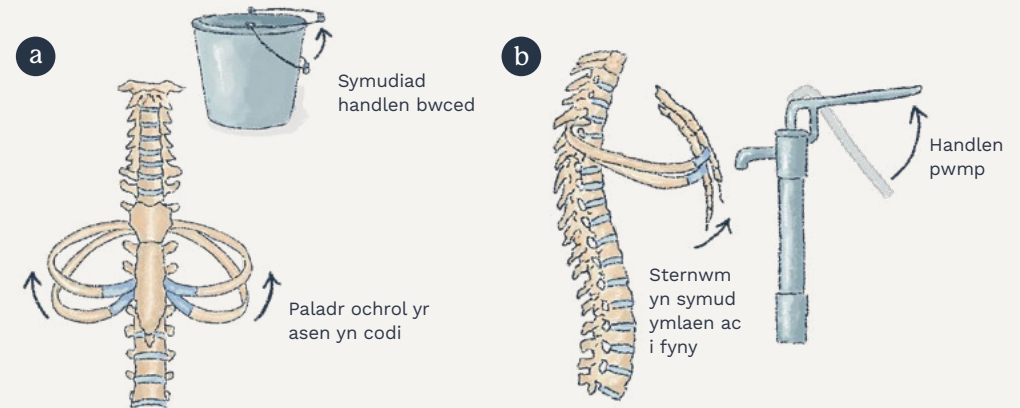
Teimlad goddrychol, trallodus o ymwybyddiaeth o anhawster anadlu yw diffyg anadl.

Mae mynd allan o wynt yn rhywbeth arferol.

Mae'n cael ei ystyried yn fwy cyffredin fel ymateb naturiol pan fo angen mwy o ocsigen ac egni ar eich corff pan fyddwch yn gwneud rhywbeth sy'n gofyn am ymdrech gorfforol, er enghraifft pan fyddwch yn rhedeg i ddal bws. Mae mynd allan o wynt wrth wneud ymarfer corff neu symud yn **adwaith cadarnhaol** ac yn rhan o gadw ein cyrff yn **heini a chryf**. Ond mae rhai pobl yn mynd allan o wynt p'un a ydynt yn gwneud ymdrech gorfforol ai peidio. **Yn annisgwyl** byddant yn ei chael hi'n anodd neu'n anghyfforddus i anadlu a gallant deimlo na allant reoli eu hanadlu.



Sut rydych chi'n anadlu



Rydym yn anadlu oherwydd bod angen i ni dynnu ocsigen o'r aer i'r corff.

Mae cawell yr asennau'n symud i ddau gyfeiriad wrth anadlu. Un yw'r 'symudiad handlen bwced' (a) sy'n cynyddu symudiad eich asennau tuag allan.

Y llall yw'r 'symudiad handlen pwmp' (b) sy'n cynyddu symudiad eich asennau ymlaen ac yn ôl.

Mae eich cyhyrau o fewn y system resbiradol yn helpu hyn i ddiwydd.

Os oes gennych gyhyrau sydd wedi gwanhau neu sy'n llai gweithredol yna gallai hyn gyfrannu at ddiffyg anadl.

Os oes gennych stifferwydd yn eich cawell asennau neu'r cymalau o amgylch eich cawell asennau, gallai hyn hefyd gyfrannu at ddiffyg anadl. Gall ystum corff gwael a bod yn drwm eich pwysau hefyd effeithio'n sylweddol ar eich diffyg anadl.

Ystum y corff er mwyn lleddfu

Dyma rai ystumiau corff y gallwch eu defnyddio i lleddfu eich diffyg anadl. *Rhowch gynnig ar un o'r ystumiau hyn*, efallai y byddwch yn ffafrio un dros un arall yn dibynnu ar eich cyflyrau iechyd eraill neu'ch gallu gweithredol.



1

Yr opsiwn cyntaf yw pwyso yn erbyn wal neu arhosfan bws gyda'ch pengliniau wedi'u plygu ychydig ond gan gadw eich torso yn unionsyth.



2

Yr ail opsiwn yw pwyso ymlaen yn erbyn rhywbeth megis cadair, troli siopa neu goets plentyn.



3

Y trydydd yw eistedd i lawr yn pwyso ymlaen gyda'ch breichiau ar eich pengliniau.



4

Y pedwerydd yw gorwedd ar eich ochr mewn safle sydd wedi'i gynnal, er enghraifft yn y nos.



Wrth ddefnyddio unrhyw un o'r rhain ceisiwch ymlacio pan fyddwch yn anadlu.

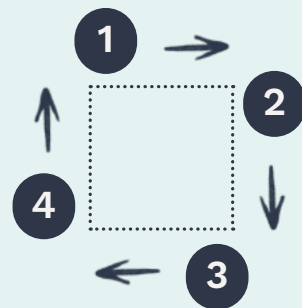
Anadlu bocs/anadlu seren fôr

I'ch helpu i deimlo bod gennych reolaeth dros eich anadlu dyma *ddwy strategaeth* i'ch helpu gyda'ch diffyg anadl: Rydym yn gwerthfawrogi y byddech o bosibl yn ffafrio un dros y llall. Mae Anadlu Bocs yn *dechneg weledol* tra bod Anadlu Seren Fôr yn *dechneg gyffyrddol*.

Os na allwch ddal eich anadl am y 4 eiliad yna dechreuwch gyda rhif is i ddechrau a symud ymlaen i 4 eiliad pan allwch.

Anadlu bocs

1. Anadlwch i mewn, gan gyfrif yn araf i bedwar. Teimlwch yr aer yn mynd i mewn i'ch ysgyfaint.
2. Daliwch eich anadl am 4 eiliad. Ceisiwch osgoi anadlu i mewn neu allan am y 4 eiliad.
3. Anadlwch allan yn araf trwy'ch ceg am 4 eiliad.
4. Daliwch eich anadl am 4 eiliad.

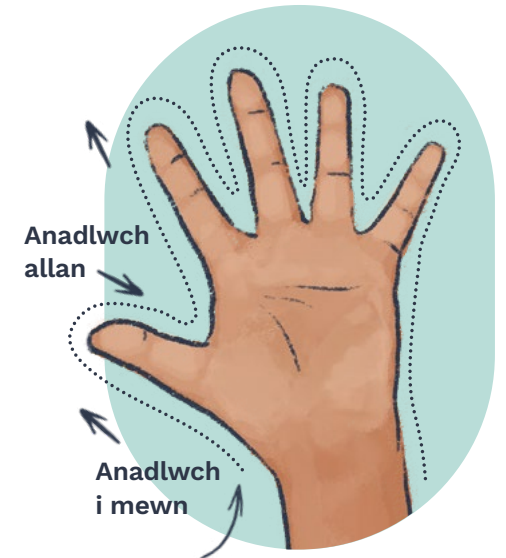


Defnyddiwch y bocs hwn fel ysgogiad gweledol i'ch cefnogi gyda'r ymarfer hwn

Ailadroddwch gamau 1 i 4 nes eich bod yn teimlo mewn rheolaeth unwaith eto.

Anadlu seren fôr

1. Rhowch fynegfys eich llaw arall ar waelod eich bawd.
2. Anadlwch i mewn wrth i ddilyn amlinell i fyny'r bawd gan arafu eich anadl.
3. Arhoswch nes eich bod yn teimlo'r angen i anadlu allan.
4. Anadlwch allan gan ddilyn amlinell i lawr y tu mewn i'r bawd yn araf.
5. Parhewch ar gyfer pob bys.
6. Pan gyrhaeddwch eich bys bach dechreuwch wrth y bawd eto.



Dechreuwch yma

**Manteision:
Canolbwyntio'r meddwl, tawelu ac ymlacio**

Mae'r strategaethau hyn yn amlygu pwysigrwydd anadlu i mewn ac allan mewn modd araf a dan reolaeth. Mae llawer o bobl yn anghofio anadlu allan pan fyddant yn mynd yn fyr eu gwynt ac mae llawer o bobl yn anadlu'n rhy gyflym!

Os bydd amheuaeth.... Anadlwch allan!

Chwythu wrth fynd

Mae'r dull *chwythu wrth fynd* yn helpu i wneud tasgau a gweithgareddau'n haws. Defnyddiwch y dull tra byddwch yn gwneud rhywbeth sy'n eich gwneud chi'n fyr eich gwynt.

Sut i wneud hyn?

Anadlwch i mewn cyn i chi wneud y dasg ac anadlwch allan tra byddwch yn gwneud yr ymdrech. Er enghraifft, wrth godi bocs trwm anadlwch i mewn cyn i chi godi'r bocs, yna anadlu allan wrth i chi ei godi.

Mae ystum y corff yn bwysig wrth godi pethau. Er mwyn gallu codi'n ddiogel gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis tasg y gallwch ei gwneud a byddwch yn ofalus. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd, gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn am help os oes ei angen arnoch neu torrwyd y dasg yn gamau llai fel ei bod hi'n haws i chi.



Er enghraifft::

Gwneud eich bagiau siopa yn ysgafnach a gwneud mwy o deithiau y gallwch eu rheoli neu ystyriwch ddefnyddio troli ar olwynion.

Pwyllo'r anadlu

Mae pwyllo'r anadlu yn ddefnyddiol pan fyddwch yn gwneud rhywbeth mwy egniol, er enghraifft, cerdded, dringo grisiau neu lwybr serth. Y nod yw cyfateb cyflymder eich camau i'ch anadlu.

Sut i wneud hyn?

Cyfrwch yn eich pen wrth i chi gerdded neu symud.

Er enghraifft:

Anadlwch i mewn am un cam ac yna allan am y llall. Rhowch gynnig ar gyfuniadau gwahanol i ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i chi - megis anadlu i mewn ar y cam cyntaf ac anadlu allan am y ddau nesaf.





Anadlu hamddenol neu wedi'i reoli

Anadlu hamddenol neu wedi'i reoli - mae anadlu dwfn araf yn fuddiol iawn pan fyddwch yn egnïol. Defnyddiwch y dull hwn pan fyddwch yn dechrau gweithgaredd sy'n eich gwneud chi allan o wynt. Er enghraifft cerdded, gwneud y golch, gwneud tasgau o amgylch y tŷ, golchi llestri neu wneud y gwely.

Sut i wneud hyn?

Wrth i chi ddechrau bod yn gorfforol egnïol, arafwch eich anadlu ac anadlwch i mewn yn ddyfnach gan wneud yn siŵr bod gennych ystum corff da. Anadlwch i mewn trwy'ch trwyn os gallwch ac anadlwch allan yn araf trwy'ch ceg os yw hyn yn teimlo'n gyfforddus.

Dylai eich anadlu tra'n gorffwys fod yn dawel. Mae hyn yn golygu ceisio osgoi gormod o ddylyfu gên, clirio'r gwddf neu ochneidio.

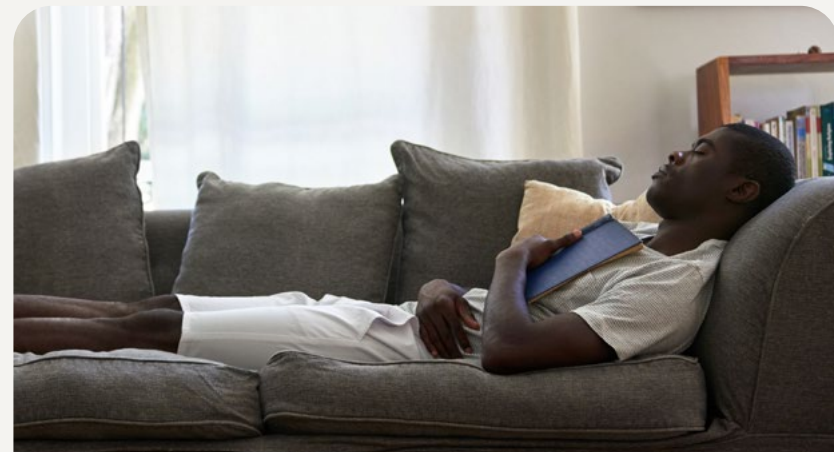
Gellir defnyddio rhai o'r strategaethau a drafodir yma gyda'i gilydd, er enghraifft, rheoli eich anadlu ynghyd â bod mewn safle cyfforddus.

Cylch o ddiffyg anadl ac anweithgarwch

Os byddwch yn osgoi gweithgareddau sy'n eich gwneud yn fyr eich gwynt, *bydd eich cyhyrau'n gwanhau*. Mae angen mwy o ocsigen ar gyhyrau gwannach i weithio. Dros amser byddwch yn teimlo mwy a mwy o ddiffyg anadl.

Rydym yn gwybod y gall bod yn fyr eich gwynt achosi pryder a hefyd achosi ofn sy'n golygu y gallech osgoi gweithgareddau sy'n gwneud i chi deimlo fel hyn. Gelwir hyn yn **gylch o anweithgarwch**, neu **gylch o ddiffyg anadl**. Mae'n anodd iawn torri'r cylch unwaith y byddwch yn yr arferiad hwn. Gall hyn hefyd ddod yn rhywbeth sy'n eich ynysu'n gymdeithasol neu gall gael effaith negyddol ar eich lles gan ei fod yn aml yn gwneud i chi deimlo eich bod yn gallu gwneud llai a llai.

Fodd bynnag, **gellir torri'r cylch hwn** trwy ddefnyddio rhai o'r strategaethau a drafodwyd ac edrych eto ar eich lefelau gweithgarwch.



Anadlu ac ymddygiad yr ymennydd

Gwyddom fod cysylltiad cryf rhwng eich *iechyd corfforol* a'ch *iechyd meddwl*. Nid yw'n anarferol i deimlo dan *straen*, *hwyliau isel*, *tristwch* neu *iselder*, fodd bynnag, gall hyn *effeithio'n uniongyrchol ar y ffordd rydych yn anadlu*.

Byddem yn eich cynghori i ystyried strategaethau fel ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyr, ymlacio, gwasanaethau ar-lein megis MIND/Melo Cymru neu siarad â rhywun megis eich meddyg teulu am y mater. Mewn argyfwng, mae cymorth ar gael trwy **ffonio 111** a dewis **opsiwn 2**.

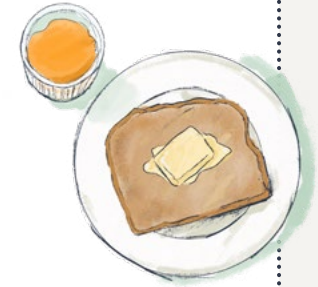


Awgrymiadau Da ar gyfer Iechyd!

Peidiwch â diystyru pwysigrwydd cynnal eich iechyd cyffredinol!

Dyma rai awgrymiadau da:

- **Bwyteuoch ddeiet cytbwys**
- **Cysgwch yn dda**
- **Arhoswch wedi'ch hydradu**
- **Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud ymarfer corff neu weithgaredd yn rheolaidd**
- **Cynhaliwch iechyd meddwl da**
- **Peidiwch ag ysmegu neu anweddu neu rhowch y gorau iddi**
- **Cynhaliwch gyswllt cymdeithasol da**
- **Ceisiwch ddod i gysylltiad â golau'r haul bob dydd**
- **Cynhaliwch bwysau iach**
- **Lleihewch faint o alcohol rydych yn ei yfed**



Cyfeiriwch at **wefannau'r GIG** i gael rhagor o wybodaeth a gwybodaeth fanylach am yr argymhellion uchod:

Byw yn Dda, Byw yn Hirach Gwent:



Get Better Get Active y GIG:



Pam y dylem eistedd llai y GIG:



Pwysigrwydd gweithgaredd neu ymarfer corff

Hoffem roi sylw ychydig mwy manwl i *bwysigrwydd gweithgaredd neu ymarfer corff*.

Mae canllawiau'r DU ar gyfer gweithgaredd neu ymarfer corff i'w gweld ar y dde. Maent yn argymhell **150 munud o weithgarwch dwyster cymedrol** mewn wythnos neu **75 munud o weithgarwch egnïol** mewn wythnos. Mae gweithgaredd cymedrol yn golygu gallu siarad mewn brawddegau llawn tra'n bod yn egnïol. Rydym yn gwerthfawrogi efallai nad yw hyn yn realistig i bawb ond gellir ei ddefnyddio fel targed i weithio tuag ato. Byddem yn eich annog i gymryd camau bach, gan gynyddu eich gweithgaredd corfforol yn raddol ac yn ddiogel os yn bosibl.



Er enghraifft:

Ceisiwch fynd am **dro byr** gyda ffrindiau gan gymryd **seibiannau rheolaidd**, a defnyddio anadlu hamddenol ac ystum corff cyfforddus megis pwysu yn erbyn wal i reoli eich diffyg anadl. Rydym yn teimlo bod cynllunio gweithgaredd yn helpu i gael gwared ar rai rhwystrau a chynyddu lefelau gweithgaredd.

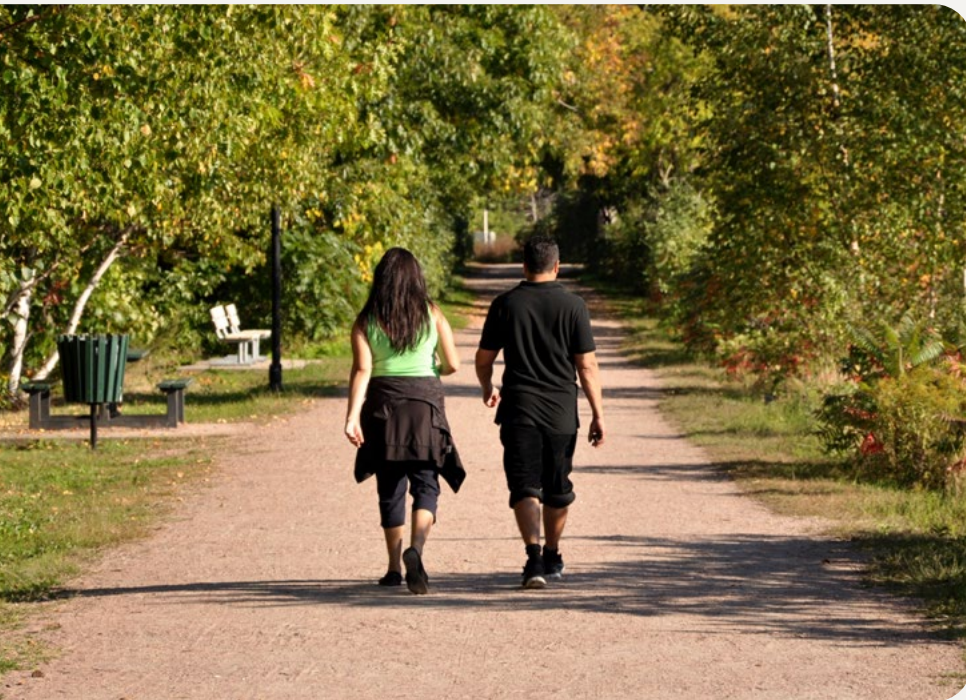
Enghraifft arall:

Os ydych yn teimlo na allwch adael y tŷ i fynd am dro, yna mae rhai opsiynau ar wefan y GIG ar gyfer rhaglenni ymarfer corff ar eich eistedd, sy'n cynnwys defnyddio'ch breichiau a'ch coesau i gynyddu gweithgaredd.



Pwysigrwydd gweithgaredd neu ymarfer corff

Os oes angen rhagor o gymorth arnoch ar sut i ddechrau gweithgaredd neu ymarfer corff, ystyriwch atgyfeiriad i'r **Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff** sef rhaglen wedi'i theilwra sy'n ystyried eich cyflyrau meddygol. Fe'i cynhelir yn eich **canolfan hamdden leol** gan weithwyr ymarfer corff proffesiynol. Gofynnwch am atgyfeiriad gan eich meddyg teulu neu nyrs practis.



Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise Referral Scheme (NERS)

National Exercise Referral Scheme

What is the Exercise Referral Scheme?
The National Exercise Referral Scheme (NERS) is a Welsh Government (WLG) funded scheme which has been in development since 2006 to standardise exercise referral opportunities across all local authorities and Local Health Boards in Wales.

The Scheme is funded by Public Health Wales and working in partnership with the Welsh Local Government Association (WLGA), local authorities, Welsh Government and Local Health Boards. It targets clients who are at risk of developing chronic disease providing an opportunity for referrals to access a high quality supervised exercise programme to improve health and wellbeing.

Aimed at those over 16 years of age, who are not used to being regularly physically active and have a medical condition, the Scheme is designed to provide opportunities to exercise that are fun, rewarding and that can be incorporated into everyday life.

What does the Scheme consist of?
There are a wide range of activities both gym based and class based to choose from for patients that have been through rehabilitation programmes. You will be able to access a wide range of opportunities and these will be available between 4 and 48 weeks of the programme (depending on medical condition).

Activities* across Wales consist of:

- Gym Sessions
- Swimming
- Yoga
- Walking
- COPD Classes
- Gentle Exercise Classes
- Zumba
- Aerobics
- Pilates
- Cardiac Classes

What are the benefits?
The benefits of being more active are:
• weight management;
• reduce blood pressure;
• reduce the risk of heart disease and strokes;
• reduce the risk of some cancers;
• reduce stress and anxiety;
• improve mental and social wellbeing;
• increase energy;
• improve strength, mobility, coordination and
• improved health and wellbeing.

How do I access the Scheme?
If you feel that you would benefit from the scheme and are suitable to join then you need to contact your GP/practice nurse/health professional about this. Your GP or practice nurse will complete a referral form for you to take to your exercise professional. They will provide you with a copy.

Your responsibility on the scheme

- Update your Exercise Professional of any change in your health status or medications
- Adhere to the activity programme advised by your Exercise Professional
- Attend a minimum of two activity sessions per week to complete the 16 week programme
- Individuals are unable to be re-referred to the Referral Scheme for 2 years to allow others to participate

The Exercise Referral Team is here to help you achieve your goals within physical activity and are able to provide you with assistance.

Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

Am gymorth pellach ar sut i ddechrau gweithgaredd neu ymarfer corff.

Cliciwch yma i ddarllen

