

Diffyg anadl

Gwybodaeth ac awgrymiadau defnyddiol

Beth yw Diffyg anadl?

Diffyg anadl yw pan fydd rhywun yn brin o anadl neu'n ei chael hi'n anodd anadlu. Y term meddygol am ddiffyg anadl yw dyspnoea (ynganu 'dis-nee-ah').

Beth sy'n achosi diffyg anadl?

Mae sawl achos i ddiffyg anadl fel canser, crynodiad o hylif yn leinin yr ysgyfaint/stumog, anaemia, haint ar y frest, cyhyrau wedi gwanhau, poen, ysmegu, problemau ar y galon neu'r ysgyfaint.

Os ydych chi am wybod mwy am y rhesymau dros eich diffyg anadl, cynghorir chi i drafod hyn gyda'ch meddyg.

Sut Mae Anadlu'n Gweithio

Pan fyddwn ni'n anadlu'n normal rydyn ni'n defnyddio ein diaffram a'n hasennau. Pan fyddwn ni'n anadlu i mewn, mae'r cyhyrau o gwmpas yr asennau'n gwneud mwy o le drwy dynnu cawell yr asennau i fyny ac allan. Mae'r ysgyfaint yn ymestyn ac mae aer yn dod i mewn. Mae ocsigen yn mynd i mewn i'r llif gwaed o'r ysgyfaint ac yn cael ei bwmpio o gwmpas y corff.

Beth Sy'n Digwydd Pan Fydd Rhywun Yn Dioddef Gan Ddiffyg Anadl?

Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi eich bod yn anadlu'n fwy cyflym, yn cymryd anadl fwy bas.

Mae hyn yn gwneud i chi ddioddef gan ddiffyg anadl. Y rheswm dros hyn yw bod eich corff angen mwy o ocsigen.

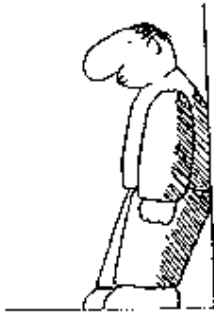
Rheoli Diffyg Anadl

Mynnwch eich bod mewn safle cyfforddus...



**Eisteddwch wrth fwrdd gan
bwyso ymlaen â'ch brest a'ch
cael eu cynnal gan 1
neu 2 glustog**

**Eisteddwch yn pwyso
ymlaen gyda'r breichiau'n pen yn
pwyso ar eich cluniau**



**Sefwch yn pwyso'n ôl
yn erbyn wal neu silff**



Sefwch yn pwyso ymlaen

Anadlu dan Reolaeth

Gall diffyg anadl achosi i chi anadlu gyda rhan uchaf cyhyrau eich brest a'ch ysgwydd yn hytrach na'r diaffram a'r frest isaf. Gall hyn achosi anadlu cyflym, bas.

I geisio rheoli eich anadlu, dyma ymarfer y gallwch ei wneud ar eich pen eich hun neu gyda ffrind/ perthynas.

- 1) Eisteddwch yn gyfforddus gyda'ch cefn, eich ysgwyddau a'ch gwddf yn cael eu cynnal yn dda.
- 2) Anadlwch i mewn yn dyner (yn ddelfrydol drwy eich trwyn).
- 3) Anadlwch allan yn araf.

Ymlaciwch eich Ysgwyddau

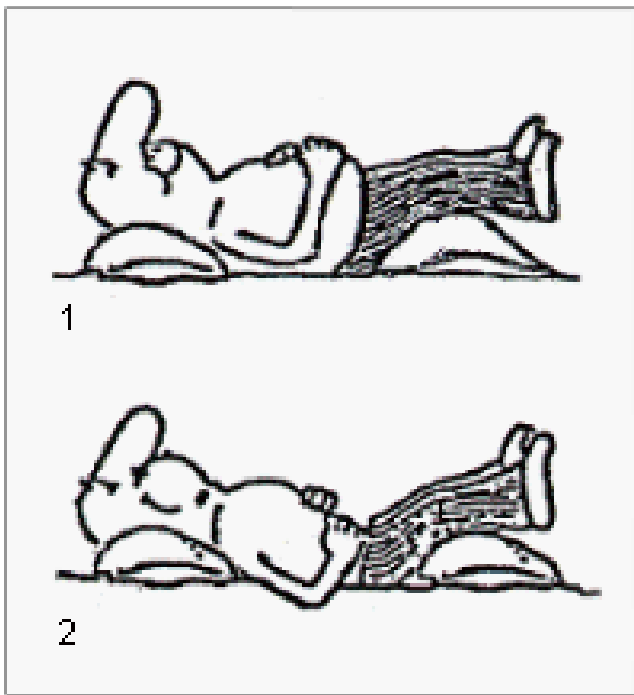
Wrth i chi anadlu allan, teimlwch eich ysgwyddau a'ch brest uchaf yn ymlacio. Ceisiwch ddal i'w hysplacio wrth i chi anadlu i mewn.

Os ydy hyn yn anodd i'w wneud, gofynnwch i rywun bwyso i lawr yn dyner ar eich ysgwyddau i geisio lleddfu rhywfaint o'r tensiwn.

Gallech rwbio eich breichiau o'r ysgwyddau i'r dwylo'n dyner ac yn araf. Gall person arall sy'n sefyll y tu ôl i chi wneud hyn hefyd. Gall hyn helpu i arafu eich anadlu ac mae'n eich helpu i ymlacio.

I wirio a ydych chi'n anadlu o'r frest isaf:

1. Rhwch eich dwylo ar eich bol, ychydig o dan gawell eich asennau. Wrth i chi anadlu i mewn, dylech deimlo eich dwylo'n codi.
2. Wrth i chi anadlu allan, bydd eich dwylo'n suddo'n ôl i lawr ac i mewn.



Cofiwch y 3 canlynol

Codi: bol yn codi wrth i chi anadlu i mewn

Ymlacio: ymlaciwch y bol wrth i chi anadlu allan

Gorffwys: peidiwch â rhuthro i mewn i'r anadl nesaf, arhoswch iddo ddod

Defnyddio ffan llaw



Mae hwn yn ddull syml ond effeithlon o leddfu diffyg anadl.

Rhowch eich hun mewn safle cyfforddus – gweler tudalen 3

Daliwch y ffan eich hun (os yn bosibl) tua 6 modfedd i ffwrdd o'ch wyneb.

Gadewch i'r aer claeare chwythu tuag at ran ganol eich wyneb - o gwmpas ochrau eich trwyn ac uwch ben eich gwefus uchaf

Pethau eraill i'w defnyddio yn lle ffan:

*eistedd o flaen ffenestr agored *

*defnyddio cadach ymolchi claeare ar eich wyneb *

Dangos pa mor ddrwg yw eich diffyg anadl

Pan fyddwch chi'n dioddef gan ddiffyg anadl, gall helpu i ddangos i'ch teulu, ffrindiau a'r gweithwyr proffesiynol gofal iechyd pa mor ddrwg yw eich diffyg anadl.

Gellir defnyddio Graddfa Borg i roi rhif i'ch diffyg anadl. Awgrymir eich bod yn defnyddio hyn cyn i chi brofi un o'r technegau yn y llyfryn hwn ac yna wedyn fel eich bod yn gallu gweld sut mae'r technegau wedi eich helpu.

0	Dim o gwbl
0.5	Ychydig iawn, iawn (ddim yn amlwg)
1	Ychydig iawn
2	Ychydig (ysgafn)
3	Cymedrol
4	Ychydig yn ddifrifol
5	Difrifol (trwm)
6	
7	Difrifol iawn
8	
9	
10	Difrifol iawn iawn

Os bydd eich sgôr yn uchel, peidiwch â dychryn. Gall y technegau yn y llyfryn hwn eich helpu.

Mwy o Awgrymiadau Anadlu

Cyfrif

1) Ochneidiwch allan yn araf - ymlaciwch eich ysgwyddau, anadlwch i mewn yn araf.

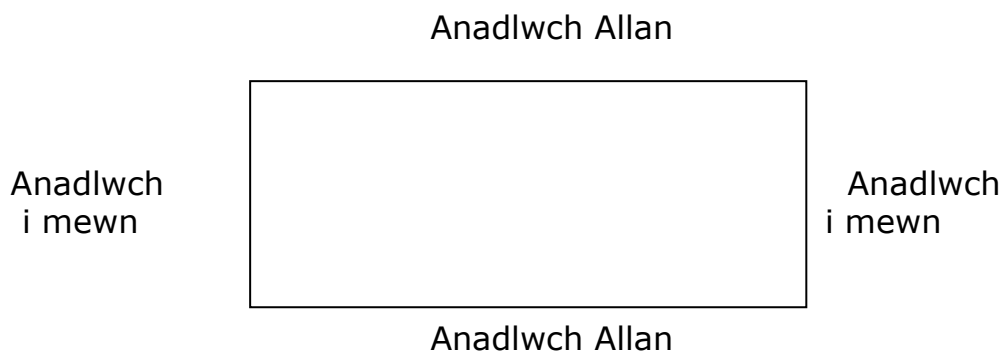
2) Anadlwch allan i gyfrif o 4 (1-2-3-4).

3) Anadlwch i mewn i gyfrif o 2 (1-2) - gwnewch hyn 5 eto.

Y Petryal Anadlu

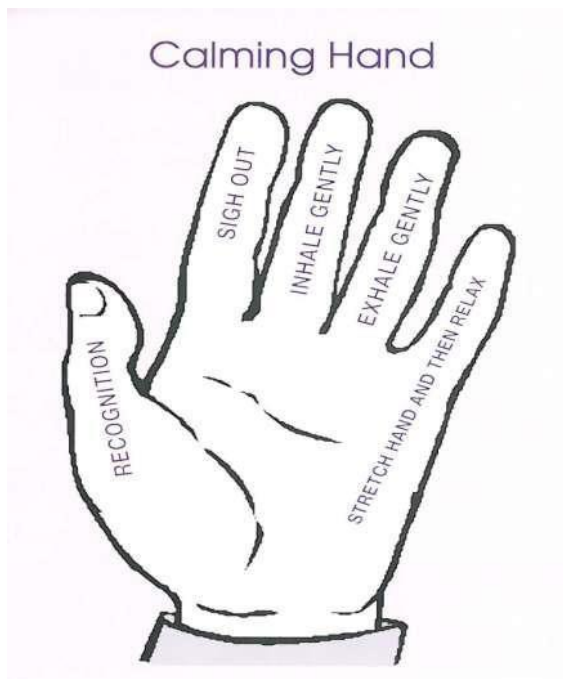
Ble bynnag fyddwch chi, gallwch fel arfer weld siâp petryal e.e. llun, teledu, llyfr ayyb. Wrth geisio rheoli eich anadlu, gall helpu os byddwch chi'n chi'n dilyn ymyl y petryal gyda'ch llygaid. Gall helpu i gymryd sylw ac arafu eich anadlu.

Anadlwch allan gan ddilyn y llinell hir, anadlwch i mewn gan ddilyn y llinell fer.



* arafu'n raddol symudiadau eich llygaid - bydd hyn yn helpu i arafu eich anadlu.*

Y Llaw sy'n Tawelu



DECHREUWCH gyda'r Bawd – cydnabyddwch eich bod yn fyr o anadl

Blaenfys – ochneidiwch allan

3ydd bys - anadlwch i mewn yn araf

4ydd bys – anadlwch allan yn araf

5ed bys – ymestynnwch eich llaw, ymlaciwch a dechrau eto



Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd



Er ei bod o fudd i gadw'n actif, gall gweithgareddau bob dydd deimlo'n llethol ar adegau.

Blaenoriaethu - cadwch eich egni ar gyfer pethau sydd angen eu gwneud neu sydd fwyaf pwysig i chi.

Cynlluniwch ymlaen - Cynlluniwch symudiad/ weithgaredd.
Byddwch yn drefnus. Meddyliwch a ydy tasgau'n haws ar adegau arbennig o'r dydd.

Cymryd eich amser - Caniatewch amser i gwblhau gweithgaredd gan gymryd seibiant os bydd angen.

Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau bob dydd o gwmpas y tŷ

- Eisteddwch i lawr wrth ymolchi a/ neu wisgo neu baratoi bwyd, smwddio.
- Trefnwch eich cegin a'ch ystafelloedd eraill fel bod yr eitemau rydych eu hangen/yn eu defnyddio fwyaf ar lefel eich canol ac yn hawdd i'w cyrraedd.
- Ceisiwch osgoi plygu o'r canol i lawr - gall hyn gyfyngu ar eich anadlu.
- Gall clustog V helpu i'ch cynnal mewn safle mwy unionsyth yn y gwely.
- Rheolwch eich anadlu e.e. anadlwch allan wrth gerdded i fyny dau ris; anadlwch i mewn ar gyfer un
- Gorffwyswch pan fydd angen - ystyriwch adael cadair yn y cyntedd er mwyn gallu gorffwys rhwng ystafelloedd.

Awgrymiadau ar gyfer mynd allan



- Os ydych chi'n trefnu taith i rywle anghyfarwydd, mae'n bosibl y bydd o help i gael gwybodaeth ymlaen llaw e.e. a oes lifft, parcio a beth yw'r cyfleusterau sydd yno.
- Ewch â photel fach o ddŵr gyda chi - gall yr aer fod yn sychach mewn rhai mannau gan achosi ceg sych. Gallech hefyd fynd â'ch ffan llaw gyda chi.
- Wrth gerdded, ceisiwch reoli eich anadlu a chymerwch eich amser.
- Mae'n bosibl y bydd cymorth cerdded yn ddefnyddiol- siaradwch â'ch gweithiwr proffesiynol iechyd os byddwch chi'n teimlo y bydd un o'r rhain o fudd i chi.
- Mae'n bosibl y bydd cynlluniau siop symudedd, motability, Bathodyn Glas yn gallu eich helpu i symud o gwmpas.

Cynllun y Bathodyn Glas: i gael mwy o wybodaeth gallwch gysylltu â'ch cyngor lleol. www.gov.uk/browse/driving/blue-badge-parking

Motability: cynllun sy'n galluogi pobl anabl i gael car, sgwter neu gadair olwyn bŵer newydd drwy gyfnewid lwfans arian symudedd y llywodraeth.

Ffôn: 0845 456 4566 www.motability.co.uk

Sefydliad Cenedlaethol Siopau symudedd y DU: Elusen gofrestredig yn y DU sy'n cefnogi cynlluniau siopau symudedd unigol ac sy'n caniatáu i bobl logi cyfarpar fel cadeiriau olwyn a sgwteri pŵer ar gyfer mannau cyhoeddus.

Ffôn: 0844 4141 850 (Dydd Llun – Dydd Gwener 10am-4pm)

www.shopmobilityuk.org

e-bost: info@shopmobilityuk.org

Awgrymiadau pellach

- Eich teimladau: Gall nifer o bobl deimlo'n isel ar amrywiol adegau. Weithiau byddwch chi'n teimlo'n dda ac wedi ymlacio ac ar adegau eraill, mae'n bosibl y byddwch chi'n teimlo'n bryderus. Gall siarad gydag aelod o'r teulu neu ffrind eich helpu i ddeall eich gilydd yn well. Neu, gallwch gysylltu ag elusen, sefydliad neu siarad â gweithiwr proffesiynol gofal iechyd i ddarganfod ble mae cymorth yn eich ardal.
- Cadw dyddiadur: Mae'n bosibl y bydd yn ddefnyddiol cadw cyfrif pryd mae eich diffyg anadl wedi bod yn anodd, beth sy'n ei wneud yn waeth a pha dechnegau roeddech chi'n eu defnyddio i ddelio â hyn.

- Cadw calendr: Gall hyn eich helpu i gynllunio gweithgareddau ar gyfer adegau o'r dydd pan fyddwch chi'n teimlo'n well.
- Therapiau Cyflenwol: Mae nifer o wahanol therapiau a all eich helpu i ymlacio a rheoli eich diffyg anadl.

Cysylltiadau Defnyddiol

Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint www.blf.org.uk 03000 030 555 (llinell gymorth)	Macmillan www.macmillan.org.uk 0808 808 00 00 (llinell cymorth cancer)
Hosbis y Cymoedd	- 01495 717277
Sefydliad Dewi Sant	- 01633 851051
Nyrsys Macmillan	- 01874 712445

Cyfeirebau

Booth, S., Burkin, J., Moffat, C., and Spathis, A. (2014) Managing Breathlessness in Clinical Practice. London: Springer

Macmillan Cancer Support (2013) Managing Breathlessness. (2nd ed.) London: Macmillan Cancer Support.

Lluniwyd y llyfryn hwn gan Lara Cowpe a Carol Davies, Ysbyty Nevill Hall, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**