



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

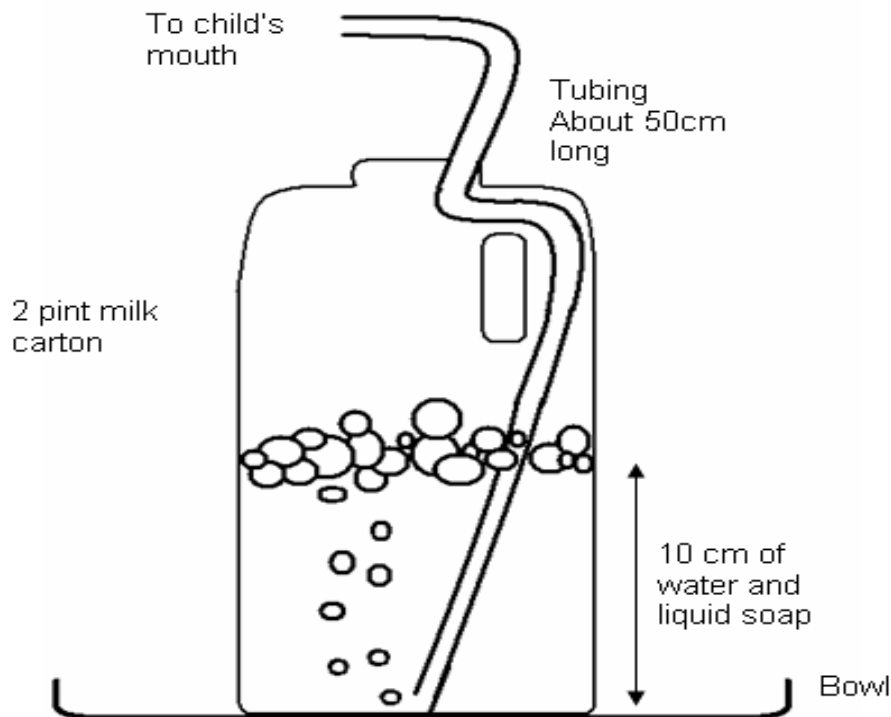
Bubble PEP (Pwysedd Allnadlu Swigod-Positif)

Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw Bubble PEP?

Triniaeth i blant sydd angen help i glirio secretiadau (poer/ fflem)o'u hysgyfaint yw Bubble PEP. Mae'n ddull hwyliog o wneud ei "ffisiotherapi brest"/ clirio'r llwybrau aer. Gall eich ffisiotherapydd ddysgu eich plentyn cynted ag y bydd yn gwybod y gwahaniaeth rhwng chwythu a sugno, fel arfer o ddwy a hanner i dair oed.

Beth yw Bubble PEP?



To
mouth

I geg y plentyn

child's

Tubing about 50cm long

Tiwb tua 50cm o hyd

2 pint milk carton

Carton llaeth 2 beint

10cm of water and liquid soap

10cm o ddŵr a sebon hylifol

Bowl

Powlen

Mae'n syml iawn - tiwb, potel blastig ac ychydig o ddŵr gyda sebon hylifol neu lanedydd ynddi. Hefyd, bydd yn rhaid i chi gael hambwrdd neu bowlen i ddal y

swigod fydd yn cael eu ffurfio. Mae'n bosibl y bydd llawer ohonyn nhw a gall pethau fod yn anniben ond mae'n llawer o hwyl!

Sut mae Bubble PEP yn gweithio?

Mae pen y tiwb o dan y dŵr ac yn creu pwysedd positif wrth i'ch plentyn chwythu yn ei erbyn. Mae'r pwysedd hwn yn cadw llwybrau aer eich plentyn yn agored ac yn caniatáu i aer symud y tu ôl i unrhyw secretiadau. Mae'r ddau beth hyn yn gwella'r llif aer sy'n helpu i symud secretiadau i fyny'r llwybrau aer at bwynt lle gall hyffian neu eu pesychu allan. Mae'r dirgryniadau sy'n cael eu creu wrth wneud y swigod hefyd yn helpu i deneuo a rhyddhau'r secretiadau gan eu gwneud yn haws i'w clirio.

Sut i wneud Bubble PEP

Bydd eich ffisiotherapydd yn eich dysgu sut i wneud Bubble PEP a bydd yn dweud wrthyhych pa mor aml y dylai eich plentyn ei wneud. Bydd y daflen hon yn eich atgoffa o hyn ac unrhyw wybodaeth benodol yn ymwneud â'ch plentyn.

Gosod y Bubble PEP

Bydd yn rhaid i chi gael:-

- Potel laeth blastig lân gyda dolen. Ei llenwi â dŵr tap i tua 10cm a 3-5 diferyn o lanedydd hylifol neu swigod baddon.
- Tiwb, tua 7mm diamedr a rhwng 30-50cm o hyd fydd yn cael ei roi i lawr ceg y botel fel bod y diwedd yn gorffwys ar ei gwaelod.
- Hambwrdd neu bowlen lle gallwch chi roi'r botel ac arwynebedd lle gall eich plentyn eistedd neu sefyll yn gyfforddus heb grymu.

Sut i ddefnyddio Bubble PEP fel triniaeth

1. Rhaid i'ch plentyn anadlu i mewn drwy ei drwyn/ thrwyn os yn bosibl ac anadlu allan drwy'r tiwb. Gwnewch hyn 6-10 gwaith. Dylai pob anadl fod ychydig yn fwy na maint anadl arferol y plentyn a dylai "anadlu i mewn ac allan" yn araf a heb ruthro. Bydd y swigod yn codi i dop y botel ac yn colli allan i'r hambwrdd.
2. Ar ôl chwythu 6-10 gwaith, dylai dynnu'r tiwb a gorffwys am ychydig eiliadau.

3. Yna, dylai hyffian 1-2 waith (anadlu allan yn gyflym drwy geg agored fel petai'n creu anwedd ar ddrych), neu 1 hwff ac 1 pesychiad. Os bydd wedi symud unrhyw secretiadau i mewn i'r geg, cofiwch ddweud wrtho/ wrthi am eu poeri allan. Yna, dylai orffwys eto am ychydig eiliadau.

Gallwch ail adrodd camau 1, 2 a 3 hyd nes bod ei frest/ brest yn swnio'n glir pan fydd yn hyffian. Gwrandewch ar ei hyff am 2 gylch arall ac os bydd yn dal yn glir, gallwch orffen y sesiwn hwnnw.

Neu, efallai y bydd eich ffisiotherapydd yn dweud am ail adrodd pob cylch o 1, 2 a 3 nifer penodol o weithiau ym mhob sesiwn o Bubble PEP.

Os bydd eich plentyn yn sâl, bydd eich ffisiotherapydd yn awgrymu gwneud mwy o gylchoedd ym mhob sesiwn o driniaeth neu gwneud mwy o sesiynau bob dydd. Trafodwch hyn gydag ef/ gyda hi.

Sut i lanhau eich Bubble PEP?

Bydd eich ffisiotherapydd yn dweud wrthyh sut i lanhau a newid eich Bubble PEP. Gall y cyngor newid, felly trafodwch hyn gydag ef/ gyda hi yn y clinig. Dylech bob amser wacau a glanhau'r botel a'r tiwb mewn dŵr cynnes â sebon wedi'u defnyddio a'u gadael yn yr aer i sychu. Rhewch y tiwb i hongian wrth ei ganol er mwyn gollwng unrhyw ddŵr. Gellir diheintio'r botel a'r tiwb mewn dŵr oer gyda thoddiant arbennig o leiaf bob wythnos neu'n amlach. Mae'n bosibl y bydd eich ffisiotherapydd yn awgrymu newid y tiwb a'r botel yn wythnosol os na fyddwch yn eu diheintio.

Pethau i sylwi arnyn nhw

Os byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn yn pesychu mwy gyda'r Bubble PEP, dylech ddweud wrth y tîm CF. Efallai y byddan nhw angen gweld eich plentyn neu awgrymu dechrau rhyw driniaeth arall.

Mae'r canlynol yn anghyffredin iawn. Ni ddylech roi'r Bubble PEP i'ch plentyn os bydd yn fyr ei anadl/ hanadl yn sydyn, yn cael unrhyw boen, neu eich bod yn sylwi ar unrhyw newid sylweddol i liw ei boer. Rhaid i chi roi gwybod i'ch tîm CF os bydd unrhyw un o'r rhain yn digwydd.

Enw eich plentyn: _____

Enw eich ffisiotherapydd: _____

Dyddiad roeddech chi'n cael y daflen hon: _____

Sawl anadl y dylai eich plentyn ei chymryd ar ôl ei gilydd: _____ anadl

Eiliadau gorffwys cyn hyffian: _____ eiliad

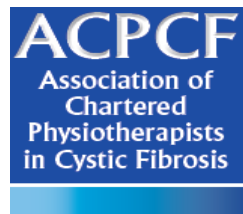
Yna _____ hyff, a _____ pesychiad

Cylchoedd anadlu: _____ cylch

Nifer y sesiynau bob dydd: _____ gwaith

Dylid newid y tiwb bob _____ wythnos

Unrhyw gyngor pellach: _____



Taflen 1 o'r Gyfres Technegau Clirio'r Llwybrau Aer