Y PEP Mask

Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw PEP Mask?

Triniaeth i blant ac oedolion sydd angen help i glirio secretiadau (poer/ fflem/ llysnafedd) o'u hysgyfaint yw PEP Mask.

Beth yw'r cynnwys?

Mae'n cynnwys:

- Darn ceg neu fwgwd wyneb
- Falf allanadlu un ffordd
- Dewis o 8 wrthydd lliw
- Manomedr (medrydd gwasgedd)

Sut mae'r PEP Mask yn gweithio?

Pan fyddwch chi'n anadlu allan drwy'r PEP Mask, mae aer yn llifo drwy'r gwrthydd lliw cysylltiol. Gan fod twll y gwrthydd yn fach, mae hyn yn cynyddu'r pwysedd yn eich llwybrau aer dros dro, yn eu hagor, yn helpu i gael aer y tu ôl i'ch poer a'i symud i fyny yn barod i chi ei glirio.

Mae twll o wahanol faint ym mhob un o’r gwrthyddion lliw; po fwyaf y twll, yr anoddaf yw cynnal y pwysedd angenrheidiol o 10-20 cmH_20 mesur ar y manomedr (medrydd gwasgedd). Felly, y gwrthydd hawsaf yw’r du a’r anoddaf yw’r brown; gallwch ddilyn eich ffordd drwy’r gwrthyddion.

Sut i ddefnyddio’r PEP Mask

Bydd eich ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ddefnyddio’r PEP Mask ac yn awgrymu pa mor aml y dylech ei ddefnyddio:

1. Eisteddwch yn gefnsyth, neu eisteddwch wrth y bwrdd gyda’ch penelinoedd yn pwyso arno a’ch cefn yn syth. Rhaid i chi ddal eich gên i fyny ychydig.

2. Rhowch y PEP dros eich ceg a’ch trwyn gan eu selio'n dyn i gadw’r aer allan.

3. Anadlwch yn araf drwy’r PEP Mask, gan gymryd anadl ychydig yn ddyfnach nag arfer.

4. Anadlwch allan drwy’r PEP Mask ychydig yn galetach na’r arfer i sicrhau 10-20 cmH_20 ar y manomedr (medrydd gwasgedd).

5. Anadlwch 10 gwaith. Ceisiwch beidio â phesychu yn ystod yr anadlu hyn.

6. Tynnwch y PEP Mask i ffwrdd o’ch wyneb a hyffiwch 2-3 gwaith (hyff = anadl cyflym allan fel petaech chi’n creu anwedd ar ddrych).
7. Yn olaf, pesychwch i glirio unrhyw lysnafedd a all fod wedi’i ryddhau.

8. Anadlwch yn hamddenol wedyn am tua 10-20 eiliad.

9. Dilynwch y camau 1-7 hyd nes i chi gyrraedd y nifer o gylchdroeon a awgrymwyd gan eich ffisiotherapydd.

10. Dylai eich triniaeth bara am tua 20 munud.

Sut i lanhau eich PEP Mask

Awgrymir eich bod yn glanhau eich PEP Mask bob amser ar ôl ei ddefnyddio drwy ei dynnu’n rhydd a’i olchi mewn dŵr cynnes a sebon a sychu’r darnau yn yr aer cyn ei osod yn ôl at ei gilydd.

Dylech sychu’r manomedr a’r tiwb yn unig; peidiwch â rhoi’r darnau hyn mewn dŵr.

Peidiwch â gadael iddyn nhw sychu yn yr haul gan y gallai hyn achosi iddyn nhw gracio.

Pethau i sylwi arnyn nhw

Os byddwch chi’n sylwi eich bod yn pesychu mwy ac nad yw eich triniaeth yn clirio eich brest, mae’n bwysig rhoi gwybod i’r tîm resbiradol. Mae’n bosibl y byddan nhw’n awgrymu newid eich triniaeth bresennol.

Mae’r canlynol yn bethau anghyffredin iawn ond dylech beidio â defnyddio eich PEP Mask ar unwaith os:

- byddwch chi’n fyr o anadl yn sydyn,
- byddwch chi’n cael unrhyw boen difrifol
- oes newid sylweddol yn lliw'r poer.

Dylai’r tîm resbiradol ddweud wrthych beth i’w wneud a phwy i gysylltu â nhw os bydd un o’r rhain yn digwydd.

Os byddwch chi wedi torri eich PEP Mask neu wedi sylwi ar unrhyw ddiffygion arno, eto, peidiwch â'i ddefnyddio a rhowch wybod i'ch tîm resbiradol.

Enw eich ffisiotherapydd: ___________________________________

Dyddiad y cawsoch y daflen hon: _____________________________

Sawl anadl ar ôl ei gilydd cyn hyffio: ______________________

Sawl cylch o anadlu a hyffian mewn un sesiwn triniaeth: _________

Sawl sesiwn o fwgwd PEP y dydd: ____________________________

Unrhyw gyngor arall

____

____

____

____

____

____

____

____

____