

The Acapella® Choice

Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Beth yw'r Acapella Choice?

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

Beth yw'r cynnwys?

Mae'n cynnwys:

- Darn ceg
- Caead
- Plwg gwrthbwys a magnet
- Uned sylfaen yn cynnwys y deial addasu



Sut mae'r Acapella'n gweithio?

Pan fyddwch chi'n anadlu allan drwy'r Acapella, mae aer yn llifo drwy'r plwg gwrthbwys a'r magnet. Mae hyn yn cynyddu'r pwysedd yn eich llwybrau aer dros dro gan eu hagor a helpu i gael aer y tu ôl i'ch poer a'i symud i fyny yn barod i chi ei glirio.

Ar yr un pryd, mae'r aer a anadlwyd allan yn cael ei rwystro'n ysbeidiol gan gôn sy'n troi. Mae hyn yn anfon dirgryniadau i mewn i'ch llwybrau aer i helpu i ryddhau'r secretiadau.

Ar ddiwedd yr Acapella (rhifau 1-5) mae deial addasu amledd. Gallwch gynyddu neu ostwng gwrthiant/ amledd y dirgryniadau drwy ei droi'n glocwedd neu'n wrthglocwedd. Chwiliwch am y gwrthiant sydd fwyaf cyfforddus i chi ac sy'n rhoi'r dirgryniadau mwyaf.

Sut i ddefnyddio'r Acapella

Bydd eich ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r Acapella 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 yr Acapella yn eich ceg dros eich dannedd gwaelod fel ei fod yn pwyso ar eich tafod. Caewch eich gwefusau'n dyn dros y darn ceg.
3. Anadlwch yn araf drwy'r Acapella, gan gymryd anadl ychydig yn ddyfnach nag arfer.
4. Arhoswch am 2-3 eiliad, mae hyn yn caniatáu i'r aer lenwi eich ysgyfaint yn llwyr.
5. Anadlwch allan drwy'r Acapella.
6. Anadlwch 10 gwaith. Ceisiwch beidio â pheswch yn ystod yr anadlu hyn.
7. Tynnwch yr Acapella allan o'ch ceg a hyffiwch 2-3 gwaith (hyff = anadl cyflym allan fel petaech chi'n creu anwedd ar ddrych).

8. Yn olaf, pesychwch i glirio unrhyw lysnafedd a all fod wedi'i ryddhau. Anadlwch yn hamddenol wedyn am tua 10-20 eiliad.
9. Dilynwch y camau 1-8 hyd nes i chi gyrraedd y nifer o gylchdroeon a awgrymwyd gan eich ffisiotherapydd. Dylai eich triniaeth bara tua 20 munud.

Nodyn: Os bydd eich bochau'n dirgrynu llawer yn ystod y dechneg hon, dylech naill ai eu tynhau neu, os na allwch chi wneud hyn, ddal eich bochau'n llonydd (gyda bysedd a bawd eich llaw rydd) fel bod yr holl ddirgryniad yn mynd i lawr i'ch ysgyfaint.

Sut i lanhau eich Acapella

Awgrymir eich bod yn glanhau eich Acapella bob tro 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.

I'w dynnu oddi wrth ei gilydd, tynnwch y darn ceg ac yna'r caead drwy roi eich mynegfys a'ch bawd ar gorff yr Acapella wrth ben y darn ceg. Gwasgwch eich bawd a'ch bys at ei gilydd ac yn araf, codwch y caead i fyny. Yn araf, tynnwch y siglydd o uned sylfaen yr Acapella.

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 Acapella ar unwaith os:

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

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

Os byddwch chi wedi torri eich Acapella 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 Acapella y dydd: _____

Unrhyw gyngor arall

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