

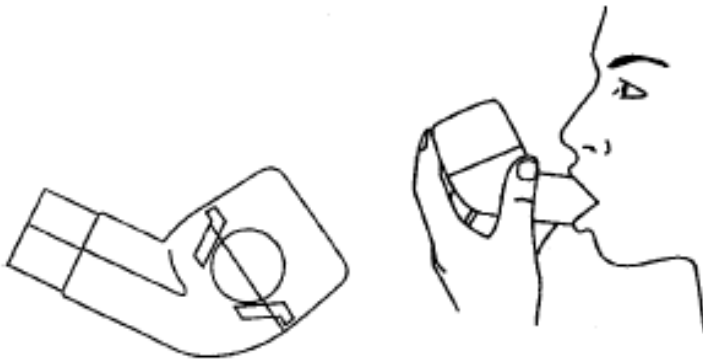
Beth yw'r Flutter?

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

Beth yw'r cynnwys?

Mae'n ddyfais ar ffurf pibell sy'n cynnwys 4 rhan:-

- darn ceg
- pêl ddu sy'n eistedd mewn côn
- caead tyllog



Sut mae'r Flutter yn gweithio?

Pan fyddwch chi'n anadlu allan drwy'r Flutter, mae'r aer yn y llwybrau aer yn dirgrynu wrth i'r bêl godi a disgyn. Mae hyn yn rhyddhau'r llysnafedd o walïau'r llwybrau aer.

Mae'r Flutter hefyd yn cynyddu'r pwysedd yn y llwybrau aer, gan eu cadw'n agored wrth i chi anadlu allan. Mae hyn yn helpu'r aer i fynd y tu ôl i'r secretiadau ac yn helpu'r llysnafedd i symud i fyny.

Yn olaf, mae'n caniatáu i aer gyflymu wrth iddo adael yr ysgyfaint ac felly, mae'n helpu i dorri'r llysnafedd i ffwrdd o walïau'r llwybrau aer.

Sut i ddefnyddio'r Flutter

Bydd eich ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r Flutter ac yn awgrymu pa mor aml y dylech ei ddefnyddio. Mae'r daflen hon i'ch atgoffa o'r hyn a ddywedodd:-

1. Eisteddwch yn gefnsyth, neu eisteddwch wrth fwrdd gyda'ch peneli-noedd yn pwysu arno a'ch cefn yn syth. Rhaid i chi ddal eich gèn i fyny ychydig.
2. Rhowch y Flutter yn eich ceg dros eich dannedd gwaelod fel ei fod yn pwysu ar eich tafod. Caewch eich gwefusau'n dyn dros y darn ceg.
3. Anadlwch yn araf drwy'r Flutter, 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 Flutter. Addaswch yr ongl wrth i chi ei ddal hyd nes eich bod yn teimlo'r 'dirgryniad' mwyaf yn eich brest a cheisiwch ei gadw ar yr ongl hon.
6. Anadlwch 8-10 gwaith, i mewn drwy'r trwyn ac allan drwy'r Flutter. Ceisiwch beidio â pheswch yn ystod yr anadlu hyn.
7. Tynnwch y Flutter allan o'ch ceg a hyffiwch 1-2 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 deimlo eich brest yn glir pan fyddwch chi'n hyffian neu hyd nes i'ch ffisiotherapydd awgrymu y dylech beidio (gall hyn fod yn 15-20 munud).

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

Mae'n bosibl y bydd eich Ffisiotherapydd hefyd yn awgrymu eich bod yn gallu anadlu 1-2 waith yn gyflym ac yn hir drwy'r Flutter yn lle hyffian ar ddiwedd pob cylch. Mae hwn yn ddull arall i symud y llysnafedd i fyny allan o'ch ysgyfaint.

Sut i lanhau eich Flutter

Mae'n hanfodol glanhau eich Flutter bob tro ar ôl ei ddefnyddio. Dylech ei dynnu oddi wrth ei gilydd a'i olchi mewn dŵr cynnes a sebon a sychu'r darnau cyn eu rhoi yn ôl at ei gilydd.

Gallwch hefyd ddiheintio'r Flutter o leiaf un waith yr wythnos drwy roi'r darnau mewn sosban, ychwanegu dŵr berw a'u berwi am 10 munud. Cofiwch y bydd y darnau, yn arbennig y bêl yn hynod o gynnes a dylid bod yn ofalus wrth afael ynddyn nhw. Gallwch hefyd ddefnyddio diheintydd stêm. Peidiwch â defnyddio cynnyrch diheintio clorin a pheidiwch byth â defnyddio diheintydd meicrodon.

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 CF. Mae'n bosibl y byddan nhw'n awgrymu newid eich triniaeth bresennol.

Mae'r canlynol yn anghyffredin iawn. Ni ddylech ddefnyddio eich Flutter os byddwch chi'n fyr o anadl yn sydyn, yn cael unrhyw boen difrifol neu'n sylwi ar unrhyw newid sylweddol yn lliw'r poer rydych chi'n ei godi. Dylai'r tîm CF ddweud wrthyhch beth i'w wneud a phwy i gysylltu â nhw os bydd unrhyw un o'r rhain yn digwydd.

Os bydd eich Flutter wedi torri neu eich bod yn sylwi ar unrhyw ddiffygion ynddo, eto, peidiwch â'i ddefnyddio a rhowch wybod i'ch tîm CF.

Enw eich ffisiotherapydd: _____

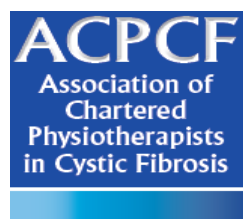
Dyddiad y cawsoch y daflen hon: _____

Sawl anadl ar ôl ei gilydd cyn hyffio: _____

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

Sawl sesiwn o'r Flutter y dydd: _____

Unrhyw gyngor arall



Taflen 2 o'r Gyfres Technegau Clirio'r Llwybrau Aer

Dyluniwyd y daflen gan: Emma Larner, ar ran cangen Dwyrain Anglia y ACPCF a chynrychiolydd y cyhoeddiadau Tamara Orska

Graffig o'r rhyngrwyd.