

Gwybodaeth i Gleifion Sut i Ofalu am Eich Llais Therapi Iaith a Lleferydd

Taflen i egluro sut orau i ofalu am eich llais.

Camddefnyddio'r Llais

- Gall gweiddi neu sibrwd achosi straen ar eich llais. Ceisiwch beidio â gwneud hyn. Beth am chwilio am ddull arall o dynnu sylw?
- Siaradwch yn araf ac yn dawel, gan aros i gymryd anadl yn aml a sicrhau bod gennych ddigon o anadl pan fyddwch yn siarad.
- Ymlaciwch eich wyneb, gwddf a'ch ysgwyddau cymaint ag sy'n bosibl i leihau tyndra, blinder a straen.
- Gorffwyswch eich llais yn rheolaidd a cheisiwch osgoi siarad am gyfnodau hir.
- Ceisiwch osgoi cystadlu yn erbyn sŵn cefndir wrth siarad e.e. teledu/radio, plant yn gweiddi, cerddoriaeth, peiriannau swnllyd ayyb gan y gall hyn achosi straen.
- Mae pesychu a chlririo eich llwnc yn golygu eich bod yn tynnu llinynnau'r llais at ei gilydd yn nerthol a dylid osgoi hyn. Yn lle hynny, ceisiwch lyncu'n galed, sipian dŵr neu sugno losinen galed neu bastil mêl a glyserin.
- Os byddwch chi'n cael annwyd neu ddolur gwddf, gorffwyswch eich llais cymaint ag sy'n bosibl i ganiatáu i unrhyw chwydd ar eich llinynnau llais fynd i lawr. Bydd hyn yn atal straen tymor hir.

Hydradiad

Mae dadhydradiad yn ffactor mawr mewn problemau llais ond mae hefyd yn un o'r hawsaf i'w gywiro.

- Yfwch cymaint o ddŵr ag a argymhellir bob dydd (2 litr)
- Gall mewnanadlu stêm yn rheolaidd am hyd at 10 munud helpu os nad oes gennych unrhyw broblemau meddygol eraill.
- Sicrhewch fod digon o awyriad yn eich ystafelloedd, yn arbennig dros nos.
- Ceisiwch osgoi mannau cynnes, sych a myglyd.
- Yfwch lai o gaffein (te, coffi , diodydd cola ayyb).
- Sicrhewch fod digon o leithder yn eich cartref a/neu eich gweithle e.e. rhwch fowlen o ddŵr yn ymyl rheiddiaduron neu ychwanegwch blanhigion deiliog, gwyrdd.
- Gall systemau aerdymheru sychu'r llwnc felly cofiwch yfed llawer o ddioddydd.

Osgo

- Pan fyddwch yn eistedd am gyfnod hir, symudwch eich corff yn rheolaidd e.e. sefwch ac ymestynnwch, newidiwch eich gweithgaredd.
- Sicrhewch fod eich pen mewn aliniad gyda'ch corff h.y. nad ydych yn ymestyn eich gwddf, na'n gwyro eich pen i un ochr/ i lawr tuag at eich brest.

Meddyginiaeth

- Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau'n rheolaidd, yfwch fwy o ddŵr i leihau'r effaith y gallan nhw ei gael drwy sychu eich corff.
- Os ydych chi'n defnyddio mewnanadlwyr, golchwch eich ceg neu garglwch ar ôl ei ddefnyddio i glirio unrhyw weddillion.

- Os cawsoch bresgripsiwn am feddyginiaethau ar gyfer llosg cylla/ adlif, cymerwch y rhain yn rheolaidd i gadw'r symptomau draw.

Cythraddwyr

Gall llinynnau'r llais gael eu cythraddo gan nifer o bethau e.e. gwres, mwg, llwch sialc, chwistrellwyr, mygdarthau, sbeisys ac adlif asid.

- Gofynnwch am gyngor sut i roi'r gorau i ysmegu.
- Peidiwch ag yfed llawer o wirodydd alcohol gan y gallan nhw achosi i'r pibelli gwaed bychan yn y llinynnau llais chwyddo a gallan nhw achosi newidiadau ym mas cyffredinol y llinynnau.
- Mewn tywydd oer, anadlwch drwy eich trwyn a bydd hyn yn cynhesu'r aer sy'n cael ei fewnanadlu.
- Os byddwch chi'n dioddef gan losg cylla, gorffwyswch ar ôl prydau bwyd, ceisiwch osgoi bwyta bwyd sbeislyd cyn mynd i'r gwely a chodwch ben y gwely neu defnyddiwch glustogau ychwanegol i helpu i leihau'r symptomau.
- Gall osgoi bwydydd a diodydd hynod dwym helpu i ddiogelu meinwe sensitif y geg a'r llwnc.

Effeithiau straen a/ neu blinder

Mae'n bosibl y bydd eich llais yn cael ei affeithio gan adwaith i straen annisgwyl e.e. colli câr, colli swydd, ofn ayyb. Weithiau mae'n bosibl y bydd problemau llais yn adwaith i gyfnodau hir o straen graddol, cynyddol e.e. gofalu am berthynas sâl, gweithio oriau hir mewn swydd heriol.

- Nodwch ffactorau posibl a all fod yn cyfrannu at eich problem/au.
- Neilltuwch amser i chi eich hun.
- Byddwch yn ymwybodol y gall eich llais gael ei affeithio pan fyddwch chi'n gorfforol flinedig, yn teimlo'n sâl neu'n llipa.

Cyngor Pellach

Lluniwyd y daflen hon gan yr Adran Iaith a Lleferydd mewn cydweithrediad gydag Adran ENT Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Gobeithio y byddwch chi'n meddwl bod y daflen hon yn ddefnyddiol. Os byddwch chi angen mwy o wybodaeth am y gwasanaeth therapi iaith a lleferydd, neu os hoffech wneud unrhyw sylw neu awgrym, gallwch gysylltu ag: -

Adran Weinyddu Iaith a Lleferydd

Ystafell 102 Pencadlys ABUHB

Ysbyty Sant Cadog

Ffordd y Lodge

Caerllion, Casnewydd

NP18 3XQ

Rhif ffôn: 01633 431633

E-bost: Enquiries.SLT.ABB@wales.nhs.uk



<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/speech-and-language-therapy/>

Nodiadau

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