

Gwybodaeth i Gleifion Sut i ofalu am eich llais Therapi Iaith a Lleferydd

Mae'r daflen hon yn esbonio rhai o'r ffyrdd y gallech ofalu am eich llais.

Camddefnyddio'r Llais

- Gall gweiddi neu sibrwd straenio'ch llais. Ceisiwch beidio â gwneud hyn. Dewch o hyd i ffordd arall o ddenu sylw.
- Siaradwch yn araf ac yn feddal, gan oedi yn aml i gymryd anadl, a gwneud yn siŵr bod gennych ddigon o anadl wrth siarad.
- Cadwch eich wyneb, eich gwddf a'ch ysgwyddau mor ymlaciedig â phosibl i leihau tensiwn, blinder a straen.
- Gorffwyswch eich llais yn rheolaidd ac osgowch siarad am gyfnodau hir.
- Ceisiwch osgoi cystadlu yn erbyn sŵn cefndir wrth siarad e.e. teledu/radio, plant yn gweiddi, cerddoriaeth, peiriannau swnllyd ac ati, gan fod hyn yn gallu achosi straen.
- Mae pesychu a chlirio eich gwddf yn golygu eich bod yn dod â'r cordiau lleisiol at ei gilydd yn egr iawn a dylid osgoi hyn. Yn hytrach, ceisiwch lyncu'n galed, sipian dŵr neu sugno losinen galed, neu bastel glyserin mêl a lemwn.
- Os ydych chi'n datblygu annwyd, dolur gwddf neu laryngitis, gorffwyswch eich llais gymaint â phosibl i ganiatáu i unrhyw chwydd o'ch cordiau lleisiol fynd i lawr. Bydd hyn yn atal straen hirdymor.

Hydradu

Mae diffyg hylif yn un o'r prif ffactorau sy'n arwain at broblemau llais, ond mae hefyd yn un o'r rhai hawsaf i'w gywiro.

- Yfwch y cymeriant dyddiol o ddŵr a argymhellir (2 litr)
- Gall anadlu stêm yn rheolaidd am hyd at 10 munud ar y tro helpu, os nad oes gennych unrhyw broblemau meddygol eraill.
- Cadwch ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda, yn enwedig yn ystod y nos.
- Osgowch atmosfferau poeth, sych a myglyd.
- Dylid lleihau cymeriant caffein (te, coffi, diodydd cola ac ati).
- Lleithiwch eich cartref a/neu amgylchedd gwaith, e.e. gosod powlen o ddŵr ger rheiddiaduron neu ychwanegu planhigion deiliog gwyrdd.
- Gall systemau aerdymheru sychu'r gwddf felly gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed llawer o hylifau.

Ystum

- Wrth eistedd am gyfnod hir, addaswch eich safle yn rheolaidd e.e. sefyll i fyny ac ymestyn, newid gweithgaredd.
- Gwnewch yn siŵr bod eich pen yn cyd-fynd â'ch corff, h.y. nad ydych chi'n ymestyn eich gwddf, nac yn gogwyddo'ch pen i un ochr / i lawr tuag at eich brest.

Meddyginiaeth

- Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, yfwch wydraid ychwanegol o ddŵr i leihau'r effeithiau sychu.
- Os ydych chi'n defnyddio mewnanadlyddion, rinsiwch eich ceg neu garglo ar ôl ei ddefnyddio i glirio unrhyw weddillion.
- Os ydych wedi cael presgripsiwn am feddyginiaeth ar gyfer dŵr poeth/adlif, cymerwch y feddyginiaeth yn rheolaidd i gadw'n rhydd o symptomau.

Llidwyr

Gall cordiau lleisiol gael eu llidio gan nifer o ffynonellau, e.e. gwres, mwg, llwch, chwistrellau, mygdarth, sbeisys ac adlif asid.

- Ceisiwch gyngor ar ffyrdd i roi'r gorau i ysmegu.
- Cadwch wirod alcoholig i leiafswm gan y gallant achosi i'r pibellau gwaed bach yn y cordiau lleisiol chwyddo a gallant achosi newidiadau ym mhwysau cyffredinol y cordiau.
- Mewn tywydd oer, bydd anadlu trwy'ch trwyn yn cynhesu'r aer sy'n cael ei anadlu.
- Os ydych chi'n dioddef o ddŵr poeth, 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 symptomau.
- Gall osgoi bwyd a diodydd poeth iawn helpu i amddiffyn meinweoedd sensitif y geg a'r gwddf.

Effeithiau straen a / neu flinder

Efallai y bydd ymateb i straen annisgwyl yn effeithio ar eich llais e.e. colli rhywun annwyl, colli swydd, ofn ac ati. Weithiau gall problemau llais fod yn ymateb i gyfnodau hir o straen sy'n cynyddu'n barhaus e.e. gofalu am berthynas sâl, gweithio oriau hir mewn swydd heriol.

- Nodwch ffactorau posibl a allai fod yn cyfrannu at eich problem/problemau
- Neilltuwch amser i chi'ch hun.
- Byddwch yn ymwybodol, pan fyddwch wedi blino'n gorfforol, yn teimlo'n flinedig neu'n sâl, y gallai eich llais gael ei effeithio.

Cyngor pellach _____

Cynhyrchwyd y daflen hon gan yr Adran Therapi Iaith a Lleferydd mewn cydweithrediad ag Adran ENT Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Rydym yn gobeithio y byddwch yn gweld y daflen hon yn ddefnyddiol. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am y gwasanaeth therapi iaith a lleferydd neu os hoffech wneud unrhyw sylwadau neu awgrymiadau, cysylltwch â: -

Hwb Lleferydd ac Iaith
Ystafell 102 Pencadlys BIPAB
Ysbyty Sant Cadog
Ffordd Lodge
Caerllion, Casnewydd
NP18 3XQ
Rhif Ffôn: 01633 431615



Therapi lleferydd ac iaith
....yn trawsnewid bywydau

E-bost: abb.speechandlanguageadminhub@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**