



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Problemau llais a gofal ar ôl mewndiwbio

Therapi Iaith a Lleferydd

Nod y daflen wybodaeth hon yw ateb rhai o'r cwestiynau a allai fod gennych am Newidiadau i'ch llais ar ôl mewndiwbio mewn Gofal Critigol.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon pellach, siaradwch â'r meddyg neu'r nyrs sy'n gofalu amdanoch.

Beth yw mewndiwbio? Sut y gallai mewndiwbio effeithio ar fy llais?

Mae tiwb anadlu plastig bach (a elwir yn diwb endotracheaidd) yn cael ei mewnosod i'ch gwddf i'ch helpu i anadlu yn ystod llawdriniaeth neu salwch. Mae'r tiwb yn pasio trwy'r tannau llais o fewn eich pibell wynt. Ar gyfer rhai cleifion, gall hyn achosi'r bibell wynt i ddod yn llidus a gall y mwcosa iach (sy'n gorchuddio'r tannau llais i'w cadw i symud) dewychu.

Sut gallai fy llais gael ei effeithio?

Efallai y byddwch yn profi un neu fwy o'r problemau canlynol yn dilyn eich mewndiwbio:

Llais gwan neu dim llais, llais anadlol, llais cryglyd, dolur gwddf (yn enwedig wrth siarad a/neu lyncu), sychder, clirio gwddf yn rheolaidd, anhawster taflu eich llais.

Os oes gennych lais cyfyngedig neu dim llais, efallai y bydd angen i chi ddefnyddio bwrdd gwyn a beiro i ysgrifennu'r hyn yr ydych yn ei ddweud. Yn yr oriau cynnar iawn ar ôl tynnu'r bibell anadlu, efallai y byddwch yn teimlo'n wan iawn ar y cyfan ac ni fyddwch yn gallu dal beiro a phapur, yn enwedig os ydych wedi cael eich mewndiwbio ers amser maith. Yn yr achos hwn, gallech ysgrifennu geiriau ar fwrdd yr wyddor neu bwyntio at luniau ar siart luniau. Gofynnwch i'ch nyrs am un o'r rhain.

Beth allaf ei wneud i amddiffyn fy llais?

Er mwyn osgoi niweidio eich llais ac i helpu adferiad cyflymach, ceisiwch wneud y canlynol:

- Defnyddiwch eich llais heb straen, hyd yn oed os yw'n golygu ei fod yn ddistaw ac yn anadlol.
- Ceisiwch osgoi siarad yn erbyn sain gefndirol.

- Ceisiwch annog eraill i ddod yn agosach atoch fel y gallant eich clywed.
- Peidiwch â gweiddi na sibrwd.
- Ceisiwch osgoi galwadau ffôn hir.
- Cymerwch anadliadau rheolaidd i osgoi straen ar ddiwedd brawddegau.
- Os yw eich llais yn teimlo'n ddolurus, rhowch y gorau i siarad am 30 munud i awr.
- Ceisiwch osgoi clirio eich gwddf. Yn lle hynny, ceisiwch glirio eich gwddf trwy lyncu.
- Os ydych yn defnyddio anadlydd, golchwch eich ceg ar ôl ei ddefnyddio.
- Sicrhewch fod eich tannau llais wedi'u hydradu'n dda: ceisiwch yfed dau litr o ddŵr y dydd. (Gwiriwch hyn gyda'ch nyrs yn gyntaf os ydych ar gyfyngiad hylif)

A oes unrhyw beth y dylwn ei osgoi?

Ceisiwch osgoi diodydd sy'n cynnwys caffeine a bwydydd poeth a allai achosi adlif asid (asid sy'n dod i fyny o'r stumog ac sy'n ffyrnigo eich gwddf).

A fydd fy llais yn dychwelyd i normal?

Dylai'r niwed i'ch tannau llais wella heb unrhyw driniaeth wrth i chi gryfhau ar ôl eich llawdriniaeth neu salwch ac unwaith y mae'r llid wedi setlo.

Ar adegau prin, nid yw'r llais yn gwella heb driniaeth a bydd cyfeiriad yn cael ei wneud at y tîm y Glust, y Trwyn a'r Gwddf (ENT). Efallai y bydd hyn yn angenrheidiol er mwyn diystyru unrhyw niwed strwythurol i'ch tannau llais neu i'ch gwddf. Bydd hyn yn cael ei drefnu gan eich tîm meddygol neu gan eich Meddyg Teulu os ydych yn ôl adref.

Cysylltwch â ni

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am unrhyw ddarn o wybodaeth yn y daflen hon, cysylltwch â'r adran **Therapi Iaith a Lleferydd** ar:

Adran Therapi Iaith a Lleferydd

Ystafell 102 Pencadlys BIPAB Ysbyty Sant
Cadog
Ffordd Lodge
Caerllion, Casnewydd
NP18 3XQ

Rhif ffôn: 01633 431615

E-bost: ABB.SpeechAndLanguageAdminHub@wales.nhs.uk
<http://www.sltgwentabhb.wales.nhs.uk>

Llinell cais am Gymorth (llinell hunangyfeirio, Dydd Llun-Gwener rhwng 1pm-4pm) 0300 303 4536

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