



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

YSBYTY LLANDOCHAU

Gweithrediad yr Ysgyfaint Gwasanaeth Apnoea Cwsg

Llawlyfr y Claf

Canllaw Gwybodaeth

Ymholiadau apwyntiadau: 02921 825421

Technegydd Cwsg: 02921 825806 | sleephelp.cav@wales.nhs.uk

CYNNWYS

3 BETH YW APNOEA CWSG ATALIOL

4-5 EFFEITHIAU OSA A THRINIAETH

6 CYFRIFOLDEBAU FEL CLAF

7 GYRRU GYDAG APNOEA CWSG

BETH YW APNOEA CWSG ATALIOL?

Mae Apnoea Cwsg Ataliol (OSA) yn digwydd pan fydd person yn stopio anadlu yn ystod ei gwsg oherwydd bod ei lwybr anadlu yn cwmpo dros dro. Mae hyn yn atal yr aer rhag cyrraedd yr ysgyfaint gan wneud i chi deimlo eich bod chi'n tagu, neu'n aflonydd. Efallai y gallai eich partner gwyno eich bod yn chwyrnu'n uchel a bod cyfnodau pan fyddwch yn stopio anadlu.

Ar ôl cyfnod o amser, mae'r ymennydd yn eich deffro i gwsg ysgafn i adfer y llif aer oherwydd diffyg ocsigen yn y gwaed. Mae'r cwmp yn digwydd eto wrth i chi fynd yn ôl i gwsg dyfnach ac mae'r cylch hwn yn digwydd trwy'r nos er efallai nad ydych chi'n ymwybodol ohono.



ANADLU ARFEROL

Yn ystod cwsg, gall aer deithio'n rhydd i'ch ysgyfaint ac oddi yno trwy eich llwybrau anadlu.

APNOEA CWSG ATALIOL

Mae eich llwybr anadlu yn cwmpo, yn atal aer rhag teithio'n rhydd i'ch ysgyfaint ac oddi yno gan aflonyddu ar eich cwsg.

BETH SY'N ACHOSI'R LLWYBRAU ANADLU I GWYMPO YN YSTOD CWSG?

- Meinwe mawr yng nghefn y gwddf e.e. tonsils, wfwla
- Meinweoedd brasterog gormodol o amgylch y gwddf – yn fwy tebygol mewn unigolion dros bwysau
- Rhwystrau trwynol
- Rhai strwythurau esgyrn wyneb e.e. gèn cilfachog
- Gormod o alcohol neu gyffuriau
- Ffurf cyhyrau gwael i ddal y llwybrau anadlu ar agor

PA EFFEITHIAU MAE'N EU CAEL AR Y DIODDEFWR?

- Awydd i gysgu yn ystod y dydd
- Anniddigrwydd
- Pen tost yn y bore
- Camweithrediad rhywiol
- Diffyg canolbwytio
- Mwy o angen i fynd i'r tŷ bach yn ystod y nos

PA EFFEITHIAU MAE'N EU CAEL AR IECHYD?

Ar wahân i'r symptomau a amlinellir uchod, os na fyddwch chi'n cael triniaeth ar gyfer OSA, mae'n fwy tebygol y byddwch yn profi:

- Pwysedd gwaed uchel
- Clefyd y galon a thrawiadau ar y galon
- Strôc
- Damweiniau sy'n gysylltiedig â blinder yn y gwaith neu wrth yrru
- Diabetes math 2
- Ansawdd bywyd is

SUT MAE'N CAEL EI DRIN?

Therapi CPAP yw'r ffordd fwyaf cyffredin o drin OSA. Darperir hyn gan beiriant sy'n darparu llif aer wedi'i osod ar bwysedd i oresgyn y rhwystr yn ystod cwsg. Pennir y pwysedd gan ddifrifoldeb yr apnoea cwsg a dull rheoli symptomau.

Mae'n cael ei anfon trwy fasg sy'n gorchuddio'ch wyneb neu'ch trwyn.



MANTEISION:

- Chwyrnu yn lleihau
- Lefelau ocsigen ac anadlu yn cael eu rheoli
- Cwsg tawel
- Ansawdd bywyd yn gwella a risgiau iechyd yn lleihau

Er bod apnoea cwsg yn gyflwr a allai fygwth bywyd, gellir ei drin yn hawdd. Ar ôl i'r driniaeth ddechrau, dylech sylwi'n fuan ar welliant yn eich bywyd bob dydd.

Bydd angen i chi ddefnyddio'ch peiriant CPAP bob tro y byddwch yn mynd i gysgu i gael y budd ac mae'n annhebygol y bydd y driniaeth yn dod i ben oni bai bod y cyflwr yn newid yn ddramatig.

CPAP A GOSOD EICH MASG

Mae gollyngiad o'r masg yn gyffredin ac fel arfer mae'n cael ei gywiro trwy ddadglipio'r masg a'i ailosod ar eich wyneb. Mae addasu'r masg fel hyn fel arfer yn ddigon i sicrhau nad oes crychau yn y leinin gel a bod sêl dda yn erbyn eich wyneb. Os yw'r gollyngiad yn parhau, yna efallai y byddai'n werth i chi ei dynhau rhywfaint nes bod y gollyngiad yn stopio. Dylech fod yn ymwybodol y gall tynhau gormod hefyd achosi gollyngiadau a dolur ar eich wyneb. Os na allwch gael sêl dda ar ôl addasu a dyfalbarhau, yna gall y technegydd cwsg roi awgrymiadau i chi ar sut i wella ffit y masg (ffoniwch y rhif ar flaen y llyfryn hwn).



EICH CYFRIFOLDEBAU FEL CLAF



Mae'n rhaid i chi ddefnyddio'ch CPAP bob tro y byddwch chi'n cysgu, **am o leiaf 4 awr bob nos.**



Mae eich peiriant CPAP ar fenthyciad hirdymor i chi o'r ysbyty. Nid oes angen unrhyw wasanaeth rheolaidd, fodd bynnag eich cyfrifoldeb chi yw gwirio'r casyn a'r cebl trydan yn rheolaidd am unrhyw arwyddion o ddifrod.



Os sylwch ar unrhyw newidiadau anesboniadwy ym mherfformiad eich dyfais, os yw'n gwneud synau cras neu anarferol, os yw wedi cael ei ollwng neu ei gamddefnyddio, os oes dŵr wedi'i arllwys ynddo, neu os yw wedi torri, datgysylltwch y cebl pŵer a rhoi'r gorau i'w ddefnyddio.

Cysylltwch ag Adran Gweithrediad yr Ysgyfaint ar unwaith.



Rhaid cadw'ch masg a'ch peiriant yn lân ac mewn cyflwr da (gweler y cyfarwyddiadau glanhau isod).



Gall newidiadau sylweddol yn eich pwysau effeithio ar driniaeth; rhowch wybod i ffisiolegydd am unrhyw newidiadau sylweddol mewn pwysau i sicrhau ein bod yn eich trin yn gywir.

Rydym yn ymdrechu i ddarparu'r gwasanaeth gorau posibl i'n holl gleifion, fodd bynnag chi sy'n gyfrifol am eich triniaeth. Ni allwn ddarparu ar gyfer sesiynau galw heibio, ac mae'n rhaid i chi ffonio os oes gennyhau broblem.

GYRRU GYDAG APNOEA CWSG

Mae'n anghyfreithlon i unrhyw un sy'n gysglyd i yrru, beth bynnag yw'r rheswm. Mae cael Syndrom Apnoea Cwsg Ataliol (OSAS) yn gysylltiedig â bod yn gysglyd yn ystod y dydd a lefelau canolbwyntio is, gan arwain at fwy o siawns o ddamweiniau traffig ar y ffyrdd.

Os ydych wedi cael diagnosis o **OSAS** cymedrol neu ddifrifol **AC rydych yn gysglyd**, mae gennych oblygiad cyfreithiol i hysbysu'r DVLA. Bydd angen i chi hefyd roi gwybod i'ch cwmni yswiriant. Os na fyddwch yn gwneud hynny, rydych yn cyflawni trosedd.

OS OES GENNYCH OSAS A BOD GENNYCH AWYDD GORMODOL I GYSGU YN YSTOD Y DYDD:

Cam 1: Mae'n rhaid i chi beidio â gyrru nes bod eich symptomau wedi lleddfu

Cam 2: Ysgrifennwch at y DVLA: **Uned Feddygol Gyrwyr, DVLA, Abertawe, SA99 1TU** a'u hysbysu bod gennych OSAS

Cam 3: Bydd DVLA yn anfon ffurflen SL1 atoch i'w llenwi a'i hanfon yn ôl atynt (efallai y bydd angen help arnoch i gwblhau hyn gan Dechnegydd Cwsg)

Gall gyrru ailddechrau pan fyddwch yn cydymffurfio â thriniaeth ac rydych chi'n llai cysglyd

Am ragor o wybodaeth: <https://www.gov.uk/obstructive-sleep-apnoea-and-driving> neu ffoniwch y DVLA ar: **0300 790 6806**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Ymholiadau apwyntiadau: 02921 825421

Technegydd Cwsg: 02921 825806 | sleephelp.cav@wales.nhs.uk