



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Perfformiad
a Gwella
Performance
and Improvement

BYW GYDA DIFFYG ANADL

LLAWLYFR



ADRANNAU

Adran	Rhif Tudalen
Trosolwg / Sut i ddefnyddio'r llawlyfr hwn	3
Beth yw Diffyg Anadl	4
Anadlu	8
Meddwl	16
Gweithredu	23
Dechrau arni a beth nesaf	30
Cymorth gan deulu a ffrindiau	34

BYW GYDA DIFFYG ANADL

Mae'r llawlyfr hwn yma i'ch **helpu** yn dilyn y sesiwn Byw gyda Diffyg Anadl. Nid oes angen i chi ei ddarllen i gyd ar unwaith. Gallwch chi bori yma ac acw, a **chanolbwyntio ar yr adrannau sy'n teimlo fwyaf defnyddiol** i chi.

Nid oes ffyrdd cywir nac anghywir o reoli diffyg anadl. Mae gwahanol bethau'n helpu gwahanol bobl. Y nod yw **eich helpu i ddeall eich diffyg anadl a rhoi cynnig ar strategaethau ymarferol** a allai eich helpu i deimlo fel bod gennych chi fwy o reolaeth.

SUT I DDEFNYDDIO'R LLAWLYFR HWN

Dechreuwch	gyda'r adrannau sy'n teimlo fwyaf perthnasol i chi.
Rhowch gynnis ar	un neu ddau syniad ar y tro yn hytrach na newid popeth ar unwaith.
Defnyddiwch	y manau ysgrifennu i nodi beth sy'n gweithio i chi.
 Cliciwch	ar y dolenni am ragor o wybodaeth.
 Mapiwch	eich cynllun gweithredu personol ar y diwedd a dewiswch eich camau nesaf.

BETH YW DIFFYG ANADL?

Symptom yw diffyg anadl.
Nid yw'n ddiagnosis nac yn gyflwr ynddo'i hun.

Mewn iaith bob dydd, mae hyn yn golygu **mai diffyg anadl yw'r teimlad a gewch** pan nad yw'ch anadlu'n teimlo fel pe bai'n diwallu anghenion eich corff. Gall deimlo'n anghyfforddus, yn ofidus neu'n frawychus. **Mae eich profiad o ddiffyg anadl yn bersonol i chi.**

Diffiniad meddygol o ddiffyg anadl yw:

"teimlad goddrychol, anghyfforddus neu ofidus iawn sy'n digwydd pan ganfyddir nad yw awyru gwirioneddol yn bodloni'r galw."

Disgrifiodd pobl a helpodd i ddylunio'r ymyrraeth hon ddiffyg anadl mewn sawl ffordd wahanol. Nid oes un ffordd 'gywir' o'i ddisgrifio.

“

“Mae'n teimlo fel eich bod chi wedi bod am rediad ac yna byth wedi cael eich gwynt yn ôl.”

“Mae fel eich bod chi'n ceisio anadlu trwy diwb cul.”

”

Defnyddiwch y lle hwn yn y cwmwl i ysgrifennu eich geiriau, symptomau neu bryderon eich hun



Sut fydddech chi'n disgrifio eich diffyg anadl eich hun?

ACHOSION CYFFREDIN DIFFYG ANADL

Gall llawer o broblemau iechyd gwahanol achosi diffyg anadl.

Yn aml, mae pobl yn meddwl mai dim ond o'r ysgyfaint y mae diffyg anadl yn dod, ond gall rhannau eraill o'r corff chwarae rhan hefyd.

Mae tua 1 o bob 10 oedolyn yn profi diffyg anadl cronig.

Gwaed a chylchrediad y gwaed: er enghraifft anemia neu broblemau cylchrediad y gwaed

Metabolaeth: er enghraifft cymhlethdodau diabetes

Ffactorau sy'n gysylltiedig â phwysau, gan gynnwys gordewdra

Y Galon: cyflyrau cardiaidd fel methiant y galon neu ffibriliad atrïaidd

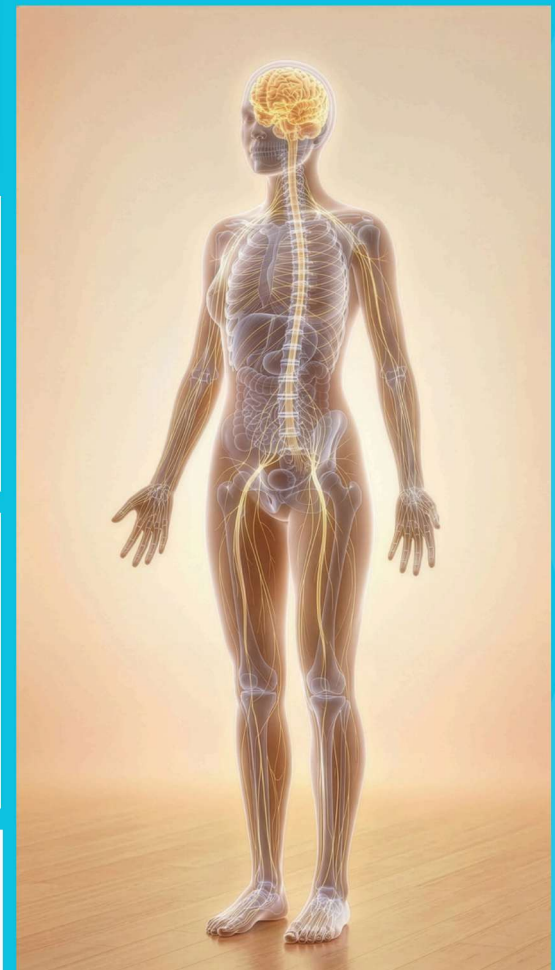
Ysgyfaint: cyflyrau anadlol fel asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) a bronciectasis

COVID Hir

Problemau gyda'r cyhyrau, cymalau neu esgyrn

Datgyflyru corfforol: dod yn llai ffit neu'n llai cryf dros amser

Ymennydd a hwyliau: gorbryder, panig ac anawsterau iechyd meddwl neu hwyliau eraill

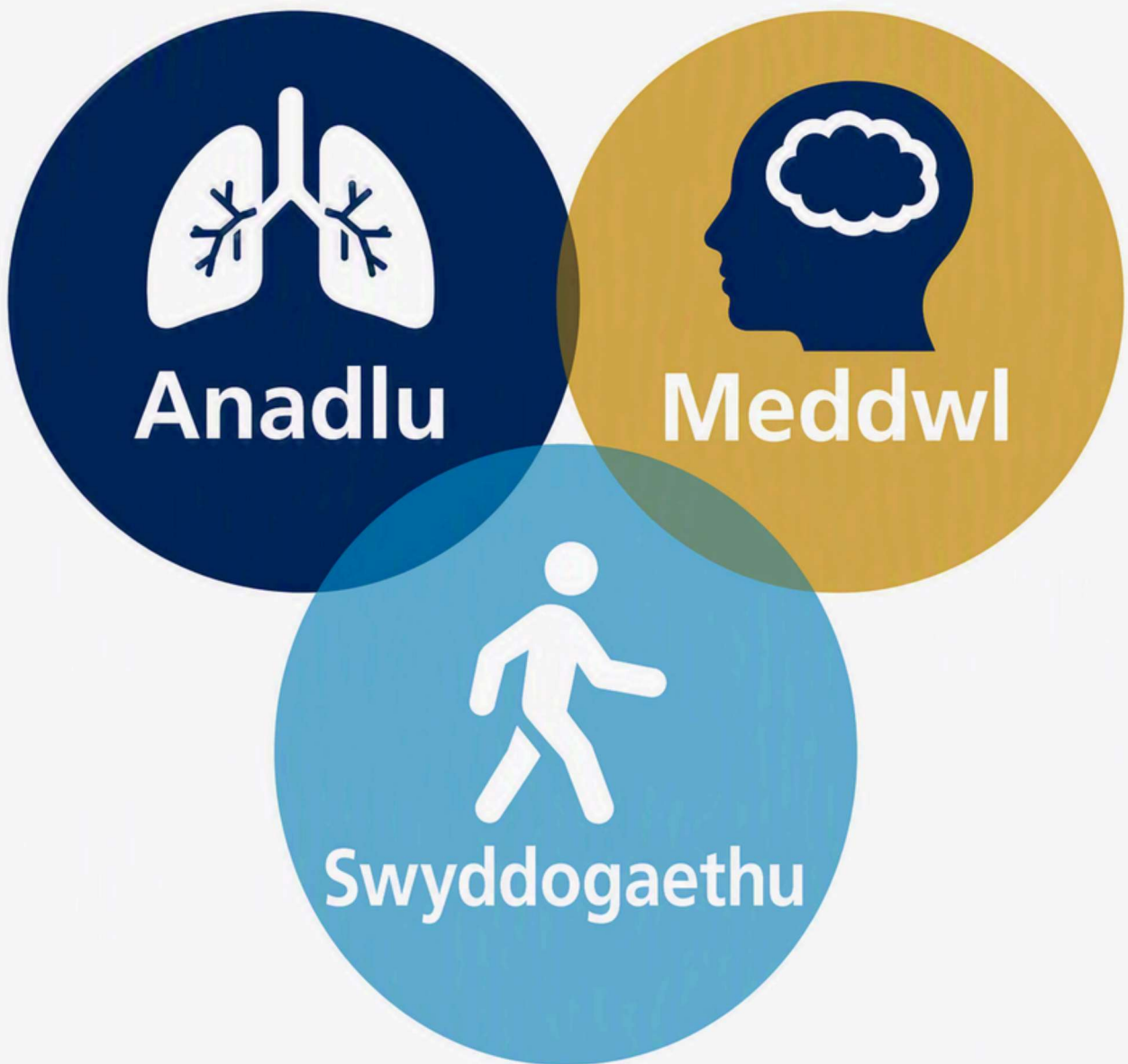


I tua 1 o bob 3 o bobl, gall mwy nag un ffactor fod yn achosi eu diffyg anadl.

MODEL ANADLU, MEDDWL, GWEITHREDU

Datblygwyd gan Wasanaeth Ymyrraeth Diffyg Anadl Caergrawnt yn Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Prifysgol Caergrawnt.

Mae'n helpu pobl sydd â diffyg anadl a gweithwyr proffesiynol i wneud synnwyr o'r cylchoedd di-fudd sydd weithiau'n digwydd o ganlyniad i'r ymateb emosiynol ac ymddygiadol arferol i deimlo diffyg anadl.



Mae gan y llawlyfr hwn adrannau ar bob un o'r cylchoedd hyn. Efallai y byddwch yn gweld un adran yn fwy defnyddiol na'r lleill neu'n gweld pob un ohonyn nhw'n werthfawr.

GWYBODAETH A CHYMORTH DEFNYDDIOL



[ASTHMA AND LUNG
UK \(SAESNEG YN
UNIG\)](#)

gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n
byw gyda **chyflyrau'r ysgyfaint, gan
gynnwys asthma a COPD.**

Breathing Freely

[ANDALU'N RHYDD](#)

cwrs ar-lein am ddim a ddatblygwyd
gan Brifysgol Southampton i helpu pobl
ag asthma i ailhyfforddi eu hanadlu



[FFISIOOTHERAPI AR
GYFER
ANHWYLDERAU
PATRWM ANADLU](#)

gwybodaeth, fideos a thaflenni i bobl
sydd wedi cael diagnosis o **anhwylder
patrwm anadlu**



[SEFYDLIAD
PRYDEINIG Y GALON](#)

gwybodaeth am **ddiffyg anadl a
symptomau sy'n gysylltiedig â'r
galon**



[GWASANAETH
YMYRRAETH
ANADLU](#)

gwybodaeth am y **model anadlu,
meddwl, gweithredu** a thaflenni
gwybodaeth defnyddiol ar reoli pob
elfen o'r model

Apiau GIG Cymru

Lawrlwytho

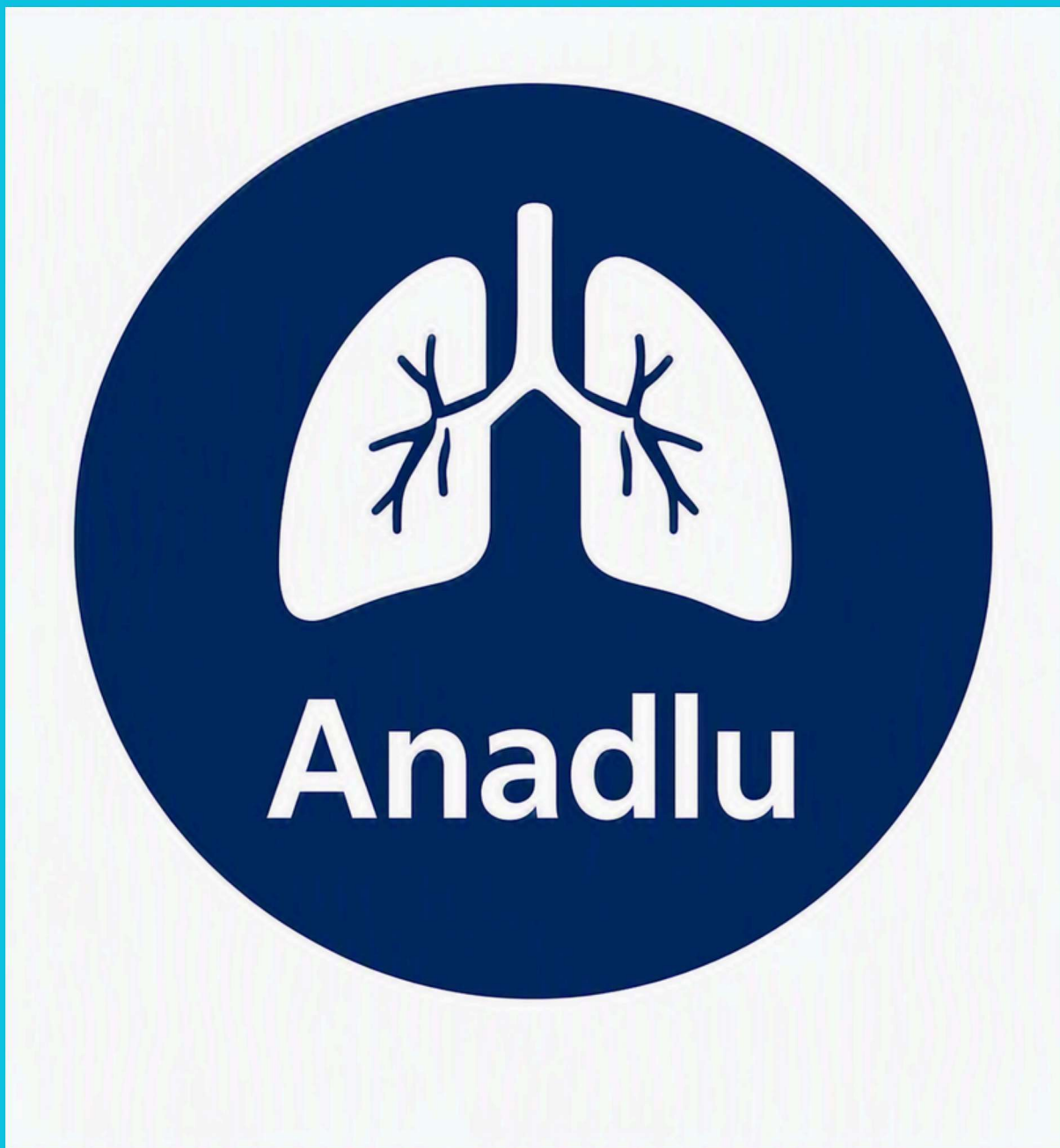


COPD

[Google Play](#)
[Apple app store](#)

Asthma

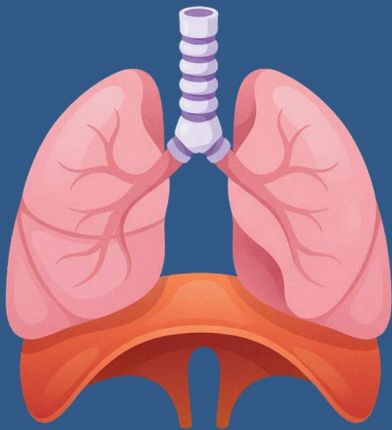
[Google Play](#)
[Apple app store](#)



ANADLU



Mae **anadlu effeithlon** yn defnyddio **ychydig iawn o ymdrech**. Gellir ei alw'n anadlu diafframatig, abdomenol neu anadlu o'r stumog.



Mae **anadlu** yn **swyddogaeth awtomatig**. Mae hyd yn oed meddwl amdano yn newid sut rydyn ni'n ei wneud.

Ein **diaffram** yw'r **cyhyr pwysicaf ar gyfer anadlu**. Mae wedi'i siapio fel cremen pan mae wedi ymlacio. Mae'n glynu wrth ymylon isaf yr asennau a'r asgwrn cefn ac yn gwahanu'r frest o'r abdomen. Mae wedi'i wneud o ffibrau cyhyrau arbennig a all weithio'n barhaus heb flino'n hawdd.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cymryd rhwng **8 a 12 anadl mewn munud** pan maen nhw'n gorffwys.



Dylen ni geisio anadlu **i mewn** ac **allan o'n trwynau**, os yn bosibl. Mae hyn yn cynhesu ac yn hidlo'r aer.

Mae gennym **gyhyrau eraill yn ein hysgwyddau a'n brest** sy'n ein helpu i anadlu. Maent wedi'u cynllunio i weithredu pan fydd angen mwy o ocsigen arnom am gyfnodau byr, er enghraifft pan fyddwn yn ymarfer corff. Maen nhw'n **defnyddio tua 25% yn fwy o egni** ac yn blino'n gyflymach.



“Maen nhw'n newid bywydau. Fyddwn i ddim yn gallu gwneud dim byd hebddyn nhw.”

“Mae canolbwyntio ar y strategaethau anadlu yn helpu i dawelu fy meddwl.”



Disgrifiodd y bobl a helpodd i ddylunio'r ymyrraeth hon sut y gwnaeth strategaethau anadlu eu helpu.

STRATEGAETHAU ANADLU

1. Anadlu diafframatig: sut i ymarfer

1. Dewch o hyd i safle **cyfforddus sy'n eich cynnal**. Efallai y byddwch chi'n gorwedd ar eich ochr yn y gwely, yn eistedd yn unionsyth gyda gobenyddion, neu'n eistedd mewn cadair freichiau.
2. Rhwch un **llaw ar eich bol** a gadewch i'ch brest uchaf a'ch ysgwyddau ymlacio.
3. Wrth i chi **anadlu i mewn**, gadewch i'ch **bol godi'n ysgafn o dan eich llaw**.
4. Wrth i chi **anadlu allan**, ymlaciwch a gadewch i'ch **bol ddisgyn yn ôl i lawr**.
5. Cadwch y **symudiad yn ysgafn**. Nid oes angen i chi gymryd anadliadau dwfn.
6. Pan fydd hyn yn teimlo'n haws, ymarferwch **eistedd a sefyll** hefyd.

Y nod yw gwneud anadlu o'r bol yn batrwm anadlu hamddenol arferol lle bo modd.



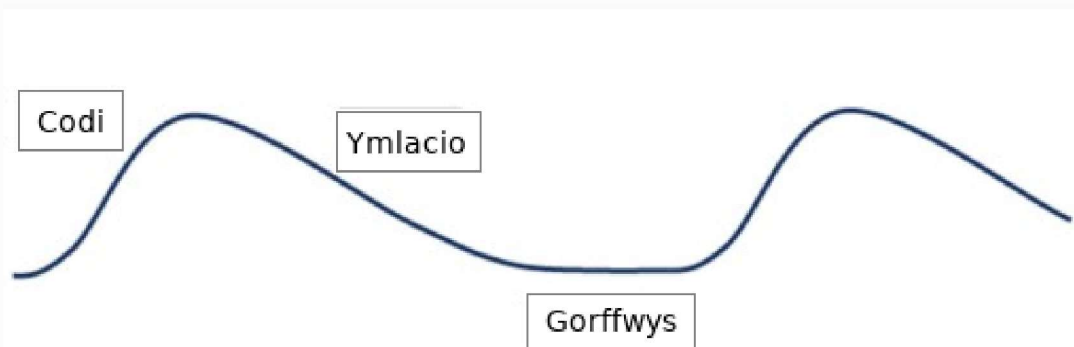
[Techneg Anadlu
Diafframatig](#)



Mae'n bwysig ein bod ni'n ymarfer anadlu diafframatig pan **nad** ydym ni'n teimlo'n fyr o anadl, fel ei fod yn dod yn sgil naturiol.



Y 3 R o anadlu diafframatig hamddenol



STRATEGAETHAU ANADLU

2. Y Tair F



Oeri eich wyneb
gyda ffan neu frethyn gwlyb



Rhoeswch eich ysgwyddau
i lawr a'u gollwng



Canolbwyntiwrch ar
ymlacio, anadlwch yn hir
ac allan

3. Blow as you go

Cofiwch pan fyddwch
yn symud o gwmpas:



Chwythwch wrth
i chi fynd

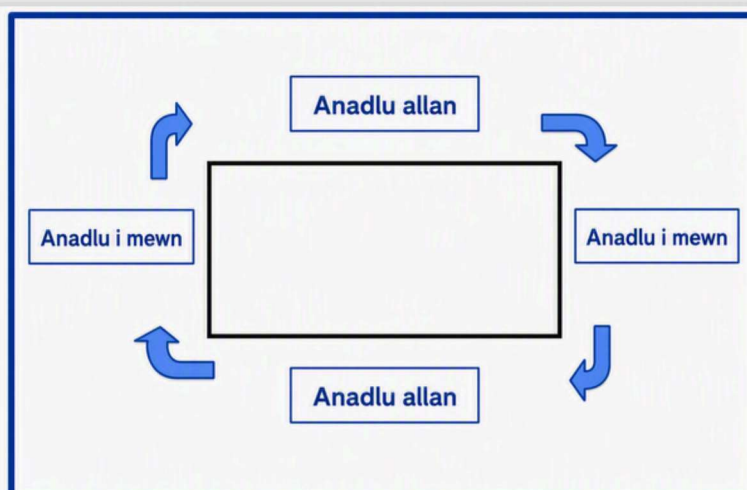
Os ydych yn ansicr,
anadlwch allan

4. Anadlu petryalog

Mae anadlu petryalog yn dechneg weledol a all helpu pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr o anadl, yn orbryderus neu mewn panig.

1. **Dewch o hyd i betryal o'ch cwmpas**, fel llyfr, sgrin, ffôn, drws, ffenestr neu ffrâm llun.
2. **Dilynwch ochrau'r** petryal **gyda'ch llygaid neu'ch bys**.
3. **Anadlwch i mewn** ar hyd yr ochr fer.
4. **Anadlwch allan** ar hyd yr ochr hir.
5. **Arafwch y symudiad** yn raddol i helpu i arafu eich anadlu.

Some people find it helpful to count, for example breathing in for 2 and out for 3, or in for 4 and out for 6.

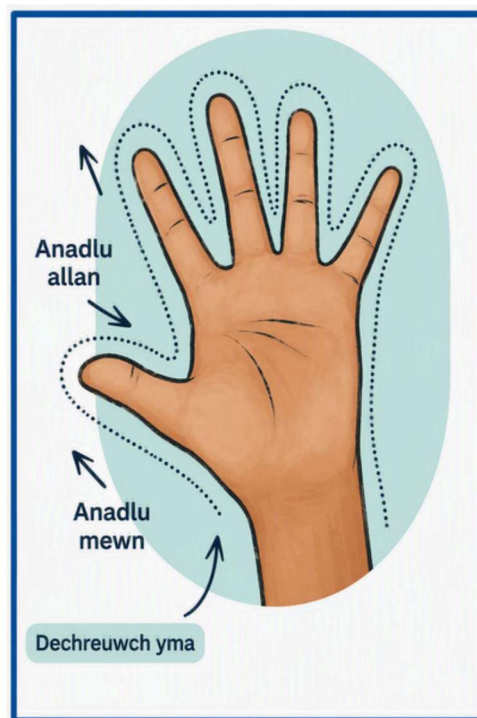


STRATEGAETHAU ANADLU

5. Seren fôr neu anadlu â llaw

Mae hon yn dechneg gyffyrddol.

1. Rhwch eich **bys pwyntio** o un llaw wrth **waelod eich bawd** ar y llall.
2. **Anadlwch i mewn** wrth i chi olrhain tu allan y bawd gan arafu eich anadl.
3. **Anadlwch allan** wrth i chi olrhain i lawr tu mewn y bawd yn araf.
4. **Arhoswch** nes i chi deimlo'r angen i anadlu i mewn. Anadlwch i mewn.
5. **Parhewch** ar gyfer pob bys.
6. Pan gyrhaeddych eich bys bach, **dechreuwch wrth y bawd eto.**



6. Anadlu gwefusau pletiog

Mae anadlu gwefusau pletiog yn golygu anadlu i **mewn trwy'r trwyn**, yna **anadlu allan** yn ysgafn **trwy wefusau cul**, fel petaech chi'n fflachio kannwyll yn hytrach na'i chwythu allan.

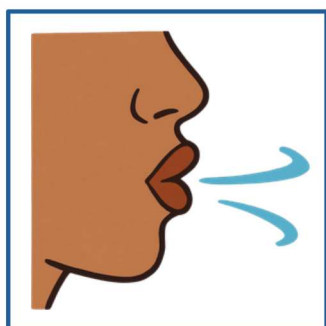
Mae rhai pobl yn cofio hyn fel:

arogli'r rhosyn, yna fflachio'r gannwyll.

*Gall anadlu allan trwy **wefusau pletiog** helpu i **arafu'r anadl** allan a **rhoi mwy o amser i aer adael yr ysgyfaint.***

Gall hyn greu mwy o le ar gyfer yr anadl nesaf i mewn. Os yw anadlu i mewn trwy'r trwyn yn anodd, gall anadlu allan trwy wefusau pletiog helpu o hyd.

Mae'r dechneg hon yn aml yn helpu pobl â COPD, emffysema neu asthma. Gall fod yn ddefnyddiol yn ystod neu ar ôl gweithgaredd. Gwnewch hynny dim ond cyhyd ag y mae'n teimlo'n gyfforddus.



GWIRIADAU ANADLU



Ar raddfa o 0 i 10, pa mor BWYSIG yw hi i chi ymarfer defnyddio technegau anadlu effeithiol?

Ddim yn bwysig

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Pwysig iawn

Beth sy'n gwneud i chi ddewis y rhif hwn ac nid un is?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth sy'n gwneud i chi ddewis 5 ac nid 3?



Beth fyddai'n eich helpu chi i gyrraedd rhif uwch?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth fyddai ei angen arnoch chi i gyrraedd 7?

Ar raddfa o 0 i 10, pa mor HYDERUS ydych chi'n teimlo am ddefnyddio technegau anadlu effeithiol?

Ddim yn hyderus

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Hyderus iawn



Beth sy'n gwneud i chi ddewis y rhif hwn ac nid un is?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth sy'n gwneud i chi ddewis 5 ac nid 3?



Beth fyddai'n eich helpu chi i gyrraedd rhif uwch?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth fyddai ei angen arnoch chi i gyrraedd 7?

PWYSO A MESUR



Beth yw'r pethau da a'r pethau nad ydynt mor dda am ymarfer technegau anadlu?



Pethau da

Not-so-good things



Ymarfer technegau anadlu:
beth allai fod yn rhwystr a beth allai helpu?



Beth allai fod yn
rhwystr

Beth allai helpu



Ystyried y ffordd ymlaen



Technegau
anadlu yr hoffwn
roi cynnig arnynt

Sut y gallent ffitio i
mewn i'm diwrnod



GWYBODAETH A CHYMORTH DEFNYDDIOL



GORANADLU ACÍWT

Taflen wybodaeth i gleifion ar **oranadlu**.



AWGRYMIADAU GWYCH AR GYFER ANADLU'N DDA

Yn eich helpu i **ddeall eich diffyg anadl yn well** gydag **awgrymiadau gwyach a chynghor** i gefnogi rheoli eich symptomau.



TRI YMARFER ANADLU I LEDDFU STRAEN

Mae ymarferion anadlu yn cynnig llawer o fuddion iechyd corfforol a meddyliol. **Darganfyddwch dair techneg anadlu dwfn y gallwch** eu defnyddio i **deimlo'n dawlach eich meddwl**.



DIFFYG ANADL - FY NGHADW'N IACH

Cyflwyniadau i gefnogi diffyg anadl, ac **arddangosiad** sy'n dangos **technegau anadlu** y gallech eu defnyddio i helpu gyda'ch diffyg anadl.



ASTHMA + LUNG UK

Llyfryn Living with Breathlessness (Saesneg yn unig)



Taflenni Gwasanaeth Ymyrraeth Diffyg Anadl Caergrawnt

Technegau anadlu ar gyfer lleddfu diffyg anadl



Ystumiau'r corff ar gyfer lleddfu diffyg anadl



Ffaniau llaw





MEDDWL

Gall teimlo'n sâl a symptomau fel diffyg anadl wneud i ni deimlo'n bryderus, yn ofnus, dan straen, yn ddig neu'n isel ein hwyliau.

Mae ein profiadau yn y gorffennol yn dylanwadu ar yr hyn a feddylwn a sut a ymatebwn yn y dyfodol.

Mae'r rhain yn ymatebion hollol normal i'r teimlad o ddiffyg anadl y mae pobl yn ei ddisgrifio. Gall deall sut a pham mae anadlu a meddwl yn effeithio ar ei gilydd ein helpu i reoli sut rydym yn ymateb a'n helpu i'w reoli.

Pa feddyliau sy'n mynd trwy eich meddwl pan fyddwch chi'n fyr eich gwynt?



Defnyddiwch y lle yn y cwmwl i ysgrifennu eich geiriau, symptomau neu bryderon eich hun.

Disgrifiodd pobl â diffyg anadl a helpodd i ddylunio'r ymyrraeth hon feddwl fel:

“Mae angen mwy o ocsigen arnaf”

“Dw i'n mynd i lewygu”

Gall diffyg anadl, straen a gorbryder i gyd sbarduno **ymateb ymladd neu ffoi**, gan arwain at **ryddhau adrenalin i'n cyrff**.

Mae adrenalin yn effeithio ar ein cyrff, sut rydym yn meddwl a beth rydym yn ei wneud:

- mae ein cyhyrau'n tynhau, mae ein calon yn rasio'n gyflym, rydym yn chwysu, yn teimlo'n benysgafn neu'n sâl, mae ein ceg yn mynd yn sych, neu mae ein golwg yn mynd yn aneglur
- rydym yn dychmygu'r gwaethaf, yn poeni am edrych yn ffôl, neu'n teimlo fel ein bod yn "mynd yn wallgof"
- rydym yn osgoi sefyllfaoedd, yn teimlo'n bryderus, yn colli'r gallu i ganolbwyntio, yn dod yn bigog, neu'n cael trafferth cysgu

Gall anadlu'n gyflym ac yn fas wneud i chi **deimlo'n benysgafn** oherwydd eich bod chi'n anadlu gormod o garbon deuocsid. **Gall ymarfer anadlu diafframatig**, neu ganolbwyntio ar **anadlu allan hir ac araf**, helpu i atal hyn.

MEDDWL

Beth all helpu?

- Sylwch ar yr arwyddion cynnar eich bod chi'n mynd yn orbryderus neu'n fyr eich anadl
- Defnyddiwch strategaeth anadlu'n gynnar, cyn i'r teimladau gronni
- Ymarferwch strategaethau seicolegol pan fyddwch chi'n ddigynnwrf, fel eu bod nhw'n haws i'w defnyddio pan fydd eu hangen arnoch chi
- Gofynnwch i deulu neu ffrindiau eich cefnogi gydag awgrymiadau a sicrwydd os yw'n ddefnyddiol

1. Ail-lunio meddyliau di-fudd

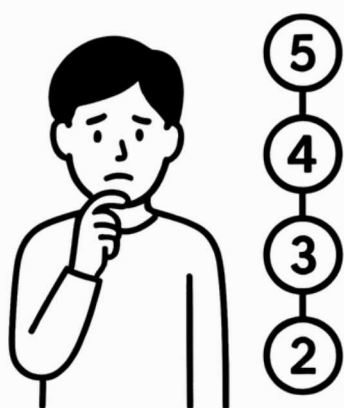


Ceisiwch gamu'n ôl a gofynnwch i chi'ch hun pa dystiolaeth sy'n cefnogi'r meddwl. Ffordd syml o gofio hyn yw:
Daliwch ef, gwiriwch ef, newidiwch ef.

Daliwch ef

Gwiriwch ef

Newidiwch ef



2. Technegau tawelu



Mae tawelu yn helpu i ddod â'ch **sylw yn ôl i'r foment bresennol.**

Un enghraifft yw'r dechneg **5, 4, 3, 2, 1.**

- **5** peth y gallwch chi eu **gweld**
- **4** peth y gallwch chi **deimlo**
- **3** pheth y gallwch chi eu **clywed**
- **2** beth y gallwch chi eu **harogli**
- **1** peth y gallwch chi ei **flasu**

Gallech hefyd roi cynnig ar y “**Myfyrdod dan arweiniad - ymarfer sylfaenol byr a syml**” 4 munud hwn. Sgroliwch i lawr i'r 3ydd fideo.

MEDDWL



3. Technegau ymlacio

Gall ymlacio helpu i dawelu'r meddwl a'r corff.

Relaxation can help calm the mind and body.



• **Sganio'r corff:** sylwi'n araf ar densiwn drwy'r corff a'i ryddhau



• **Delweddu tywysedig:** dychmygwch eich hun mewn lle tawel a diogel

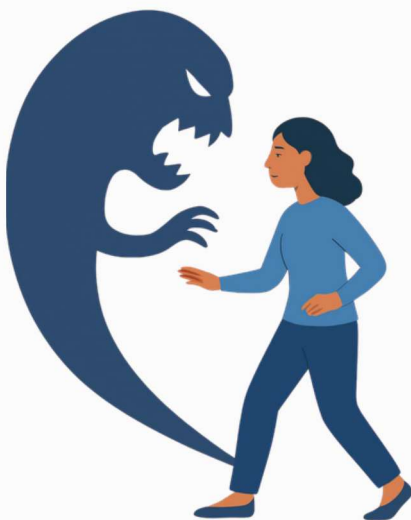


• **Anadlu'n ymwybodol:** canolbwyntiwch yn ysgafn ar yr anadl wrth iddi ddod a mynd

4. Wynebu ofnau'n raddol



Gall **osgoi pethau** sy'n eich gwneud chi'n orbryderus helpu yn y tymor byr, ond gall wneud eich bywyd yn fyrrach dros amser. Gall **dychwelyd yn raddol i sefyllfaoedd ofnus** eich helpu i **deimlo'n fwy hyderus** a bod **gennych fwy o reolaeth**.



GWIRIADAU MEDDWL



Ar raddfa o 0 i 10, pa mor BWYSIG yw hi i chi ymarfer y technegau hyn i'ch helpu i reoli meddyliau neu deimladau anodd am ddiffyg anadl?

Ddim yn bwysig

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Pwysig iawn

Beth sy'n gwneud i chi ddewis y rhif hwn ac nid un is?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth sy'n gwneud i chi ddewis 5 ac nid 3?

Beth fyddai'n eich helpu chi i gyrraedd rhif uwch?

E.e. Os byddech chi'n cylchu 5, beth fyddai ei angen arnoch chi i gyrraedd 7?

Ar raddfa o 0 i 10, pa mor HYDERUS ydych chi'n teimlo ynglŷn â defnyddio technegau i reoli meddyliau neu deimladau anodd?

Ddim yn hyderus

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Hyderus iawn



Beth sy'n gwneud i chi ddewis y rhif hwn ac nid un is?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth sy'n gwneud i chi ddewis 5 ac nid 3?

Beth fyddai'n eich helpu chi i gyrraedd rhif uwch?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth fyddai ei angen arnoch chi i gyrraedd 7?

FY MEDDYLIAU: PWYSO A MESUR



Beth yw'r pethau da a'r pethau nad ydynt cystal am ddefnyddio technegau i reoli meddyliau a theimladau anodd?



Pethau da

Pethau nad ydynt mor dda



Ymarfer y technegau hyn:
beth allai fod yn rhwystr a beth allai helpu?



Beth allai fod yn rhwystr?

Beth allai helpu?



Ystyried y ffordd ymlaen



Technegau meddwl yr hoffwn roi cynnig arnynt

Sut y gallent ffitio i mewn i'm diwrnod



GWYBODAETH A CHYMORTH DEFNYDDIOL



[CYMORTH GAN
DEULU A
FFRINDIAU](#)

Gall **awgrymiadau a sicrwydd gan deulu a ffrindiau** ein helpu i weithredu rhai o'r strategaethau hyn pan fyddwn yn fyr ein gwynt.



[BYWYD ACTIF](#)

Mae **cwrs am ddim** gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi'i gynllunio i'ch **helpu i wella'ch iechyd meddwl a'ch llesiant meddyliol**.



[SILVERCLOUD](#)

Mae SilverCloud yn **gwrs ar-lein** sy'n cynnig **cymorth ar gyfer gorbryder, iselder**, a llawer mwy, i gyd yn seiliedig ar **Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT)**.



[CYMORTH DIFFYG
ANADL](#)

Meddwl - **Rheoli meddyliau am ddiffyg anadl**



[MIND](#)

Gwybodaeth a chymorth iechyd meddwl, gan gynnwys **adnoddau ar orbryder, panig a thechnegau anadlu/ymlacio**.



GWEITHREDU

Gall problemau anadlu ein hatal rhag gwneud y pethau rydyn ni eisiau eu gwneud. Gallant hefyd effeithio ar ein lefelau egni, gan wneud gweithgareddau bob dydd yn anoddach.

Allwch chi feddwl am rywbeth rydych chi'n ei fwynhau rydych chi wedi rhoi'r gorau i'w wneud oherwydd eich bod chi'n poeni sut y gallai effeithio ar eich anadlu neu'ch lefelau egni?

Gall fod yn anodd jyglo'r gwahanol rolau a chyfrifoldebau sydd gennym gartref ac yn y gwaith, yn ogystal â chadw'n heini'n gorfforol. Gall gwneud llai o'r pethau sy'n bwysig i ni arwain at feddyliau negyddol amdanom ni ein hunain neu deimladau o hwyliau isel a llai o gymhelliant.

Defnyddiwch y lle hwn yn y cwmwl i ysgrifennu i lawr yr hyn rydych chi wedi rhoi'r gorau i'w wneud.



Dywedodd pobl â diffyg anadl a helpodd i ddylunio'r ymyrraeth hon wrthym eu bod wedi defnyddio cynlluniau "os... yna..." i'w helpu i barhau i wneud yr hyn oedd yn bwysig iddyn nhw. Gweler tudalen 33.

Mae rhai pobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol meddwl am eu hanadl neu eu lefelau egni fel adnodd cyfyngedig, fel y gwefr mewn batri neu'r tywod mewn awrwydr. Unwaith y bydd wedi mynd, mae wedi mynd!

Mae'n bwysig deall pa dasgau a gweithgareddau sy'n defnyddio ein hegri, pa rai sydd angen ychydig iawn o egni, a beth allwn ni ei wneud i ailwefru neu ail-lenwi ein cronfeydd wrth gefn.

“Os byddaf yn colli fy anadl neu'n flinedig pan fyddaf yn mynd i siopa gyda fy merch a'm hwyres, yna byddaf yn mynd i eistedd ac yn cael coffi ac yn cwrdd â nhw eto yn ddiweddarach”

GWEITHREDU

Gall defnyddio'r '4P' ar y dudalen nesaf ein helpu i reoli ein diffyg anadl a'n lefelau egni fel y gallwn wneud cymaint â phosibl o fewn ein terfynau ac efallai hyd yn oed allu cynyddu'r terfynau hynny dros amser.

Mae'r holl Ps yn gorgyffwrdd ac yn gysylltiedig, a gall un effeithio ar y lleill. Efallai y bydd rhai Ps yn fwy perthnasol i chi nag eraill.

Gall cyflymder a lleoliad ein helpu i wneud y canlynol:

- **cydbwysu cyfnodau o weithgarwch** â chyfnodau gorffwys
- **arafu wrth gerdded** fel y gallwn gerdded ymhellach
- **cymryd seibiannau'n aml** er mwyn i ni allu gwneud pethau na allem eu gwneud fel arall
- **rhannu tasgau** a'u lledaenu dros gyfnod hirach fel y gallwn wneud pethau'n fwy annibynnol

Gallwn hefyd sicrhau ein bod yn y **sefyllfa orau i wneud tasg a lleoli'r pethau rydyn ni'n eu defnyddio'n rheolaidd** fel y gallwn ni wneud cymaint â phosibl o fewn ein terfynau.



Gall caniatâd a phersbectif ein helpu i wneud y canlynol:

- **blaenoriaethu'r** pethau sy'n gwella ein diffyg anadl neu ein llesiant
- **rhoi caniatâd i ni ein hunain** i beidio â gwneud pethau sy'n ein gwneud ni'n rhy flinedig, allan o anadl neu'n teimlo'n sâl
- **canolbwyntio ar yr hyn y gallwn ei wneud**, yn hytrach na'r hyn na allwn ei wneud

GWEITHREDU



Gweithgarwch corfforol

Mae ymchwil yn dangos **bod bod yn egnïol** yn cynnal neu'n **gwella cryfder a ffitrwydd** a gall **helpu gyda lefelau egni**.

Mae cadw ein cyrff yn gryf ac yn hyblyg yn golygu ei bod hi'n cymryd llai o ymdrech ac egni i symud fel y gallwn gynyddu faint rydyn ni'n ei wneud o fewn ein cyrraedd.

Mae'n ymwneud â **symud mwy** - ar ba bynnag lefel y gallwn ei wneud ar y pryd.

Cynllunio a blaenoriaethu

Os ydym yn cael ein llethu gan feddwl am bopeth rydyn ni eisiau ei wneud, gall fod yn anodd dechrau arni.

Mae **gwneud rhestr** o'r holl bethau sy'n bwysig i ni, yn ein galluogi i flaenoriaethu a chynllunio i gydbwysu gweithgareddau trwm ac ysgafn a seibiannau.

Gallwn wneud y canlynol:

- **Torri allan dasgau diangen** i arbed egni.
- **Lledaenu gweithgareddau** drwy gydol y dydd.
- **Gofyn i rywun arall** wneud y pethau llai pwysig.
- **Blaenoriaethu pethau pwysig** i helpu hwyliau a chymhelliant.
- **Cynllunio a chael cynlluniau wrth gefn ar waith** ar gyfer pan fyddwn yn colli ein gwynt neu'n rhedeg allan o egni.



GWIRIADAU GWEITHREDU



Ar raddfa o 0 i 10, pa mor BWYSIG yw hi i chi ymarfer rheoli eich egni o ddydd i ddydd?

Ddim yn bwysig

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Pwysig iawn

Beth sy'n gwneud i chi ddewis y rhif hwn ac nid un is?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth sy'n gwneud i chi ddewis 5 ac nid 3?

Beth fyddai'n eich helpu chi i gyrraedd rhif uwch?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth fyddai ei angen arnoch chi i gyrraedd 7?

Ar raddfa o 0 i 10, pa mor HYDERUS ydych chi'n teimlo am ddefnyddio technegau rheoli egni?

Ddim yn hyderus

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Hyderus iawn



Beth sy'n gwneud i chi ddewis y rhif hwn ac nid un is?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth sy'n gwneud i chi ddewis 5 ac nid 3?

Beth fyddai'n eich helpu chi i gyrraedd rhif uwch?

E.e. Os gwnaethoch chi gylchu 5, beth fyddai ei angen arnoch chi i gyrraedd 7?

FY MEDDYLIAU: PWYSO A MESUR



Beth yw'r pethau da a'r pethau nad ydynt mor dda am ddefnyddio technegau i reoli egni o ddydd i ddydd?



Pethau da

Pethau nad ydynt
mor dda



Ymarfer technegau rheoli egni:
beth allai fod yn rhwystr a beth allai helpu?



Beth allai fod yn
rhwystr?

Beth allai helpu?



Ystyried y ffordd ymlaen



Technegau
gweithredu yr
hoffwn roi cynnig
arnynt

Sut y gallent
ffitio i mewn i'm
diwrnod



USEFUL INFORMATION & SUPPORT



FFISIOTHERAPI AR
GYFER ANHWYLDERAU
PATRWM ANADLU

Canllaw i anadlu optimaidd yn ystod symudiad ac ymarfer corff.



COLEG BRENHINOL Y
THERAPYDDION
GALWEDIGAETHOL

Cyngor therapi galwedigaethol ar gyfer **rheoli egni**.



CADW FI'N IACH
BIP CAERDYDD A'R
FRO - BLINDER

Cyngor cyffredinol ar gyfer **rheoli blinder**. **Dyddiadur gweithgareddau** ac **amserlen blinder** i'w lawrlwytho a'i gwblhau.



CYMDEITHAS
SIARTREDIG
FFISIOTHERAPI

Cyngor ar fod yn egnïol gyda chyflwr anadlol.



CEFNOGI RHYWUN
SYDD A DIFFYG ANADL

Cyngor ar **gefnogi rhywun sydd â diffyg anadl i gadw'n actif**.



CYNLLUN
CENEDLAETHOL I
ATGYFEIRIO CLEFION I
WNEUD YMARFER
CORFF

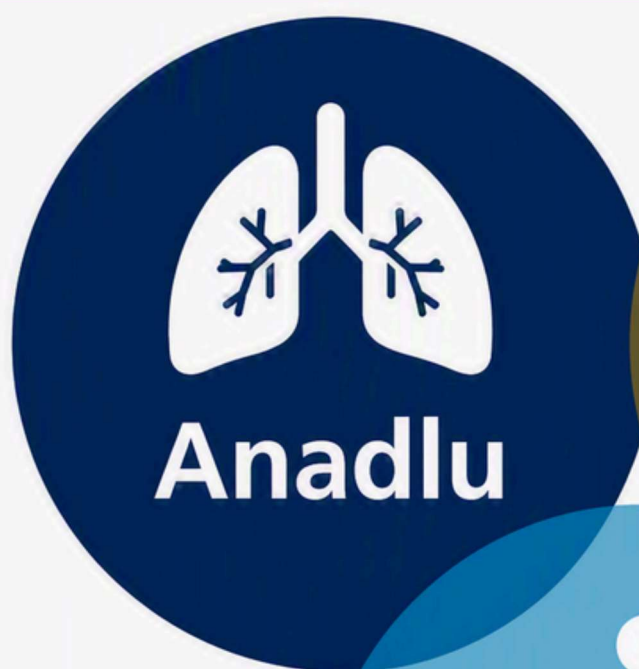
Rhaglen atal a rheoli cyflyrau cronig sy'n anelu at wella iechyd a llesiant oedolion llonydd ac anweithredol sydd mewn perygl o ddatblygu cyflwr cronig neu sydd â chyflwr cronig eisoes.



RHAGLENNI ADDYSG I
GLEIFION

Darparu amrywiaeth o **gyrsiau hunanreoli** i bobl sy'n byw gyda chyflwr/cyflyrau iechyd hirdymor, a gofalwyr.

DECHRAU ARNI A BETH NESAF



Anadlu



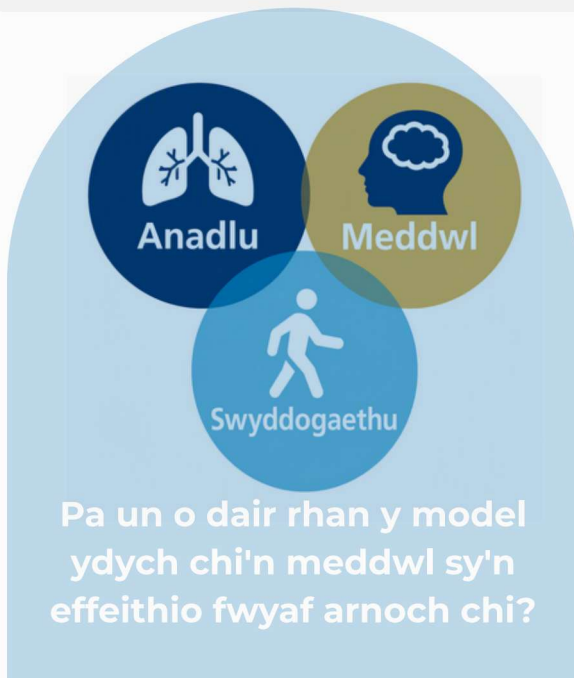
Meddwl



Swyddogaethu

I GRYNHOI:

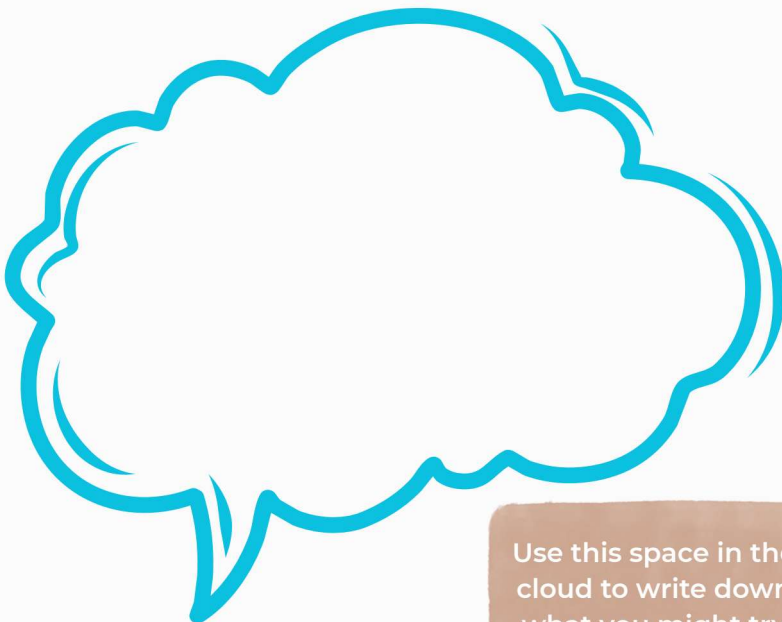
Rydym wedi edrych ar rai o'r pethau a all ein gwneud yn fyr ein gwynt, wedi archwilio'r model anadlu, meddwl, gweithredu ac wedi ystyried rhai strategaethau a allai ein helpu.



Gadewch i ni feddwl am un newid bach y gallwch chi fynd ag ef gyda chi o heddiw.

Byddwn yn edrych ar sut y gallech chi wneud y newid hwnnw yn eich bywyd ac yn ystyried y gwahaniaeth y gallai ei wneud dros yr ychydig wythnosau nesaf.

Is there one small thing that you think might help you?



Use this space in the cloud to write down what you might try

Weithiau gall fod yn llethol meddwl am yr holl newidiadau rydyn ni eisiau eu gwneud neu'r gweithgareddau rydyn ni eisiau eu cyflawni. Maen nhw'n ymddangos yn rhy fawr i weithio arnyn nhw i gyd ar unwaith, sy'n ei gwneud hi'n anodd dechrau arni.

Gallwn ddechrau arni

drwy benderfynu pa gamau rydyn ni'n mynd i weithio arnyn nhw'r wythnos hon a sut yn union rydyn ni'n mynd i'w rhoi ar waith.

FY NGHYNLLUN



Gweithredu

Bydd yr adran hon yn eich helpu i droi eich syniadau yn gynllun clir a realistig. Does dim nod perffaith. Yr hyn sy'n bwysig yw dewis rhywbeth sy'n gweithio i chi. Dewiswch un maes o gylchred Anadlu, Meddwl, Gweithredu (BTF) i ddechrau.

ANADLU | MEDDWL | GWEITHREDU

BETH YDW I EISIAU EI GYFLAWNI?

Beth fyddai'r maes hwn o gylchred Anadlu, Meddwl, Gweithredu (BTF) yn fy helpu i'w gyflawni yn fy mywyd bob dydd?

(e.e. teimlo bod gennych fwy o reolaeth, cerdded ymhellach, teimlo llai o orbryder)

BLE RYDW I NAWR?

Beth rydw i'n ei wneud ar hyn o bryd i gyflawni hyn (os o gwbl)?

Sut mae hyn yn wahanol i'r hyn yr hoffwn fod yn ei wneud?



FY NOD

Adolygu fy nghynnydd ar:

Beth ydw i'n mynd i'w wneud?

Pryd fydda i'n ei wneud?

Ble byddaf yn ei wneud?

Pa mor aml y byddaf yn ei wneud?

Am ba hyd y byddaf yn ei wneud?



DECHREUWCH YN FACH

Beth yw'r cam bach cyntaf y gallaf ei gymryd yr wythnos hon? Sut allwn i adeiladu ar hyn dros amser?

GWOBRWYO

Os byddaf yn cyflawni fy nod, byddaf yn tretio fy hun gyda... (materol/cymdeithasol/profiad)



UN CAM YMLAEN

Nid yw gwneud newidiadau bob amser yn dod yn naturiol; efallai y byddwn yn dod ar draws rhwystrau o bryd i'w gilydd ac mae hynny'n iawn. Gallwn gynyddu ein tebygolrwydd o lwyddo drwy gynllunio ar eu cyfer ymlaen llaw!

Meddyliwch am sefyllfaoedd a allai ei gwneud hi'n anodd cyflawni eich nod - a sut y gallech chi eu rheoli.

OS...

(her ddisgwyliedig)

E.e. Os ydw i'n dechrau tasg a allai fy mlino...

YNA BYDDAF YN...

(sut fydda i'n rheoli hyn)

...then I will set a break reminder halfway through rather than continuing until I feel exhausted.

Beth fyddai'n eich helpu i gyflawni eich nod?

Dyma rai syniadau...

Gosod larwm cylchol ar fy ffôn, neu nodiadau gludiog ar y drych

Gofyn i'm teulu/ffrind fy atgoffa neu i'w wneud gyda mi!

Ymarfer tra bod y tegell yn berwi

Cadw'r hyn sydd ei angen arnoch wrth law (e.e. desg, bwrdd coffi)

Ychwanegwch eich rhai eich hun



CYMORTH GAN DEULU A FFRINDIAU

Gall fod yn anodd i'r rhai nad ydynt wedi profi diffyg anadl ddeall sut mae'n teimlo. Fodd bynnag, mae teulu a ffrindiau yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi rhywun sydd â diffyg anadl. Gall teimlo'n hyderus ynghylch sut i ymateb mewn sefyllfaoedd anodd wneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Rhai ffyrdd y gallwch chi helpu rhywun sydd â diffyg anadl:

- Cael rhai **strategaethau'n barod** i'w helpu i aros yn ddigynnwrf a rheoli eu hanadlu
- **Byddwch yn hyderus** wrth eu cefnogi
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n **gofalu am eich iechyd eich hun** hefyd! Os ydych chi'n iach gallwch chi ddarparu gwell cymorth a chefnogaeth

Os ydych chi eisiau cael syniad o sut beth yw diffyg anadl i'r person rydych chi'n ei gefnogi, gallech chi geisio gwneud y canlynol:

- Cymerwch anadl ddofn i mewn ac yna anadlu allan hanner ffordd. Yna anadlwch i mewn eto. Nawr anadlwch ar y lefel honno am ychydig mwy o anadliadau.
- **NEU**
- Cymerwch anadl ddofn i mewn a'i dal cyhyd ag y gallwch. Sut mae'n teimlo?

Nawr dychmygwch fod yn rhaid i chi fynd i fyny grisiau yn anadlu yn y modd hwn. Dyma sut gall diffyg anadl deimlo.



“

“Drwy gadw’n ddigynnwrf, peidio â gwneud ffwdan ond bod yn barod i helpu pan ofynnir amdano.

“Dysgwch yr arwyddion pan fydd pethau’n gwaethygu a’r hannog i ddefnyddio’r strategaethau sy’n gweithio i mi.”

”

Disgrifiodd y bobl a helpodd i ddylunio'r ymyrraeth hon sut y gall teulu a ffrindiau eu helpu i reoli eu diffyg anadl.

GWYBODAETH A CHYMORTH DEFNYDDIOL



GOFALWYR CYMRU

Cymorth i ofalwyr di-dâl gyda gwybodaeth, cyngor a chymorth arbenigol



CEFNOGI RHYWUN SYDD Â DIFFYG ANADL

Ffynhonnell yn llawn cymorth a chyngor **wedi'i gwneud ar gyfer teulu a ffrindiau pobl sydd â diffyg anadl** (a elwir weithiau'n "ofalwyr"). Yn bennaf ar gyfer pobl â COPD neu ganser, ond hefyd adnoddau addas wrth gefnogi pobl â salwch eraill.



ASTHMA + LUNG UK

Cymorth ymarferol i bobl sy'n gofalu am rywun â chyflwr ar yr ysgyfaint - o gefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano, i ofalu amdanoch chi'ch hun.



SEFYDLIAD PRYDEINIG Y GALON

Cymorth ymarferol i bobl sy'n gofalu am rywun â chyflwr y galon - mae gofal yn ymwneud â chi a'r person rydych chi'n ei gefnogi.



RHAGLENNI ADDYSG I GLEIFION

Gofalu amdanaf i a chi (Cwrs i Ofalwyr) **cwrs 6 wythnos sy'n cynnwys un sesiwn 2.5 awr bob wythnos.**

Yn helpu oedolion sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd hirdymor i gynnal a gwella ansawdd eu bywyd trwy hunanreolaeth.

BYW GYDA DIFFYG ANADL

Mae'r llawlyfr hwn wedi'i gyd-gynllunio fel rhan o ddatblygiad Llwybr Diffyg Anadl Cymunedol Cymru Gyfan dan arweiniad y Rhwydwaith Anadlol ym Mherfformiad a Gwella GIG Cymru.

Mae'n canolbwyntio ar y pethau y dywedodd pobl sy'n byw'n dda gyda diffyg anadl y byddai wedi bod yn ddefnyddiol iddyn nhw ei wybod yn gynharach. Ei nod yw darparu sylfaen o wybodaeth a sgiliau o'r

hyn y gall pobl sy'n profi diffyg anadl eu harchwilio wedyn a cyrchu cymorth pellach i'w galluogi i fyw'n dda.

Gyda diolch diffuant i'r bobl a'r sefydliadau canlynol am eu cyfraniadau a'u hadborth:

- Pobl sy'n byw'n dda gyda diffyg anadl:
 - Penelope Jayne Randell
 - Andrew Lucas
 - Daniel Jones
 - Julie Mayes
 - Ryan Perrott
 - Sue Lang
- Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o bob cwr o Gymru
- Rhaglen Addysg i Gleifion
- Sefydliadau Trydydd Sector: Sefydliad Prydeinig y Galon ac Asthma UK
- Yr Athro Anna Spathis a Gwasanaeth Ymyrraeth Diffyg Anadl Caergrawnt, Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Prifysgol Caergrawnt am rannu eu harbenigedd, tystiolaeth ymchwil ac adnoddau.
- Rheolwr Llwybr, AstraZeneca UK