Nodiadau (lle i chi ysgrifennu unrhyw gwestiynau neu sylwadau yr hoffech eu trafod yn eich adolygiad)

Asthma UK

Mae Asthma UK yn ymroddedig i wella iechyd a lles y 5.2 miliwn o bobl sydd ag asthma arnynt yn y DU.

CYMRU

Llinell gyngor Asthma UK

Holwch nyrs asthma arbenigol

08457 01 02 03

asthma.org.uk/adviceline

Gwefan Asthma UK

Darllenwch y cyngor a'r newyddion annibynnol diweddaraf am asthma

asthma.org.uk

Cyhoeddiadau Asthma UK

I ofyn am lyfrynnau, ffeiliau ffeithiau a deunyddiau eraill gyda gwybodaeth arbenigol, annibynnol am bob agwedd ar asthma

08456 03 81 43

info@asthma.org.uk

Aelodaeth o Asthma UK

Ymunwch ag Asthma UK a chael copi o'r Asthma Magazine bedair gwaith y flwyddyn

08456 03 81 43

membership@asthma.org.uk

Asthma UK Cymru, Tŷ Eastgate,
34-43 Heol Casnewydd,
Caerdydd CF24 0AB
T 02920 435 400
Ff 02920 487 731
wales@asthma.org.uk

Asthma UK, Summit House,
70 Wilson Street,
London EC2A 2DB
T 020 7786 4900
Ff 020 7256 6075

© 2008 Asthma UK Rhif elusen gofrestredig Lloegr 802364 a'r Alban SCO39322

HP1350408

CYMRU

Manteisio'n llawn ar eich adolygiad asthma

Rheoli'r cyflwr

Beth yw adolygiad asthma?

Apwyntiad gyda'ch meddyg neu eich nyrs asthma i siarad am eich asthma a thrafod ffyrdd o reoli eich symptomau'n well yw adolygiad asthma.

Gallwch ddefnyddio'r daflen hon i ddarganfod beth i'w ddisgwyl yn eich adolygiad a nodi unrhyw gwestiynau yr hoffech eu gofyn i'ch meddyg neu eich nyrs asthma.

Pryd dylech chi gael adolygiad?

Dylech gael adolygiad:

- bob blwyddyn os yw eich symptomau o dan reolaeth dda, neu'n amlach os yw eich symptomau'n anodd eu rheoli
- tua mis ar ôl i'ch moddion asthma gael eu newid am foddion newydd, neu os cafodd eich moddion arferol eu cynyddu neu eu lleihau
- o fewn 48 awr i bwl o asthma i wneud yn siŵr bod eich symptomau o dan well rheolaeth. Bydd angen adolygiad arall arnoch hefyd wythnos neu ddwy ar ôl pwl o asthma i wneud yn siŵr bod eich symptomau yn ôl o dan reolaeth
- os nad yw eich cynllun gweithredu asthma personol ysgrifenedig yn eich helpu i gael eich symptomau yn ôl o dan reolaeth.

Efallai y bydd rhai pobl yn cael adolygiad asthma'n amlach os yw eu hasthma yn anodd ei reoli.

Sut dylwn i deimlo os oes asthma arnaf?

Dylai defnyddio eich moddion atal yn rheolaidd reoli eich asthma. Ac felly:

- dylech fod yn rhydd neu bron yn rhydd o symptomau ddydd a nos
- ni ddylai fod angen, neu fawr o angen, eich anadlydd lliniaru (sy'n las fel rheol) arnoch
- dylech allu ymarfer heb broblemau.

Sut byddaf yn gallu dweud os yw fy asthma'n gwaethygu?

Os yw eich symptomau'n gwaethygu efallai y byddwch yn adnabod rhai o'r canlynol neu bob un ohonynt:

- bod ag angen rhagor a rhagor o foddion lliniaru
- deffro yn y nos yn pesychu, yn gwichian, yn fyr o wynt, neu â'ch brest yn dynn
- gorfod cymryd amser o'r gwaith oherwydd eich asthma
- teimlo na allwch wneud cymaint o weithgarwch neu ymarfer corff ag arfer.

Os oes unrhyw rai o'r symptomau hyn arnoch, trefnwch i gael adolygiad, neu ymgynghoriad brys, a fydd yn eich helpu i gael eich asthma yn ôl o dan reolaeth.

Beth fydd yn digwydd mewn adolygiad asthma?

Yn ystod adolygiad dylech ddisgwyl i'r tri chwestiwn hyn gael eu gofyn i chi:

1. A fu'n anodd ichi gysgu oherwydd eich symptomau asthma (gan gynnwys peswch)?
2. A ydych chi wedi cael eich symptomau asthma arferol yn ystod y dydd (peswch, gwichian, caethdra neu ddiffyg gwynt)?
3. A yw eich asthma wedi ymyrryd â'ch gweithgareddau arferol (e.e. gwaith tŷ neu waith)?

Bydd hyn yn helpu eich meddyg neu eich nyrs asthma i ddarganfod a yw eich asthma o dan reolaeth.

Trafod eich moddion asthma

Dylai eich meddyg neu eich nyrs asthma drafod eich moddion asthma a'r anadlyddion rydych chi'n eu defnyddio gyda chi. Dylent hefyd wneud yn siŵr eich bod yn gallu defnyddio eich anadlydd yn rhwydd. Os ydych yn cael trafferth i ddefnyddio eich anadlydd, neu'n teimlo nad yw'n rheoli eich symptomau, siaradwch â'ch meddyg neu eich nyrs asthma am bosibilrwydd newid i rywbeth gwahanol sy'n haws ei ddefnyddio.

Eich helpu i reoli eich asthma

I'ch helpu chi i reoli eich symptomau asthma, dylai eich meddyg neu eich nyrs asthma siarad â chi am y ffordd orau y gallwch chi reoli eich symptomau. Fel rhan o hyn dylai roi cofnod ysgrifenedig i chi yn nodi eich moddion asthma a beth i'w wneud os bydd eich symptomau yn mynd yn waeth.

Yn eich adolygiad, gofynnwch am gerdyn moddion asthma a chynllun gweithredu asthma personol.

Brechu

Yn eich adolygiad asthma dylech siarad â'ch meddyg neu eich nyrs asthma ynglŷn â chael y brechiad rhag ffliw. Mae hyn yn digwydd fel rheol bob hydref. Dylech hefyd siarad am gael y brechiad niwmococaidd.

Ysmygu

Os ydych yn ysmygu, gall eich meddyg neu eich nyrs asthma roi cymorth a chyngor ichi ynglŷn â rhoi'r gorau iddi. Byddant yn gallu rhoi cyngor ichi a'ch cyfeirio at weithgareddau cymorth yn lleol a fydd yn eich helpu i wneud hyn.

Os hoffech drafod adolygiadau asthma neu gynlluniau gweithredu asthma personol ysgrifenedig â nyrs asthma arbenigol, ffoniwch linell gyngor **Asthma UK 08457 01 02 03.**