Eich Cynllun Gweithredu MART - Asthma

Llenwch y cynllun hwn gyda'ch meddyg teulu, nyrs, neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall.

Enw a dyddiad:

Sut i ddefnyddio'r cynllun hwn

1. **Ei roi yn rhywle hawdd cael gafael arno,** fel drws yr oergell, hysbysfwrdd, neu fwrdd wrth ochr y gwely.
2. **Cadw copi ohono ar eich ffôn symudol neu'ch tabled,** fel y gallwch chi edrych arno ar unrhyw adeg.
3. **Ei rannu gydag aelod o'r teulu, ffrindiau, neu rywun sy'n byw gyda chi**, fel eu bod nhw'n gwybod sut i'ch helpu chi os ydych chi'n sâl.
4. **Mynd ag ef gyda chi i bob apwyntiad asthma**. Gofynnwch i'ch meddyg teulu, nyrs, neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol i ddiweddaru eich cynllun os bydd eu cyngor i chi yn newid.

Cael rhagor o gyngor a chymorth gan Asthma + Lung UK

Siaradwch â nyrs arbenigol ynglŷn â rheoli eich asthma: **0300 222 5800 (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–5pm)**

Anfonwch neges at ein nyrsys arbenigol ar WhatsApp: **07999 377 775**

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar ein gwefan: **AsthmaAndLung.org.uk**

Ymunwch ag un o'n grwpiau cymorth wyneb yn wyneb neu ar-lein: **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

Dilynwch ni ar Facebook, Twitter ac Instagram i gael y newyddion diweddaraf a chyngor am eich asthma.

Gwyliwch ein fideos i ddysgu sut i ddefnyddio eich anadlydd MART: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

Cwestiynau am asthma

Holwch eich nyrs arbenigol Ffoniwch **0300 222 5800**
WhatsApp **07999 377 775**
(dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–5pm)

Beth sy'n achosi fy symptomau asthma

Mae cymryd fy meddyginiaeth asthma bob dydd yn golygu fy mod yn llai tebygol o ymateb i'r pethau sy'n achosi fy symptomau asthma. Mae eu hosgoi lle bo hynny'n bosibl hefyd yn helpu.

Beth sy'n achosi fy symptomau asthma, a beth rwy'n ei wneud i'w rheoli

Er enghraifft: *Clwy'r gwair – rwy'n cymryd gwrth-histaminau; llygredd – rwy'n osgoi ffyrdd prysur*

Fy adolygiad asthma

Dylwn gael o leiaf un adolygiad asthma bob blwyddyn.
Byddaf yn dod â'r canlynol gyda mi:

- Fy nghynllun gweithredu MART i weld a oes angen ei ddiweddaru
- Unrhyw anadlyddion a bylchwyr sydd gennyf, i wneud yn siŵr fy mod yn eu defnyddio'n gywir
- Unrhyw feddyginiaethau eraill rwy'n eu cymryd tuag at fy asthma
- Fy mesurydd llif anadl os ydw i'n defnyddio un
- Unrhyw gwestiynau am fy asthma.

Dyddiad yr adolygiad asthma nesaf: .....

Manylion cyswllt y meddyg teulu/nyrs/gweithiwr gofal iechyd proffesiynol

Enw: .....

Rhif ffôn: .....

Rhif cyswllt y tu allan i oriau arferol (gofynnwch i'ch meddygfa pwy ddylech chi ffonio pan fyddant ar gau)

Enw: .....

Rhif ffôn: .....

1. Gofal asthma bob dydd:

Gyda'r drefn ddyddiol hon:

- Dylwn i gael ychydig neu ddim symptomau asthma yn ystod y dydd, a dim un yn ystod y nos (brest dynn/yn gwichian, teimlo'n fyr o wynt, peswch).
- Dylwn i allu gwneud popeth rwy'n arfer eu gwneud yn fy mywyd o ddydd i ddydd (gweithio, cadw'n heini, cymdeithasu).
- Fy llif anadl gorau i yw: .....
  Dyddiad .....

Enw fy anadlydd Therapi Cynnal a Lleddfu (MART) (rhowch enw):

.....

Mae angen i mi gymryd fy anadlydd MART bob dydd, hyd yn oed pan fyddaf yn teimlo'n dda.

Rwy'n cymryd ..... pwff yn y bore

a ..... pwff yn y nos.

Rwy'n defnyddio fy anadlydd MART fel fy anadlydd lliniaru os ydw i'n cael symptomau asthma.

Rwy'n cymryd un pwff o fy anadlydd MART os:

- Ydy fy mrest i'n gwichian
- Ydy fy mrest i'n dynn
- Rwy'n ei chael hi'n anodd anadlu
- Rwy'n pesychu.

Gallaf gymryd hyd at **uchafswm o** ..... pwff bob dydd (gan gynnwys pwff yn y bore ac yn y nos).

Meddyginiaethau a dyfeisiau eraill (ee bylchwr, mesurydd llif anadl) rwy'n eu defnyddio ar gyfer fy asthma bob dydd:

.....

2. Pan fydda i'n teimlo'n waeth:

Mae fy asthma yn gwaethygu os:

- Ydy fy symptomau yn gwaethygu (brest dynn/yn gwichian, teimlo'n fyr o wynt, peswch).
- Ydy fy symptomau yn fy neffro yn y nos.
- Ydy fy symptomau yn effeithio ar fy mywyd o ddydd i ddydd (gwaith, cadw'n heini, cymdeithasu).
- Ydy fy llif anadl gorau yn gostwng yn is na:.....

Os ydy fy athsma yn gwaethygu:
Gallaf barhau i gymryd **un** pwff o fy anadlydd MART er mwyn delio â fy symptomau asthma yn ôl yr angen, neu hyd at **uchafswm o** ..... pwff y dydd (gan gynnwys pwff yn y bore ac yn y nos).

PWYSIG! Cysylltwch â'ch meddyg teulu, nyrs, neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych chi:

- Yn gorfod cymryd y dos **mwyaf** o'ch anadlydd MART yn ddyddiol, a bod eich symptomau ddim yn gwella **neu**
- Yn cymryd dosau ychwanegol o'ch anadlydd MART yn rheolaidd y rhan fwyaf o ddyddiau am ..... wythnos (yn unol â'r cyngor a gawsoch gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol) **neu**
- Yn poeni am eich asthma.

Cyngor arall gan fy meddyg teulu, nyrs asthma, neu weithiwr goal iechyd proffesiynol ynghylch beth i'w wneud os yw fy asthma'n waeth:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Pan rwy'n cael pwl o asthma:

Rwy'n cael pwl o asthma os ydw i'n profi un o'r rhain:

- Nid yw fy anadlydd MART yn helpu.
- Rwy'n ei chael hi'n anodd cerdded neu siarad.
- Rwy'n ei chael hi'n anodd anadlu.
- Mae fy mrest yn gwichian, neu mae gen i frest dynn iawn, neu rwy'n peswch llawer.
- Mae fy llif anadl gorau yn is na: .....

Beth i'w wneud os ydych chi'n cael pwl o asthma

1. Eisteddwch â chefn syth – ceisiwch beidio â chynhyrfu.
2. Cymerwch un pwff o'ch anadlydd MART **bob 1-3 munud (hyd at chwe pwff)**.
3. Os byddwch chi'n teimlo'n waeth ar unrhyw adeg **neu** os nad ydych chi'n teimlo'n well ar ôl chwe pwff **ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans**.
4. Os nad ydy ambiwlans wedi cyrraedd ar ôl 10 munud a bod eich symptomau ddim yn gwella, **ailadroddwch gam 2**.
5. Os nad ydy eich symptomau wedi gwella ar ôl ailadrodd cam 2, a bod yr ambiwlans yn dal heb gyrraedd, **ffoniwch 999 eto ar unwaith**.

Ar ôl pwl o asthma
Dilynwch y cyngor hwn er mwyn sicrhau eich bod yn gwella'n dda ac yn atal pyliau eraill o asthma:

- Os gwnaethoch chi ddelio â'ch pwl o asthma gartref, ewch i weld eich meddyg teulu neu'ch nyrs heddiw.
- Os cawsoch chi driniaeth yn yr ysbyty, ewch i weld eich meddyg teulu neu'ch nyrs o fewn 48 awr ar ôl cael eich rhyddhau.
- Gorffennwch unrhyw feddyginiaethau y maen nhw'n eu rhoi i chi, hyd yn oed os ydych chi'n dechrau teimlo'n well.
- Os na fyddwch yn gwella ar ôl cael triniaeth, ewch i weld eich meddyg teulu, nyrs, neu weithiwr goal iechyd proffesiynol ar unwaith.

Os nad oes gennych chi eich anadlydd MART a'ch bod chi angen defnyddio anadlydd lliniaru glas, cymerwch un dos pob 30-60 eiliad (hyd at uchafswm o 10 pwff) a ffoniwch 999, a gofynnwch am ambiwlans.

Cafodd ei adolygu a'i ddiweddaru ddiwethaf yn 2023; adolygiad nesaf 2026.

Asthma + Lung UK, cwmni elusennol cyfyngedig drwy warant. Rhif cofrestru'r cwmni 01863614; rhif cofrestru'r elusen 326730 yng Nghyrmu a Lloegr, SC038415 yn yr Alban, a 1177 yn Ynys Manaw.