

## **Clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint ymhlith plant dros 16 oed: diagnosis a rheoli**

5 Rhagfyr 2018

### ***Clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint: y gofal y dylech ei ddisgwyl***

Cyflwr sy'n ei gwneud yn anodd anadlu yw clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (neu COPD). Mae'n cwmpasu mwy nag un cyflwr yr ysgyfaint, gan gynnwys bronchitis cronig ac emffysema. Mae oddeutu 1.2 miliwn o bobl yn y DU wedi cael diagnosis o COPD ond mae llawer mwy yn dioddef o'r clefyd heb yn wybod iddynt. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn dysgu bod COPD arnynt yn ystod eu pumdegau neu'n hŷn, ac mae'n fwy cyffredin ymhlith pobl sy'n ysmegu. Mae problemau anadlu yn tueddu i waethygu'n raddol dros amser, ond mae yna lawer o wahanol feddyginiaethau a therapiau a all helpu pobl i gadw'r rhain dan reolaeth am gyfnod hwy.

Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i bobl â COPD a'u teuluoedd drwy sicrhau'r canlynol:

- bod gan feddygon y cyngor diweddaraf ynglŷn â pha feddyginiaethau (a chyfuniadau o feddyginiaethau) sy'n effeithiol er mwn iddynt allu cynnig y triniaethau gorau
- bod eich meddyg yn eich helpu i lunio cynllun hunanreoli sy'n ystyried eich bywyd yn ei gyfanrwydd ac yn eich helpu i wella'ch iechyd
- bod eich cynllun hunanreoli'n cynnwys 'cynllun gweithredu' ar gyfer fflamychiadau sy'n nodi sut i atal fflamychiadau a beth i'w wneud pan fyddwch yn dioddef fflamychiad
- nad ydych yn defnyddio therapi ocsigen os ydych yn ysmegu, gan fod y risg o dân a llosgiadau yn drech na'r manteision - yn hytrach, dylech gael cymorth er mwyn eich helpu i roi'r gorau i ysmegu yn gyntaf.

### ***Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd***

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich

opsiynau â chi a gwranddo'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Dylent hefyd wneud y canlynol:

- sicrhau eich bod yn deall sut a phryd i ddefnyddio unrhyw feddyginiaethau ac anadlwyr a roddwyd i chi
- esbonio'r rhesymau dros unrhyw newidiadau i'ch meddyginiaethau arferol a'ch annog i ddod yn ôl am gyngor os nad ydych yn teimlo eu bod nhw'n helpu
- adolygu eich meddyginiaethau a'ch cynllun hunanreoli yn ystod pob archwiliad a thrafod unrhyw bryderon sydd gennych

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

### ***Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?***

Ceir rhagor o wybodaeth am COPD ar [wefan y GIG](#). Gallwch gael cyngor ar roi'r gorau i ysmegu yn [NHS Smokefree](#) (0300 123 1044).

Gall y sefydliad isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint](#), 03000 030 555

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch tîm [Gwarchod Iechyd Lleol](#)

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae COPD wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-3176-7