

Gwybodaeth asthma i'r cyhoedd

22 Tachwedd 2018

Asthma: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae asthma yn gyflwr ysgyfaint cyffredin sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu a gall achosi anawsterau anadlu difrifol. Bob dydd mae 185 o bobl yn y DU yn mynd i'r ysbyty gyda phwl o asthma, ac mae 5.4 miliwn o bobl yn defnyddio triniaethau ar gyfer asthma. Unwaith y rhoddir diagnosis o asthma nid oes angen iddo gyfyngu ar fywydau pobl. Mae llawer o driniaethau ar gael i reoli symptomau, ond mae angen y cymorth a'r cyngor cywir i ddod o hyd i driniaeth sy'n gweithio'n dda a dysgu sut i'w rheoli.

Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion sydd ag asthma drwy sicrhau'r canlynol:

- bod meddygon yn cynnig y profion cywir i chi er mwyn cadarnhau bod gennych asthma cyn gynted â phosibl
- gallwch gymryd rheolaeth o'ch gofal drwy gael eich cynllun gofal asthma eich hun a chymorth i'w ddefnyddio
- rydych yn gwybod sut i gymryd eich meddyginiaethau asthma a'r hyn i'w wneud os nad ydynt yn gweithio
- rydych yn cael cymorth rheolaidd i wneud yn siŵr eich bod yn defnyddio eich meddyginiaethau yn gywir, er enghraifft, cadarnhau eich bod yn defnyddio eich anadlydd yn y ffordd gywir (mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am hyn)
- rydych yn cael cymorth i leihau faint o feddyginiaeth rydych yn ei chymryd pan fydd eich asthma wedi'i reoli'n dda, fel nad ydych yn cymryd meddyginiaeth nad oes ei hangen arnoch.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Beth sy'n eich pryderu fwyaf – a oes agweddau ar eich asthma a'i driniaeth sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Sut y bydd y driniaeth yn effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd?
- A oes newidiadau y gallwch eu gwneud er mwyn helpu i reoli eich asthma, megis cymryd eich meddyginiaeth yn gywir, rhoi'r gorau i smygu neu wybod beth sy'n sbarduno pwl o asthma

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

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

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am [asthma](#).

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

- [Allergy UK](#), 01322 619 898
- [Asthma UK](#), 0300 222 5800
- [Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint](#), 03000 030 555

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae asthma 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: 978-1-4731-2462-2