

SUT I REOLI FY ASTHMA AR ÔL GADAEL YR YSBYTY

Bydd y rhan fwyaf o blant gydag asthma a llawer o blant gyda phroblem gwichian cyn-ysgol yn cael cwrs o steroidau (prednisolon) pan fyddant yn anhwylyd.

- Os ydych chi wedi dechrau ar gwrs o brednisolon, mae'n bwysig eich bod yn cwblhau'r cwrs a roddwyd i chi.
- Rhewch y mewnanadlydd lliniarol trwy wahanydd fel y bo angen, hyd at 10 pwff bob 4 awr
- Parhewch â'r triniaethau rheolaidd
- Osgowch ormod o gyffro
- Os bydd angen mwy na 10 pwff o'r mewnanadlydd lliniarol bob 4 awr ar eich plentyn, ewch i weld eich Meddyg Teulu heddiw neu ewch i'r adran ddamweiniau ac achosion brys
- Dylech wneud apwyntiad i weld eich Meddyg Teulu ymhen 48 awr ar ôl ichi gael eich rhyddhau

CLINIG ASTHMA'R MEDDYG TEULU

Gofynnwch Am Adolygiad Os

- Ydy'ch plentyn yn cael llawer o byliau ysgafn
- Ydy'ch plentyn yn dechrau defnyddio'r mewnanadlydd lliniarol fwy na 3 gwaith yr wythnos.
- Defnyddiwch y "Prawf Rheoli Asthma" i weld sut rydych chi'n gwneud. Dewch o hyd iddo yn www.asthma.org.uk

CYN YMARFER CORFF

Mae'n bosib y bydd cymryd fy lliniarydd cyn i mi ddechrau yn fy atal rhag gwichian a pheswch.

SBARDUNAU SY'N GWNEUD I MI WICHIAN

Rhestrwch isod:

DYMA FY NGHYSYLLTIADAU

Meddyg (Meddyg Teulu):

Nyrs:

Ymgynghorydd ysbyty:



Am roi'r gorau i ysmegu?

I gael cymorth a chyngor am ddim ewch i weld eich Meddyg Teulu neu ffoniwch am ddim

0800 085 2219

www.helpmequit.wales



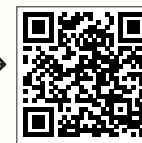
ASTHMA A GWICHIAN CYN-YSGOL

Cynllun Rheoli

Wedi'i ddiweddarw diwethaf:

Wedi'i ddiweddarw diwethaf:

Dysgwch ragor yma



Y Grŵp Gweithredu
ar Iechyd Anadl
Respiratory Health
Implementation Group

Iechyd plant
Child Health



Wedi'i gynhyrchu gan
ap Astmahub i rieni

MONITRO EICH ASTHMA

OS YW'CH PLENTYN YN GWAETHYGU

- Mae gwichian a pheswch yn gwaethygu
- Mae'ch plentyn yn teimlo'n fyr o wynt

BETH I WNEUD NESAF



Cynyddu'r mewnanadlydd lliniarol i 10 pwff bob 4 awr trwy wahanydd



Parhewch â'ch triniaeth ataliol



Ewch i weld eich Meddyg Teulu neu ewch i'r adran ddamweiniau ac achosion brys heddiw



Rhowch Steroid Achub yn y Cartref os cewch gyfarwyddyd i wneud hynny

OS YW'CH PLENTYN...

- Angen mewnanadlydd lliniarol yn fwy na'r arfer
- Yn pesychu neu wichian yn fwy
- Yn pesychu ac yn deffro gyda'r nos

BETH I WNEUD NESAF



Cynyddu'r mewnanadlydd lliniarol i 6-10 pwff bob 4 awr trwy wahanydd



Os nad yw'n gwella, ewch i weld eich Meddyg Teulu heddiw



Parhewch â'ch triniaeth ataliol



Os yw'n gwella, ewch i weld eich Meddyg Teulu yn ystod yr ychydig ddyddiau nesaf

PAN FYDD EICH PLENTYN YN IACH



Rhowch y dull triniaeth ataliol fel y rhagnodwyd

OS YW'CH PLENTYN YN CAEL PWL DIFRIFOL?!

- Ydy'r pesychu a'r gwichian yn ei boeni neu ydy'n anadlu'n galed?
- Nid yw'n chwarae oherwydd bod yn fyr o wynt
- Mae'n rhy fyr o wynt i allu siarad
- Nid yw'r therapi lliniarol yn para'n hir



Mae hyn yn fygythiad i fywyd: Gweithredwch yn gynnar: Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran ddamweiniau ac achosion brys ar unwaith

WRTH AROS I GAEL EICH GWELD!

- Rowch 10 pwff o'r mewnanadlydd lliniarol trwy wahanydd
- Parhewch gyda 10 pwff o'r mewnanadlydd lliniarol trwy'r gwahanydd mor aml ag sydd angen
- Os oes gennych Steroid Achub yn y Cartref, rhowch ddos cyn gynted â phosib

GWIRIWR SYMPTOMAU

WRTH I'CH PLENTYN WELLA

Rhowch hyd at 10 pwff o beiriant lliniarol trwy wahanydd yn ôl yr angen

Gofynnwch am gyngor os nad yw 10 pwff yn para 4 awr

Cadwch olwg ar eich plentyn dros nos

FY NHRINIAETH REOLAIDD

Therapi lliniarol

Therapi ataliol

Steroid achub yn y cartref/arall

RYDW I BOB AMSER YN DEFNYDDIO

- ☐ Gwahanydd a darn ceg
- ☐ Gwahanydd a mwgwd

Mae gwahanyddion darn ceg yn fwy effeithiol na gwahanyddion mwgwd. Dylai plant 3 oed neu'n hŷn allu defnyddio gwahanyddion darn ceg

PAN FYDDAF YN ANHWYLUS, MAE FY NGWICHIAN

- ☐ Mae fy ngwichian yn ymateb i steroidau
- ☐ Nid yw fy ngwichian yn ymateb i steroidau
- ☐ Dydw i ddim yn siŵr a yw fy ngwichian yn ymateb i steroidau