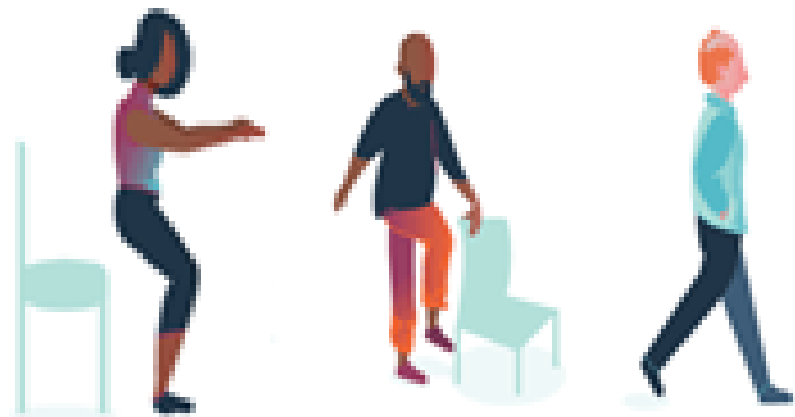
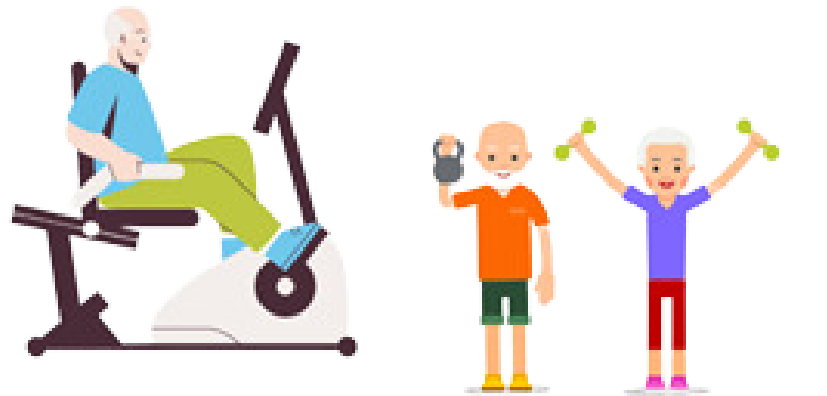


# MANTEISION

Mae'r tîm arbenigol yma i'ch cefnogi i fyw gyda chyflwr eich ysgyfaint.

Mae tystiolaeth wedi dangos y gall adsefydlu pwlmonaidd wella gallu unigolyn i wneud ymarfer corff, lleihau symptomau diffyg anadl a blinder, a hybu manteision hirdymor cadarnhaol i iechyd corfforol a meddwl.



# SUT ALLA I DDECHRAU?

Os ydych chi'n teimlo bod adsefydlu pwlmonaidd yn addas i chi, gallwch gysylltu â'r tîm drwy:

- Ofyn am atgyfeiriad gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol e.e.
  - Meddyg Teulu
  - Ymarferydd Nyrso
  - Ymgynghorydd Anadlu
  - Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd e.e. Ffisio, Dietegwyr, Therapydd Galwedigaethol a Therapydd Iaith a Lleferydd

Mynychwch eich apwyntiad cyntaf

ar:

.....

yn:

.....

Gwisgwch esgidiau priodol, sbectol os oes angen a dewch â photel dŵr.

Os na allwch ddod i'ch apwyntiad cyntaf, cysylltwch â:

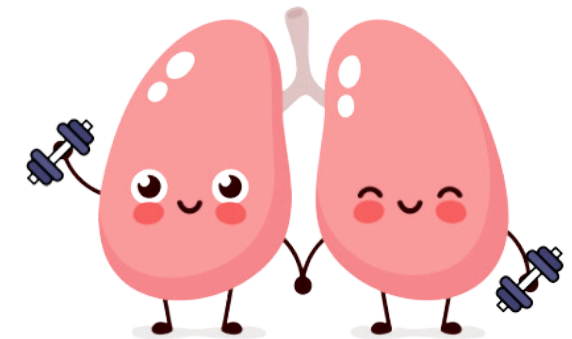
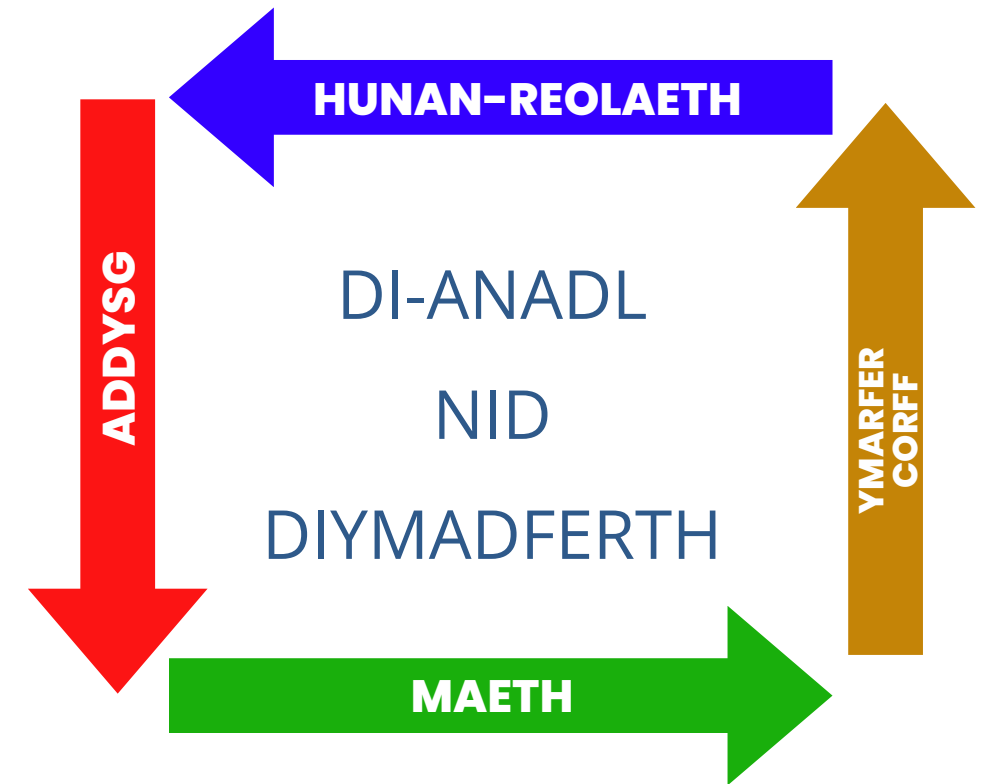
01443 715334

Sganiwch y cod QR am fwy o wybodaeth neu ewch i'r wefan trwy'r ddolen isod

<https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/adsefydlu-pwlmonaidd>



# ADSEFYDLU PWLMONAIDD



Eich helpu i fyw gyda chyflwr eich ysgyfaint



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

# BETH YW ADSEFYDLU PWLMONAIDD?

Mae adsefydlu pwlmonaidd wedi'i gynllunio i helpu pobl sy'n byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, sy'n profi diffyg anadl yn ystod eu gweithgareddau dyddiol.

Mae'n cael ei redeg gan dîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol gan gynnwys Ffisiotherapydd, Therapydd Galwedigaethol, Deietegydd a Nyrs Anadlol.

Mae'r rhaglen yn cynnwys:

- Gwybodaeth am sut i ofalu am eich corff a'ch ysgyfaint
- Cyngor ac addysg ar sut i reoli eich symptomau
- Technegau i reoli diffyg anadl
- Dosbarthiadau ymarfer corff.

## AR GYFER PWY MAE ADSEFYDLU PWLMONAIDD?

Pobl â diagnosis o:

- COPD
- Bronciectasis
- Clefyd Interstitaidd yr Ysgyfaint

# Y RHAGLEN

- 1 sesiwn yn wythnosol am 8 wythnos (sesiwn yn y dosbarth a rhaglen ymarfer corff cartref â chymorth)
- 1.5 awr bob sesiwn
  - 30 munud o addysg ac 1 awr o ymarfer corff
- Mewn lleoliad yn eich ardal chi

Os yw'n addas, byddwch yn cael eich gwahodd am asesiad 1:1 ac yna'r Rhaglen Adsefydlu Pwlmonaidd.

## CYN I CHI DDECHRAU

Bydd aelod o'r tîm yn cysylltu â chi, ac yn ystod y cyfnod hwn cewch gyfle i drafod cyflwr eich ysgyfaint, a sut mae'n effeithio ar eich bywyd bob dydd.



# Y TÎM

## • Ffisiotherapi

- Helpu i reoli diffyg anadl, gwella gallu ymarfer corff a chryfder y cyhyrau
- Rhoi gwybodaeth ar gyflyrau'r ysgyfaint, rheoli symptomau a gwella ansawdd eich bywyd
- Gwella iechyd cyffredinol

## • Therapi Galwedigaethol

- Helpu i wella eich gweithgareddau bywyd beunyddiol e.e. gofal personol, paratoi prydau bwyd, ac ati.
- Rheoli pryder a phylliau o banig o ganlyniad i gyflyrau anadlol

## • Deietegydd

- Cefnogi i gael diet iach a chytbwys ar gyfer cyflwr eich ysgyfaint
- Darparu gwybodaeth ar sut i roi egni i'ch corff i wneud ymarfer corff
- Eich cefnogi i fwyta'n dda, gan atal colli pwysau yn anfwriadol a chynnal cryfder

## • Nyrsys Anadlol

- Asesu a cyngor i technegau mewnanadlydd priodol
- Gwybodaeth ar beth i'w wneud pan fyddwch yn sâl

## • Ymarferydd Ymarfer Corff

- I gefnogi gydag elfen dosbarthiadau ymarfer corff