

Anadlu dan Reolaeth

1. Byddwch llonydd. Ymlaciwch eich ysgwyddau.
2. Rhowch eich llaw ar eich bol.
3. Anadlwch i mewn yn araf. Sylwch ar y bol yn codi.
4. Anadlwch allan yn araf. Ymlaciwch y bol.
5. Arhoswch am yr anadl nesaf ac ailadrodd.



Q is hosted by the NHS Confederation
and supported by the Health
Foundation and partners across the
UK and Ireland

Cicely Saunders
International
Better care at the end of life

NHS
King's College Hospital
NHS Foundation Trust