



Dalen ffeithiau

Ystumiau ar gyfer pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr o wynt

Rydyn ni wedi gwneud y ddalen ffeithiau hon i'ch helpu chi pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr o wynt. **Mynnwch gyngor gan eich meddyg teulu os yw bod yn fyr o wynt yn newydd i chi, neu os yw eich anadlu'n gwaethgu.**

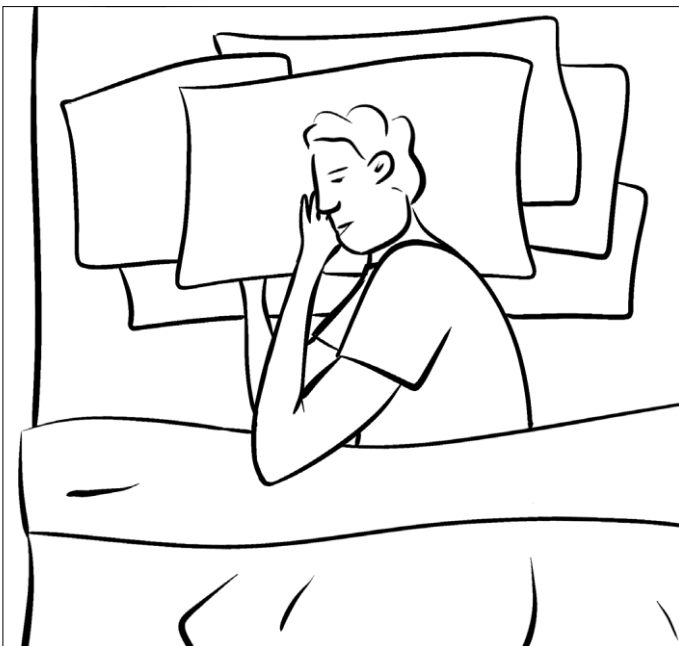
Gall yr ystumiau hyn eich helpu i anadlu'n haws. Gallant hefyd eich helpu i deimlo'n fwy cyfforddus pan fyddwch yn fyr o wynt. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd symud i'r ystumiau hyn, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd. Byddant yn awgrymu newidiadau a allai weithio i chi.

1. Gorweddwch ar eich ochr

- Gorweddwch ar wely neu sofffa
- Defnyddiwch glustogau neu obennydd i gynnal eich pen a'ch brest
- Trowch ar eich ochr chwith neu dde, a phwyso ychydig ar ochr eich bol
- Rhowch eich braich isaf o dan y clustogau
- Gorffwyswch eich braich uchaf ar y clustog, gan gynnal eich pen
- Plygwch eich coes uchaf i fyny

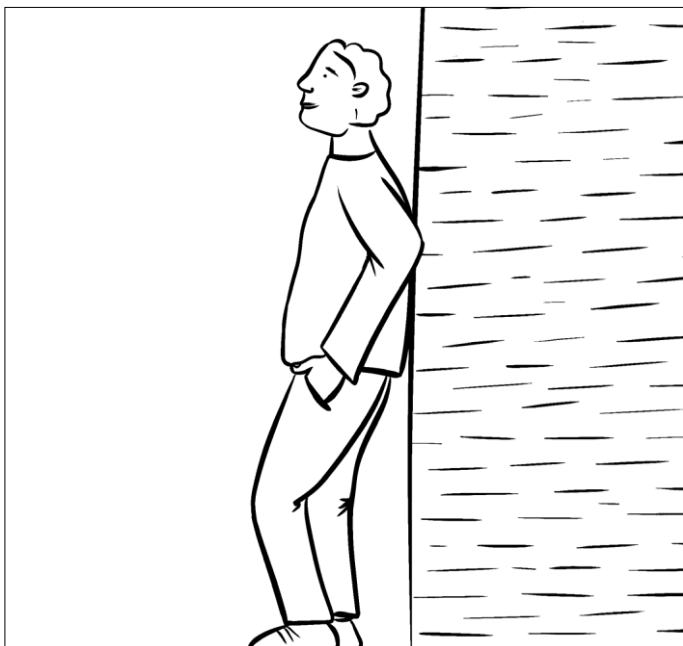
2. Pwysu ymlaen wrth eistedd

- Eisteddwch wrth fwrdd
- Lledaenwch eich coesau ychydig ar wahân
- Gorffwyswch eich breichiau ar y bwrdd
- Pwyswch eich pen a rhan uchaf y corff i orffwys ar y bwrdd
- Defnyddiwch ffan neu sipian dŵr i oeri eich hun



3. Safle sefyll hamddenol

- Pwyswch yn erbyn wal
- Bachwch eich bodiau yn eich pocedi neu wregys i gael cefnogaeth
- Ymlaciwch eich ysgwyddau, eich breichiau a'ch gwddf



4. Pwyswch ymlaen wrth sefyll

- Pwyswch yn erbyn top cownter neu arwyneb solet arall
- Cadwch bellter cyfforddus rhwng rhan isaf eich corff a'r wyneb
- Ymlaciwch eich dwylo, arddyrnau a gwddf



www.kch.nhs.uk/breathlessness-support



Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.