



Dalen ffeithiau

Ymarfer ymlacio

Mae'r daflen ffeithiau hon yn disgrifio sut i ddefnyddio delweddaeth dan arweiniad. Gall dysgu gwneud hyn helpu 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 gwaethygu.**

Paratoi

- Dewch o hyd i safle cyfforddus, mewn cadair freichiau neu'n gorwedd ar wely.
- Dywedwch wrth bobl eraill am beidio â tharfu arnoch chi. Rhowch eich ffôn i'r naill ochr.

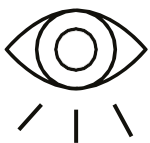
Ymlaciwch

- Caewch eich llygaid.
- Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cadw'ch llygaid ar gau, dewiswch fan ar y wal neu'r llawr o'ch blaen. Cadwch eich llygaid yn sefydlog ar y pwynt hwnnw.
- Yn eich meddwl, gwiriwch bob rhan o'ch corff i ddod o hyd i rannau sy'n llawn tyndra. Gwiriwch am wgu, neu ysgwyddau wedi crymu. Ceisiwch ymlacio'r cyhyrau hyn yn ysgafn.

Meddyliwch am olygfa

Dewiswch le arbennig sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus ac yn ddiogel. Gallai fod dan do neu yn yr awyr agored. Pan fydd gennych olygfa yn eich meddwl, defnyddiwch eich pum synnwyr i wneud iddo deimlo'n fwy real i chi.

Dychmygwch y manylion bach.



- Yn gyntaf, beth allwch chi ei **weld**? Meddyliwch am y siapiau a'r lliwiau.
- Nesaf, beth allwch chi ei **glywed** a'i **arogli**?
- Dychmygwch godi gwrthrych bach. Sut mae'n **teimlo**? Pa siâp yw e? A yw'n arw neu'n llyfn?
- Nawr, meddyliwch am y synnwyr o **flas**. Efallai bod gennych chi rywbeth i'w fwyta. Efallai y gallwch chi flasau'r awyr iach.

Cofiwch pa mor gyfforddus a hapus ydych chi yn y lle arbennig hwn. Pan fyddwch chi'n teimlo'n hamddenol ac mae'n bryd gorffen, cerddwch i fwrdd o'ch golygfa yn eich meddwl.

Pan fyddwch chi wedi gorffen

- Ar ôl bod mewn cyflwr dwfn, hamddenol, mae angen amser ar eich corff i addasu. Mwynhewch y teimlad hwn.
- Codwch yn araf. Peidiwch â rhuthro o gwmpas ar unwaith.

Awgrymiadau

Po fwyaf y byddwch chi'n ymarfer gwneud hyn, yr hawsaf y bydd. Gydag ymarfer, dylech allu tiwnio i mewn iddo pan fydd angen.

- Dechreuwch yn fach – ceisiwch 10 munud, ddwywaith y dydd.
- Recordiwch eich ysgogiadau eich hun ar ffôn, neu gofynnwch i rywun eich helpu. Gall defnyddio ysgogiadau wedi'u recordio atal eich meddwl rhag '**crwydro**' a'ch helpu i ganolbwyntio.



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.