



Dalen ffeithiau

Defnyddio ffan llaw

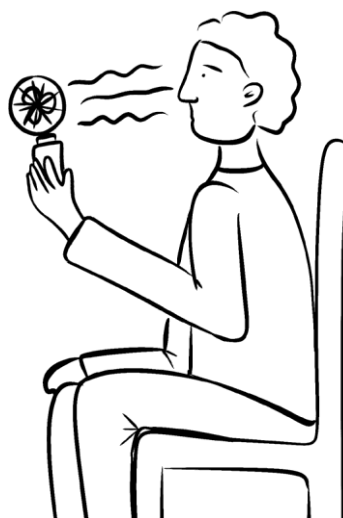
Rydyn ni wedi gwneud y ddalen ffeithiau hon i'ch helpu chi pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr o wynt.
Mynnwch gyngor gan eich meddyg teulu os yw bod yn fyr o wynt yn newydd i chi, neu os yw eich anadlu'n gwaethygu.

A fydd defnyddio ffan yn fy helpu pan fyddaf yn teimlo'n fyr o wynt?

Gall aer oer o ffan llaw eich helpu i deimlo'n llai byr o wynt. Mae'n ymddangos bod ffaniau trydan gyda thri llafn neu fwy yn troelli yn gweithio orau. Dylai'r llif aer fod yn ganolig neu'n gryf.

Sut ddylwn i ddefnyddio'r ffan?

- Eisteddwch i fyny mewn ystum gyfforddus.
- Daliwch y ffan tua 6 modfedd neu 15 centimetr o flaen eich wyneb.
- Pwyntiwch y gefnogwr ar **ganol** eich wyneb.
- Teimlwch yr aer yn symud o amgylch **ochrau eich trwyn ac uwchben eich gwefus uchaf.**
- Dylech deimlo'n llai byr eich gwynt o fewn ychydig funudau.



Pryd ddylwn i ddefnyddio'r ffan?

Gallwch ddefnyddio'r ffan cyhyd ac mor aml ag y dymunwch. Gall ffan helpu:

- os ydych yn sydyn yn fyr o wynt
- wrth gymryd seibiant o weithgaredd.

Cofiwch ailwefru'r ffan neu gymryd batris sbâr pan fyddwch allan o'r tŷ.

A yw defnyddio ffan llaw yn ddiogel?

Nid oes unrhyw broblemau hysbys gyda defnyddio ffan pan fyddwch yn teimlo'n fyr o wynt.

Os nad yw ffan llaw yn teimlo'n iawn i chi, ceisiwch:

- ffaniau sy'n sefyll ar y llawr neu ar fwrdd
- agor ffenestri i adael aer oer i mewn
- defnyddio gwlanen oer ar eich wyneb.

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.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735