

www.actionpf.org

Pulmonary fibrosis journal

Pulmonary fibrosis journal in Welsh

Enw:

Rhif ffôn:



Interstitial Lung Disease
Interdisciplinary Network



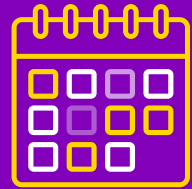
**Action for
Pulmonary
Fibrosis**

Cynnwys

4 Fy manylion meddygol

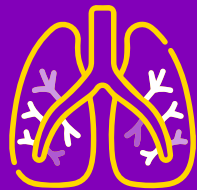
Rheoli apwyntiadau

- 6 Fy nhîm gofal iechyd
- 8 Rhestr wirio gofal iechyd
- 9 Cwestiynau y gall fod eisiau eu gofyn arnoch
- 10 Dyddiadur apwyntiadau



Rheoli symptomau

- 16 Dyddiadaur symptomau
- 18 Graddfa diffyg anadl
- 20 Rhagnodiad ocsigen
- 21 Symptomau yn gwaethygu
- 22 Nodiadau





Yma i helpu...

Mae llinell gymorth APF yma i bawb a effeithir gan ffibrosis yr ysgyfaint, naill ai os oes gennych y cyflwr eich hun neu eich bod yn adnabod rhywun sy'n dioddef. Atebir y llinell gymorth gan dîm o staff a gwirfoddolwyr ag amrediad o sgiliau a phrofiadau. Rydym yma i gynnig gwybodaeth, cyfeirio, neu glust gyfeillgar pan fydd angen un arnoch.

Gallwch ganfod gwybodaeth hefyd ar ein gwefan. Mae gennym lyfrgell o adnoddau sy'n tyfu ar agweddau gwahanol o fywyd a ffibrosis yr ysgyfaint, o asesiadau gofalwyr i reoli peswch.

Cysylltwch â'n tîm cymorth:
support@actionpf.org



Llinell gymorth:
01223 785725

Dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol:



Fy manylion meddygol

Diagnosis o ffibrosis yr ysgyfaint:

Dyddiad y diagnosis:

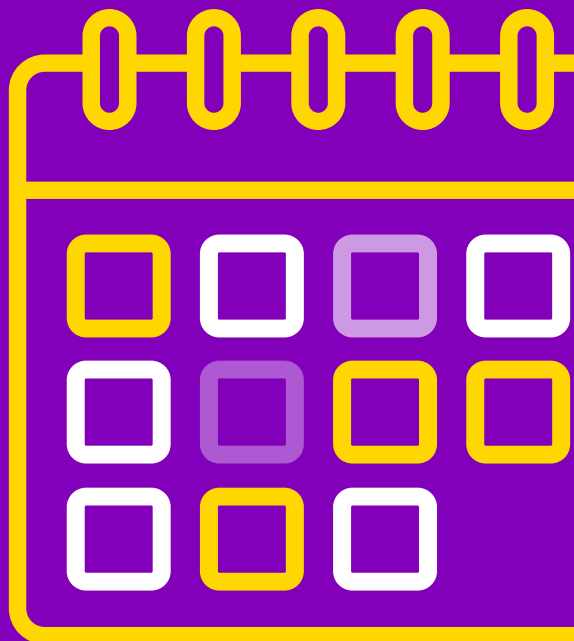
Cyflyrau meddygol, alergeddau a meddyginiaethau:

Cyflwr meddygol	Meddyginiaeth

Alergeddau

Pulmonary fibrosis journal: rheoli fy

apwyntiadau



Fy nhîm gofal iechyd

Bydd y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn tîm yn amrywio. Gallai'ch tîm meddygol beidio â chael yr holl weithwyr proffesiynol wedi'u rhestru isod.

Fy ysbyty lleol neu ganolfan ILD:

Enw:

Cyswllt:

Ymgynghorydd ILD:

Uwch feddyg fydd yn arwain eich triniaeth feddygol. Mae'n gweithio ochr yn ochr â meddygon a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill i'ch helpu i wneud penderfyniadau am eich triniaeth.

Enw:

Cyswllt:

Nyrs ILD:

Nyrs arbenigol fydd yn cynorthwyo eich gofal parhaus. Gall roi cyngor ar bob agwedd o ffibrosis yr ysgyfaint gan gynnwys rheoli symptomau a gwybodaeth ar eich cyflwr.

Enw:

Cyswllt:

Fferylllydd ILD:

Fferylllydd arbenigol fydd yn eich cynghori ar feddyginiaeth.

Enw:

Cyswllt:

Ffisiotherapydd:

Bydd yn cynorthwyo rheoli symptomau gan gynnwys diffyg anadl a mynd o gwmpas, ac yn cynghori ar bob agwedd o lesiant corfforol.

Enw:

Cyswllt:

**Therapydd
galwedigaethol:**

Bydd yn eich cynorthwyo i reoli gweithgareddau bob dydd ochr yn ochr â'ch symptomau.

Enw:

Cyswllt:

Tîm anadlol cymunedol:

Tîm o broffesiynau gwahanol sy'n cyflawni gofal yn eich cartref neu gyfleusterau lleol.

Enw:

Cyswllt:

Nyrs gofal lliniarol:

Nyrs arbenigol fydd yn eich cynorthwyo i gael yr ansawdd bywyd gorau ar unrhyw adeg ar ôl eich diagnosis.

Enw:

Cyswllt:

Cyflenwr ocsigen:

Enw:

Cyswllt:

Erail:

Enw:

Cyswllt:

Enw:

Cyswllt:

Enw:

Cyswllt:

Enw:

Cyswllt:

Rhestr wirio gofal iechyd

Fel rhan o fy niagnosis cefais i:

Esboniad o fffibrosis yr ysgyfaint gan gynnwys y math posibl

Rwyf wedi trafod y canlynol â gweithiwr gofaI iechyd proffesiynol:

Triniaeth

- Os yw triniaeth wrthffibrotig yn addas i mi
- Os yw trawsblaniad yr ysgyfaint yn addas i mi
- Pe byddwn i'n elwa o therapi ocsigen (mae hyn yn cynnwys anadlu aer sydd â mwy o ocsigen nac aer arferol)
- Cyfleoedd i gymryd rhan mewn ymchwil

Byw'n dda

- Deiet ac ymarfer
- Adferiad yr ysgyfaint
- Cymorth iechyd meddwl
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Brechlynnau
- Grwpiau cymorth lleol

Fy ngrŵp lleol yw _____

Rheoli symptomau

- Rheoli peswch
- Rheoli diffyg anadl
- Sut i reoli symptomau sy'n gwaethygu
- Rheoli blinder

Gofal parhaus

- Ble i ganfod gwybodaeth neu i bwy i ofyn cwestiynau
- Profion gweithrediad yr ysgyfaint ychwanegol
- Atgyfeiriad at Action for Pulmonary Fibrosis
- Sut fydd fy nghyflwr yn cael ei fonitro

Cwestiynau y gall fod eisiau eu gofyn arnoch

Diagnosis a thriniaeth:

- Ydych chi'n gwybod pam rwyf wedi datblygu ffibrosis yr ysgyfaint?
- Ydych chi'n gwybod pa mor ddatblygedig mae fy ffibrosis?
- A yw fy ffibrosis yn gynyddol?
- Pa driniaethau allaf i eu cael?
- Beth yw nod y driniaeth?
- Os wyf yn dewis peidio â chael triniaeth, beth fyddai'n digwydd?
- Allaf i gael fy nhrin yn breifat neu gan ysbyty gwahanol?
- Oes unrhyw astudiaethau ymchwil y gallaf gymryd rhan ynddynt?

Byw â ffibrosis yr ysgyfaint:

- Ble allaf i gael rhagor o wybodaeth am ffibrosis yr ysgyfaint?
- Oes unrhyw gymorth ar gael i mi a fy nheulu?
- Beth allaf i ei wneud i helpu fy hun ?
- Oes grŵp cymorth cleifion gerllaw y gallech fy atgyfeirio ato?
- Oes gweithiwr gofal iechyd proffesiynol y gallaf ei ffonio o gartref os wyf yn bryderus am unrhyw beth?
- Ble allaf i ddysgu mwy am reoli fy symptomau?

Dyddiadur apwyntiadau

Dyddiad/amser:

1

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rfeswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

2

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

3

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

4

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

5

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

6

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

7

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

8

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

9

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

10

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

11

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

12

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

13

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

14

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Dyddiad/amser:

15

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

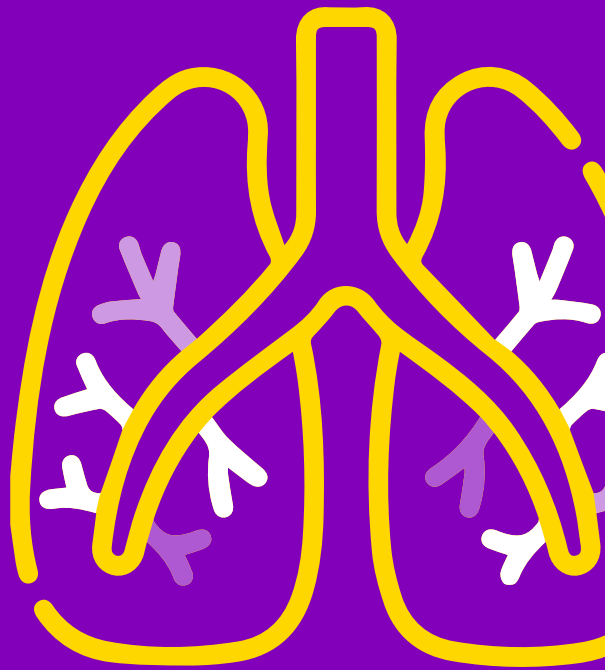
Rheswm dros apwyntiad:

Cwestiynau i'w gofyn:

Trafodaeth/canlyniad:

Pulmonary fibrosis journal: rheoli fy

symptomau



Dyddiadur symptomau

Gall cofnodi'ch symptomau fod o gymorth weithiau. Er enghraifft, os ydych yn profi symptom newydd a'ch bod am gofio siarad â'ch tîm ILD amdano. Gall cofnodi'ch holl symptomau achosi pryder neu orbryder diangen i chi, felly defnyddiwch y dyddiadur hwn yn unig os yw o gymorth i chi.

Disgrifiad o'r symptom:	Dyddiad ac amser:	Oedd achos? Beth helpodd?

Disgrifiad o'r symptom:	Dyddiad ac amser:	Oedd achos? Beth helpodd?

Graddfa diffyg anadl

Gall defnyddio graddfa fod o gymorth wrth ddisgrifio prinder anadl (diffyg anadl). Mae'n gallu ei gwneud yn haws i weld sut mae'ch symptomau yn newid dros amser neu â gweithgareddau gwahanol.

Dyma Raddfa Dyspnoea Ddiwygiedig y Cyngor Ymchwil Meddygol (mMrc) (prinder anadl). Dewiswch y disgrifiad sy'n eich disgrifio orau ar yr adeg hon. Cofnodwch y raddfa a'r dyddiad ar y dudalen gyferbyn.

Graddfa:

Disgrifiad o Ddiffyg Anadl:

Graddfa 0

Rwy'n mynd yn brin o anadl ag ymarfer caled yn unig.

Graddfa 1

Rwy'n mynd yn brin o anadl wrth frysio ar ddaear wastad neu'n cerdded i fyny ychydig o fryn.

Graddfa 2

Ar ddaear wastad, rwy'n cerdded yn arafach na phobl o'r un oed oherwydd diffyg anadl, neu mae'n rhaid i mi stopio am anadl wrth gerdded ar fy nghyflymder fy hun ar y gwastad.

Graddfa 3

Rwy'n stopio am anadl ar ôl cerdded tua 100 llath neu ar ôl ychydig funudau ar ddaear wastad.

Graddfa 4

Rwy'n rhy brin o anadl i adael y tŷ neu rwy'n brin o anadl wrth wisgo.

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Dyddiad:

Graddfa:

Fy rhagnodiad ocsigen

Gallai rhai pobl sydd â ffibrosis yr ysgyfaint elwa o therapi ocsigen. Mae hyn yn cynnwys anadlu aer sydd â mwy o ocsigen nac aer arferol. Os oes gennych ragnodiad am ocsigen, gallwch ddefnyddio'r dudalen hon i gofnodi'r manylion o sut i'w ddefnyddio. Gallai hyn newid dros amser felly gallwch ddileu'r hen fanylion a llenwi llinell newydd isod.

(Rhowch gylch o gwmpas gwybodaeth gywir yn ôl yr angen)

Mae fy ocsigen yn: symudol*/llonydd/y ddau/arall **Dyddiad:** _____
:Mae fy ocsigen yn symudol*/llonydd/y ddau/arall **Dyddiad:** _____
Mae fy ocsigen yn: symudol*/llonydd/y ddau/arall **Dyddiad:** _____
Mae fy ocsigen yn: symudol*/llonydd/y ddau/arall **Dyddiad:** _____
Mae fy ocsigen yn: symudol*/llonydd/y ddau/arall **Dyddiad:** _____
Mae fy ocsigen yn: symudol*/llonydd/y ddau/arall **Dyddiad:** _____

Llonydd/symud* Mae angen arnaf: _____ L/m o ocsigen **Dyddiad:** _____
Llonydd/symud* Mae angen arnaf: _____ L/m o ocsigen **Dyddiad:** _____
Llonydd/symud* Mae angen arnaf: _____ L/m o ocsigen **Dyddiad:** _____
Llonydd/symud* Mae angen arnaf: _____ L/m o ocsigen **Dyddiad:** _____
Llonydd/symud* Mae angen arnaf: _____ L/m o ocsigen **Dyddiad:** _____
Llonydd/symud* Mae angen arnaf: _____ L/m o ocsigen **Dyddiad:** _____

Trwythiadau ocsigen targed: _____ **Dyddiad:** _____
Trwythiadau ocsigen targed: _____ **Dyddiad:** _____
Trwythiadau ocsigen targed: _____ **Dyddiad:** _____
Trwythiadau ocsigen targed: _____ **Dyddiad:** _____
Trwythiadau ocsigen targed: _____ **Dyddiad:** _____
Trwythiadau ocsigen targed: _____ **Dyddiad:** _____

Symptomau sy'n gwaethygu

Gallai symptomau ffibrosis eich ysgyfaint waethygu weithiau. I'r rhan fwyaf o bobl, mae'n arferol i gael amrywiadau bach mewn symptomau o ddydd i ddydd. Mae angen ymchwilio i rai newidiadau. Gallai fod achos o'r symptomau gwaeth y mae angen ei drin. Dylech sicrhau eich bod yn dweud wrth eich tîm gofal iechyd os ydych yn sylwi bod:

- Eich diffyg anadl wedi gwaethygu, yn enwedig yn llonydd.
- Mae eich peswch yn waeth ac rydych yn pesychu mwy o fwcws (fflem) nac arfer. Neu, mae'r mwcws yn lliw gwahanol. Gallai fod yn felyn neu'n wyrdd.
- Mae gennych dymheredd, rydych yn teimlo'n fwy blinedig nac arfer neu ddim yn teimlo'n dda.

Os wyf yn meddwl bod fy symptomau'n gwaethygu, dylwn i:
(Llenwch hon gyda'ch tîm meddygol)

Os ydych yn cael anhawster anadlu neu fod angen cymorth brys arnoch, galwch 999.

Mae Action for Pulmonary Fibrosis yn elusen wedi'i gyrru gan gleifion. Ein gweledigaeth yw atal ffibrosis yr ysgyfaint fel bod pawb a effeithir yn cael **dyfodol gwell.**

Yma i helpu...

E-bostiwch ein tîm cymorth:
support@actionpf.org



Llinell gymorth:
01223 785725

Os oes angen yr wybodaeth hon arnoch mewn fformat gwahanol fel print mawr, hawdd i'w ddarllen neu iaith arall, cysylltwch â ni.

Ymholiadau
cyffredinol:

01733 839642
info@actionpf.org

www.actionpf.org

Dilynwch ni ar gyfryngau
cymdeithasol:



Interstitial Lung Disease
Interdisciplinary Network



Action for
Pulmonary
Fibrosis

Elusen Gofrestredig 1152399 yng Nghymru a Lloegr. Elusen Gofrestredig SC050992 yn yr Alban.