



POLISI ASTHMA CYLCH MEITHRIN Y FELINHELI

Bydd **Cylch Meithrin Y Felinheli** yn sicrhau bod rhieni a gofalwyr yn ymwybodol o'r polisi hwn drwy y wybodaeth sydd i'w gael yn y llyfryn rhieni, copi o'r polisi ar gael i'w lawrlwytho oddi ar ein gwefan neu drwy ei ddarllen yn y ffeil bolisiau sydd yn cael ei gadw yn y Caban.

NOD

Mae'r cylch yn anelu at gynnig cyfle i bob plentyn sy'n dioddef o asthma elwa o brofiadau blynyddoedd cynnar trwy gyfrwng y Gymraeg ar y cyd a'i gyfoedion.

EGWYDDOR

Asthma yw'r cyflwr cronig mwyaf cyffredin ymhlith plant, ac mae'r cyfraddau asthma yng Nghymru ymysg y cyfraddau uchaf yn y byd – mae'n effeithio ar un o bob naw o blant¹.

Mae'n hollbwysig bod staff y Cylch Meithrin yn gwybod sut i ofalu am blant sydd yn dioddef asthma. Mae asthma'n gyflwr hir-dymor sydd yn effeithio ar diwbiau bach yn yr ysgyfaint a elwir yn llwybrau anadlu. Rhain sydd yn cludo aer mewn ag allan o'r corff. Os oes gan blentyn asthma, mae eu llwybrau anadlu yn dueddol o chwyddo a mynd yn goch. Pan fydd plant ag asthma yn dod i gysylltiad â sbardun asthma, megis gwallt anifail anwes, pail, feirws ayyb., gall eu llwybrau anadlu gulhau gan ei gwneud yn anodd i anadlu. Gall y cyflwr amrywio o beswch achlysurol i symptomau difrifol gallai beryglu bywyd.

Hawliau Plant

Mae sicrhau cydraddoldeb ac amrywiaeth yn rhan o sicrhau fod y Cylch Meithrin / Meithrinfa Ddydd yn parchu hawliau plant sydd yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plant, yn benodol:

- Erthygl 3: Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant weithio at yr hyn sydd orau i bob plentyn.
- Erthygl 6: Mae gan bob plentyn hawl i fyw. Dylai llywodraethau ofalu fod plant yn goroesi ac yn datblygu'n iach.
- Erthygl 15: Mae gan blant yr hawl i gydgyfarfod ac ymuno gyda grwpiau a sefydliadau, onid yw hyn yn cadw pobl eraill rhag mwynhau eu hawliau.
- Erthygl 24: Mae gan blant yr hawl i ofal iechyd o ansawdd da ac i ddŵr glân, bwyd maethlon ac amgylchedd glân iddyn nhw gadw'n iach.
- Erthygl 29: Dylai addysg ddatblygu personoliaeth a thalent pob plentyn yn gyflawn. Dylai annog plant i barchu eu rhieni, a'u diwylliant nhw ac eraill.

¹ Canllawiau ar y defnydd o salbutamol brys mewn ysgolion yng Nghymru
<http://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/15021-use-of-emergency-salbutamol-inhalers-guidance-cy.pdf>
Fersiwn 1.3
Hydref 2019
Ceri Rhiannon a Catrin Elis – Personau Cofrestredig : Anneka Williams - Arweinydd y Cylch
Elusen Gofrestredig Rhif 1094577



Achosion Asthma

Mae asthma pawb yn wahanol i'w gilydd a bydd y Cylch yn sicrhau ein bod yn gwybod beth yw achosion asthma penodol y plant yn ein gofal ble bo'n bosibl. Ymhlith yr achosion tebygol mae:

- Annwyd neu Feirws
- Ymarfer Corff
- Newid Tymheredd / Tywydd Sydyn
- Emosiynau
- Alergeddau (e.e. paill, anifeiliaid, llwch, llwydni)
- Llidyddion (e.e. mwg tybaco, llygredd cemegol)

Triniaeth Asthma

Mae dau brif fath o driniaeth asthma – lliniarwyr ac atalwyr. Fel arfer, mae anadlyddion lliniaru yn las ac yn cael eu cymryd gan y plentyn pan fydd symptomau asthma yn ymddangos. Maent yn ymlacio'r cyhyrau sy'n amgylchynu'r llwybrau anadlu cul, gan ei gwneud hi'n haws anadlu eto. (Mae Asthma UK yn awgrymu pe bai angen i blentyn ddefnyddio anadlydd lliniaru fwy na thair gwaith yr wythnos nid yw'r asthma wedi ei reoli yn ddigonol a dylid cael ail asesiad clinigol)

Mae anadlyddion atal yn gallu bod yn frown, weithiau lliwiau arall, ac mae angen eu cymryd bob dydd, hyd yn oed os yw'r plentyn yn teimlo'n dda, gan eu bod yn lleihau'r chwydd yn y llwybrau anadlu. Mae hyn yn golygu bod y plentyn yn llai tebygol o ymateb yn wael pan fyddant yn dod i gysylltiad â sbardun asthma. Mae rhai ffyrdd arall o reoli asthma mewn plant fel tabledi / gronynnau (montelukast) a gwrth-histaminau. Ni fydd anadlyddion atal yn gwella anadlu os oes pwl o asthma difrifol yn taro yn sydyn.

Mae angen i'r rhan fwyaf o blant dan bump oed ddefnyddio dyfais wahanu (spacer) i'w helpu i gymryd eu hanadlydd yn effeithiol. Mae'r dyfeisiad plastig mawr yma, wedi'i siapio fel botel plastig. Ar un pen, mae agoriad i'r geg, ac ar y llall mae twll i'r anadlydd ffitio. Mae dyfais wahanu yn hwyluso defnyddio o anadlyddion a sicrhau bod y plentyn yn cael y swm cywir o feddyginiaeth i'r ysgyfaint. Os yw'r plentyn o dan dair, efallai y byddant yn defnyddio masg wyneb.

Gwnaed newidiadau cyfreithiol² yn 2014 i alluogi lleoliadau fel cylchoedd meithrin, meithrinfeydd ag ysgolion i brynu anadlyddion salbutamol, heb bresgripsiwn i'w defnyddio mewn achosion brys.

Bydd y cylch yn:

- rhoi cyfle i bob plentyn ag asthma gymryd rhan lawn yng ngweithgareddau'r cylch.

² http://www.legislation.gov.uk/uksi/2014/1878/pdfs/uksi_20141878_en.pdf

- sicrhau bod holl amgylchedd y cylch, gan gynnwys yr amgylchedd ffisegol, cymdeithasol, addysgol a'r gweithgareddau yn addas i blant ag asthma, e.e. yn enwedig wrth ymdrin ag anifeiliaid anwes.
- holi'r rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid am symptomau asthma eu plant, sut y gellir adnabod fod symptomau yn ymddangos neu yn gwaethygu a beth sy'n debygol o achosi pwl o asthma. Dylid hefyd holi sut i gynorthwyo'r plentyn i gymryd y moddion lliniaru, e.e. os yw'r plentyn yn defnyddio gwahanwyr (spacers). Dylid sicrhau bod pob aelod o staff yn ymwybodol o'r wybodaeth a roddir gan y rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid. Gellir trafod gyda rhieni os oes gan y plentyn gynllun asthma chadw copi o hwn yn y Cylch. Mae templed o gynllun asthma allai fod o ddefnydd i chi wrth drafod gyda rhieni ar wefan AsthmaUK.³

Cyfrifoldeb yr arweinydd a'r is-arweinydd yw:

- Cadw cofnod penodol o bob plentyn ag asthma, a'r moddion y maent yn ei gymryd ynghyd â chofnod o'r arweiniad a roddir gan rieni. Dylid diweddarau'r cofnod yn rheolaidd.
- Sicrhau bod moddion lliniaru o fewn eu dyddiad terfyn.
- Sicrhau bod pob aelod o staff wedi derbyn hyfforddiant addas ar y dull cywir o roi'r moddion. Dylai staff ddefnyddio'r wefan hon (<https://www.asthma.org.uk/advice/inhalers-medicines-treatments/using-inhalers/>) a gymeradwywyd gan arbenigwyr meddygol. Gall staff hefyd ofyn i rieni / gofalwyr / gwarcheidwaid, neu, os oes angen, feddyg neu berson cymwys arall. Dylid tystio hyn ar ffurflen MI a sicrhau bod yr hyfforddiant yn cael ei ddiweddarau unwaith y flwyddyn
- Deall bod pob plentyn ag asthma angen cymorth yn ddiymdroi i allu defnyddio anadlyddion lliniaru bob amser. O'r herwydd ni ddylai'r anadlyddion lliniaru gael eu cadw dan glo, a dylai **pob** aelod o staff wybod ym mhle y cedwir hwy. Sicrhewch fod mynediad i'r anadlydd ar gael bob amser e.e. ar ymweliadau y tu allan i'r Cylch
- Sicrhau bod gan y cylch foddion, anadlydd lliniaru a gwahanwr sbâr wedi eu labelu ar gyfer pob plentyn unigol sydd eu hangen. Rhaid i'r rhiant/gofalwr/gwarcheidwad labelu pob moddion, anadlydd a gwahanwr gydag enw'r plentyn arno.
- Sicrhau bod proses gadarn ar waith fel y rhoddir gwybod i rieni / gofalwyr / gwarcheidwaid bob tro mae'r plentyn wedi dangos symptomau asthma neu wedi gorfod defnyddio meddyginiaeth i liniaru'r cyflwr tra yn y Cylch. Dylai rhieni / gofalwyr / gwarcheidwaid hysbysu os yw'r plentyn yn sâl neu wedi defnyddio anadlyddion lliniaru tu allan i'r Cylch.
- Gweithio mewn partneriaeth â holl staff y cylch, rhieni/gofalwyr, meddygon a nyrsys, i sicrhau bod y polisi yn cael ei weithredu a'i gynnal yn llwyddiannus.
- Cadw Cofrestr Asthma gydag anadlwyr y plant fel bod manylion ar gael yn gyflym o bob plentyn sydd yn dioddef asthma yn y Cylch a pha foddion maent ei angen a phryd.

Pyliau Asthma (Attack)

Bydd staff y Cylch yn gwybod sut i adnabod pwl o asthma, a bydd staff y Cylch ymateb yn gyflym oherwydd gallai'r pwl asthma ddirywio yn gyflym.

³ <https://www.asthma.org.uk/globalassets/health-advice/resources/children/child-asthma-action-plan.pdf>
Fersiwn 1.3
Hydref 2019
Ceri Rhiannon a Catrin Elis – Personau Cofrestredig : Anneka Williams - Arweinydd y Cylch
Elusen Gofrestredig Rhif 1094577



Gallai arwyddion cynnar o bwl o asthma gynnwys:

- Pesychu cyson (wrth orffwys)
- Prinder anadl neu anhawster i anadlu (gallai'r plentyn fod yn anadlu'n gyflym gydag ymdrech)
- Ffroenau llydan (y ffroenau yn symud wrth anadlu)
- Methu siarad neu gwblhau brawddegau
- Efallai y byddant yn ceisio dweud wrthych bod eu brest 'yn teimlo'n dynn' (gallai plant iau fynegi hyn fel poen bol)
- Bod yn anarferol o dawel
- Y gwefusau yn troi yn las

Os bydd plentyn yn dioddef pwl sydyn o asthma mi fydd staff y Cylch yn: **(gweler Atodiad B)**

- Rhwch help i'r plentyn eistedd yn syth ag aros yn dawel a di-gynnwrf
- Rhwch help i'r plentyn gymryd pwff o'r lliniarydd (glas fel arfer) bob 30-60 eiliad, hyd at 10 pwff (defnyddiwch ddyfais wahanu os oes un gennych)
- Galwch 999 am ambiwlans os:
 - Nad ydynt yn dechrau gwella ar ôl 10 pwff
 - Mae eu symptomau yn gwaethygu e.e. peswch, fyr eu hanadl, gwichian, brest yn dynn, poen bol / brest
 - Rydych yn dal i boeni
- Ail-adroddwch Cam 2 os yw'r ambiwlans yn cymryd hirach na 15 munud

Galwch 999 yn syth os nad oes lliniarwr gyda chi. Os oes rhaid i chi fynd i'r ysbyty cofiwch fynd a chynllun asthma'r plentyn gyda chi (hyd yn oed os mae llun ohono sydd gennych)

Hysbysu Rhieni

Rhaid hysbysu o leiaf un rhiant neu berson â chyfrifoldeb rhiant yn syth. Dylid hefyd darparu hysbysiad ysgrifenedig iddynt yn dilyn pwl asthma er mwyn i'r rhiant allu trosglwyddo gwybodaeth i feddyg y plentyn. Dylid cadw copi o'r llythyr yng nghofnod iechyd y plentyn.

Cofnodi'r Digwyddiad:

Bydd angen cofnodi:

- Dyddiad / amser / lleoliad y digwyddiad a phryd defnyddiwyd meddygyniaeth
- Sawl pwff o'r anadlydd a roddwyd a chan bwy? A ddefnyddiwyd dyfais wahanu? (a roddwyd y ddyfais wahanu i'r plentyn gadw wedyn? Ni ddylai'r Cylch ei ail-ddefnyddio)
- Manylion y pwl o asthma, beth ddigwyddodd, oedd y plentyn wedi mynd gartref / derbyn sylw meddygol / hysbyswyd y rhieni... ac ati

Dylid cadw copi o hwn yng nghofnod iechyd y plentyn. Dylid cofnodi'r digwyddiad yn llyfr digwyddiadau ag hysbysu Arolygaeth Gofal Cymru (AGC).

Ceir hyd i wybodaeth ychwanegol a chanllawiau pellach yma. Mae ffilmiau byr a chanllawiau manwl ar bob agwedd o ddelio gydag asthma gan y mudiad AsthmaUK.



<http://www.asthma.org.uk/advice>

<http://www.asthma.org.uk/advice-diagnosis-children>

<http://www.asthma.org.uk/advice-using-inhalers>

Safon 11 Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed

<https://arolygiaethgofal.cymru/sites/default/files/2018-01/160411regchildcarecy.pdf>

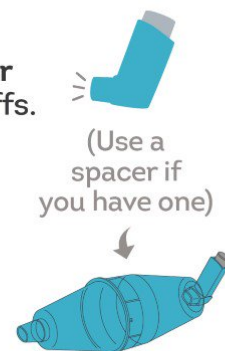
PAN MAE PLENTYN YN CAEL PWL O ASTHMA

IF A CHILD HAS AN ASTHMA ATTACK

- 1 Rhowch help i'r plentyn eistedd yn syth ag aros yn dawel a digynnwrf
- 2 Rhowch help i'r plentyn gymryd pwff o'r lliniarydd (glas fel arfer) bob 30-60 eiliad, hyd at 10 pwff (defnyddiwch ddyfais wahanu os oes un gennyh)
- 3 Galwch 999 am ambiwlans os:
 - Nad ydynt yn dechrau gwella ar ôl 10 pwff
 - Mae eu symptomau yn gwaethygu e.e. peswch, fyr eu hanadl, gwichian, brest yn dynn, poen bol / brest
 - Rydych yn dal i boeni
- 4 Ail-adroddwch Cam 2 os yw'r ambiwlans yn cymryd hirach na 15 munud

If a child under 12 has an asthma attack

- 1 Help them sit up straight and keep calm.
- 2 Help them take one puff of their reliever inhaler (usually blue) every 30-60 seconds up to 10 puffs.
- 3 Call 999 for an ambulance if:
 - they don't feel better after 10 puffs
 - their symptoms get worse - e.g. cough, breathlessness, wheeze, tight chest or 'tummy/chest ache'
 - you're worried at any time.
- 4 Repeat step 2 if the ambulance takes longer than 15 minutes.



www.asthma.org.uk

