

ANAWSTERAU BWYTA, YFED A LLYNCŨ: BETH ELLIR EI WNEUD I HELPŨ?

- Gall ymarferion helpu i wella amseru, cryfder a chydsymud y cyhyrau a ddefnyddiwn i lyncu.
- Gall strategaethau/ystumiau weithiau gael eu defnyddio i helpu i wneud lyncu yn haws.
- Gall addasu gwedd bwyd neu ddioddydd weithiau wneud bwyta ac yfed yn haws - mae manteision ac anfanteision posibl i feddwl amdanynt wrth ystyried defnyddio hylif wedi ei dewychu ar gyfer anawsterau yfed neu lyncu (cofiwch ofyn am gyngor gan eich therapydd lleferydd ac iaith).

#SWALLOWAWARE2024

DYSGWCH RAGOR YN [RCSLT.ORG/DYSPHAGIA](https://www.rcslt.org/dysphagia)

