

ANAWSTERAU BWYTA, YFED A LLYNCU

Anawsterau bwyta, yfed a llyncu, a gaiff hefyd eu galw yn dysffagia, yw pan fo pobl yn cael problemau yn llyncu rhai bwydydd neu hylifau, neu efallai nad ydynt yn medru llyncu o gwbl.

Beth fedrir ei wneud i helpu?

- Gall ymarferion helpu i wella amseriad, cryfder a chydymud y cyhyrau a ddefnyddiwn i llyncu
- Gall defnyddio strategaethau/ystum helpu i wneud llyncu yn rhwyddach weithiau
- Gall addasu ansawdd bwyd neu ddioddydd wneud bwyta ac yfed yn haws weithiau
- Mae manteision a hefyd anfanteision posibl i feddwl amdanynt wrth ystyried defnyddio hylifau wedi tewhau ar gyfer anawsterau yfed neu llyncu (cofiwch ofyn am gyngor gan eich therapydd iaith a lleferydd)

**MAE MWY O WYBODAETH
AR GAEL YN
RCSLT.ORG/DYSPHAGIA**

#SWALLOWAWARE2025