

DATGYFLYRU

EICH CANLLAW I AROS
YN IACH YN YR YSBYTY
AC ATAL CWYMPIADAU
AC WLSERAU



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

BETH YW DATGYFLYRU?

Datgyflyru yw'r dirywiad mewn gweithrediad corfforol a meddyliol oherwydd anweithgarwch neu orffwys yn y gwely. Gall effeithio ar lawer o systemau yn y corff.

- Gall datgyflyru ddigwydd yn yr ysbyty gan ein bod yn aml yn y gwely am lawer o'r amser. Gall yr anweithgarwch hwn arwain at leihau cryfder y cyhyrau ac o ran gallu'r corff i weithredu, risg uwch o gwmpo, difrod o friwiau pwysu a cholli cymhelliant. Gall hyn olygu arhosiad hirach yn yr ysbyty, i ffwrdd o gartref. Gall arwain at gael heintiau, colli pwysau, llai o symudedd a Sarcopenia hyd yn oed. Gall rhai pobl fynd yn fwy dibynnol ac angen mwy o ofal ac offer pan fyddant yn gadael yr ysbyty.
- Afiechyd y cyhyrau yw sarcopenia sy'n arwain at gollu màs cyhyrau, cryfder a gweithrediad gorfforol. Gall eich gwneud yn fwy tebygol o syrthio, dod yn llai abl yn gorfforol a datblygu briwiau pwysu. Mynd yn hŷn yw prif achos sarcopenia, ond gall dioddef nifer o gyflyrau meddygol, peidio â bwyta ac yfed yn dda a bod yn llai actif yn yr ysbyty ei achosi hefyd. Y newyddion gwych yw bod modd atal, trin a gwrthdroi sarcopenia!
- Gall dilyn y cyngor yn y daflen hon helpu i leihau eich risg.

Yng Nghymru, mae gennym air hyfryd: "Cwtsh." Yn llythrennol, mae'n golygu coflaid, ond mae hefyd yn cyfleu ymdeimlad o ddiogelwch, cynhesrwydd ac amddiffyniad. Mae'n air annwyl, ond yn ein hysbytai, gall y reddf i "gwtsio" ein cleifion, yn enwedig ein rhai hŷn, mwy agored i niwed, ddod â chanlyniadau anfwriadol weithiau. Gall arwain at ddatgyflyru.

RISGIAU A FFEITHIAU



PAN FYDDWCH CHI'N SÂL, GALL DILYN EICH ARFERION ARFEROL FOD YN ANODD, OND CEISIWCH DDILYN Y CAMAU SYML ISOD I HELPU I GYNORTHWYO EICH ADFERIAD.

BWYTA - CYSGU - SYMUD - AILADRODD

GALL **BWYTA** DEIET AMRYWIOL, CYTBWYS DA HELPU I GADW EICH CROEN A'CH ESGYRN MEWN CYFLWR DA AC YN LLAI TEBYGOL O GAEL EU NIWEIDIO.

MAE ANGEN I NI I GYD GAEL DIGON O **GWSG** ER MWYN GWELLA AC AROS YN IACH.

MAE CADW'N WEITHGAR YN YR YSBYTY, A **SYMUD** PAN ALLWCH CHI, YN BWYSIG I ATAL DATGYFLYRU A LLEIHOU CWYMPIADAU AC WLSERAU PWYSAU.

BYDD BOD YN YMWYBODOL O'R UCHOD AC **AILADRODD** BOB DYDD YN EICH HELPU I GADW'N IACH AC I GAEL EICH RHYDDHAU ADREF YN GYFLYMACH.

Wrth i ni fynd yn hŷn, rydym yn mynd yn fwy agored i niwed. Os yw person dros 80 oed yn treulio 10 diwrnod yn y gwely, mae'n bosibl iddo ef neu hi ddioddef gwerth 10 mlynedd o heneiddio cyhyrau. Gall dim ond 24 awr yn y gwely leihau pŵer cyhyrau o 2.5%. Gall 7 diwrnod leihau pŵer cyhyrau 5-10% (GIG, 2017). Fodd bynnag, drwy ddysgu mwy am risg ac atal yn y daflen hon, gellir lleihau'r risg o ddatgyflyru.

BETH YW WLSERAU PWYSO?



Yr enw cyffredin ar wlserau pwysu yw briwiau pwysu (pressure sores neu bed sores yn Saesneg). Maent yn effeithio amlaf ar bobl sy'n gaeth i wely neu gadair. Mae wlserau pwysu'n gallu bod yn agos at arwyneb y croen neu'n ddwfn yn y croen, ac maen nhw'n gallu amrywio o ran ymddangosiad. Mae'r croen yn gallu bod yn gyflawn neu mae'n gallu ymddangos fel crafiad neu agoriad dwfn yn y croen. Maent fel arfer yn digwydd dros rannau esgyrnog o'r corff, e.e. gwaelod yr asgwrn cefn, y pen-ôl, y sodlau, y cluniau ac ati.

SUT MAEN NHW'N CAEL EU HACHOSI?

- Pwysedd – oherwydd eistedd neu orwedd mewn un safle am gyfnod rhy hir.
- Llusgo, Sleidio neu Lithro – a achosir wrth i'r corff lithro i lawr y gwely neu'r gadair.
- Ffrithiant – pan fydd y croen yn rhwbio ar y gwely neu ar y gadair.

• Defnydd parhaus o ddyfeisiau fel masgiau ocsigen

Mae wlsur pwysu yn gallu cymryd cyn lleied ag awr neu ddwy i ddatblygu Mae yna lawer o resymau pam y gallech fod mewn perygl o gael wlsur pwysu:

- Mae gennych osgo gwael, anhawster symud o gwmpas, rydych yn oedrannus neu'n wan, neu mae gennych salwch difrifol neu salwch sy'n peryglu bywyd.
- Os ydych chi'n anymataliol (incontinent) neu'n cael trafferth cadw'ch croen yn sych, neu os yw'ch croen wedi colli synnwyr teimlo, er enghraifft oherwydd diabetes neu strôc, neu os oes gennych broblemau gyda'ch calon neu gylchrediad gwael, mae hyn yn fwy cyffredin os ydych chi'n treulio'r rhan fwyaf o'r amser yn y gwely neu'n eistedd yn hir mewn cadair.



BLE GALLANT DDIGWYDD?

Mae Wlserau Pwyso'n datblygu amlaf ar groen sy'n gorchuddio rhannau esgyrnog y corff fel sodlau, fferau, cluniau, pen-ôl, asgwrn y gynffon, neu ardaloedd lle defnyddir dyfeisiau (megis brês, coleri, masgiau, tiwbiau, ac ati).

BETH I EDRYCH ALLAN AM

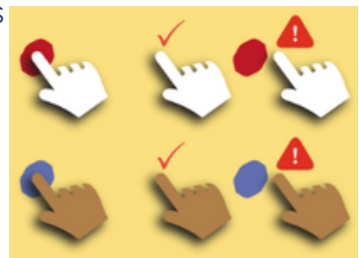
MAE'R SYMPTOMAU'N CYNWYS:

- Newidiadau anarferol yn lliw neu wead y croen
- Chwyddo
- Efallai y bydd rhai amlygiadau esgyrnog yn ymddangos yn oerach neu yn gynhesach i'w gyffwrdd na'r llall
- Tynerwch dros amlygiadau esgyrnog
- Hylif yn gollwng os oes clwyf yn bresennol

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw fannau coch, porffor neu las ar eich croen, neu os oes gennych chi unrhyw rannau o'ch corff sy'n teimlo'n dendar neu'n ddolurus i'w cyffwrdd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dweud wrth aelod o'r tîm sy'n gofalu amdanoch chi. Ar groen sydd â phigment tywyll efallai na fydd gwanhau lliw gweladwy, gall y lliw fod yn wahanol i'r croen o'i gwmpas. Gall yr ardal fod yn boenus, yn galed neu'n feddal. Gallwch chi roi cynnig ar brawf croen i weld:

Pwyswch fys ar ardal o groen sydd wedi newid lliw, yna rhyddhewch.

- Os yw'r croen yn parhau i fod yn lliw gwahanol ar ôl rhyddhau'r bys, efallai bod difrod wedi digwydd. Gall hyn waethygu'n fuan os na chaiff achos y difrod ei ddileu neu ei leihau.
- Os, ar ôl newid safle a lleddf'u'r pwysau am 20 munud, mae ardal o gochni yn dal i fod yno, hyd yn oed os yw'n dal i wynnu, gall hyn ddangos difrod cynnar i'r croen.



CWYMPIADAU A RISGIAU

BETH SY'N DIGWYDD OS BYDDAF YN CWYMPO YN YR YSBYTY

- Byddwch yn cael eich asesu gan y tîm meddygol a nyrsio i nodi'r ffordd orau o'ch symud o'r llawr neu'r ardal lle rydych wedi cwmpo ac yna bydd cynllun rheoli yn cael ei roi ar waith i'ch cefnogi i symud o gwmpas yn ddiogel.
- Bydd y tîm meddygol yn eich asesu am unrhyw anafiadau, gall hyn gynnwys profion pellach fel pelydr-x, sgan neu ECG a bydd staff nyrsio yn gwirio eich pwysedd gwaed, curiad y galon ac ymateb kannwyll eich llygaid os oes angen.
- Byddwn yn ceisio sefydlu pam y gwnaethoch syrthio, ac os na allwn ni wneud hynny, byddwn yn eich cyfeirio at wasanaethau neu wybodaeth addas i'ch helpu i leihau eich risg o syrthio lle bo'n briodol.
- Byddwn yn adolygu eich cynllun gofal, a all nodi ymyriadau pellach i leihau'r risg o gwmpo, neu newid elfennau o'ch gofal i'ch atal rhag cwmpo eto.
- Byddwn yn cwblhau adroddiad digwyddiad gyda holl fanylion y cwmp ac yn hysbysu eich teulu neu ofalwyr cyn gynted â phosibl.
- Os byddwch yn dioddef anaf o ganlyniad i'ch cwmp, byddwn yn ymchwilio i'r hyn a ddigwyddodd er mwyn atal niwed i gleifion yn y dyfodol.

Nid yw bod yn yr ysbyty yn golygu y gallwn atal cwmpadau'n llwyr, ond fel Bwrdd Iechyd, rydym wedi ymrwymo i leihau nifer y cwmpadau a'r anafiadau sy'n digwydd o ganlyniad.

Er nad yw'n bosibl atal pob cwmp yn yr ysbyty, drwy weithio gyda'n gilydd gallwn leihau'r siawns y bydd hyn yn digwydd. Mae ymchwil yn dangos y gall gwaith tîm ymhlith meddygon, nyrsys a therapyddion leihau cwmpadau 20-30%. Gallwch chi a'ch teulu helpu trwy fod yn ymwybodol o'r risgiau a'r camau gweithredu y gallwch eu cymryd.

LLEIHAU RISGIAU CWYMPO



Tra yn yr ysbyty, bydd ein staff yn chwilio am bethau penodol i'ch helpu i gadw'n ddiogel, fel:

- Sicrhau y gellir clywed clefion os oes angen iddynt alw am gymorth.
- Cynnal asesiadau golwg syml
- Adolygu ac addasu meddyginiaethau os oes angen.
- Darparu cymhorthion cerdded os oes angen
- Mesur eich pwysedd gwaed yn gorwedd a sefyll.
- Adnabod a sgrinio am ddeliriwm ac arwyddion o nam gwybyddol
- Cadw eich amgylchedd wrth ochr eich gwely yn glir o annibendod a pheryglon.

BETH ALLA I EI WNEUD?

- Dywedwch wrth unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal os ydych chi wedi cwmpo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.
- Defnyddiwch eich cloch alw os oes gennych un neu gofynnwch i aelod o staff os oes angen help arnoch i symud, yn enwedig wrth fynd i'r toiled.
- Gwnewch yn siŵr bod eich sbectol yn lân ac yn cael eu defnyddio yn ôl y cyfarwyddyd. Gofynnwch am help os oes gennych anhawster gweld.
- Defnyddiwch eich cymorth cerdded arferol, cadwch ef gerllaw, a chadwch lygad am ôl traul arno. Peidiwch byth â phwyso ar ddodrefn ysbyty gan ei fod yn aml ar olwynion.
- Eisteddwch i fyny am ychydig eiliadau cyn sefyll a chodwch yn araf.
- Gwnewch ymarferion coesau syml cyn codi i gael y cylchrediad i fynd.
- Yfych yn rheolaidd a bwyta'n dda. Os oes gennych chi ddiffyg chwant bwyd, neu os oes angen cymorth arnoch chi i fwyta ac yfed, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhoi gwybod i'r nyrs sy'n gofalu amdanoch chi.
- Gwnewch yn siŵr bod eich sliperi yn ffitio'n dda a bod ganddyn nhw afael da



AWGRYMIADAU GORAU I ATAL DATGYFLYRU

Bwyta: - Bwytwch ddeiet amrywiol a chytbwys.

- Os gallwch chi, bwytwch eich prydau bwyd yn eistedd yn y gadair.
- Cliriwch eich bwrdd, agorwch ffenestr os yn bosibl, a golchwch eich dwylo.
- Gofynnwch i ymwelwyr ddod â byrbrydau i mewn os ydyn nhw'n fodlon
- Dywedwch wrthym os oes angen help arnoch neu os oes gennych unrhyw alergeddau neu ddewisiadau deietegol, neu anghenion o ran gwedd bwyd.
- Dywedwch wrthym a ydych chi'n defnyddio cyllyll a ffyrc neu gwpanau gwahanol. Gallwn ni gael rhai i chi eu defnyddio.

Cwsg - Cadwch at eich trefn gysgu gystal ag y gallwch.

- Dylech osgoi dyfeisiau electroneg a symbylyddion fel caffeine cyn mynd i'r gwely.
- Rhowch gynnig ar fyfyrddod neu gerddoriaeth cyn cysgu.
- Defnyddiwch blygiau clust.
- Diffoddwch y golau wrth ochr y gwely.
- Symudwch yn rheolaidd yn ystod y dydd a bwyta deiet iach.
- Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs am broblemau cysgu

Symud - Rhannwch eich trefn ddyddiol gyda ni.

- Os ydych chi'n gallu, golchwch yn yr ystafell ymolchi a gwisgwch eich dillad eich hun, sefwch a cherddwch o amgylch y ward neu i'r toiled.
- Defnyddiwch deledu'r cleifion/neu ewch i'r ystafell ddydd os yw ar gael ar y ward.
- Gwnewch symudiadau yn y gadair neu'r gwely.
- Gofynnwch i ymwelwyr ddod ag eitemau o'r cartref: sbectol, cymhorthion clyw, esgidiau, pethau ymolchi
- Cadwch eich meddwl yn weithgar trwy ddarllen, siarad ag eraill, gwrando ar gerddoriaeth a gwneud posau.

MAETH



Bwyta'n dda ac yfed digon o ddŵr

Mae'n bwysig gwneud yn siŵr eich bod chi'n bwyta'n dda ac yn yfed digon o hylifau i roi egni i chi. Gall bwyta deiet cytbwys ac amrywiol eich helpu i gael yr holl faetholion sydd eu hangen ar eich corff i aros yn gryf ac yn ddiogel ar eich traed. Gall dadhydradu wneud i chi gael pendro, teimlo'n benysgafn ac weithiau'n ddryslyd.

Dylech osgoi yfed alcohol, gan y gallai ymyrryd â'ch meddyginiaeth ac amharu ar eich cydbwysedd a'ch galluoedd gwybyddol.

Yfwch 6-8 gwydraid o ddŵr y dydd. Efallai y bydd angen mwy arnoch os ydych chi'n sâl neu os yw'r tywydd yn gynnes

Os oes gennych chi ddiffyg chwant bwyd neu os ydych chi'n sylwi eich bod chi'n colli pwysau heb geisio, e.e. os ydych chi'n sylwi bod eich dillad yn mynd yn fwy llac, dywedwch wrth aelod o'r tîm sy'n gofalu amdanoch chi, gallant eich cefnogi neu eich cyfeirio at Ddeietegydd os oes angen. Gallwch hefyd ddefnyddio'r offeryn hunan-sgrinio hwn i wirio a oes angen rhywfaint o gymorth ychwanegol arnoch:

 www.malnutritionselfscreening.org/self-screening.html


Am ragor o wybodaeth am fwyta deiet cytbwys i helpu i atal cwmpiadau ewch i:

 www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls

Bwytwch fwydydd sy'n llawn calsiwm. Am ragor o wybodaeth:

 www.bda.uk.com/resource/calcium.html

Edrychwch ar ôl eich esgyrn

Gallai esgyrn cryfach wneud unrhyw anaf sydd gennych yn llawer llai difrifol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o fitamin D - Mae'n anodd cael digon ohono o ddeiet a golau haul yn unig felly ystyriwch gymryd atchwanegiad **10 microgram**. Defnyddiwch wiriwr risg i gael gwybod mwy  www.theros.org.uk/risk-checker

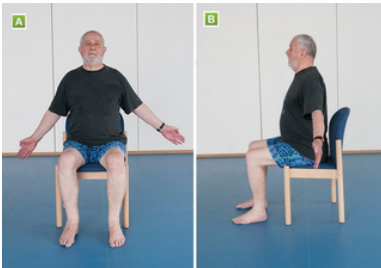


YMARFER CORFF

Cadw'n heini

Wrth i ni fynd yn hŷn, gallwn gollu ein cryfder a'n cydbwysedd. Gall ymarferion i wella cryfder cyhyrau leihau eich risg o syrthio.

Ymestyn y Frest



Martsio



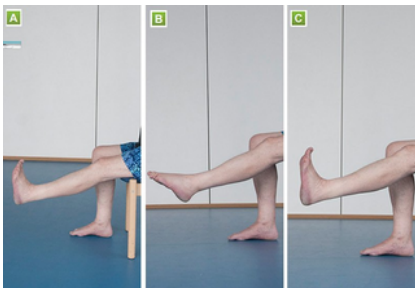
Codi Coes



Sgwat cadair



Ymestyn y Ffêr



Ymestyn rhan uchaf y corff



Ewch i wefan y GIG am fwy o ymarferion a gwybodaeth

 www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/

GADEWCH I NI EICH CAEL CHI ADREF



Rydym yn deall nad oes neb eisiau bod i ffwrdd o gartref am gyfnod hirach nag sydd ei angen. Bydd y tîm yn dechrau trafod eich cael chi adref o ddechrau eich arhosiad. Bydd hyn yn eich helpu chi a'ch teulu i baratoi ar gyfer dychwelyd adref.

Mae risgiau'n gysylltiedig â bod yn yr ysbyty ac felly mae'n bwysig i chi dreulio cyn lleied o amser â phosibl i ffwrdd o gartref. Weithiau gellir rheoli eich gofal meddygol neu adsefydlu gartref. Mae yna wasanaethau cymunedol y gallem argymhell eich cyfeirio atynt a all eich cynorthwyo i wella ac adfer gartref.

CYNGOR I FFREINDIAU, TEULU A GOFALWYR

- Wrth ymweld, anogwch y claf i fwyta ac yfed yn dda, symud o gwmpas a dilyn canllawiau gan y staff.
- Os ydych chi'n teimlo bod angen i'r staff wybod unrhyw wybodaeth bwysig am y claf, rhwch wybod iddyn nhw.

Helpwch trwy chwilio am symptomau difrod pwysau:

- Patsys coch ar groen golau neu batsys glas/porffor ar groen tywyll dros ardaloedd esgyrnog, poen neu anghysur (llosgi/pigo) dros ardaloedd esgyrnog, pothelli, ardaloedd chwyddedig neu groen wedi torri.

Helpwch drwy fod yn ymwybodol o risgiau cwmpo:

- Gwirio ardal y gwely/sedd am rwystrau, mynd ag unrhyw eiddo diangen adref neu eu symud, rhoi gwybod am bryderon ynghylch sefydlogrwydd neu newidiadau ymddygiad, sicrhau bod cloch alw'r claf (os oes ganddyn nhw un), eu sbectol a'u cymhorthion cerdded o fewn cyrraedd.

NODIADAU A RHESTRAU GWIRIO

Enw a Chyswllt y Meddyg Teulu

Dyddiad Adolygu Meddyginiaeth

Apwyntiad Nesaf

Gwybodaeth Ddefnyddiol Arall

Rhestr Wirio Wythnosol:

- ✓ Ardal wely glir
- ✓ Ymarfer corff
- ✓ Yfed dŵr
- ✓ Prydau iach
- ✓ Gwiriad traed
- ✓ Gwiriad Llygaid a Chlustiau
- ✓ Adolygiad o foddion
- ✓ Cerdded

Mae'r llyfryn hwn ar gael i'w weld ar-lein:

Cefnogwyd yn garedig gan



insert qr code