

Aros yn Iach:

Cefnogi pobl sydd ag anawsterau llyncu tra eu bod yn aros am asesiad gan Therapydd Iaith a Lleferydd (SLT)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Canllaw cyffredinol ar gyfer staff cartrefi gofal a gofalwyr

Nod y canllawiau hyn yw helpu cartrefi gofal a gofalwyr i gefnogi pobl ag anawsterau llyncu yn ddiogel wrth aros am asesiad ffurfiol gan y Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd.

Nid yw'n ddisodli asesiad clinigol na chyngor unigol.

Os oes gennych unrhyw bryder, uwchgyfeiriwch y mater ymhellach (gweler Adran 2).

1. CYMORTH WRTH I CHI AROS



CYNGOR CYFFREDINOL AR FWYTA AC YFED

- Torri bwyd yn ddarnau llai.
- Annog cegeidiau bach o fwyd, ac i fwyta'n araf.
- Sicrhau bod un cegaid o fwyd yn cael ei lyncu cyn y llall.
- Annog eistedd yn gefnysyth ar gyfer pob pryd am o leiaf 30 munud ar ôl bwyta.
- Darparu amgylchedd tawel a digynnwrf, heb frys, gyda chyn lleied o bethau i dynnu sylw â phosibl.



MONITRO A CHOFNODI PRYDERON

- Monitro a chofnodi unrhyw newidiadau wrth lyncu, gan gynnwys: pesychu, tagu, llais gwlyb/gyrgliog, mwy o amser i fwyta/yfed, heintiau'r frest.
- Monitro unrhyw risg colli pwysau/BMI/diffyg maeth drwy'r protocol sgrinio MUST
- Os byddwch chi'n sylwi ar anhawster cymryd meddyginiaeth (e.e. pesychu, cadw meddyginiaeth yn y geg, anhawster llyncu tabledi/capsiwlau), cysylltwch â'r meddyg teulu neu'r fferylllydd i gael cyngor.



OSGOWCH BERYGLON TAGU

- Byddwch yn ymwybodol o fwydydd risg uchel fel cnau, popcorn, grawnwin cyfan, melysion caled, a chigoedd gwydn neu ffibrog.
- Addasu sut mae bwyd yn cael ei baratoi i leihau risg (e.e. torri'n ddarnau bach, meddalau, tynnu esgyrn/crwyn/cregyn/crystiau).
- Peidiwch byth â gadael person ar ei ben ei hun wrth fwyta neu yfed os ydy mewn perygl.



CYSONDEB HYLIF (TEWYCHWYR)

- Peidiwch â dechrau hylif wedi'i dewychu neu unrhyw addasiad hylif heb asesiad ffurfiol gan Therapydd Iaith a Lleferydd.
- Parhewch i gynnig diodydd fel yr arfer oni bai bod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cynghori fel arall.



CADW COFNODION A CHYFATHREBU

- Cofnodwch unrhyw arsylwadau a phryderon yn glir
- Rhannwch y wybodaeth hon gyda'r meddyg teulu, fferylllydd neu weithwyr gofal proffesiynol perthnasol fel y bo angen.



GOFAL Y GEG

- Brwsiwch eich dannedd/deintgig/tafod ddwywaith y dydd
- Os nad yw'r unigolyn yn cael dim byd drwy'r geg (NBM) neu'n cymryd ychydig iawn drwy'r geg, yn aml bydd angen gofal y geg bob 2 awr.
- Ystyriwch unrhyw anghenion ychwanegol e.e. gel clorhecsidin, gel wedi'i seilio ar ddŵr
- Sicrhewch fod dannedd gosod yn cael eu cadw'n lân
- Dilynwch ganllawiau lleol ar gyfer gofal y geg



GWYBODAETH BWYSIG

Mae'r canllawiau hyn yn gyffredinol eu natur ac nid ydynt yn disodli asesiad, diagnosis na thriniaeth unigol. Nid yw'n creu dyletswydd agored o ofal gan y gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd. Ceisiwch gyngor meddygol proffesiynol os ydych chi'n poeni am rywun yn llyncu neu'n anadlu.

2. Uwchgyfeirio: PRYD I GEISIO CYMORTH BRYD



UWCHGYFEIRIWCN YN SYTH

Os na all unigolyn anadlu, pesychu na siarad, cychwynnwch yr ymateb brys priodol (e.e. ergydion i'r cefn, gwtiadau abdomenol, neu ddefnyddio dyfais gymeradwy i glirio'r llwybr anadlu), gan ddilyn canllawiau lleol a chynllun gofal yr unigolyn.



FFONIWCN 999 AR UNWAITH OS:



- Mae'r person yn tagu ac ni all anadlu, siarad, na pheswch yn effeithiol.



- Mae arwyddion o anhawster anadlu neu straen anadlol (e.e. anadlu cyflym, gwefusau glas).



- Mae gwaedu sylweddol o'r geg.



- Mae'r person yn mynd yn anymatebol.

UWCHGYFEIRIWCN YR UN DIWRNOD (meddyg teulu / GIG 111 / adran argyfwng)

Ceisiwch adolygiad meddygol brys os:



- Mae amheuaeth o haint ar y frest (e.e. twymyn, peswch sy'n cynhyrchu fflem, neuu drafferth anadlu yn gwaethgu).



- Mae colli pwysau sylweddol, dadhyradu



- Mae newid sydyn yn y gallu i lyncu neu gyfathrebu.



- Mae digwyddiadau tagu yn digwydd dro ar ôl tro.

Cysylltwch â:



meddyg
teulu



GIG 111
Cymru



Mynd i'r
Adran Argyfwng
os nodir yn glinigol



Pan fo amheuaeth, uwchgyfeiriwch bryderon.
Gall eich sylwadau a'ch camau prydlon helpu i gadw'r unigolyn yn ddiogel.



Mewn argyfwng, ffoniwch 999



GIG 111 Cymru: Ffoniwch 111
neu ewch i [gig.111.cymru](https://www.gig.111.cymru)



Gwasanaethau Therapi Iaith a Lleferydd –
ymholiadau nad ydynt yn rhai brys:
Cysylltwch â'ch meddygfa teulu neu
dim cymunedol lleol.

Cleifion allanol (pob ardal) a Chymuned RhCT a Merthyr Cynon:
CTM.SLT.Adults@wales.nhs.uk
Cymuned Pen-y-bont ar Ogwr: eiphreferrals@bridgend.gov.uk