

1

00:00:01,170 --> 00:00:06,240

[Trawsgrifiad wedi'i gynhyrchu'n awtomatig. Efallai bod golygu wedi'i wneud er mwyn eglurder.]

Helo. Fy enw i yw Karen Morgan. Rwy'n Arweinydd Addysg Glinigol Cenedlaethol ar gyfer Lymffoedema Cymru

2

00:00:06,570 --> 00:00:10,050

a diolch i AaGIC am ofyn i ni wneud y fideos byr hyn.

3

00:00:10,560 --> 00:00:16,710

Mae'r fideo hwn heddiw yn ymwneud â dillad cywasgu a rhai awgrymiadau gwych i weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

4

00:00:17,520 --> 00:00:23,219

Felly yn gyntaf, gadewch i ni feddwl pwy sy'n gwisgo dilledyn cywasgu. Gall fod yn unrhyw glaf rydyn ni'n ei weld.

5

00:00:23,220 --> 00:00:29,190

Felly, mae gennym 25,000 o gleifion yn ein llwyth achosion yng Nghymru sydd â lymffoedema, oedema cronig.

6

00:00:29,190 --> 00:00:31,830

Methiant y system lymffatig, yr un cyflwr.

7

00:00:32,490 --> 00:00:41,970

Gallwch ch hefyd weld cleifion sydd ag ecsema faricos, wlserau ar y coesau, gwythiennau chwyddedig, thrombosis gwythiennau dwfn (DVT), fwy na thebyg neu o bosib ar ôl llawdriniaeth.

8

00:00:42,360 --> 00:00:49,170

Ond efallai fod rhai cyflyrau eraill y gallech chi feddwl amdanyn nhw. Ond y peth pwysicaf i'w gofio yw y dylai'r dillad cywasgu ffitio'n dda.

9

00:00:49,320 --> 00:00:52,500

Os nad ydyn nhw'n ffitio'n dda, maen nhw'n anghyfforddus. Yr her gyntaf yw

10

00:00:52,500 --> 00:00:57,120

ni fydd y claf eisiau eu gwisgo, ac yn ail, byddan nhw'n gwasgu a gallan nhw achosi niwed.

11

00:00:57,660 --> 00:01:01,740

Felly os nad yw'r claf yn eu gwisgo, mae'n fater o geisio deall pam nad ydyn nhw'n eu gwisgo.

12

00:01:01,920 --> 00:01:07,050

Ydyn nhw'n gwasgu? Os ydyn nhw'n gwasgu, yna mae angen i ni ystyried ai dyma'r dewis iawn o ran defnydd.

13

00:01:07,380 --> 00:01:10,530

Ond a yw siâp y goes wedi newid hefyd?

14

00:01:11,010 --> 00:01:14,940

Ydyn nhw wedi magu pwysau? Ydyn nhw wedi colli pwysau? A yw'r claf wedi rhoi pwysau nôl mlaen ar ôl cyfnod o golli pwysau?

15

00:01:14,940 --> 00:01:17,429

Neu mewn gwirionedd, ydyn nhw'n cael trafferth eu gwisgo

16

00:01:17,430 --> 00:01:25,290

ac mae angen teclyn i'w helpu i wisgo'r dilledyn. Os yw'r dilledyn yn llithro neu os yw'r dilledyn cywasgu yn rhy hir neu'n rhy fyr,

17

00:01:25,290 --> 00:01:31,740

yna mae angen adolygu'r holl gleifion hyn, a dylen nhw gael adolygiad gan y person a ragnododd y dilledyn yn y lle cyntaf.

18

00:01:33,020 --> 00:01:36,740

Mae gwasanaethau lymffoedema yn derbyn hunan-atgyfeiriadau erbyn hyn,

19

00:01:37,040 --> 00:01:43,400

ac maen nhw hefyd yn derbyn cleifion i atgyfeirio eu hunain yn ôl os ydyn nhw ar yr hyn rydyn ni'n ei alw'n apwyntiad dilynol ar gais y claf.

20

00:01:43,760 --> 00:01:49,640

Felly os yw'n ddilledyn wrth y Gwasanaeth Lymffoedema ar draws Cymru, yna atgyfeiriwch y claf yn ôl i gael adolygiad.

21

00:01:50,900 --> 00:01:55,340

Felly mae yna rai awgrymiadau gwych serch hynny. Rwy'n credu y dylech chi feddwl am goesau neu wirio'r coesau,

22

00:01:55,340 --> 00:01:59,330

pob claf welwch chi. Os ydych chi'n gwneud adolygiad o feddyginiaethau, gwiriwch y claf hwnnw.

23

00:01:59,660 --> 00:02:03,740

Os oes dillad wedi'u rhagnodi i'r claf, gwnewch yn siŵr bod y dillad hynny'n ffitio'n dda.

24

00:02:04,130 --> 00:02:08,960

Os oes ganddyn nhw oedema ar eu coesau ac nad oes dillad cywasgu wedi cael eu rhagnodi iddyn nhw, yna atgyfeiriwch y bobl hynny.

25

00:02:09,350 --> 00:02:12,740

Does dim y fath beth ag ychydig bach o oedema, bydd yr oedema'n gwaethygu.

26

00:02:13,370 --> 00:02:17,060

Felly os nad ydyn nhw'n eu gwisgo, mae'n fater o ofyn i'r claf pam nad ydyn nhw'n eu gwisgo.

27

00:02:17,390 --> 00:02:22,190

Allan nhw ddim eu gwisgo a'u tynnu i ffwrdd? Efallai nad ydyn nhw'n deall y rheswm pam maen nhw'n eu gwisgo?

28

00:02:22,640 --> 00:02:30,410

Mae yna lu o declynnau a all helpu cleifion i wisgo a thynnu eu dillad, neu ofalwyr sy'n helpu'r claf i'w gwisgo.

29

00:02:30,410 --> 00:02:37,880

Ac mae menig garddio yn dda iawn hefyd, mae'n helpu i lyfnhau'r defnydd ac yn atal top y dilledyn rhag ymestyn yn ormodol.

30

00:02:38,330 --> 00:02:45,470

Meddyliwch, a yw'r dilledyn yn rhy fawr? A yw'n rhy fach? Ac fel y soniais yn barod, a yw pwysau'r claf yr un fath?

31

00:02:45,740 --> 00:02:50,450

Mae gan ein gwefan ddigonedd o wybodaeth a fideos y gall y cleifion

32

00:02:50,450 --> 00:02:53,870

eu defnyddio ac y gallwch chi eu gwyllo hefyd fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

33

00:02:54,440 --> 00:02:58,940

Yn y tywydd poeth yma, efallai ei bod hi'n rhy boeth a dyna pam nad ydyn nhw'n gwisgo'r dilledyn cywasgu.

34

00:02:59,150 --> 00:03:02,780

Awgrym gwych gan glaf oedd rhoi'r dillad mewn bag bwyd,

35

00:03:03,200 --> 00:03:06,880

selio'r bag a'i rhoi yn yr oergell dros nos, ac yna eu gwisgo yn y bore.

36

00:03:07,160 --> 00:03:12,090

Maen nhw'n teimlo'n llawer oerach ac mae'n haws eu goddef nhw. Awgrymiadau gwych eraill, gwisgwch nhw

37

00:03:12,110 --> 00:03:15,110

beth cynaf yn y bore, mae'r oedema wastad yn llai bryd hynny.

38

00:03:15,110 --> 00:03:18,139

Tynnwch nhw gyda'r nos.

39

00:03:18,140 --> 00:03:20,870

Rhowch leithydd pan fyddwch chi'n tynnu eich dillad cywasgu,

40

00:03:20,870 --> 00:03:25,970

nid cyn eu gwisgo oherwydd mae hynny'n gwneud y gwaith o'u gwisgo hyd yn oed yn anoddach.

41

00:03:27,740 --> 00:03:36,260

Peidiwch â phlygu'r dillad drosodd, os ydyn nhw'n rhy hir ac os oes dilledyn ychwanegol ar y top o dan y pen-glin, yna mae angen adolygu'r claf.

42

00:03:36,860 --> 00:03:41,660

Dylai'r dillad bara hyd at tua chwe mis ar gyfer un pâr, neu 12 mis ar gyfer dau bâr.

43

00:03:42,080 --> 00:03:45,740

A cheisiwch annog pobl i olchi'r dilledyn mewn peiriant bob tro. Mae hynny'n eu golchi nhw'n drylwyr.

44

00:03:46,130 --> 00:03:54,410

Gall golchi â llaw fod yn rhy ysgafn weithiau. Ac fel rydw i wedi sôn, gall menig garddio fod yn declyn da iawn i helpu.

45

00:03:55,920 --> 00:03:59,700

Mae gennym lu o declynnau yn ein Fformiwlari Dillad Cywasgu i helpu i roi'r dilledyn ymlaen,

46

00:04:00,030 --> 00:04:03,690

sydd ar gael ar y wefan a hefyd drwy anfon e-bost atom yn uniongyrchol.

47

00:04:04,080 --> 00:04:10,050

Felly, os ydych chi'n cael trafferth, y peth pwysicaf yw sicrhau bod y claf yn cael ei adolygu.

48

00:04:10,290 --> 00:04:15,450

Ond mae yna gwpl o awgrymiadau yno a all eich helpu gyda'r cleifion. Felly gwyliwch ein fideos.

49

00:04:15,720 --> 00:04:19,200

Y neges i'w chofio yw cadwch lygaid ar y coesau.

50

00:04:19,560 --> 00:04:23,250

Mae'n bwysig dros ben ein bod ni'n rheoli oedema cyn gynted â phosib.

51

00:04:23,940 --> 00:04:29,820

Gall cleifion atgyfeirio eu hunain nawr. Ac fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, gallwch chi atgyfeirio drwy 'consultant connect'.

52

00:04:30,330 --> 00:04:36,060

Os oes angen unrhyw wybodaeth arall arnoch chi am hyn, mae croeso i chi gysylltu â ni.

53

00:04:36,090 --> 00:04:39,840

Mae ein manylion a'r holl wasanaethau lleol ar gael ar ein gwefan.

54

00:04:40,560 --> 00:04:47,400

A pheidiwch ag anghofio edrych ar y fideos eraill rydyn ni'n eu recordio, y gyfres hon o fideos sy'n ymwneud â llid yr isgroen,

55

00:04:47,700 --> 00:04:53,580

mae un arall am ddiplad cywasgu a hefyd gwrthficrobau.

56

00:04:54,300 --> 00:04:55,170

Diolch yn fawr iawn.