

1

00:00:01,080 --> 00:00:08,190

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

Helo 'na, croeso i'n fideo ar ddillad cywasgu. Fy enw i yw Dave Graham-Woollard ac rwy'n un o'r Arweinwyr Cenedlaethol ar Lid yr Isgroen yng Nghymru.

2

00:00:08,700 --> 00:00:15,630

Rwy'n rhan o Rwydwaith Clinigol Lymffoedema Cymru. Rwy'n Uwch Ymarferydd, yn Ffisiotherapydd ac yn Bresgripsiynydd Anfeddygol.

3

00:00:16,200 --> 00:00:23,520

Helo, Karen Morgan ydw i. Rwy'n Arweinydd Clinigol ac Addysg Cenedlaethol Cymru, rhan o Rwydwaith Clinigol Lymffoedema Cymru(LWCN).

4

00:00:23,850 --> 00:00:26,790

Rydw i hefyd yn Bresgripsiynydd Anfeddygol ac yn Nyrs o ran cefndir.

5

00:00:28,630 --> 00:00:33,550

Felly rydyn ni'n mynd i siarad â chi am y Contract neu Fformiwlari Dillad Cywasgu Cymru Gyfan.

6

00:00:33,550 --> 00:00:40,410

Felly mae'r sgwrs hon yn ymwneud yn bennaf â dillad cywasgu, mewn cyfres o fideos ar gyfer AaGIC,

7

00:00:40,420 --> 00:00:43,120

felly diolch yn fawr iawn am ofyn i ni baratoi'r rhain i chi.

8

00:00:43,690 --> 00:00:48,220

Mae'r Contract Dillad Cywasgu Cymru Gyfan ar gael i holl weithwyr gofal iechyd proffesiynol yng Nghymru.

9

00:00:48,640 --> 00:00:54,070

Mae'n cefnogi gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth, dewis o ddillad i glinigwyr ac yn sicrhau ansawdd y dillad.

10

00:00:54,490 --> 00:00:59,020

Gallwch chi ofyn am gopi o'n cyfeiriad e-bost ac mae hefyd ar gael ar wefan LWCN.

11

00:00:59,620 --> 00:01:05,559

Felly mewn gwirionedd rydyn ni angen ystyried, os oes gan glaf oedema, dylen nhw i gyd gael eu gweld gan Wasanaeth Lymffoedema lleol.

12

00:01:05,560 --> 00:01:10,870

Rydyn ni'n gweld coesau chwyddedig, boed hynny â rhywfaint o oedema neu'n swm mawr o oedema.

13

00:01:11,290 --> 00:01:14,950

Os ydych chi'n presgripsiynu neu'n adolygu dillad cywasgu fel rhan o'ch rôl,

14

00:01:15,250 --> 00:01:20,410

ystyriwch y fformiwlari sy'n seiliedig ar werth fel canllaw ar gyfer yr holl ddillad cywasgu rydych chi'n eu defnyddio.

15

00:01:22,660 --> 00:01:24,010

Felly sut mae cywasgu'n gweithio?

16

00:01:24,970 --> 00:01:31,150

Yn y bôn, mae'n mynd i hyrwyddo effaith y pwmp cyhyrau ar ddraeniad lymff, sy'n hanfodol, yn enwedig ar gyfer aelodau isaf ein corff.

17

00:01:31,810 --> 00:01:42,040

Mae'n cyfyngu ar y cronriad hwnnw o hylif yn yr aelod, yn gwthio nôl yn erbyn pwysau allanol yr hylif sy'n symud o'r pibellau gwaed i'r meinweoedd,

18

00:01:43,690 --> 00:01:48,370

ac yna'n cynyddu faint o'r hylif hwnnw sy'n cael ei gymryd gan y system lymffatig, sy'n system unffordd.

19

00:01:49,450 --> 00:01:53,620

Drwy leihau'r pwysau uwch-hidlo hwnnw, rydyn ni'n cael llai o hylif yn gollwng i'r meinweoedd.

20

00:01:54,250 --> 00:01:57,670

Mae hefyd yn helpu i gynyddu'r draeniad a'r cymorth gwythiennol a lymffatig

21

00:01:57,670 --> 00:02:01,230

yn y system wythiennol. Mae'r effaith

22

00:02:01,240 --> 00:02:08,260

hemodynamig ganolog honno'n symud yr hylif hwnnw tuag at y ddwythell lymffatig lle mae'n mynd yn ôl i'r system gardiofasgwlaidd.

23

00:02:09,160 --> 00:02:14,680

Gall dilledyn cywasgu hefyd helpu i feddalw meinweoedd ffibrotig ac amddiffyn a chefnogi'r croen.

24

00:02:16,900 --> 00:02:21,850

Mae cywasgu yn allweddol o ran trin cleifion â lymffoedema.

25

00:02:22,540 --> 00:02:26,380

Ond mae'n bwysig iawn bod pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwneud i bob dilledyn cywasgu gyfri.

26

00:02:26,950 --> 00:02:31,870

Felly pam rydych chi'n meddwl bod gan y claf chwydd? Gall fod nifer o resymau pam mae'r claf wedi datblygu chwydd yn y goes.

27

00:02:32,410 --> 00:02:39,580

Yn amlwg, rydyn ni'n defnyddio dillad cywasgu ar gyfer pob rhan o'r corff, ond rydyn ni'n canolbwyntio ar yr aelodau isaf o'r corff oherwydd dyna tua 85% o'n llwyth gwaith.

28

00:02:40,090 --> 00:02:43,180

Felly pam mae gan y claf chwydd? Gall fod yn rheswm cardiaidd.

29

00:02:43,480 --> 00:02:47,710

Gall fod yn fethiant yn y system lymffatig. Gall rhai meddyginiaethau achosi oedema.

30

00:02:48,400 --> 00:02:57,100

A gall fod adwaith alergaidd. Gall unrhyw un sy'n magu gormod o bwysau gael lymffoedema o ganlyniad i hynny.

31

00:02:57,100 --> 00:03:02,229

Ac wrth gwrs gallwch chi gael chwydd oherwydd clefyd gwythiennol. Does dim ots beth yw'r rheswm mewn gwirionedd,

32

00:03:02,230 --> 00:03:06,219

mae'r ffordd o'i drin a'i reoli yr un peth. Mae'n debyg ei bod hi'n bwysig dweud yma, serch hynny,

33

00:03:06,220 --> 00:03:12,700

y gall cleifion sydd â nam ar y galon wisgo dilledyn cywasgu oherwydd bod myth allan yna sy'n dweud na allan nhw.

34

00:03:13,360 --> 00:03:20,079

Felly os gwelwch chi glaf ac mae ganddyn nhw oedema, eich rôl chi fyddai eu hatgyfeirio at Wasanaethau Lymffoedema lleol.

35

00:03:20,080 --> 00:03:23,229

O'r 1af o Fehefin 2025, fe wnaethon ni ddechrau hunan-atgyfeiriadau,

36

00:03:23,230 --> 00:03:26,560

felly mae'r claf yn gallu atgyfeirio ei hun i'r gwasanaeth hwnnw.

37

00:03:27,130 --> 00:03:33,110

Mae angen i chi hefyd ystyried a oes ganddyn nhw unrhyw ffactorau risg eraill sy'n gysylltiedig ag oedema.

38

00:03:33,400 --> 00:03:37,570

Bydd gan y rhan fwyaf o bobl sydd ag oedema risg uwch o lid yr isgroen.

39

00:03:38,080 --> 00:03:42,790

Efallai bod ganddyn nhw rai problemau gyda'r croen hefyd a fyddai'n eu gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu llid yr isgroen neu oedema.

40

00:03:43,180 --> 00:03:47,169

Mae gennym Raglen Wella Genedlaethol ar gyfer Llid yr Isgroen sy'n cymryd atgyfeiriadau,

41

00:03:47,170 --> 00:03:53,080

hunan-atgyfeiriadau neu atgyfeiriad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol ar gyfer rhywun sy'n cael llid yr isgroen dro ar ôl tro.

42

00:03:53,740 --> 00:04:00,670

Os nad oes gan y claf unrhyw oedema, eich rôl chi wedyn fyddai parhau â'r claf hwnnw mewn dilledyn cywasgu.

43

00:04:00,970 --> 00:04:05,470

Ond rydyn ni'n cynnig Adolygiad Coesau Gwell i sicrhau bod y claf yn y

44

00:04:05,470 --> 00:04:09,610

dilledyn cywasgu cywir o'r fformiwlari a bod dal angen iddyn nhw ei wisgo.

45

00:04:09,970 --> 00:04:14,080

Mae'n ddiddorol bod llawer o'r cleifion rydyn ni'n eu gweld yn datblygu cydafiachedd.

46

00:04:14,080 --> 00:04:21,310

Felly efallai eu bod nhw wedi bod yn y dilledyn ers amser maith, ond mewn gwirionedd maen nhw wedi datblygu cydafiachedd arall fel methiant y galon neu COPD.

47

00:04:21,490 --> 00:04:26,830

A bydden nhw'n llai symudol, felly efallai eu bod wedi datblygu oedema tra roedden nhw yn y dilledyn.

48

00:04:27,760 --> 00:04:32,410

Adolygwch ac ystyriwch eich Fformiwlari Dillad Cywasgu, ond atgyfeiriwch nhw.

49

00:04:32,950 --> 00:04:36,430

Mae'n bwysig iawn pan fyddwch chi'n gwneud adolygiadau o feddyginiaethau eich bod chi'n cadw golwg ar y coesau.

50

00:04:36,940 --> 00:04:41,739

Hyd yn oed os mai dim ond ychydig bach o chwydd sydd yna, fyddech chi dim yn ystyried anwybyddu ychydig bach o ddiabetes,

51

00:04:41,740 --> 00:04:47,440

dylech chi ddim ystyried anwybyddu ychydig o chwydd. Ac mae'n bwysig gwybod bod clwyfau aciwt,

52

00:04:47,440 --> 00:04:53,800

os ydych chi'n eu rheoli mewn dilledyn cywasgu yn brydlon, Dosbarth Un, rydych chi'n lleihau'r risg y bydd y clwyf hwnnw'n troi'n gymhleth.

53

00:04:54,070 --> 00:04:56,350

Felly mae'n ddull rhagweithiol iawn.

54

00:04:59,410 --> 00:05:05,650

Felly pan welwch chi'r claf, pan fyddwch chi'n eu hadolygu, os nad ydyn nhw'n gwisgo'r dilledyn, mae'n bwysig iawn cael gwybod pam.

55

00:05:06,130 --> 00:05:09,820

Ac rydyn ni'n bwrw ati i adolygu'r dillad cywasgu yn yr un ffordd ag y byddech chi'n bwrw ati gydag unrhyw feddyginiaeth arall.

56

00:05:10,570 --> 00:05:17,140

Felly, fel y soniodd Karen yn barod, pam maen nhw'n cael y dilledyn cywasgu ond hefyd edrych pwy sydd wedi'i ragnodi.

57

00:05:17,170 --> 00:05:22,660

A gafodd ei bresgripsiynu gan y meddyg teulu, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol neu'r Gwasanaeth Lymffodema?

58

00:05:23,500 --> 00:05:29,430

Ac yn bwysig, a yw'r claf yn eu gwisgo? Ac mae'n bwysig iawn ar y pwynt yma i benderfynu pam nad ydyn nhw'n eu gwisgo.

59

00:05:29,440 --> 00:05:35,950

Mae hynny'n bwysicach nag unrhyw beth arall, oherwydd y dilledyn gorau i'r claf yw'r un y byddan nhw'n ei wisgo yn y bôn.

60

00:05:36,580 --> 00:05:40,330

Felly mae angen i ni wybod ai dyma'r un iawn i'r claf? A yw'n gyfforddus?

61

00:05:40,870 --> 00:05:47,290

Nid yw pob dilledyn yn gyfforddus, ond ni ddylen nhw fod yn anghyfforddus. Ond rydyn ni'n edrych yn fanwl ar pam nad yw cleifion yn eu gwisgo.

62

00:05:47,920 --> 00:05:52,180

Ydyn nhw'n gallu rhoi'r dilledyn ymlaen? Ydyn nhw'n gallu tynnu'r dilledyn i ffwrdd? Ydyn nhw'n ffitio'n iawn?

63

00:05:52,180 --> 00:05:57,010

Ydyn nhw'n ffitio'n gyfforddus ar y claf? A yw'r claf wedi colli neu fagu pwysau?

64

00:05:57,040 --> 00:06:00,640

Rydyn ni'n gweld hyn yn arbennig mewn cleifion nad ydyn nhw'n cael eu hadolygu am 3 neu 4 blynedd ar y tro.

65

00:06:01,480 --> 00:06:05,560

Ydy'r oedema wedi newid? A yw wedi cynyddu? A yw wedi lleihau? Gallai fod yn gysylltiedig â'r feddyginiaeth.

66

00:06:06,190 --> 00:06:07,930

Ac a fyddai teclyn i roi'r dilledyn arno neu i'w dynnu i ffwrdd yn helpu?

67

00:06:09,040 --> 00:06:16,180

Mae gennym ni rai awgrymiadau gwych y mae fy nghydweithiwr Karen wedi'u cyflwyno, ac mae hwnnw'n fideo arall ac yn werth edrych arno a'i adolygu.

68

00:06:17,180 --> 00:06:25,250

Ond os oes gennych chi unrhyw amheuaeth, atgyfeiriwch am yr adolygiad hwnnw. Cysylltwch â'ch Gwasanaethau Lymffoedema lleol a'r mae'r holl fanylion cyswllt i bawb ar ein gwefan.

69

00:06:25,850 --> 00:06:33,470

Mae dolenni drwy gydol y cyflwyniad hwn ar gyfer hynny. Felly mae yna lawer o fathau gwahanol o ddillad cywasgu.

70

00:06:33,980 --> 00:06:37,730

Soniodd rhywun wrtha i fod yna 600,000 o wahanol fathau.

71

00:06:37,910 --> 00:06:39,830

Mae llwyth ar y tariff cyffuriau.

72

00:06:40,490 --> 00:06:46,790

Mae'n bwysig iawn, pan fyddwch chi'n edrych ar y coesau, bod gennych chi syniad am y mathau hynny o ddillad cywasgu.

73

00:06:47,660 --> 00:06:54,170

Os ydych chi'n ystyried neu os ydych chi'n credu bod angen dilledyn a wnaed wrth fesur (Made to Measure) ar y claf, yna cyfeiriwch nhw at wasanaeth arbenigol.

74

00:06:54,200 --> 00:06:57,230

Mae'n sgil, gall fynd o chwith.

75

00:06:57,530 --> 00:07:00,439

Felly mae'n bwysig iawn, os bydd angen dilledyn 'Made to Measure' arnyn nhw,

76

00:07:00,440 --> 00:07:05,540

eich bod chi'n eu hatgyfeirio at yr arbenigwyr. Mae yna ddillad 'Circular Knit', hawdd iawn i'w gofio,

77

00:07:05,540 --> 00:07:09,360

does ganddyn nhw ddim sêm ac rydyn ni fel arfer yn eu defnyddio nhw ar gyfer oedema ysgafn i gymedrol.

78

00:07:09,380 --> 00:07:12,830

Maen nhw'n cefnogi gofal eich croen, y cymorth gwythiennol a'r clefyd gwythiennol.

79

00:07:13,580 --> 00:07:21,440

O ran yr oedemas mwy cymhleth, gyda rhai plygiadau yn y croen, mae angen i chi ail-siapiro'r goes neu'r aelod,

80

00:07:22,040 --> 00:07:25,360

byddem yn defnyddio Flat Knit. Mae'n hawdd iawn eu hadnabod.

81

00:07:25,370 --> 00:07:31,190

Mae ganddyn nhw sêm yn y cefn bob tro, maen nhw'n ffabrig mwy stiff. Dydyn nhw ddim yn tueddu i dynnu i mewn fel mae'r ffabrig crwn yn ei wneud.

82

00:07:32,480 --> 00:07:40,130

Oddi ar y Silff, byddem wastad yn ceisio defnyddio Oddi ar y Silff, oherwydd ein bod yn ceisio creu siâp coes arferol a fydd yn helpu'r pwmp cyhyrau,

83

00:07:40,460 --> 00:07:44,630

a bydd yn sicrhau nad oes ganddyn nhw unrhyw gymhlethdodau o'r oedema sydd heb ei reoli.

84

00:07:45,050 --> 00:07:49,340

Maen nhw ar gael yn rhwydd, mae yna sawl steil a maint.

85

00:07:49,850 --> 00:07:52,870

Mae yna wahanol liwiau hefyd.

86

00:07:52,880 --> 00:07:58,730

Byddem yn cymryd mesuriadau llawn, ond fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, dim ond mesuriadau allweddol sydd angen i chi eu cymryd er mwyn gallu eu ffitio i mewn

87

00:07:58,730 --> 00:08:04,610

y math o steiliau cywasgu sydd ar gael o'n Fformiwlari. Mae 'Made to Measure' yn llawer drutach.

88

00:08:04,970 --> 00:08:11,380

Gall fod oedi pan fyddwch chi'n aros iddyn nhw ddod, a hyd yn oed os ydych chi wedi mesur un dilledyn yr wythnos hon ac un dilledyn yr wythnos nesaf,

89

00:08:11,390 --> 00:08:15,860

gall fod gwahaniaeth o 20% oherwydd bod goddefiant o 20% yn y maint.

90

00:08:16,460 --> 00:08:20,940

Felly efallai nad ydyn nhw'n addas i'r claf. Mae angen sawl mesuriad arnyn nhw.

91

00:08:20,960 --> 00:08:28,280

Rydyn ni'n mynd i mewn lle mae'r cyhyrau ac yn sicrhau ein bod ni'n mesur yn gywir dros y cymalau fel nad yw'n achosi unrhyw dynhau.

92

00:08:28,550 --> 00:08:32,300

A dylent gael eu gwneud gan Wasanaeth Lymffoedema lleol mewn gwirionedd.

93

00:08:32,870 --> 00:08:37,370

Yn ogystal, ceir systemau lapio cywasgu ac rydyn ni hefyd yn defnyddio rhwymynnau aml-gydran.

94

00:08:37,790 --> 00:08:42,590

Felly mae llu o ddillad cywasgu a phethau ychwanegol i'w defnyddio.

95

00:08:44,890 --> 00:08:50,110

Yn ogystal, yn y cefndir, rydyn ni wedi bod yn cynnal y Prosiect Dillad Cywasgu ers dwy flynedd a hanner,

96

00:08:50,650 --> 00:08:54,760

ac rydyn ni'n edrych ar bresgripsiynau rheolaidd o ddillad cywasgu gan Ofal Sylfaenol,

97

00:08:55,450 --> 00:09:02,019

a'n nodau yw targedu cleifion sydd wedi derbyn unrhyw bresgripsiynau rheolaidd ar gyfer dillad cywasgu o feddygfeydd teulu,

98

00:09:02,020 --> 00:09:07,809

boed hynny'n feddygon teulu, TVN, nyrsys practis, a mynd ar eu trywydd.

99

00:09:07,810 --> 00:09:15,820

Ac rydyn ni'n gwahodd yr holl gleifion hynny i mewn, nid yn unig i adolygu' dillad cywasgu, ond i gael apwyntiad Coesau Gwell i asesu eu croen, oedema a ffactorau risg eraill.

100

00:09:16,570 --> 00:09:21,250

Drwy wneud hyn, rydyn ni'n sicrhau bod pob claf yn cael dilledyn sy'n addas at y diben,

101

00:09:21,670 --> 00:09:28,180

yn ddiogel i'r claf ac yn effeithiol yn bwysicach fyth. Rydyn ni wedi bod yn ymchwilio i'r rheini ac yn mynd i'r afael â rhwystrau i ddefnyddio dillad cywasgu.

102

00:09:28,180 --> 00:09:33,220

Ac mae llawer o'r rheiny wedi bod yn gwisgo ac yn tynnu'r dillad i ffwrdd. A chysur.

103

00:09:33,610 --> 00:09:40,030

Mae cael y claf yn y dilledyn iawn mor bwysig, rydych chi'n gwybod y gallai'r claf fod angen Dosbarth Un ar bapur,

104

00:09:40,330 --> 00:09:45,250

ond mewn gwirionedd mae Dosbarth Dau yn gweddu'n well iddyn nhw, ac yn fwy cyfforddus iddyn nhw, ac i'r gwrthwyneb.

105

00:09:46,000 --> 00:09:48,670

Drwy wneud hyn, rydyn ni'n hysbysu bod gofal iechyd darbodus,

106

00:09:49,060 --> 00:09:54,040

rhoi dillad priodol ar gleifion y maen nhw'n eu defnyddio, yn arwain at y canlyniad gorau i'r claf.

107

00:09:54,730 --> 00:09:56,850

Proses raddol yw hon. Efallai nad ydych chi wedi gweld hyn eto.

108

00:09:56,860 --> 00:10:00,700

Rydyn ni'n gweithio drwy'r byrddau iechyd yng Nghymru, ond gobeithio y byddwn ni'n dod ar eich traws chi rywbryd.

109

00:10:02,720 --> 00:10:06,330

Felly mae'n debyg mai'r neges i'w chofio yw cadwch olwg ar y coesau.

110

00:10:06,350 --> 00:10:10,520

Peidiwch ag anwybyddu'r coesau. Os oes ganddyn nhw oedema, byddan nhw'n broblem yn y dyfodol.

111

00:10:10,700 --> 00:10:15,680

Gadewch i ni fod yn rhagweithiol. Gadewch i ni wneud i bob dilledyn cywasgu gyfri. Mae'r ychydig bach o oedema yn bwysig.

112

00:10:16,130 --> 00:10:20,540

Os nad yw pobl yn gallu gwisgo cywasgiad, atgyfeiriwch nhw am adolygiad.

113

00:10:20,870 --> 00:10:25,070

Mae yna lawer o wahanol fathau o ddillad cywasgu. Nid yw un math yn addas i bawb.

114

00:10:25,310 --> 00:10:28,970

Weithiau rydyn ni'n ei gael yn iawn y tro cyntaf gyda chlaf.

115

00:10:29,180 --> 00:10:35,600

Weithiau'r pedwerydd neu'r pumed tro. Cydweithiwch gyda'ch Gwasanaethau Lymffodema lleol a dewch i adnabod eich Gwasanaeth Lymffodema lleol.

116

00:10:35,600 --> 00:10:39,740

Gwnewch ffrindiau gyda nhw a sicrhewch fod cleifion yn cael eu rheoli mewn ffordd ragweithiol.

117

00:10:41,150 --> 00:10:46,700

Ac i gloi, rhywfaint o wybodaeth ategol am ddillad cywasgu a dolenni.

118

00:10:46,940 --> 00:10:52,910

Ond cysylltwch â ni neu ewch i'r wefan os oes angen mwy o wybodaeth arnoch chi.

119

00:10:53,480 --> 00:10:55,340

Diolch. Diolch yn fawr iawn am wrando.