

1

00:00:01,370 --> 00:00:04,720

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

Helo a chroeso i'n fideo Lleihau'r Risg.

2

00:00:04,730 --> 00:00:11,600

Fy enw i yw Linda Jenkins. Rwy'n arwain y Tîm Gwella Cenedlaethol ar Lid yr Isgroen yng Nghymru, rhan o Lymffoedema Cymru.

3

00:00:12,080 --> 00:00:16,520

Rwy'n ffisiotherapydd o ran cefndir ac yn bresgripsiynydd anfeddygol hefyd.

4

00:00:17,330 --> 00:00:24,770

Felly beth yw Llid yr Isgroen? Mae Canllawiau NICE yn ei ddisgrifio fel haint bacterol aciwt y dermis a'r meinweoedd isgroenol.

5

00:00:25,100 --> 00:00:29,959

Ein pryder mawr bob tro, wrth gwrs, yw, os na fyddwn ni'n ei drin neu'n ei gam-drin,

6

00:00:29,960 --> 00:00:33,140

yna gall rhywun fynd yn septig a mynd yn sâl iawn.

7

00:00:33,380 --> 00:00:40,720

Ac mae hynny hefyd yn bryder i gleifion. Mae'n bwysig iawn cofio ei bod hi'n annhebygol iawn y byddwch chi'n ei gael mewn dau le ar yr un pryd.

8

00:00:40,730 --> 00:00:44,120

Ni ddylem fod yn gweld diagnosis o lid yr isgroen dwyochrog.

9

00:00:44,360 --> 00:00:47,480

Felly gallwch ei gael yn unrhyw le ar eich corff. Gallwch ei gael yn eich wyneb a'ch bys,

10

00:00:47,780 --> 00:00:50,269

ond fwy na thebyg, byddwch chi'n ei weld mewn aelod yn rhan isaf y corff.

11

00:00:50,270 --> 00:00:55,610

Mae tri chwarter holl heintiau llid yr isgroen mewn aelodau yn rhan isaf y corff. Nid yw'n heintus, sy'n beth da i gleifion wybod.

12

00:00:55,850 --> 00:01:00,829

Dydyn nhw ddim wedi'i ddal wrth rywun, dydyn nhw ddim yn gallu ei roi i rywun. Gan amlaf, mae'n cael ei achosi gan Streptococws.

13

00:01:00,830 --> 00:01:04,310

Un o fflora'r croen. Weithiau mae'n cael ei achosi gan Streptococws.

14

00:01:04,580 --> 00:01:09,470

Yn amlwg, os yw'r claf wedi gwneud rhywbeth anarferol, os ydyn nhw wedi bod yn cerdded drwy afon neu os ydyn nhw newydd ddod nôl o

15

00:01:09,710 --> 00:01:12,830

deithio i rywle anarferol, yna efallai bod ganddyn nhw facteria anarferol.

16

00:01:13,100 --> 00:01:17,060

Yr hyn rydyn ni hefyd yn ei wybod o'r gwaith rydyn ni'n ei wneud ar Raglen Llid yr Isgroen,

17

00:01:17,300 --> 00:01:22,970

ac rydyn ni wedi cysylltu â degau o filoedd o bobl yng Nghymru erbyn hyn, yw ein bod yn gweld cysylltiad rhwng amddifadedd a llid yr isgroen.

18

00:01:22,970 --> 00:01:27,830

Rydych chi'n llawer mwy tebygol o gael llid yr isgroen os ydych chi'n byw mewn ardal o fwy o amddifadedd.

19

00:01:29,140 --> 00:01:30,850

Felly sut rydyn ni'n lleihau'r risgiau?

20

00:01:32,080 --> 00:01:39,790

Mae llawer o dystiolaeth nawr pan edrychwn ar astudiaethau byd-eang a thystiolaeth gyhoeddedig am bwy sydd mewn mwy o berygl o gael llid yr isgroen.

21

00:01:40,030 --> 00:01:45,999

A'r pethau cyntaf yw pobl sydd â phroblemau gyda'u croen. Mae gofal croen yn hanfodol ac mae meddalyddion y croen yn hanfodol.

22

00:01:46,000 --> 00:01:49,299

Er mwyn cadw'r croen mewn cyflwr da. Eich croen yw ein rhwystyr,

23

00:01:49,300 --> 00:01:51,190

dyna sy'n cadw fflora'r croen allan.

24

00:01:51,520 --> 00:01:57,459

Ac os oes gennych chi doriadau yn eich croen oherwydd bod gennych chi groen sych, mae gennych chi sodlau wedi cracio, mae gennych chi glwyf, rydych chi newydd gael llawdriniaeth.

25

00:01:57,460 --> 00:02:03,130

Neu os oes gennych chi heintiau ffwngaid, pethau fel tarwden y traed neu heintiau ffwngaid yn unrhyw un o blygiadau eich croen,

26

00:02:03,340 --> 00:02:10,060

mae'r rhain i gyd yn doriadau posib yn eich croen. Ac felly mae angen i ni ddod o hyd i ffordd o wneud y gorau o ba mor dda y gallwn ni wneud croen rhywun.

27

00:02:10,300 --> 00:02:13,960

A allwn ni eu hannog i olchi mwy? A allwn ni ddangos iddyn nhw sut gallai hynny fod yn haws?

28

00:02:14,260 --> 00:02:21,760

Ac a allwn ni roi meddalyddion croen iddyn nhw i helpu gyda hynny? Felly mae cael ein croen yn y cyflwr gorau posib yn bwysig iawn.

29

00:02:22,300 --> 00:02:28,870

Yr ail beth yw cywasgiad. Felly mae dillad cywasgu yn rheoli lymffoedema.

30

00:02:29,200 --> 00:02:36,130

Mae pobl sydd â lymffoedema heb ei reoli 71 gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu llid yr isgroen na'r rheini sy'n gwisgo dillad cywasgu.

31

00:02:36,430 --> 00:02:39,970

Ac felly mae angen i ni fod yn annog ein cleifion sydd â chwydd i wisgo'r dillad cywasgu

32

00:02:40,150 --> 00:02:43,780

ac i ddilyn y canllawiau a roddwyd iddyn nhw gan eu Gwasanaethau Lymffoedema lleol.

33

00:02:45,190 --> 00:02:49,170

Pan rydyn ni'n siarad am a ddylai pobl fod yn gorffwys neu a ddylen nhw fod yn egnïol?

34

00:02:49,180 --> 00:02:53,139

Dylen nhw fod yn gwneud y ddau. Felly os gallwch chi symud, mae angen i chi symud.

35

00:02:53,140 --> 00:02:57,730

Cerdded o gwmpas. Mynd am dro. Os ydych chi'n eistedd mewn cadair, allwch chi ddim symud ymhellach na hynny,

36

00:02:57,820 --> 00:03:03,640

allwch chi symud eich traed i fyny ac i lawr? Pypmpiau traed a ffêr syml i bwmpio cyhyr croth y goes a symud yr hylif hwnnw.

37

00:03:03,970 --> 00:03:07,660

Allwch chi sythu a phlygu'r pen-gliniau rhywfaint?

38

00:03:07,720 --> 00:03:13,810

Allwch chi gerdded y ffordd hir nôl o'ch toiled? Os ydych chi'n gallu cerdded i'ch toiled, dim ond i'ch annog i symud ychydig bach yn fwy.

39

00:03:13,870 --> 00:03:19,509

Allwn ni eich cael chi i wneud yr ymarferion hyn mewn cadair? Ond yn yr un modd, allwn ni eich cael chi i godi?

40

00:03:19,510 --> 00:03:25,270

Ac rwy'n awyddus iawn bod pobl yn cael eu codi dros nos. Nid oes angen iddyn nhw fod wedi'u codi drwy'r dydd o reidrwydd.

41

00:03:25,360 --> 00:03:29,410

Rydw i eisiau eu hannog i symud, ond darganfod pam nad ydyn nhw'n mynd i'r gwely yn y nos.

42

00:03:29,680 --> 00:03:33,910

Ai oherwydd na allan nhw fynd i mewn i'r gwely? Ai oherwydd bod angen iddyn nhw adael y gwely'n gyflym i fynd i'r toiled?

43

00:03:33,940 --> 00:03:37,810

Ai oherwydd na allan nhw fynd i fyny'r grisiau? Ac a allwn ni liniaru unrhyw un o'r rhesymau hynny?

44

00:03:38,050 --> 00:03:41,620

Os nad yw pobl yn mynd i'r gwely yn y nos i gysgu ac maen nhw'n cysgu yn eu cadeiriau,

45

00:03:41,620 --> 00:03:45,699

yn enwedig os oes ganddyn nhw glwyfau, byddwn ni'n cael trafferth i gael y clwyfau hynny i wella byth.

46

00:03:45,700 --> 00:03:52,270

Ac maen nhw wastad yn mynd i fod yn agored i lid yr isgroen. Felly annog gweithgaredd, ond hefyd ceisio helpu pobl i fynd yn ôl i'w gwelyau.

47

00:03:53,280 --> 00:03:58,520

A'r pedwerydd un wedyn yw rheoli pwysau. Mae pobl sydd dros bwysau yn llawer mwy tebygol o gael chwydd.

48

00:03:58,530 --> 00:04:02,100

Ac os bydd eich pwysau'n cynyddu ac os oes gennych chi chwydd, bydd eich chwydd yn gwaethygu.

49

00:04:02,310 --> 00:04:08,010

Mae cydberthynas bositif fan hyn. Ond yn yr un modd, mae pobl sydd dros bwysau yn fwy tebygol o gael heintiau.

50

00:04:08,760 --> 00:04:13,860

Felly mae'n bwysig bod cleifion yn gwybod hynny. Ac i ni eu cyfeirio at negeseuon iechyd y cyhoedd,

51

00:04:14,100 --> 00:04:22,320

mae gwefannau Byw'n Dda y GIG, gwefannau Bwyta'n Dda y GIG i gyd yn cynnwys gwybodaeth dda iawn y gall cleifion edrych arni yn eu hamser eu hunain.

52

00:04:22,500 --> 00:04:28,950

Felly dyna'r dystiolaeth. Felly os gofiwch chi unrhyw beth o'r neges fer yma heddiw,

53

00:04:29,190 --> 00:04:36,540

sef lleithio lleithio lleithio. Rhowch wybod i gleifion, os oes ganddyn nhw groen sych, y bydd angen iddyn nhw fod yn lleithio bob dydd.

54

00:04:36,540 --> 00:04:40,830

Ac mae'n rhwystredig, er eu bod nhw'n ei wneud, y bydd eu croen yn parhau i fod yn sych.

55

00:04:40,860 --> 00:04:47,070

Nid yw'n iacháu. Mae fel peintio Pont y Forth, ond mae'n rhaid iddyn nhw barhau i'w wneud ac maen nhw'n gwneud lles drwy wneud hynny.

56

00:04:47,520 --> 00:04:50,880

Mae fy nghydweithwyr wastad yn dweud nad oes y fath beth ag ychydig bach o oedema.

57

00:04:51,210 --> 00:04:56,730

Ceisiwch annog hunan-atgyfeirio, gall cleifion atgyfeirio eu hunain i'w Gwasanaethau Lymffoedema lleol os oes ganddyn nhw chwydd.

58

00:04:56,970 --> 00:04:58,620

Byddan nhw'n siarad â nhw ar y ffôn,

59

00:04:58,620 --> 00:05:04,910

efallai y bydd angen iddyn nhw lenwi ffurflen, neu ffonio'n ôl ar amser gwell neu gael apwyntiad drwy atgyfeiriad.

60

00:05:04,920 --> 00:05:08,730

Ond gallwch chi atgyfeirio eich hun neu gallwch chi gael eich atgyfeirio gan eich meddyg teulu.

61

00:05:09,090 --> 00:05:12,750

Ond os oes ganddyn nhw ychydig o chwydd, mae angen rhywfaint o help arnyn nhw i reoli hynny.

62

00:05:13,200 --> 00:05:17,990

Mae symud a chodi'r goes dros nos yn hanfodol.

63

00:05:18,110 --> 00:05:22,730

Gadewch i ni annog ein cleifion i gysgu yn y gwely ac i symud yn ystod y dydd ac egluro iddyn nhw,

64

00:05:22,940 --> 00:05:28,220

y berthynas rhwng bod dros bwysau, a'r risg o gael haint.

65

00:05:28,580 --> 00:05:29,510

Felly, diolch i chi am wrando.