ATAL DATGYFLYRU

"Codwch, Gwisgwch a Chadwch Symud"

ATAL A NODI DATGYFLYRU

- A yw'r claf yn wynebu risg uchel o ddatgyflyru?
- Beth yw lefel symudedd / rheolaeth ar y bledren a'r coluddyn/gweithrediad gwybyddol y claf?
- A fu newid o ran lefel symudedd / rheolaeth ar y bledren a'r coluddyn / gweithrediad gwybyddol y claf?
- A fu trafodaeth â'r claf a'r teulu/gofalwyr am yr hyn y gallant ei wneud i atal datgyflyru a pham y mae'n bwysig?

GIG CYMRU NHS WALES

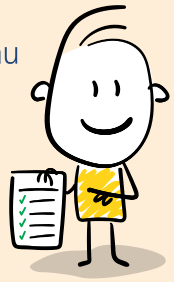
Cliciwch ar y ddolen i **Nod 5** lle byddwch yn dod o hyd i'r prif ddogfennau

HYRWYDDO GWEITHGAREDDAU DEFNYDDIOL

- Dylid galluogi ac annog cleifion i godi o'r gwely, eistedd mewn cadair a symud bob dydd os gallant wneud hynny yn glinigol
- Dylid annog cleifion i ymolchi a gwisgo eu hunain pan fo hynny'n bosibl neu gyda chyn lleied o gymorth â phosibl
- Dylai'r amgylcheddau clinigol annog gweithgarwch a symudedd (cadeiriau wrth erchwyn y gwely, coridorau'n cael eu cadw'n glir o annibendod.
- Galluogi ac annog cleifion i symud i'r toiled a/neu'r ystafell ymolchi i ddefnyddio'r cyfleusterau
- Annog cleifion i eistedd allan i gael cinio
- Os bydd cleifion angen eu sbectol neu gymorth cerdded i symud, sicrhewch eu bod o fewn cyrraedd hwylus
- Cefnogi cleifion i roi eu meddyginiaethau eu hunain yn ystod eu harhosiad fel claf mewnol a'u hannog i ddeall unrhyw newidiadau a wneir.

RHEOLI HYDER

- Dylid annog a chefnogi cleifion i ddefnyddio'r toiledau os ydynt yn glinigol yn gallu gwneud hynny
- Dylid annog pobl i beidio â defnyddio padelli gwely a chomodau wrth erchwyn y gwely er mwyn sicrhau urddas cleifion ac annog symudedd.
- Dylid annog cleifion sy'n ceisio gwella rheolaeth ar y coluddyn/pledren i beidio â defnyddio cynhyrchion anymataliaeth fel padiau – gan gynnwys yn ystod y nos
- Annog a chefnogi maethiad a hydradiad da
- Cofnodi symudiadau coluddyn ac atal, nodi a rheoli rhwymedd cyn gynted â phosibl



GWEITHREDIA GWYBYDDOL

- Canolbwyntio ar atal deliriwm
- Sicrhau bod systemau ar waith i gyfeirio cleifion at yr amser, y dyddiad a'r diwrnod
- Hyrwyddo sefydlu trefn ar gyfer y dydd a'r nos yn yr amgylchedd clinigol
- Hyrwyddo gweithgareddau a fydd yn darparu ysgogiad gwybyddol a rhyngweithio cymdeithasol mewn meysydd clinigol
- Gyda chaniatâd y claf, annog cynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr yn eu gofal i atal datgyflyru a deliriwm – adolygu amseroedd ymweld i hwyluso hyn
- Annog a chefnogi maethiad a hydradiad da – monitro a chofnodi cymeriant
- Dylid adolygu meddyginiaeth cleifion â newidiadau i weithrediad gwybyddol ar gyfer meddyginiaethau sy'n gysylltiedig â dirywiad gwybyddol.
- Dylai cleifion â newid acíwt i weithrediad gwybyddol gael eu sgrinio am ddeliriwm
- Dylai cleifion sy'n bositif ar gyfer deliriwm gael adolygiad meddygol a dylid rhoi cynllun rheoli cyfannol ar waith, gan gynnwys (lle mae technegau anffarmacolegol yn aneffeithiol) rheolaeth ffarmacolegol briodol.

MAE DATGYFLYRU YN DECHRAU O FEWN ORIAU – MAE EI ATAL YN FATER I BAWB

Mae datgyflyru yn broses gymhleth o newid ffisiolegol ar ôl cyfnod o anweithgarwch, bod yn y gwely neu ffordd o fyw nad yw'n cynnwys llawer o symud. Mae'n achosi colledion gweithredol mewn meysydd fel statws meddyliol, rhywfaint o anymataliaeth a'r gallu i gyflawni gweithgareddau byw bob dydd. (Gillis et al 2005)