Cadw cleifion yn gynnes cyn, yn ystod ac ar ôl llawdriniaeth

Rhagfyr 2016

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar gadw cleifion yn gynnes cyn, yn ystod ac ar ôl llawdriniaeth a nodir yng nghanllaw NICE CG65.

Ychwanegwyd gwybodaeth am ofalu am gleifion ag anawsterau cyfathrebu a chadw cleifion yn gynnes cyn iddynt gael eu hanesthetig yn 2016.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych yn oedolyn sy'n cael llawdriniaeth wedi'i threfnu neu lawdriniaeth frys mewn ysbyty o dan anesthetig (ac eithrio lle y defnyddir anesthetig lleol).

Nac ydy, os ydych:

- yn blentyn neu berson ifanc dan 18 oed
- yn feichiog
- yn cael eich cadw'n oer yn fwriadol yn ystod eich llawdriniaeth am resymau meddygol
- yn rhywun sydd ag anafiadau difrifol i'r pen.

Beth yw hypothermia amdriniaethol?

Y cyfnod amdriniaethol yw'r amser y naill ochr i driniaeth y claf a'r llall; mae hyn yn cynnwys y cyfnod cyn y llawdriniaeth ar y ward (neu yn yr adran

damweiniau ac achosion brys), yn ogystal ag yn ystod y llawdriniaeth ac ar ei hôl. Mae hypothermia yn golygu tymheredd corff annormal o isel; hynny yw, tymheredd ‘craidd’ islaw 36°C. Eich tymheredd craidd yw tymheredd eich organau, fel eich calon a'ch iau/afu, ac fel arfer mae ychydig yn uwch na'r mannau lle y caiff eich tymheredd ei fesur fel arfer, fel eich ceg neu glust. Ar gyfer rhai llawdriniaethau, gellir gostwng tymheredd unigolyn yn fwriadol am resymau meddygol (a elwir yn hypothermia therapiwtig). Fodd bynnag, os bydd hypothermia amdriniaethol yn digwydd yn anfwriadol, gall achosi:

- colli mwy o waed a risg uwch y bydd angen trallwysiad gwaed arnoch
- siawns uwch o gael haint clwyf
- siawns uwch o broblemau gyda'r galon
- risg uwch o friwiau gorwedd
- cyfnod adfer hwy ar ôl y llawdriniaeth, a all olygu aros yn yr ysbyty am fwy o amser.

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain gynnwys meddygon, nyrsys a llawfeddygon.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal siarad â chi ynglŷn â chadw'n gynnes cyn, yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaeth. Dylent egluro unrhyw driniaethau neu gymorth a ddylai gael eu cynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu gyda'ch gilydd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. Mae rhestr o gwestiynau y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i siarad â'ch tîm gofal.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am brofiadau cleifion o fewn gwasanaethau'r GIG i oedolion. Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Efallai na fydd rhai o'r triniaethau neu'r gofal sy'n cael eu disgrifio yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.

Sut y gallwch osgoi cael hypothermia amdriniaethol, a beth fydd yn digwydd os byddwch yn oeri?

Mae'r cyngor gan NICE am sut i osgoi hypothermia amdriniaethol yn cynnwys y gofal a'r driniaeth y dylech eu cael cyn, yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaeth.

Yn gyffredinol, dylai eich tîm gofal iechyd geisio sicrhau eich bod yn gyfforddus gynnes bob amser. Byddant yn gwneud sawl peth i'ch cadw'n gynnes, gan ddechrau cyn eich llawdriniaeth a pharhau nes eich bod yn gyfforddus gynnes yn ôl ar y ward. Dylent fonitro eich tymheredd a defnyddio blanced neu fatres gynhesu arbennig i'ch helpu rhag mynd yn rhy oer.

Dylech gael eich annog i ddweud wrth y staff os ydych yn teimlo'n oer ar unrhyw adeg yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty. Os ydych yn cael anhawster i gyfathrebu, dylai staff holi i weld a ydych yn gyfforddus gynnes.

Cyn eich llawdriniaeth

Dylai'r staff eich annog i ddod â dillad ychwanegol (fel sliperi, gwn tŷ, fest a dillad cynnes eraill) i'ch helpu i gadw'n gyfforddus gynnes yn yr ysbyty.

Dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol asesu eich risg o oeri yn ystod y llawdriniaeth a phroblemau cysylltiedig. Os oes risg uwch (gweler y blwch isod), dylid eich cadw'n gynnes gan ddefnyddio blanced neu fatres gynhesu arbennig drwy gydol eich llawdriniaeth.

Asesu eich risg

Os oes unrhyw ddau o'r canlynol yn berthnasol i chi, mae gennych fwy o risg o oeri yn ystod eich llawdriniaeth neu o ddatblygu un o'r problemau iechyd sy'n gysylltiedig â hypothermia amdriniaethol.

- Mae gennych gyflwr sy'n effeithio ar eich iechyd yn gyffredinol, fel pwysedd gwaed uchel, asthma, diabetes neu angina.
- Mae tymheredd eich corff islaw 36°C cyn eich llawdriniaeth.
- Rydych yn cael anesthetig rhanbarthol (fel epidwrol) yn ogystal ag anesthetig cyffredinol.
- Nid llawdriniaeth fach rydych yn ei chael.
- Mae'r asesiad yn dangos eich bod mewn perygl o gael problemau gyda'r galon yn ystod eich llawdriniaeth neu ar ei hôl.

Dylid mesur eich tymheredd a'i gofnodi yn yr awr cyn i chi adael y ward neu'r adran damweiniau ac achosion brys. Os yw eich tymheredd o dan 36°C dylech gael eich cynhesu ar y ward neu yn yr adran damweiniau ac achosion brys gan ddefnyddio blanced neu fatres gynhesu arbennig. Fodd bynnag, efallai na fydd digon o amser i wneud hyn os oes angen llawdriniaeth ar frys.

Os yw eich tymheredd yn 36°C neu'n uwch, gellir mynd â chi i'r theatr llawdriniaeth. Dylid eich annog i gerdded yno os gallwch.

Yn ystod eich llawdriniaeth

Pan fyddwch yn cyrraedd y theatr llawdriniaeth, dylid mesur eich tymheredd a'i gofnodi cyn rhoi anesthetig i chi. Dylid eich cadw'n gynnes gan ddefnyddio blanced neu fatres gynhesu arbennig am o leiaf 30 munud cyn rhoi anesthetig i chi, er na fydd amser i wneud hyn efallai os ydych yn cael llawdriniaeth frys.

Os yw eich tymheredd islaw 36°C ni ddylid rhoi anesthetig i chi ar unwaith, (oni fyddwch yn cael llawdriniaeth frys). Dylid defnyddio blanced neu fatres gynhesu arbennig fel bod eich tymheredd yn cyrraedd 36°C cyn i chi gael yr anesthetig.

Dylid mesur eich tymheredd bob 30 munud yn ystod eich llawdriniaeth hefyd.

Os bydd eich llawdriniaeth yn para mwy na 30 munud, neu os bydd eich llawdriniaeth yn llai na hynny ond eich bod yn wynebu mwy o risg o oeri fel y disgrifir yn y blwch 'Asesu eich risg' yn cyn eich llawdriniaeth, dylid eich cadw'n gynnes drwy gydol y llawdriniaeth gan ddefnyddio blanced gynhesu arbennig.

Dylid eich gorchuddio gymaint â phosibl yn ystod eich llawdriniaeth, a dylai tymheredd y theatr fod yn 21°C ar yr adegau pan nad ydych wedi'ch gorchuddio. Dylid cynhesu unrhyw hylifau a ddefnyddir yn ystod y llawdriniaeth i dymheredd corff arferol.

Ar ôl eich llawdriniaeth

Dylid mesur eich tymheredd a'i gofnodi pan fyddwch yn cyrraedd yr ystafell adfer ar ôl eich llawdriniaeth, ac yna bob 15 munud nes y bydd yn cyrraedd 36°C o leiaf. Os yw eich tymheredd islaw 36°C dylid eich cadw'n gynnes gan ddefnyddio blanced gynhesu arbennig. Ni ddylid trefnu i'ch trosglwyddo yn ôl i'r ward nes bydd eich tymheredd wedi cyrraedd 36°C o leiaf.

Yn ôl ar y ward, dylai'r staff fesur eich tymheredd a'i gofnodi pan fyddwch yn cyrraedd ac yna bob pedair awr. Dylid rhoi digon o ddillad gwely i chi fel eich bod yn gyfforddus gynnes.

Os bydd staff yn gweld bod eich tymheredd wedi gostwng islaw 36°C ar y ward, dylid eich cadw'n gynnes gan ddefnyddio blanced gynhesu arbennig. Dylid mesur eich tymheredd a'i gofnodi o leiaf bob 30 munud nes eich bod yn gyfforddus gynnes.

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch tîm gofal iechyd

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod cadw'n gynnes cyn, yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaeth gyda'ch tîm gofal iechyd.

- Beth gallaf ei wneud i atal fy hun rhag oeri pan fyddaf yn yr ysbyty?

- Beth fyddwch yn ei wneud i'm helpu i gadw'n gynnes?
- Wrth bwy y dylwn ddweud os wyf yn teimlo'n oer ar unrhyw adeg yn yr ysbyty?
- Pryd a pha mor aml y caiff fy nhymheredd ei fesur?
- Ydw i'n wynebu mwy o risg o oeri yn ystod fy llawdriniaeth?
- Beth fydd yn digwydd os byddaf yn oeri yn ystod fy llawdriniaeth?
- Os bydd angen fy nghadw'n gynnes, sut y gwneir hyn?
- Pam ei fod yn well i mi gerdded i'r theatr llawdriniaeth yn hytrach na chael fy nghludo ar droli?

Ffynonellau cyngor a chymorth

- Grŵp Cyswllt Cleifion Coleg Brenhinol Llawfeddygon Lloegr, 0207 869 6052
  www.rcseng.ac.uk/patient-care/having-surgery/

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

ISBN: 978-1-4731-2304-5