



Royal College
of Physicians

Atal codymau yn yr ysbyty: canllaw i gleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr



Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn

Nod y canllaw hwn yw rhoi gwybodaeth i chi am eich gofal, a rhoi gwybod i chi sut mae atal codymau effeithiol yn edrych mewn ysbytai yng Nghymru a Lloegr.

Rydym yn eich annog chi i ofyn cwestiynau i'r meddygon a'r nyrsys sy'ngofalu amdanoch, ac i drafod beth ellir ei wneud i leihau'r risg o godymau.

Awst 2016

Ar y cyd â:



A allwn ni atal codymau?

Yn union fel mewn bywyd cyffredin, nid yw'n bosibl atal pob codwm yn yr ysbyty. Fodd bynnag, gallwn weithio gyda'n gilydd i leihau'r posibilrwydd o hyn yn digwydd.

Mae ymchwil wedi dangos pan fo staff megis meddygon, nyrsys a therapyddion yn gweithio gyda'i gilydd, gallent leihau codymau o 20-30%. Gallwch chi a'ch teulu hefyd helpu drwy fod yn ymwybodol o'r risgiau a'r gweithredoedd y gallwch eu cymryd, yn ogystal â siarad â'r unigolion sy'n gofalu amdanoch ynghylch atal codymau.

Wedi'i gomisiynu gan:



Falls and
Fractures
Alliance



Beth allaf ei wneud?

Gall y rhestr wirio deuddeg pwynt canlynol gael ei ddefnyddio gan gleifion, eu gofalwyr a'u teuluoedd.



Dywedwch wrth y nyrs neu'r meddyg sy'n gofalu amdanochos ydych wedi syrthio yn y flwyddyn ddiwethaf, yn poeni am syrthio, neu gyda hanes o syrthio.



Defnyddiwch eich cloch galw os byddwch angen cymorth i symud, yn enwedig os byddwch angen cymorth i fynd i'r toiled.



Gwnewch yn siŵr bod eich sbectol yn lân ac yn cael eu defnyddio fel y rhagnodwyd. Gofynnwch am gymorth os byddwch yn cael trafferth gweld.



Defnyddiwch eich cymorth cerdded, ei gadw'n agos atoch a'i wirio am draul a gwisgo ar y traed rwber. Peidiwch byth â phwyso ar ddodrefn yr ysbyty gan ei fod yn aml ar olwynion.

Wrth godi:



- > eisteddych i fyny ar ochr eich gwely am ychydig o eiliadau cyn sefyll
- > codwch yn araf deg a gwnewch yn siŵr eich bod yn teimlo'n sefydlog cyn cerdded.



Gwnewch ychydig o ymarferion coesau cyn codi o'ch gwely neu'ch cadair:

- > pwyntiwch eich bodiau traed a'u rhyddhau ychydig o weithiau
- > tynhewch y cyhyrau yng nghroth eich coesau ac yna eu rhyddhau
- > symudwch eich coesau i fyny ac i lawr os gallwch wneud hynny, i gael y cylchrediad i fynd.



Os byddwch yn teimlo'n benysgafn - stopiwch, eisteddwch i lawr, a rhowch wybod i staff y ward.



Yfwrch yn rheolaidd a bwytwch yn dda.



Byddwch yn gyfarwydd â'ch amgylchedd
Gofynnwch i annibendod gael ei symud os nad yw eich llwybr yn glir.



Gwnewch yn siŵr bod eich esgidiau a'ch sliperi yn ffitio'n dda, yn gafael yn dda a ddim yn gallu disgyn i ffwrdd.



Cymerwch ofal yn yr ystafell ymolchi a'r toiled. Gofynnwch am help os bydd angen cymorth arnoch.



Mae hefyd yn bwysig gwneud yn siŵr eich bod yn cael asesiad risg codymau - gweler 'Beth ddylai ysbytai fod yn ei wneud?' (tudalen 12) am fwy o wybodaeth.

Sut all eraill helpu?

Gall eich teulu, ffrindiau, neu ofalwyr hefyd helpu lleihau'r risg o godymau gyda'r rhestr wirio hon.

Dywedwch wrth staff y ward

- > os ydych yn meddwl bod eich perthynas/ffrind mewn perygl o syrthio
- > os yw eich perthynas/ffrind:
 - ~ wedi cael codwm yn y flwyddyn ddiwethaf
 - ~ yn teimlo'n benysgafn, dryslyd neu ddim fel nhw'u hunain (a all hyn fod yn ddeliriwm?)
 - ~ gyda dementia
 - ~ gyda nam ar y golwg
- > os oes rhywbeth wedi gollwng a all achosi perygl o lithro.

Cyn i deulu, ffrindiau neu ofalwyr adael

- > Gwiriwch bod gofod y gwely – a'r ardal o'i gwmpas – yn glir o rywstrau.
- > Gwnewch yn siŵr fod y gloch galw, cymorth cerdded a sbectol o fewn cyrraedd.
- > Sicrhewch eu bod yn mynd ag unrhyw eiddo nad sydd eu hangen arnynt gyda nhw.

**Defnyddiwch eich
cloch galw os bydd
amgen cymorth
arnoch i symud**



Beth i edrych amdano

Beth ellir ei wneud ar y ward?

Gall lawer o bethau achosi codymau. Mae'r tabl hwn yn dangos y darganfyddiadau cyfredol o'r *Archwiliad Cenedlaethol o Godymau Cleifion Mewnol* (gweler tudalen 14 am fwy o wybodaeth), ac yn adnabod meysydd i ysbytai wella eu gofal.

Awgrym	Sut mae hyn yn helpu?	Darganfyddiadau cyfredol
 Dylai clychau galw fod mewn cyrraedd cleifion bob amser.	Os na allwch symud yn ddiogel heb gymorth, mae'n hanfodol eich bod yn gallu defnyddio'ch cloch galw i ofyn am gymorth.	> Roedd 82% o gleifion yn gallu cyrraedd a gweld eu cloch galw.
 Dylai pob claf gael asesu eu golwg wrth aros yn yr ysbyty – gall hyn fod yn brawf syml, fel darllen papur newydd o bellter.	Os na allwch weld lle rydych yn mynd, mae'n gwneud hi'n anodd osgoi rhwystrau. Hyd yn oed os ydych yn gwisgo sbectol, dylech dal gael asesu eich golwg i wneud yn siŵr bod eich sbectol yn gywir.	> Cafodd 48% o gleifion asesiad ar eu golwg.
 Dylid adolygu meddyginiaeth cleifion a'i newid os bo'n briodol.	Mae rhai meddyginiaethau – neu gyfuniad o feddyginiaethau – yn gwneud i unigolion deimlo'n benysgafn gan gynyddu'r siawns o gael codwm. Weithiau gall feddyg neu fferylllydd addasu'r meddyginiaethau i wneud y sgil effeithiau'n llai tebygol o ddigwydd.	> Aseswyd meddyginiaethau 46% o gleifion er mwyn adnabod cyffuriau sy'n cynyddu'r risg o godymau.

Awgrym	Sut mae hyn yn helpu?	Darganfyddiadau cyfredol
--------	-----------------------	--------------------------



Dylai cleifion sydd angen **cymorth cerdded** allu eu cyrraedd nhw.

Os byddwch angen cymorth cerdded i gerdded yn ddiogel, mae'n bwysig bod gennych chi un cyn i chi ddechrau cerdded.

> Roedd 68% o gleifion a oedd angen cymorth cerdded yn gallu ei gyrraedd.



Dylid mesur **pwysedd gwaed** cleifion yn eistedd ac yn sefyll.

Mae rhai unigolion yn profi gostyngiad yn eu pwysedd gwaed pan maent yn sefyll. Mae hyn yn gwneud iddynt deimlo'n benysgafn a fe all achosi iddynt lewygu. Os bydd yr unigolion sy'n eich trin yn ymwybodol eich bod yn mynd yn benysgafn pan rydych yn sefyll, efallai byddent yn gallu newid rhannau o'ch gofal neu roi awgrymiadau i chi i atal hyn rhag digwydd.

> Mesurwyd pwysedd gwaed 16% o gleifion yn eistedd ac yn sefyll.



Dylid gwneud **proffion** i wirio am **ddementia** neu **ddeliriwm (dryswch)**.

Syndrom yw dementia sy'n achosi colli'r cof a thrafferthion gyda bywyd bob dydd. Stad o ddryswch yw deliriwm sy'n gallu datblygu tra yn yr ysbyty.

> Cafodd 37% o gleifion eu hasesu am ddeliriwm.



Dylai cleifion sydd â deliriwm neu ddementia gael **cynllun gofal arbennig**.

Os ydych yn ddryslud neu'n cael trafferth cofio pethau, gall amgylchedd anghyfarwydd fod yn arbennig o anodd. Mae cleifion sydd â dementia neu ddeliriwm angen gofal arbennig i helpu eu harhosiad yn yr ysbyty.

> Cafodd 58% o gleifion eu hasesu am nam gwybyddol (sy'n cynnwys dementia).



**Dylai amgylcheddau
wrth ochr y gwely fod
yn glir o annibendod a
pheryglon**

Awgrym	Sut mae hyn yn helpu?	Darganfyddiadau cyfredol
 <p>Dylai cleifion sydd â problemau ymataliad gael cynllun gofal ymataliad.</p>	<p>Os oes gennych unrhyw anawsterau gyda rheoli eich pledren, mae angen sicrhau bod cynllun yn ei le i'ch helpu chi i symud yn rheolaidd ac yn ddiogel i'r toiled.</p>	<p>> Roedd gan 69% o gleifion a oedd angen cynllun gofal ymataliad un.</p>
 <p>Dylid gwisgo esgidiau diogel.</p>	<p>Bydd esgidiau neu sliperi sy'n ffitio'n dda gyda gwadnau sy'n gafael yn dda yn helpu chi i symud yn ddiogel tra yn yr ysbyty.</p>	<p>> Roedd 87% o gleifion a oedd allan o'r gwely yn gwisgo esgidiau diogel.</p>
 <p>Dylai amgylcheddau sydd uniongyrchol wrth y gwely fod yn glir o annibendod a pheryglon.</p>	<p>Mae cadw'r gofod o amgylch eich gwely a'r llwybr i'r toiled agosaf yn glir yn ei gwneud yn haws i symud o gwmpas yn ddiogel.</p>	<p>> Roedd amgylchedd uniongyrchol 88% o gleifion yn glir o annibendod a pheryglon llithro a baglu.</p>

Mae modd i chi weld yr adroddiad llawn a chanrannau ar gyfer pob ysbyty ar:

www.rcplondon.ac.uk/falls-2015

Beth ddylai ysbytai fod yn ei wneud?

Sut i ddweud os yw unigolyn mewn perygl o syrthio

Dylai ysbytai asesu pob claf 65 oed a throsodd a'r rheiny sydd rhwng 55-64 sydd, ym marn meddygon a nyrsys, mewn perygl arbennig o syrthio.¹ Enw hyn yw asesiad risg codymau aml-ffactorial ac mae'n edrych ar lawer o wahanol bethau a all eich rhoi chi mewn perygl o syrthio. Mae'r canllaw yn canolbwyntio ar gleifion 65 oed a throsodd gan fod ganddynt berygl uwch o syrthio.¹

Unwaith y byddwch wedi cael eich asesu i weld a yw unrhyw un o'r ffactorau risg hyn yn gymwys i chi, gall staff newid eich gofal er mwyn lleihau'r risgiau. Golyga hyn y dylai rhywun yn yr ysbyty edrych ar bob ffactor risg – megis y rhai a grybwyllwyd yn y llyfryn hwn. Dylid rhoi ymyriadau os bydd angen. Dylent siarad â chi a/neu eich gofalwr/teulu ynghylch y broses hon.

Defnydd rheilen gwely

Rydym yn awgrymu y dylai ysbytai wirio bod rheiliau gwelyau yn cael eu defnyddio'n gywir ac yn briodol yn rheolaidd. Gall rheiliau gwelyau fod yn ddefnyddiol i rai cleifion. I eraill, gallent greu rhwystr i annibyniaeth a gall fod yn beryglus, yn enwedig os bydd y claf yn debygol o ddringo drostynt.

Gwnewch i arfer gyd-fynd â pholisi

Darganfyddom er bod gan lawer o ysbytai bolisiau codymau da, roedd gan lawer ohonynt anhawster rhoi hyn ar waith. Rydym yn awgrymu y dylai pob ysbyty adolygu eu hasesiad risg codymau aml-ffactorial a

¹ www.nice.org.uk/guidance/cg161

sicrhau ei fod yn cynnwys pob elfen a awgrymwyd gan ganllaw y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) (gweler tudalen 14).

Nid oedd asesiadau codymau pob ysbyty yn cynnwys pob risg a awgrymwyd gan ganllaw NICE. Hyd yn oed os oeddynt yn cynnwys yr asesiadau cywir, nid oedd y rhain yn cael eu defnyddio yn ymaferol bob amser.

Grŵp codymau staff ysbyty

Mae atal codymau yn yr ysbyty yn rhan o waith yr holl staff ym mhob ysbyty. Mae hefyd yn bwysig bod rheolwyr ysbyty yn cymryd diddordeb ac yn annog yr holl staff i geisio atal codymau. Rydym yn awgrymu bod gan bob ysbyty grŵp codymau staff arbennig sy'n:

- > cyfarfod yn rheolaidd
 - > cynnwys cynrychiolwyr o bob prif grŵp o staff – yn cynnwys meddygon, nyrsys, therapyddion a rheolwyr ayyb.
 - > adolygu sut maent yn gwneud o ran lleihau nifer y codymau sy'n digwydd i gleifion, a'r hyn sy'n cael ei wneud i'w hatal rhag digwydd.
-

Roedd gan 85% o sefydliadau grŵp codymau staff ysbyty ar gyfer atal codymau, gyda 79% o'r rhain yn dangos ac yn trafod nifer o godymau a adroddir ac os oedd cleifion wedi'u hanafu ai peidio.

Gwybodaeth ychwanegol ynghylch ein prosiect

Mae'r data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn dod o Archwiliad Cenedlaethol Codymau Cleifion Mewnol. Mae'r archwiliad yn cael ei reoli gan Goleg Brenhinol y Ffisegwyr (RCP) a'i ariannu gan Bartneriaeth Gwella Ansawdd Gofal Iechyd (HQIR).

Sut wnaethom gasglu'r wybodaeth?

Gofynnem i bob ysbyty pa mor dda roedden yn gwneud wrth weithredu'r canllaw cenedlaethol ynghylch atal codymau mewn ysbytai gan NICE.

Mae NICE yn adolygu tystiolaeth wyddonol ac yn gwneud awgrymiadau ar sail y dystiolaeth hon i helpu staff i roi'r gofal gorau posibl i'r cleifion.

Ym misMai 2015, casglodd staff mewn ysbytai ar draws Cymru a Lloegr wybodaeth o:

- > nodiadau claf
- > arsylwi'r amgylchedd wrth ochr gwely'r claf
- > polisïau ysbyty sy'n bodoli'n barod sy'n berthnasol i atal codymau i gleifion sy'n aros yn yr ysbyty dros nos.

Casglodd pob safle'r wybodaeth hon ar hyd at 30 claf, a oedd dros 65 mlwydd oed ar eu trydydd diwrnod yn yr ysbyty.

Pwy oedd yn cymryd rhan?

- > Ysbytai llym yng Nghymru a Lloegr.
- > Dywedodd 96% o ysbytai yng Nghymru a Lloegr wrthym am eu gweithdrefnau a gwasanaethau codymau.
- > Dywedodd 90% o ysbytai yng Nghymru a Lloegr wrthym am ba mor dda roedden nhw'n gwneud wrth roi'r canllaw ar waith gyda chleifion.

Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i'r cyfranwyr canlynol am wneud y llyfryn hwn yn bosibl:

- > Khim Horton – ymchwilydd/ ymgynghorydd annibynnol
- > Shelagh O’Riordan – geriatregydd ymgynghorol, Ysbytai Dwyrain Kent Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Prifysgol
- > Julie Whitney – darlithydd clinigol, Uned Ymchwil Oed Clinigol, Ysbyty Coleg Kings
- > Julie Windsor – arweinydd diogelwch cleifion, Pobl Hŷn a Chodymau, Gwella GIG.

Nodiadau

Rhan o'r Rhaglen Archwiliad Torasgwrn Breuder a Chodymau (FFFAP)

Cyfres o archwiliadau dinigol cenedlaethol wedi'u cysylltu, sy'n gyrru gwelliannau mewn gofal; wedi'i reoli gan Goleg Brenhinol y Ffisigwyr.

- > Cronfa Ddata Torasgwrn Clun Cenedlaethol (NHFD)
- > Cronfa Ddata Gwasanaeth Cysylltu Torasgwrn (FLS-DB)
- > Ffrwd Gwaith Llwybr Codymau

www.rcplondon.ac.uk/fffap

Coleg Brenhinol y Ffisigwyr
11 St Andrews Place
Regent's Park London
NW1 4LE

Ffôn: +44 (0)20 3075 2395
E-bost: fffap@rcplondon.ac.uk

www.rcplondon.co.uk/fffap



**Royal College
of Physicians**

