



Royal College
of Physicians

Y Rhaglen Archwilio Toresgryn
yn sgil Cwmpïadau ac Eiddilwch

Atal cwmpïadau 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 beth yw atal cwympiadau yn effeithiol mewn ysbytai yng Nghymru a Lloegr.

Rydyn ni'n eich annog i ofyn cwestiynau i'r meddygon a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch chi, ac i drafod beth mae modd ei wneud i leihau'r risg o gwympiadau.

A allwn ni atal cwympiadau?

Yn yr un modd â bywyd bob dydd, nid yw'n bosibl atal pob cwymp yn yr ysbyty. Fodd bynnag, gallwn weithio gyda'n gilydd i leihau'r posibilrwydd.

Mae ymchwil wedi dangos pan fydd staff fel meddygon, nyrsys a therapyddion yn gweithio gyda'i gilydd, gallant leihau nifer y cwympiadau 20-30%. Gallwch chi a'ch teulu hefyd helpu drwy fod yn ymwybodol o'r risgiau a'r camau gallwch eu cymryd, yn ogystal â siarad â'r bobl sy'n gofalu amdanoch chi am atal cwympiadau.

Beth galla' i ei wneud?

Gall cleifion, eu gofalwyr a'u teuluoedd ddefnyddio'r rhestr wirio deuddeg pwynt ganlynol.



Dywedwch wrth y nyrs neu'r meddyg sy'n gofalu amdanoch chi os ydych chi wedi cwmpo yn y flwyddyn ddiwethaf, yn poeni am gwmpo, neu gyda hanes o gwmpo.



Defnyddiwch eich cloch alw os oes angen cymorth i symud arnoch chi, yn enwedig os oes angen cymorth i fynd i'r toiled arnoch chi.



Gwnewch yn siŵr bod eich sbectol yn lân ac yn cael ei defnyddio yn unol â'r presgripsiwn. Gofynnwch am gymorth os ydych chi'n cael trafferth gweld.



Defnyddiwch eich cymorth cerdded, ei gadw'n agos atoch chi a chadw golwg ar y traed rwber i wneud yn siŵr nad ydynt wedi gwisgo. Peidiwch byth â phwyso ar ddodrefn yr ysbyty, gan eu bod ar olwynion yn aml.

Wrth godi:



- > eisteddych ar erchwyn y gwely am ychydig o eiliadau cyn sefyll
- > codwch yn araf deg a gwneud yn siŵr eich bod yn teimlo'n sicr ar eich traed cyn cerdded.



Gwnewch rywffaint o ymarferion coes syml cyn codi:

- > pwyntiwch fodiau eich traed a'u rhyddhau ychydig o weithiau
- > tynhewch y cyhyrau yng nghroth eich coesau (calves) a'u rhyddhau
- > symudwch eich coesau i fyny ac i lawr os gallwch chi, i helpu'r cylchrediad.



Os byddwch yn teimlo'n benysgafn – stopiwch, eistedd i lawr a rhoi gwybod i staff y ward.



Yfwich yn rheolaidd a bwyta'n dda.



Gwnewch eich hun yn gyfarwydd â'r amgylchedd wrth ochr eich gwely. Gofynnwch am gael symud annibendod os nad yw eich llwybr yn glir.



Gwnewch yn siŵr bod eich esgidiau neu eich sliperi'n ffitio'n dda, yn gafael yn dda ac nad ydynt yn gallu disgyn i ffwrdd.



Cymerwch ofal yn yr ystafell ymolchi a'r toiled. Gofynnwch am gymorth os oes ei angen arnoch chi.



Mae hefyd yn bwysig gwneud yn siŵr eich bod yn cael asesiad o'r risg o gwmpo – darllenwch 'Beth dylai ysbytai fod yn ei wneud?' (t 12) am ragor o wybodaeth.

Sut gall pobl eraill helpu?

Gall eich teulu, eich ffrindiau, neu eich gofalwyr hefyd helpu i leihau'r risg o gwmpo gyda'r rhestr wirio hon.

Dywedwch wrth staff y ward

- > os ydych yn meddwl bod eich perthynas/ffrind mewn perygl o gwmpo
- > os yw eich perthynas/ffrind:
 - wedi cwmpo yn y flwyddyn ddiwethaf
 - yn teimlo'n benysgafn, yn ddryslyd neu ddim fel nhw eu hunain (allai hyn fod yn ddeliriwm?)
 - gyda dementia
 - gyda nam ar y golwg
- > os oes rhywbeth wedi gollwng a allai 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 rwystrau.
- > Gwnewch yn siŵr bod y gloch alw, y cymorth cerdded a'r sbectol o fewn cyrraedd.
- > Gwnewch yn siŵr eu bod yn mynd ag unrhyw eiddo nad sydd eu hangen arnynt gyda nhw.

Defnyddiwch
eich cloch alw
os oes angen
cymorth symud
arnoch chi



Am beth i gadw golwg

Beth gellir ei wneud ar y ward?

Mae llawer o bethau'n gallu achosi codymau. Mae'r tabl hwn yn dangos canfyddiadau'r Archwiliad Cenedlaethol o Gwypmiadau Ymhlith Cleifion Mewnol (edrychwch ar dudalen 14 am ragor o wybodaeth) ac yn nodi meysydd lle gall ysbytai wella gofal.

Argymhelliad

Sut mae hyn yn helpu?



Dylai **clychau galw** fod o fewn cyrraedd claf bob amser.

Os na allwch chi symud yn ddiogel heb gymorth, mae'n hollbwysig eich bod yn gallu defnyddio eich cloch alw i ofyn am gymorth.



Dylid rhoi **asesiad syml o olwg** i bob claf sy'n aros yn yr ysbyty

Os na allwch chi weld lle rydych chi'n mynd, mae'n anodd osgoi rhwystrau. Dylech chi gael asesiad o'ch golwg hyd yn oed os ydych chi'n gwisgo sbectol.



Dylid **adolygu meddyginiaethau** cleifion a'u newid os yw hynny'n briodol.

Mae rhai meddyginiaethau – neu gyfuniad o feddyginiaethau – yn gwneud i bobl deimlo'n benysgafn ac yn cynyddu'r risg o gwmpo. Gall meddyg neu fferylllydd addasu'r meddyginiaethau weithiau i wneud y sgileffeithiau hyn yn llai tebygol.

Argymhelliad

Sut mae hyn yn helpu?



Dylai cleifion y mae angen **cymhorthion cerdded** arnynt allu eu cyrraedd.

Os oes angen cymorth cerdded arnoch chi i gerdded yn ddiogel, mae'n bwysig bod gennych chi'r cymorth cyn dechrau cerdded.



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

Mae pwysedd gwaed rhai pobl yn gostwng pan fyddant yn sefyll. Mae hyn yn gwneud iddynt deimlo'n benysgafn ac yn gallu achosi iddynt lewygu. Os yw'r bobl sy'n eich trin yn gwybod eich bod yn teimlo'n benysgafn pan fyddwch yn sefyll, mae'n bosibl byddant yn gallu newid elfennau o'ch gofal neu roi cyngor i chi ar atal hyn rhag digwydd.



Dylid cynnal profion i wirio ar gyfer **dementia** neu **ddeliriwm (dryswch)**

Mae dementia yn syndrom sy'n achosi colli'r cof ac anawsterau gyda bywyd bob dydd. Mae deleriwm yn gyflwr o ddryswch meddyliol sy'n gallu codi os ydych chi'n mynd yn sâl.






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

Os ydych chi'n ddryslyd 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 gyda'u harhosiad yn yr ysbyty.



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

Argymhelliad	Sut mae hyn yn helpu?
 <p>Dylai cleifion sydd â phroblemau ymataliaeth gael cynllun gofal ymataliaeth.</p>	<p>Os ydych chi'n cael anawsterau gyda rheoli'r bledren a/neu'r coluddyn, mae angen cael cynllun yn ei le i'ch helpu i symud yn rheolaidd ac yn ddiogel i'r toiled.</p>
 <p>Dylid gwisgo esgidiau diogel.</p>	<p>Bydd esgidiau neu sliperi sydd wedi'u ffitio'n dda gyda gwadnau sy'n gafael yn dda yn eich helpu i symud yn ddiogel pan fyddwch yn yr ysbyty.</p>
 <p>Dylai'r amgylchedd ochr y gwely fod yn glir o annibendod a pheryglon.</p>	<p>Bydd cadw'r manau o amgylch eich gwely a'r llwybr i'r toiled agosaf yn glir o annibendod a pheryglon yn ei gwneud hi'n haws symud o gwmpas yn ddiogel.</p>

Tarwch olwg ar ein hadnoddau diogelwch cwympiadau, wedi'u cynhyrchu ar y cyd â chleifion, yn storfa adnoddau NAIF:

www.rcp.ac.uk/projects/outputs/naif-resource-repository

Beth dylai ysbytai fod yn ei wneud?

Sut mae gwybod bod unigolyn mewn perygl o gwmpo

Dylai ysbytai asesu pob claf dros 65 oed a'r rhai rhwng 55 a 64 oed sydd, ym marn meddygon a nyrsys, mewn perygl arbennig o gwmpo. Enw hyn yw asesiad aml-ffactor o'r risg o gwmpo ac mae'n edrych ar lawer o wahanol bethau a allai eich rhoi chi mewn perygl o gwmpo. Mae'r canllaw yn canolbwyntio ar gleifion dros 65 oed gan eu bod mewn perygl uwch o gwmpo.¹

Ar ôl i chi gael eich asesu i weld a yw unrhyw un o'r ffactorau risg hyn yn berthnasol i chi, gall staff newid eich gofal er mwyn lleihau'r risgiau. Mae hyn yn golygu y dylai rhywun yn yr ysbyty edrych ar bob ffactor risg – fel y rhai sydd wedi cael sylw yn y llyfryn hwn. Dylid rhoi ymyriadau os oes angen. Dylent siarad â chi a/neu eich gofalwr/teulu ynghylch y broses hon.

Defnyddio rheilen gwely

Rydyn ni'n awgrymu bod ysbytai'n gwirio'n gyson bod rheiliau gwely yn cael eu defnyddio'n gywir ac yn briodol. Gall rheiliau gwely fod yn ddefnyddiol i rai cleifion. I bobl eraill, gallant fod yn rhwystri i annibyniaeth ac yn beryglus, yn enwedig os yw'r claf yn debygol o geisio dringo drostynt.

Rhaid i'r ymarfer gyd-fynd â'r polisi

Er bod gan lawer o ysbytai bolisiau da ar gyfer cwmpadau, roedden ni wedi canfod bod llawer yn cael trafferth eu rhoi ar waith. Rydyn ni'n argymhell bod pob ysbyty yn adolygu eu hasesiad aml-ffactor o'r risg o gwmpo a gwneud yn siŵr ei fod yn cynnwys yr holl elfennau a argymhellir gan ganllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) (edrychwch ar dudalen 14).

¹ www.nice.org.uk/guidance/cg161

Gallwch chi gymharu perfformiad eich darparwr gofal iechyd lleol â'r cyfartaledd cenedlaethol ar-lein:
www.fffap.org.uk/fffap/naifrep.nsf/charts/KPIsoverview

Grŵp cwmpïadau staff ysbyty

Mae atal cwmpïadau yn yr ysbyty yn gyfrifoldeb i bob aelod o staff ym mhob ysbyty. Mae hefyd yn bwysig bod rheolwyr ysbytai'n cymryd diddordeb ac yn annog pob aelod o staff i geisio atal cwmpïadau. Rydyn ni'n argymhell bod pob ysbyty yn sefydlu grŵp cwmpïadau staff ysbyty sydd:

- > yn cwrdd yn rheolaidd
- > yn cynnwys cynrychiolwyr o bob un o'r prif grwpiau staff – gan gynnwys meddygon, niysys, therapyddion, rheolwyr, ac ati
- > yn adolygu eu perfformiad o ran lleihau nifer y cleifion sy'n cwmpo a'r hyn sy'n cael ei wneud i'w hatal.

Sut galla' i, fel claf, helpu i wella gofal yn yr ysbyty? Rhaid i ysbytai wella eu gwasanaethau. Yn aml, mae ganddynt grŵp cynnwys cleifion a'r cyhoedd sy'n rhoi cyngor iddynt ar adborth cleifion. Gallech chi ymuno â hwn i ddarparu awgrymiadau adeiladol i wella'r gofal i gleifion.

Gwybodaeth ychwanegol am ein prosiect

Daw'r data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn o'r Archwiliad Cenedlaethol o Gwymiadau Ymhlith Cleifion Mewnol. Caiff yr archwiliad hwn ei reoli gan Goleg Brenhinol y Meddygon a'i ariannu gan y Bartneriaeth Gwella Ansawdd Gofal Iechyd.

Sut gwnaethom gasglu'r wybodaeth?

Gofynnem i bob ysbyty ynghylch eu perfformiad yn gweithredu canllawiau cenedlaethol NICE ar atal codymau mewn ysbytai. 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 mis Mai 2015, casglodd staff mewn ysbytai ar draws Cymru a Lloegr wybodaeth o'r ffynonellau canlynol:

- > nodiadau cleifion
- > arsylwi'r amgylchedd wrth ochr gwely'r claf
- > polisiâu ysbyty sy'n bodoli'n barod sy'n berthnasol i atal cwymiadau ymysg cleifion sy'n aros yn yr ysbyty dros nos.

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

Pwy oedd yn cymryd rhan?

- > Ysbytai aciwt yng Nghymru a Lloegr.
- > Dywedodd 96% o ysbytai yng Nghymru a Lloegr wrthym am eu gweithdrefnau a'u gwasanaethau ar gyfer cwymiadau.
- > Dywedodd 90% o ysbytai yng Nghymru a Lloegr wrthym am eu perfformiad yn rhoi'r canllawiau ar waith gyda chleifion.

Rhan o'r Rhaglen Archwilio Toresgyrn yn sgil Cwmpïadau ac Eiddilwch (FFFAP)

Cyfres o archwiliadau clinigol cenedlaethol cysylltiedig, sy'n llywio gwelliannau mewn gofal; a reolir gan Goleg Brenhinol y Meddygon.

- > Cronfa Ddata Genedlaethol ar Dorri Clun (NHFD)
- > Cronfa Ddata Gwasanaeth Cyswllt Torri Esgyrn (FLS-DB)
- > Archwiliad Cenedlaethol o Gwmpïadau Ymhlith Cleifion Mewnol (NAIF)

www.rcp.ac.uk/fffap

Cafodd y ddogfen hon ei chyhoeddi ym mis Awst 2016 a'i diweddaru ym mis Medi 2022 i sicrhau ei bod yn cydymffurfio â'r canllawiau cyfredol.

Ffôn: +44 (0)20 3075 1738

E-bost: fffap@rcp.ac.uk / falls@rcp.ac.uk

www.rcp.ac.uk/fffap



**Royal College
of Physicians**

Y Rhaglen Archwilio Toresgyrn
yn sgil Cwmpïadau ac Eiddilwch