



HELP US  
**STOP**  
THE CLOTS

## Preventing a Deep Vein Thrombosis (DVT) in Hospital

### Patient Advice Leaflet

#### What is a DVT?

A deep vein thrombosis (DVT) is a clot which forms in a deep vein, usually in the leg. Deep veins are the larger veins that go through the muscles and transport blood to and from the heart. When a blood clot occurs, it forms a plug that can interrupt this flow.

#### Are you at risk from DVT?

Many people think that going on a long aeroplane flight is the biggest risk of contracting a DVT. Unfortunately the biggest risk of DVT is being admitted to hospital.

If more than one of the following boxes applies to you, your risk of DVT is greater than average:

### You are going into hospital

- You are over 40 years old
- You are pregnant or have recently had a baby
- You are immobile
- You have cancer or have been treated for cancer in the past
- You are taking Hormone Replacement Therapy or take a contraceptive pill that contains oestrogen
- You are taking a long-distance journey
- You are obese
- You have a family history of DVT or certain blood diseases
- You have had a previous DVT or pulmonary embolism
- You have had recent surgery or an injury, especially to your hip or knees

### Is DVT Serious?

DVT can be a very serious and potentially life-threatening condition.

If the clot breaks off, it can travel in the blood stream, through the heart and become lodged in the lung. This is known as a pulmonary embolism (PE). It can happen hours or even days after a DVT.

In severe cases it can be fatal. You should seek medical treatment immediately if you think you are suffering from a PE. Symptoms of PE can include shortness of breath, chest pain, coughing up phlegm tinged with blood and sudden collapse.

## Can DVT be prevented?

The good news is that DVT can be prevented with safe and effective treatments.

If you have ticked any of the risk factors associated with DVT you should consult your doctor. Some surgical and medical treatments also significantly increase your risk of developing DVT.

You should also avoid long periods of immobility and exercise your legs regularly, for example by walking for between 30-60 minutes every day.

## Your right to a DVT risk-assessment

The Welsh Government recommends that all patients being admitted to hospital should undergo a risk-assessment for DVT. Various treatments can then be used to reduce your risk.

Here are some useful questions to ask the medical team before admission:

- What is the risk of deep vein thrombosis during my stay, with and without appropriate prevention?
- Will I be given preventative treatment such as blood thinners or anti-embolic stockings?
- Should I receive blood thinners after surgery?
- Does the hospital have ultrasound facilities on site to diagnose deep vein thrombosis if I should develop one?
- If I develop a deep vein thrombosis, how will I be treated?

If you or a loved one are not offered a risk-assessment upon admission you should ask your doctor or nurse to undertake one.

## What are the symptoms of DVT?

In 80% of cases, DVT produce no symptoms at all and are only diagnosed if a pulmonary embolism occurs. If symptoms do occur they may include:

- Swelling
- Pain, or
- Tenderness in the affected leg and discolouration of the skin.

## DVT diagnosis

It is often difficult for a doctor to diagnose a DVT from the symptoms alone. If you have a suspected DVT you will be advised to have some tests done urgently to confirm the diagnosis.

These may include:

- D-Dimer Test - this is usually positive in DVT but can be positive in other conditions also
- Ultrasound Scan - used to test blood clots above the knee
- Venogram – special dye is injected into the knee and an X-ray is taken; this is the best way to diagnose blood clots below the knee

## Treatment

DVTs are normally treated with blood thinning medicine ('anticoagulants') such as Warfarin and Heparin. These work with the body's natural anti-clotting system to prevent further blood clots forming and stop any existing clots from getting bigger. Clots that have already formed in the body will then naturally break down over time using the body's own anti-clotting system.

You may also be advised to wear compression stockings which compress the leg veins to stimulate blood flow. It is important that these are of a correct fit.



For more information

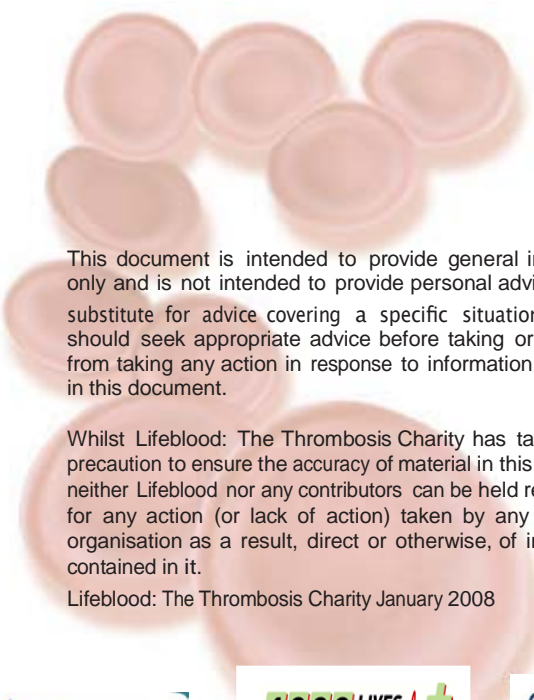
If you have any further questions about DVT or PE it is best to consult your doctor. Lifeblood: The Thrombosis Charity can also offer you more information and be contacted by the following means:

Tel: 0300 772 9603

Email: [admin@thrombosisuk.org](mailto:admin@thrombosisuk.org)

Website: [www.thrombosis-charity.org.uk](http://www.thrombosis-charity.org.uk)

Address: Thrombosis UK  
PO Box 58  
LLANWRDA  
SA19 0AD



This document is intended to provide general information only and is not intended to provide personal advice or as a substitute for advice covering a specific situation. Readers should seek appropriate advice before taking or refraining from taking any action in response to information contained in this document.

Whilst Lifeblood: The Thrombosis Charity has taken every precaution to ensure the accuracy of material in this document neither Lifeblood nor any contributors can be held responsible for any action (or lack of action) taken by any person or organisation as a result, direct or otherwise, of information contained in it.

Lifeblood: The Thrombosis Charity January 2008

Am ragor o wybodaeth

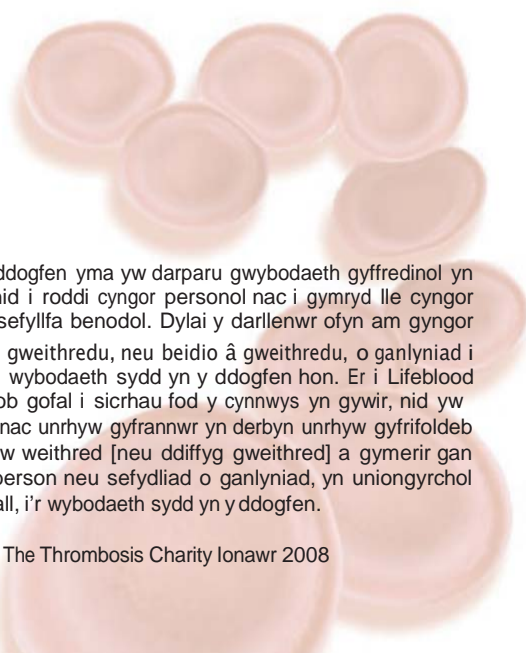
Os bydd eisiau mwy o wybodaeth yngl'n â Thrombosis Gwythien Ddofn neu Emboledd yr Ysgyfaint arnoch, y peth gorau fydd mynd at eich meddyg. Fe all yr elusen Lifeblood: The Thrombosis Charity gynnig gwybodaeth ychwanegol, ac fe allwch gysylltu â hwy yn y dulliau isod:

Rhif ffôn: 0300 772 9603

E-bost: [admin@thrombosisuk.org](mailto:admin@thrombosisuk.org)

Gwefan: [www.thrombosis-charity.org.uk](http://www.thrombosis-charity.org.uk)

Cyfeiriad: Thrombosis UK  
PO Box 58  
LLANWRDA  
SA19 0AD



Bwriad y ddogfen yma yw darparu gwybodaeth gyffredinol yn unig, ac nid i roddi cyngor personol nac i gymryd lle cyngor ynghylch sefyllfa benodol. Dylai y darllenwr ofyn am gyngor addas cyn gweithredu, neu beidio â gweithredu, o ganlyniad i ymateb i'r wybodaeth sydd yn y ddogfen hon. Er i Lifeblood gymryd pob gofal i sicrhau fod y cynnwys yn gywir, nid yw Lifeblood nac unrhyw gyfrannwr yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw weithred [neu ddiffyg gweithred] a gymerir gan unrhyw berson neu sefydliad o ganlyniad, yn uniongyrchol neu fel arall, i'r wybodaeth sydd yn y ddogfen.

Lifeblood: The Thrombosis Charity Ionawr 2008



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

1000 LIVES  
O FYWYDAU

 **Thrombosis UK**  
Awareness • Research • Care

## Beth yw symptomau Thrombosis Gwythïen Ddofn?

Mewn 80% o gleifion, nid oes arwyddion o gwbl, ac y mae yn cael ei ddarganfod yn hwyr, ac Emboledd yr Ysgyfaint yn bresennol yn barod.

Gall yr arwyddion gynnwys:

- Chwydd yn y goes
- Poen neu dynerwch yn ogystal â newid yn lliw y croen yn y goes.

## Darganfod Thrombosis Gwythïen Ddofn

Y mae'n anodd dod i benderfyniad wrth ddibynnu ar yr arwyddion yn unig. Os oes amheuaeth o Thrombosis Gwythïen Ddofn, fe'ch cynghorir i gael arbrofion ar frys i gadarnhau'r diagnosis.

Mae'r profion yn cynnwys:

- Sgan Uwchsain -at ddarganfod ceulad uwchben y pen-glin.
- Pelydr X - defnyddir chwistrelliad o lifyn yn y pen-glin. Hwn yw'r gorau i ddarganfod ceulad o dan y pen-glin.
- Prawf D-Dimer - prawf gwaed sydd fel arfer yn bositif yn achos Thrombosis Gwythïen Ddofn ond ddim wastad yn benodol.





## Triniaeth

Y driniaeth arferol yw cymryd cyffuriau sydd yn teneuo'r gwaed, fel Warfarin a Heparin. Pwrpas y rhain yw rhwystro rhagor o geuladau rhag datblygu ac atal y ceulad sy'n bresennol rhag tyfu. Dros amser fe fydd y corff ei hun yn chwalu 'r ceuladau sydd wedi ffurfio. Byddwch hefyd yn cael cyngor i wisgo sanau neilltuol sydd yn gwasgu'r gwythiennau yn y coesau er mwy'n rhoi hwb i lif y gwaed .Mae'n bwysig iawn bod y rhain yn ffitio'n gywir.



## Arbed Thrombosis Gwythïen Ddofn mewn ysbyty.

Mae eich siawns o gael Thrombosis Gwythïen Ddofn yn uwch na'r cyffredin os ydych yn un o'r canlynol;

- Yr ydych dros 40oed
- Yr ydych yn gorfod mynd i aros mewn ysbyty
- Yr ydych yn feichiog neu newydd gael babi
- Yr ydych yn ansymudol
- Mae gennych gancr neu yr ydych wedi cael triniaeth ato yn y gorffennol
- Yr ydych yn cymeryd HRT neu bilsen atalgenhedlu sydd yn cynnwys oestrogen
- Yr ydych yn bwriadu mynd ar siwrnai hir
- Yr ydych yn ordew
- Y mae gennych hanes teuluol o Thrombosis Gwythïen Ddofn neu rai afiechydon gwaed arbennig
- Yr ydych wedi cael Thrombosis Gwythïen Ddofn neu Emboledd yr Ysgyfaint [EY] yn y gorffennol
- Yr ydych wedi cael llawdriniaeth yn ddiweddar neu niwed, yn enwedig i'r cluniau neu'r pengliniau

A yw Thrombosis Gwythïen Ddofn yn afiechyd difrifol ?

Mae Thrombosis Gwythïen Ddofn yn gallu bod yn ddifrifol iawn ac yn gyflwr a all fygwth bywyd.

Os daw ceulad yn rhydd o wal y wythïen ddofn, gall drafaelu yn llif y gwaed a chyrraedd yr ysgyfaint gan achosi Emboledd yr Ysgyfaint. Gall hyn ddigwydd rai oriau, neu hyd yn oed ddiwrnodau, ar ôl y Thrombosis Gwythïen Ddofn.

Gall y digwyddiad hyn beryglu bywyd, ac felly mae angen triniaeth ar frys os yr ydych yn credu eich bod yn dioddef o Emboledd yr Ysgyfaint.

Mae'r arwyddion yn cynnwys prinder anadl, poen yn y frest, pesychu gwaed neu gwmp sydyn.

## A ydyw yn bosib ei arbed?

Y newydd da yw y gall Thrombosis Gwythïen Ddofn gael ei arbed trwy driniaeth effeithiol a diogel. Os ydych yn credu bod gennych un o'r ffactorau risg uchod, dylech ymgynghori â'ch meddyg. Mae rhai triniaethau meddygol a llawfeddygol hefyd yn cynyddu yn arwyddocaol eich risg o Thrombosis Gwythïen Ddofn.

I leihau'r risg dylech osgoi cyfnodau hir heb symud ac ymarfer eich coesau yn gyson, er enghraifft drwy gerdded 30 – 60 munud bob dydd.

## Eich hawl i asesiad Thrombosis Gwythïen Ddofn

Mae yr Adran Iechyd a'r Llywodraeth Cynulliad Cymreig wedi argymhell y dylai pob claf sydd yn gorfod aros mewn ysbyty gael asesiad trwyadl o'r risg o ddatblygu Thrombosis Gwythïen Ddofn. Wedyn, gall triniaeth bwrpasol gael ei chynllunio i leihau unrhyw risg.

Dyma rhai o'r cwestiynau i'w trafod gyda'r meddygon.

- Beth yw y siawns o ddatblygu Thrombosis Gwythïen Ddofn gyda thriniaeth arbedol, neu hebddi, yn ystod fy arhosiad yn yr ysbyty
- A fyddaf yn derbyn triniaeth arbedol, fel teneuo'r gwaed neu wisgo sanau arbennig?
- A fyddaf yn cael triniaeth i deneuo'r gwaed ar ôl y llawdriniaeth?
- A oes gan yr ysbyty gyfleusterau Uwchsain i ddarganfod Thrombosis Gwythïen Ddofn?
- Os byddaf yn datblygu Thrombosis Gwythïen Ddofn, beth fydd y driniaeth wedyn?

Os na chynigir asesiad risg i chi na'ch câr pan fyddwch yn cael mynediad i'r ysbyty, dylech ofyn i'r meddyg neu'r nyrs i'w drefnu.



HELP US  
**STOP**  
THE CLOTS

## Atal Thrombosis Gwythïen Ddofn (DVT) yn yr Ysbyty

### Taflen Gyngori

Beth yw Thrombosis Gwythïen Ddofn?

Ceulad sydd yn ffurfio mewn gwythïen ddofn, fel arfer yn y goes, yw Thrombosis Gwythïen Ddofn. Y gwythïennau mawr hyn sydd yn trosglwyddo'r gwaed drwy'r cyhyrau i'r galon ac fe all ceulad atal y llif.

Pwy sydd yn debygol o gael Thrombosis Gwythïen Ddofn?

Cred llawer mae trafaelu mewn awyren am gyfnod hir yw'r risg pennaf, ond gwaetha'r modd bod yn glaf mewn ysbyty ydyw.