

Gwybodaeth i Gleifion

Therapi Ocsigen yn y Cartref

Beth yw Ocsigen?

Mae'r aer a anadlwn yn gymysgedd o nwyon o wahanol ganrannau; tua 21% yw canran y nwy ocsigen sydd yn yr aer.

Pam mae ocsigen yn bwysig?

Mae ocsigen yn hanfodol i'n cyrff. Heb ocsigen, ni fyddai ein cyrff yn gweithio. Mae ein hysgyfaint wedi'u cynllunio i amsugno ocsigen o'r aer er mwyn i'n cyrff allu ei ddefnyddio. Weithiau bydd gan rai cleifion â chlefyd yr ysgyfaint, ond nid pob un, lefelau isel o ocsigen yn eu cyrff ac mae angen i rai ddefnyddio ocsigen ychwanegol (atodol) i godi eu lefelau ocsigen i lefel iachach. Mae'r ocsigen ychwanegol yn golygu nad oes rhaid i'w cyrff weithio mor galed a gall hyn olygu y bydd pobl yn byw'n hirach, ac yn teimlo'n iachach.

Pam mae angen therapi ocsigen ar rai cleifion?

Gan mai drwy ein hysgyfaint yw'r unig ffordd y gall ein cyrff amsugno ocsigen. Os cânt eu niweidio'n fawr, mae'n bosibl na fyddant yn gallu cyflenwi digon o ocsigen i'n cyrff er mwyn iddynt weithio'n dda. Os na chaiff ein cyrff ddigon o ocsigen, yna mae'n rhaid iddynt weithio'n llawer caletach, a thros amser gall hyn olygu eu bod yn 'treulio' yn llawer cyflymach nag y byddent petaent yn cael y swm cywir o ocsigen i'w ddefnyddio.

Mae rhoi ocsigen atodol yn golygu nad oes rhaid i'r corff weithio mor galed wrth ei dderbyn, ac mae hyn yn golygu y gall pobl sy'n cael ocsigen atodol fyw'n hirach, teimlo'n iachach, bod yn fwy egnïol, a theimlo'n llai blinedig.

Dw i'n adnabod pobl sydd wedi cael gwybod bod eu lefelau ocsigen yn isel, ond ddim yn ddigon isel fel bod angen ocsigen gartref – pam hynny?

Rydym yn gwybod yn ôl astudiaethau sy'n edrych ar y ffordd orau o ddefnyddio ocsigen yn y cartref, mai dim ond pan fodlonir amodau penodol y bydd ocsigen yn fuddiol.

- 1) Ni fydd rhoi ocsigen atodol o fudd oni bai bod lefelau'r ocsigen yn eich gwaed yn gyson is na swm penodol.
- 2) Rhaid defnyddio ocsigen atodol am o leiaf 15 awr mewn cyfnod o 24 awr; ni fyddai unrhyw beth llai na hyn o unrhyw fudd
- 3) Ni ddylai pobl ysmegu tra'u bod ar ocsigen gan fod ocsigen yn gallu gweithredu fel cyflymydd a bydd unrhyw fflamau'n llosgi'n llawer

cryfach a chyflymach pan fo mwy o ocsigen yn yr aer. Gall hyn gynyddu'r risg o danau, a chafwyd achosion o bobl yn llosgi'n wael wrth ysmegu a defnyddio ocsigen ar yr un pryd.

Sut rydw i'n gwybod os oes angen ocsigen arnaf?

Gallwn asesu a oes angen ocsigen arnoch gartref. Rydym yn gwneud hyn drwy'r dulliau canlynol:

Gwirio lefelau'r ocsigen yn eich corff, yn gyntaf trwy fesur y dirlenwadau ocsigen yn eich gwaed – gwneir hyn gan ddefnyddio chwilliedydd bach sy'n ffitio dros un o'ch bysedd. Os yw'r lefel yn is na 92%, yna awn ati i wirio lefelau gwirioneddol yr ocsigen yn eich gwaed i gael lefel gywir. Os yw'n is na lefel benodol, yna byddwn yn gwirio eto tua thair wythnos yn ddiweddarach. Os yw'n isel o hyd, byddwn yn gwybod bod ocsigen atodol yn debygol o fod o gymorth i chi.

Pam na allwch chi roi ocsigen i mi heb yr holl brofion hyn?

Mae ocsigen yn gyffur, a daw â sgil-ffeithiau. Mae rhai pobl yn sensitif iawn i ocsigen a gall gormod o ocsigen arwain at goma a hyd yn oed marwolaeth, felly mae'n rhaid i ni fod yn sicr iawn y bydd rhoi ocsigen i chi yn ddiogel i chi, ac y byddwch yn debygol o elwa ohono.

A fydd ocsigen atodol yn fy atal rhag anadlu?

Mae nifer o wahanol achosion i fod yn fyr eich anadl. Er enghraifft, gall niwed i'r ysgyfaint achosi diffyg anadl – ac mae hyn yn digwydd hyd yn oed pan fo'r lefelau ocsigen yn iawn. Os ydych yn llai ffit, neu wedi magu pwysau, gall hyn hefyd fyrhau eich anadl. Os ydych mewn poen, gall hynny eich gwneud yn fyr eich anadl. Gall lefelau ocsigen isel hefyd eich gwneud yn fyr eich anadl ond mae pawb yn wahanol; dydy rhai pobl sydd â lefelau ocsigen isel ddim yn teimlo'n fyr iawn eu hanadl ac mae rhai pobl sydd â lefelau ocsigen arferol yn fyr iawn eu hanadl. Gall ocsigen atodol helpu os yw eich lefelau ocsigen yn isel, ond nid bob amser, ac yn aml mae triniaethau eraill yn llawer mwy effeithiol nag ocsigen ar gyfer helpu i ymdopi â diffyg anadl.

Faint o ocsigen mae ei angen arnaf?

Pan fyddwn yn eich asesu, gallwn ddweud wrthy ch faint o ocsigen y bydd ei angen arnoch chi. Mae'n bwysig nad yw lefel yr ocsigen yn newid heb asesiad oherwydd gall gormod o ocsigen fod yn beryglus, a gall rhai pobl fod mor sensitif i ocsigen y gall gormod eu gwneud yn gysglyd ac, yn yr achos gwaethaf, gallai arwain at goma a marwolaeth.

Oes angen ocsigen arnaf pan fyddaf yn cysgu?

Oes, pan fyddwn yn cysgu, rydym yn anadlu'n wahanol, ac yn llai, ac mae'r anadliadau rydyn ni'n eu cymryd yn llai dwfn wrth i'n cyrrff geisio gorffwys ac arbed ynni. Felly, daw ein hysgyfaint yn llai abl i amsugno cymaint o ocsigen o'r aer sy'n golygu bod ein lefelau ocsigen yn gostwng yn ystod y nos ac mae hyn yn digwydd i bawb, ond os oes gennych niwed i'r ysgyfaint, yna gall hyn olygu bod eich corff yn gorfod gweithio'n galetach – pan ddylai fod yn gorffwys.

Sawl awr y dydd y mae angen i mi ddefnyddio ocsigen?

Er mwyn cael y budd mwyaf o ocsigen atodol mae angen i chi ei ddefnyddio am o leiaf 15 awr y dydd, a gorau po hiraf. Mae hyn yn swnio fel llawer ond os ydych yn ei roi ymlaen gyda'r nos ac yn gwisgo'r teclyn dros nos, bydd hyn o leiaf 15 awr ar gyfer y rhan fwyaf o bobl.

A fydd angen i mi ddefnyddio ocsigen bob amser?

Dyma'r achos i'r rhan fwyaf o bobl, ond weithiau mae ysgyfaint pobl yn gwella hyd nes nad oes angen ocsigen mwyach. Weithiau mae pobl angen dosau uwch o ocsigen dros amser, felly mae'n bwysig ein bod yn gwirio'n rheolaidd bod swm yr ocsigen rydych chi'n ei gael yn dal yn gywir.

A fydd angen i mi ddefnyddio ocsigen pan fydda i'n gorfforol egniöl?

Nid bob amser, mae pawb yn wahanol. Mae rhai pobl yn gweld eu bod yn gallu gwneud mwy pan fyddant yn defnyddio ocsigen, ond nid pawb. Mae'n well gan rai pobl beidio â chario silindrau o gwmpas i'w defnyddio pan fyddant allan.

Oes angen i mi gael ocsigen pan fyddaf i'n mynd allan?

Efallai y byddwch yn ei chael yn ddefnyddiol mynd ag e allan. Efallai y bydd pobl sy'n gweithio, neu sydd allan am gyfnodau hir, yn gweld eu bod yn gallu gwneud mwy gydag ocsigen cludadwy na hebdo. I bobl eraill dydy e ddim yn ddefnyddiol. Yn gyffredinol, rydym yn eich holi ynghylch beth sy'n gweithio orau i chi.

Sut mae'r driniaeth yn cael ei danfon i fy nghartref?

Bydd cwmni o'r enw Baywater Healthcare yn danfon cyflenwad ocsigen i'ch cartref. Gellir darparu ocsigen mewn gwahanol ffyrdd:

Crynhöwr Ocsigen



Peiriant yw hwn, sy'n plygio i mewn i'ch cyflenwad trydan. Mae'n tynnu ocsigen o aer yr ystafell ac yn ei ddanfon yn uniongyrchol i chi trwy naill ai pibell drwyn (tiwb sy'n ffitio i mewn i'ch ffroenau) neu fwgwd. Bydd cyflenwr eich gwasanaeth ocsigen yn ad-dalu arian tuag at eich bil trydan i dalu am y cyflenwad y mae'r crynhöwr yn ei ddefnyddio.

Ocsigen Cludadwy

Silindrau bach yw'r rhain sy'n pwyso tua 2-3 kg (6-7lb) ac yn dod â chês cludo. Bydd angen i chi gael eich asesu gan eich Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref i benderfynu a yw hyn yn addas i chi.

Os ydw i'n cael ocsigen, sut caf i fy monitro?

Byddwch yn cael adolygiad ar gyfer eich gofynion ocsigen parhaus gan y Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref, sy'n cael ei ddarparu gan yr arbenigwr nyrsio anadlol yn:

- Sant Gwynllyw
- Ysbyty Ystrad Fawr
- Ysbyty Pant-teg
- Ysbyty Cymunedol Cas-gwent
- Ysbyty Nevill Hall
- Dyffryn Mynwy
- Ysbyty Aneurin Bevan

Byddai'r asesiad yn sicrhau bod eich cyflenwad ocsigen atodol yn ateb eich gofynion ocsigen ac yn eich galluogi i gael eich monitro a'ch adolygu ar adegau priodol, yn ôl eich gofynion.

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**