



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

GOFAL ANADLOL SYLFAENOL A CHYMUNEDOL

Therapi ocsigen yn y cartref

Gwybodaeth i gleifion, teuluoedd a gofalwyr



Mae'r daflen hon yn egluro beth yw therapi ocsigen yn y cartref ac yn amlinellu manteision a sgil effeithiau posibl y driniaeth. Os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill, siaradwch ag aelod o'ch tîm gofal iechyd a fydd yn falch i'ch helpu.

Beth yw therapi Ocsigen yn y Cartref?

Mae ocsigen yn y cartref yn feddyginiaeth sydd yn cael ei rhagnodi gan Weithiwr Proffesiynol Iechyd Cofrestredig er mwyn gwella'r lefelau ocsigen yn eich gwaed.

Pwy sy'n darparu fy Ocsigen yn y Cartref ac yn fy nghefnogi?

Bydd eich ocsigen yn cael ei anfon atoch gan Baywater Healthcare. Bydd angen i chi sicrhau bod rhywun gartref i'w dderbyn. Bydd peiriannydd yn ffonio o Baywater a byddant yn cynnal asesiad risg i sicrhau bod yr ocsigen yn cael ei storio yn y lle gorau. Bydd eich Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref yn eich asesu o leiaf unwaith y flwyddyn. Os bydd angen mwy o apwyntiadau arnoch, bydd eich Gweithiwr Proffesiynol Gofal Iechyd yn trefnu dyddiad i chi fynychu clinig neu'n ymweld â chi yn eich cartref.

Os rhagnodir peiriant crynodi ocsigen i chi, bydd hwn yn cael ei storio yn y lle mwyaf diogel yn eich cartref ac efallai y bydd angen i'r tiwbiau ocsigen gael eu gosod o amgylch eich cartref i leihau'r risg o faglu drostyn nhw a chwmpo.

A fyddaf i'n dod yn ddibynnol ar Ocsigen yn y Cartref?

Ni fyddwch yn dod yn ddibynnol ar ocsigen a dylech ddefnyddio'r ocsigen yn unol â'r cyfarwyddiadau. Bydd eich Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref yn eich asesu'n rheolaidd a bydd yn gwneud y penderfyniadau angenrheidiol ynghylch pa mor hir y bydd eich ocsigen yn cael ei ragnodi i chi. Os awgrymir eich bod yn rhoi'r gorau i therapi ocsigen ar ryw bwynt, bydd trefniadau'n cael ei wneud i'w waredu.

A fydd yn rhaid i mi gael fy nhrin ag ocsigen am byth?

Mae pawb yn wahanol, felly mae'n amhosibl rhagweld a fydd angen therapi ocsigen arnoch chi am byth ai peidio. Mae hyn yn wir i'r rhan fwyaf o bobl, ond weithiau mae ysgyfaint pobl yn gwella i'r graddau lle nad oes angen ocsigen ychwanegol arnyn nhw. Weithiau mae angen dosau uwch o ocsigen ar bobl dros amser, felly mae'n bwysig ein bod ni'n gwirio'n rheolaidd bod yr hyn rydych chi'n ei dderbyn yn dal yn iawn i chi. Byddwn yn eich monitro'n rheolaidd i asesu unrhyw newid yn eich anghenion.

Pa mor hir fydd hi cyn i mi weld unrhyw fudd?

Mae llawer o bobl yn sylwi ar rywfaint o fudd o fewn ychydig wythnosau o fod wedi dechrau therapi ocsigen rheolaidd. Fodd bynnag, fel arfer mae'n cymryd sawl mis cyn i chi sylwi ar welliant cyffredinol yn eich cyflwr. Mae'n bwysig cofio na fydd ocsigen yn atal na lleihau eich diffyg anadl. Mae nifer o achosion gwahanol yn achosi diffyg anadl. Gall ocsigen ychwanegol helpu os yw eich lefelau ocsigen yn isel, ond nid yw hyn yn wir ym mhob achos, ac yn aml mae triniaethau eraill yn llawer mwy effeithiol nag ocsigen i helpu i ddygymod â diffyg anadl yn well.

Sgil effeithiau posibl

- **Ceg neu drwyn sych.** Gallwch ddefnyddio jeli KY neu gel Aqua i leithio'ch trwyn. Peidiwch â defnyddio unrhyw gynhyrchion sy'n cynnwys petroliwm, gan fod y rhain yn fflamadwy.
- **Gwaedlif o'r trwyn.** Os bydd problem gwaedlif o'r trwyn yn para am fwy na phythefnos, cysylltwch â ni ar 01495 241263

A yw Ocsigen yn y Cartref yn cael ei gynnig yn lle fy nhriniaethau eraill?

Na, dylech barhau i gymryd yr holl feddyginiaethau rydych chi eisoes yn eu cymryd, oni bai bod eich meddyg teulu neu'ch tîm anadlol yn dweud fel arall wrthyich.

Pam mae angen therapi ocsigen ar rai cleifion?

Gan mai ein hysgyfaint yw'r unig ffordd y gall ein cyrff amsugno ocsigen, os bydd hwnnw'n cael ei niweidio efallai na fydd yn gallu cynnig digon o ocsigen i'n corff er mwyn iddo weithio'n dda. Os nad yw ein corff yn derbyn digon o ocsigen yna mae'n rhaid iddo weithio'n llawer caletach, a thros amser gall hyn olygu bod y corff yn 'lletu' yn llawer cyflymach nag y byddai pe bai ganddo'r dos cywir o ocsigen i'w ddefnyddio. Mae rhoi ocsigen ychwanegol yn golygu, tra bod yr ocsigen yn cael ei

roi, nad oes rhaid i'r corff weithio mor galed, ac mae hyn yn golygu y gall pobl sydd ar ocsigen atodol fyw'n hirach, teimlo'n iachach, bod yn fwy egnïol, a theimlo'n llai blinedig.

Cyngor pwysig ar gyfer therapi ocsigen yn y cartref Peidiwch â...

- Peidiwch ag ysmegu na fêpio tra'n cymryd ocsigen neu ganiatáu i eraill ysmegu gerllaw'r ocsigen
- Peidiwch â gadael eich ocsigen i lifo pan nad yw'n cael ei ddefnyddio
- Peidiwch â gadael eich chwistrell trwyn neu'ch mwgwd ocsigen ar y gwely neu'r gadair pan mae'r ocsigen yn llifo, gan y gallai'r nwy Gronni, a gallai hyn fod yn beryglus
- Peidiwch â defnyddio eich offer ocsigen gerllaw tân agored neu fflam, fel matsis, tanwyr sigaréts, poptai nwy neu ganhwyllau (dim o fewn 3 metr)
- Peidiwch â defnyddio ocsigen ger ffynonellau gwres eraill fel gwresogyddion neu foeleri trydan neu nwy (dim o fewn 1.5 metr)
- Peidiwch â defnyddio deunyddiau hylosg, fel hylifau glanhau, teneuwyr paent, aerosolau neu eli sy'n cynnwys petroliwm, pan fyddwch chi yn derbyn therapi ocsigen

Cofiwch

- Rhowch wybod i'ch cyflenwr trydan eich bod chi'n defnyddio ocsigen (os oes gennych chi grynodydd). Byddwch chi'n cael eich rhoi ar restr flaenoriaeth ar gyfer ailgysylltu os bydd toriad trydan.
- Rhowch wybod i'ch cwmni yswiriant cartref. Ni ddylai hyn effeithio ar eich taliadau.
- Gosodwch larwm mwg yn eich cartref.
- Cadwch silindrau ocsigen ar eu traed, yn enwedig wrth deithio mewn cerbyd.
- Storiwch ocsigen mewn lle sydd wedi'i awyru'n dda, sydd yn cael ei gadw'n lân, yn sych ac yn bell o unrhyw ffynhonnell gwres neu dân

Fy mhresgripsiwn ocsigen



Bydd angen ail-archebu pan fydd gen i _____ silindr ar ôl

EICH GWASANAETH OCSIGEN YN Y CARTREF

Tîm Cymunedol Ocsigen yn y Cartref:

Ffôn: (Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am i 4pm)

01495 241263

Llinell gymorth cyflenwyr Ocsigen yn y Cartref, Baywater Healthcare: ar gyfer archebion, offer ac ymholiadau cyffredinol **7 diwrnod yr wythnos 365**

diwrnod y flwyddyn:

Rhif ffôn: 0800373580

Dolenni defnyddiol

Asthma and Lung UK

www.asthmaandlung.org.uk

Action for Pulmonary Fibrosis

www.actionpf.org

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