

Cyflwyniad

Mae'r daflen hon wedi'i chynllunio ar gyfer cleifion a theuluoedd sy'n cael eu derbyn i'r Uned Gofal Critigol i roi trosolwg o'r gwasanaeth Ffisiotherapi, a beth i'w ddisgwyl os oes angen ffisiotherapi arnynt.

Mae angen monitro, cymorth a thriniaeth arbenigol ar bobl sy'n cael eu derbyn i'r Uned Gofal Critigol. Mae angen cymorth anadlu mecanyddol ar lawer o gleifion i'w helpu gyda'u hanadlu.

Mae'n arferol i gleifion brofi straen corfforol a seicolegol yn ystod salwch difrifol. Mae staff gofal dwys yn ymwybodol o hyn a'r effaith y gall hyn ei gael arny'n nhw a'u teuluoedd. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon pellach, siaradwch ag un o'r Ffisiotherapyddion neu aelodau eraill o staff yr uned.

Rôl ffisiotherapi

Mae ffisiotherapyddion Gofal Critigol yn gweithio fel rhan o dîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol i helpu i reoli ac atal heintiau'r frest yn ogystal â helpu gyda symudedd cleifion a'r broses adsefydlu.

Ffisiotherapi'r frest

Mae ffisiotherapyddion yn helpu i gadw ysgyfaint claf yn glir o sbwtwm i helpu i atal a thrin heintiau, gyda chleifion sy'n defnyddio cymorth anadlu a'r rheiny nad ydynt yn defnyddio cymorth anadlu. Gall hyn gynnwys triniaethau gwahanol fel lleoli, technegau â llaw, defnyddio offer, sugno, ymarferion anadlu a symud cynnar fel y bo'n briodol.

Symudedd ac Adsefydlu

Mae'n gyffredin i bobl golli cryfder yn eu breichiau a'u coesau yn ogystal â chael rhywfaint o stifferwydd yn eu cymalau, a all achosi poen, gan fod cleifion yn ddifrifol wael ac yn cael eu trin yn y gwely i ddechrau.

Bydd ffisiotherapyddion yn helpu cleifion i adsefydlu i adennill cryfder a defnydd ar ôl iddynt gael eu derbyn. Gall hyn gynnwys:

- ❖ Ymestyn cleifion sy'n defnyddio cymorth anadlu i gynnal eu hystod cyhyrau a'u hyblygrwydd, tra gellir darparu sblintiau i gynnal lleoliad y cymalau i rai.
- ❖ Gosod nodau i strwythuro adsefydlu a monitro eu cynnydd.
- ❖ Eistedd i fyny ar ymyl y gwely gyda chefnogaeth i ddechrau adennill ymwybyddiaeth o amgylchoedd a chydbwysedd.

- ❖ Eistedd mewn cadair am gyfnodau hirach i gryfhau'r cyhyrau, helpu i glirio secretiadau, gwella goddefgarwch tuag at ymarfer corff a dechrau ymarferion syml
- ❖ Ymarfer sefyll, ymarfer symud ac ymarferion eraill. Gall ffisiotherapyddion ddefnyddio offer gwahanol i gefnogi hyn yn ôl yr angen. Mae'n bwysig bod yn gyson ag unrhyw raglen ymarfer corff a ddatblygir gyda'r therapyddion i gael y canlyniadau gorau.

Rhyddhau o'r Uned Gofal Dwys

Bydd y rhan fwyaf o gleifion, pan fyddant yn ddigon da, yn cael eu symud o Uned Gofal Dwys i ward. Mae hwn yn gam cadarnhaol yn y broses wella. Gwneir y penderfyniad hwn gan ymgynghorwyr yr Uned Gofal Dwys gyda chefnogaeth gweddill staff yr uned.

Gall gwella ar ôl bod yn yr Uned Gofal Dwys fod yn broses hir, gan gymryd wythnosau neu fisoedd i ddychwelyd i normal.

Unwaith y byddant ar ward, bydd cleifion yn canfod y bydd disgwyl iddynt wneud mwy drostynt eu hunain i hyrwyddo annibyniaeth a dychwelyd i lefel fwy arferol o weithgarwch. Bydd hyn yn cael ei gefnogi gan staff ar y wardiau. Os oes angen adsefydlu parhaus, gellir darparu hyn mewn ysbyty arall neu'r gymuned ar ôl i'r claf gael ei ryddhau.

Perthnasau a ffrindiau

Mae'n debygol y bydd y ffisiotherapyddion yn darparu rhaglen ymarfer corff i helpu'r claf ac fel arfer argymhellir dod â dillad llac cyfforddus ac esgidiau addas ar gyfer y sesiynau adsefydlu.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol helpu i gynnal trefn mor normal â phosibl a dod â rhai eitemau personol fel hoff lyfrau, lluniau neu gerddoriaeth i mewn i sicrhau cyfeiriadedd a gweithgareddau addas.

Dolenni Defnyddiol

Cadw Fi'n Iach

(<https://keepingmewell.com/cy/dwi-angen-help-gyda/adferiad-ar-ol-salwch-critigol/>)

Camau'r Uned Gofal Dwys

(www.icusteps.com)

Adran Cleifion a Perthnasau'r Gymdeithas Gofal Dwys

(www.ics.ac.uk/patientsandrelativessection)

Rhif Cyswllt

Derbynfa Uned Gofal Critigol Ysbyty Athrofaol y Faenor – 01633 493154

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