

Canllawiau COVID-19 i Ofalwyr

Cefnogi Pobl o Grwpiau Agored i Niwed

Mae pobl y nodwyd eu bod yn rhan o boblogaeth grŵp sy'n agored i niwed yn cynnwys; pobl ag Anableddau Dysgu, pobl sy'n byw gyda dementia, pobl sy'n byw gydag anawsterau iechyd meddwl a phobl o fewn y categori cysgodi y nodwyd eu bod yn agored iawn i niwed.

Mae grwpiau agored i niwed yn wynebu mwy o risg o afiachedd a marwolaeth na'r boblogaeth gyffredinol. Gall y risgiau mwy hyn i bobl arwain at farwolaeth gynamserol. O fewn y boblogaeth hon ceir risg uwch o gydafiacheddau gan gynnwys cyflyrau anadlol, gyda mwy o achosion o asthma, diabetes, gordewdra a chlefyd y galon. Mae'r dystiolaeth hon yn awgrymu y gall COVID-19 effeithio'n sylweddol ar y boblogaeth hon o grŵp agored i niwed.

Dyma symptomau Covid 19:

- Peswch newydd, cyson neu waethygu peswch a/neu dwymyn sy'n bodoli eisoes
- tymheredd sy'n uwch na 37.8 neu groen sy'n teimlo'n rhy boeth i'w gyffwrdd ar y frest neu'r cefn
- colli arogl neu flas (anosmia)

Ochr yn ochr â hyn, gall symptomau eraill fod yn bresennol:

- Diffyg anadl – y nifer arferol o anadliadau y funud yw 12-20 – efallai y byddwch yn sylwi ar hyn gan nad yw'r person yn gallu siarad mewn brawddegau llawn, bydd yn cael trafferth bwyta neu yfed fel arfer, ac yn fwy gofidus wrth orwedd

- Blinder neu deimlo'n flinedig iawn/llai o egni – efallai y byddwch yn sylwi ar hyn oherwydd bod y person yn ymgysylltu llai, yn cysgu mwy, yn symud llai
- Cur pen – fel gydag unrhyw boen efallai y byddwch yn sylwi ar newidiadau mewn ymddygiad, aflonyddwch meddwl, siglo a nodweddion eraill sy'n hysbys i chi pan fydd y person rydych yn gofalu amdano mewn poen
- Dolur gwddf – gall hyn olygu y bydd yn gwrthod bwyta neu yfed, yn yfed mwy, yn tylino'r gwddf
- Poenau – efallai y byddwch yn sylwi ar hyn eto oherwydd bod y person yn symud llai neu oherwydd newidiadau mewn ymddygiad a achosir gan boen a thrallod.
- Newidiadau i'r croen – os oes gan y person dwymyn gall hyn fod yn llaith ac yn boeth neu'n llaith ac yn oer. Gall y croen fod yn welw iawn neu wedi cochii llawer.
- Newid o ran arogl a blas – efallai y byddwch yn sylwi anhoffter o fwydydd yr oedd yn hoff ohonynt yn flaenorol

Cyfeiriwch at ddulliau poen neu drallod unigol er enghraifft, DISDAT a graddfa boen ABBEY: https://www.wamhinpc.org.uk/sites/default/files/Dis%20DAT_Tool.pdf

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/862/FOI-286f-13.pdf>

Nodi arwyddion cynnar o ddirywiad

Mae'n bwysig cael cofnod o sut beth yw'r person rydych yn gofalu amdano pan fo'n iach - gelwir hyn yn **ddarlleniad llinell sylfaen**

Mae [Sgoriau Rhybudd Cynnar Cenedlaethol \(NEWS\)](#) yn cael eu defnyddio gan bob gweithiwr iechyd proffesiynol i ganfod pa mor sâl yw person.

Gwnewch yn siŵr bob amser eich bod wedi mesur y paramedrau isod pan fo'r person rydych yn gofalu amdano yn iach er mwyn i chi allu gweld y gwahaniaeth yn ei gyflwr presennol drwy ddefnyddio'i **ddarlleniad llinell sylfaen**.

I ddefnyddio'r dull hwn bydd angen i chi allu mesur -

- Tymheredd – sicrhewch fod thermomedr ar gael
- Lefelau ocsigen - ystyriwch brynu ocsimedr
- Pwysedd gwaed - ystyriwch brynu monitor pwysedd gwaed

Prynu offer – mae cyflenwyr offer meddygol amrywiol ar gael ar-lein ond gall fod yn anodd cael mynediad i safleoedd ar hyn o bryd oherwydd galw gormodol.

Os nad oes gennych offer, ewch ati i gofnodi'r canlynol

- A yw'r croen yn teimlo'n boeth, yn oer neu'n arferol – cyffwrddwch â'r cefn neu'r frest
- Cyfrifwch nifer yr anadliadau a gymerir y funud
- Gwiriwch guriad y galon – nifer y curiadau fesul munud os ydych yn gallu

Mae unrhyw newid i gyflwr meddyliol sy'n sgorio 3 ar NEWS yn achos pryder, felly bydd angen tynnu sylw at y newidiadau hyn

Rhagor o wybodaeth y bydd angen i chi ei chofnodi

Ceisiwch sicrhau bod SBARD ar gael bob amser (gweler isod) a'i ddefnyddio i'ch helpu i benderfynu pryd i ffonio **999**; mae hyn yn helpu i sicrhau bod gwasanaethau brys yn gallu prosesu'r wybodaeth a roddwch iddynt yn briodol a chyda'r lefel gywir o ymateb. https://www.swast.nhs.uk/assets/1/swasft_sbard_v3.pdf

Sicrhewch fod gennych fynediad hawdd i'r rhestr o feddyginiaethau y mae'r person yn eu cymryd.

Sicrhewch eich bod yn gwybod am yr holl broblemau iechyd sydd gan y person.

A oes gan y person rydych yn gofalu amdano **basbort ysbyty neu broffil iechyd?**

Os **oes**, gwnewch yn siŵr ei fod yn gyfredol ac yn berthnasol.

Os **nad oes** yna rhowch gymorth i'r person lenwi un o'r rhain. <https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/health/health-guides> .
https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2020-03/this_is_me_1553.pdf

Beth i'w wneud os ydych yn credu y gallai fod gan y person rydych yn gofalu amdano Covid 19

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>

Os yw'n bosibl, defnyddiwch y dull gwirio Covid 19 <https://111.nhs.uk/covid-19> -

Os yw symptomau'r person yn ysgafn, bydd y dull yn cynghori y dylai'r person aros gartref.

Bydd y cwestiynau yn eich helpu i benderfynu a yw'r person yn rhy sâl i aros gartref. **GWIRIWCH YN RHEOLAIDD AM DDIRYWIAD**

Os nad oes gennych fynediad i hyn, ffoniwch 111.

Ffoniwch **999** os credwch fod y person yn ddifrifol wael.

Gofalu am rywun sy'n debygol o fod â COVID 19

Ystyriwch ddiogelu eich hun pan fyddwch yn darparu gofal personol – drwy wisgo cyfarpar diogelu personol (PPE) fel ffedog a menig tafladwy os yw'n bosibl a diogelu eich wyneb. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877599/T2_Recommended_PPE_for_primary_outpatient_and_community_care_by_setting_poster.pdf

- Sicrhewch fod gan y person ddigon i'w yfed er mwyn atal dadhydradu - rhaid i wrin fod yn lliw melyn golau
- Gall dadhydradu achosi rhwymedd ac felly poen a newid ymddygiad
- Gall dadhydradu hefyd wneud i'r person ymddangos yn ddryslyd
- Defnyddiwch barasetamol i reoli'r dwymyn a'r poenau.
- Digon o orffwys ond byddwch yn ymwybodol os yw'r person yn mynd yn rhy gysglyd.
- DEFNYDDIWCH YR ARSYLWADAU A RESTRWYD UCHOD I WIRIO NAD YW'R PERSON YN GWAETHYGU
- Os ydych yn pryderu ffoniwch **999** os yw'r person â diffyg anadl, yn rhy gysglyd neu **os ydych yn poeni am ddirywiad/gwaethygu, ar ôl gwneud gwiriad**

Rhagor o ganllawiau i ddarparwyr gofal cartref <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-residential-care-supported-living-and-home-care-guidance/covid-19-guidance-on-home-care-provision>

Hunanynysu

Os ydych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano neu unrhyw un yn eich cartref yn mynd yn sâl gyda Covid19 posibl, yna rhaid i chi ynysu.

- Rhaid i'r person sy'n sâl aros yn y tŷ am tua 7 diwrnod o ddechrau'r cyfnod pan fydd yn sâl
- Rhaid i bawb arall yn yr aelwyd aros gartref am 14 diwrnod –
- Os byddwch yn dal yr haint yn ystod y 14 diwrnod hynny rhaid i chi aros gartref am o leiaf 7 diwrnod arall
- Rhaid i chi anelu at aros o leiaf 2 fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill yn y tŷ yn ystod y cyfnod hwn. Efallai na fydd hyn yn bosibl os oes rhaid i chi roi gofal uniongyrchol. Ystyriwch a ddylech ddefnyddio unrhyw gyfarpar diogelu personol

<https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/coronavirus-resources/easy-read-resources/>

A yw'r person rydych yn gofalu amdano yn wynebu risg uchel iawn?

Dylai pobl yn y grŵp eithriadol o agored i niwed hwn fod wedi cael llythyr gan Lywodraeth Cymru ac mae'n cynnwys:

1. Derbynyddion trawsblannu organau solet.
2. Pobl â chanserau penodol (gweler y ddolen isod)
3. Pobl â chyflyrau anadlol difrifol gan gynnwys pob ffeibrosis systig, asthma difrifol a chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) difrifol.
4. Pobl sydd â chlefydau prin a gwallau cynhenid mewn metabolaeth sy'n cynyddu'r risg o heintiau yn sylweddol (fel SCID, clefyd y crymangelloedd mewn unigolion homosygaid).
5. Pobl ar therapïau gwrthimiwnedd sy'n ddigonol i gynyddu'r risg o haint yn sylweddol.
6. Menywod sy'n feichiog gyda chlefyd y galon sylweddol, cynhenid neu a gaffaelwyd.

I gael rhagor o wybodaeth am y categori agored iawn i niwed, gweler canllawiau Llywodraeth Cymru yma: <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html>

Cysylltu â meddyg teulu

- Prin yw'r gwaith arferol sy'n digwydd mewn practisau oherwydd bod y rhan fwyaf o staff yn rheoli achosion o argyfwng Covid 19 (gall gwaith arferol fod yn wiriadau iechyd blynyddol, gwiriadau rheolaidd eraill ar gyfer salwch fel diabetes)
- Peidiwch â mynd yn bersonol i'r practis
- Rhaid i chi ffonio
- **Os ydych yn ffonio ar ran rhywun arall, dylai'r meddyg teulu ofyn am gael siarad yn uniongyrchol â'r person ac asesu ei allu. Os nad yw hynny'n bosibl, disgrifiwch y camau rydych wedi'u cymryd mewn perthynas â gallu'r person i roi caniatâd. A oes gennych Atwrneiaeth Arhosol, a oes trefniadau Amddifadu o Ryddid (DOLS) yn eu lle, a oes gan y person rydych yn gofalu amdano Orchymyn y Llys Gwarchod yn ei le**
- Sicrhewch eich bod yn datgan bod gan y person rydych yn gofalu amdano anabledd dysgu a/neu broblemau iechyd cymhleth
- Efallai y bydd angen i'r person rydych yn gofalu amdano weld meddyg teulu am fath arall o broblem – fel poen yn yr abdomen neu broblemau eraill sy'n gysylltiedig â materion iechyd eraill y person
- Byddwch yn barod (a pharatoi'r person rydych yn gofalu amdano) am y ffaith y gall y meddyg neu'r nyrs a welwch fod yn gwisgo cyfarpar diogelu personol – masg, ffedog a menig
- Efallai y bydd angen cyflenwadau o bresgripsiynau rheolaidd ar y person rydych yn gofalu amdano

Cyngor cyffredinol ar Covid-19

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

- Dyma sut i olchi eich dwylo <https://vimeo.com/134952598>
- Canllawiau gwych i ofalwyr <https://www.carersuk.org/help-and-advice/health/looking-after-your-health/coronavirus-covid-19>

Mae'r elusennau yr ydych fel arfer yn gweithio gyda nhw yn darparu llawer o wybodaeth – edrychwch ar eu gwefannau. <https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/health/coronavirus-covid-19>

<https://www.ldw.org.uk/project/coronavirus/>

Ceir rhagor o awgrymiadau cyffredinol, cyngor a dulliau ar gyfer cefnogi llesiant gartref yn <https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/>