

# Gofal Dwys

---

Canllaw i gleifion a pherthnasau



Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys cyngor a gwybodaeth am ofal dwys. Mae'n rhoi gwybod i chi sut gellid triniaeth salwch critigol a sut brofiad y gallai adferiad fod. Ni fydd pob claf yn profi pob un o'r pethau hyn, ond maent yn fwy tebygol o wneud hynny os ydynt wedi bod mewn gofal dwys am fwy nag ychydig ddiwrnodau.

Mae'r rhan fwyaf o'r llyfryn wedi'i ysgrifennu i gleifion ond mae adran benodol i berthnasau ac ymwelwyr. Trwy ddarllen y llyfryn hwn, bydd perthnasau'n dysgu beth y gallai adferiad claf ei gynnwys a bydd yn ateb rhai o'r cwestiynau a allai fod ganddynt.

## Cynnwys

|   |    |
|---|----|
| ■ Rhagarweiniad   | 3  |
| ■ Gwybodaeth i berthnasau, ffrindiau ac ymwelwyr        | 4  |
| ■ Eich amser yn yr uned gofal dwys (ICU)                | 9  |
| ■ Pan fyddwch yn gadael yr ICU                          | 12 |
| ■ Dychwelyd adref - sut beth fydd bywyd nawr?           | 13 |
| ■ Sut gall salwch critigol effeithio ar eich corff      | 16 |
| ■ Sut byddaf yn teimlo ar ôl bod yn yr uned gofal dwys? | 18 |
| ■ Bwyta'n dda er mwyn gwella                            | 21 |



## Rhagarweiniad

Mae adferiad yn broses hir ac araf, yn aml. I ddechrau, efallai na fydd cleifion yn teimlo fel darllen y wybodaeth hon, felly os ydych yn berthynas, cadwch afael ar y llyfryn hwn a'i roi i'r claf pan fydd yn barod i'w ddarllen.

Un o'r pethau gwaethaf am fod â salwch critigol yw peidio â gwybod beth fydd yn digwydd. Ni all y llyfryn hwn ateb pob un o'ch cwestiynau, ond bydd yn ateb llawer ohonynt. Bydd yn ceisio rhoi gwybod i chi beth allai ddigwydd ac ymhle y gallwch gael rhagor o wybodaeth.

Mae pob adran yn ymdrin â cham gwahanol ym mhroses triniaeth ac adferiad. Gallwch ddarllen y cwbl ar unwaith, neu gallwch ddarllen adrannau fesul un pan fydd angen i chi wneud hynny.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i lunio gan ICUsteps, sef elusen sy'n cefnogi cleifion gofal dwys. Mae wedi cael ei ysgrifennu gan bobl sydd naill ai wedi'u mewn trin uned gofal dwys neu sy'n berthnasau agos i rywun sydd wedi cael triniaeth o'r fath. Mae wedi cael ei adolygu hefyd gan ystod eang o weithwyr gofal dwys proffesiynol.

Os bydd gennych unrhyw sylwadau'n ymwneud â'r llyfryn hwn, hoffem glywed gennych chi. Ewch i'n gwefan, [icusteps.org](http://icusteps.org), lle gallwch lenwi ffurflen 'cysylltu â ni', neu anfon eich sylwadau'n uniongyrchol trwy e-bost at [contact@icusteps.org](mailto:contact@icusteps.org).



## Gwybodaeth i berthnasau, ffrindiau ac ymwelwyr

Mae'r adran hon yn rhoi gwybodaeth i chi a ddylai roi tawelwch meddwl i chi a rhoi gwybod at bwy y dylech droi am gymorth pan fydd ei angen arnoch. Efallai y bydd claf mewn gofal dwys oherwydd damwain, salwch neu i gael triniaeth ar ôl cael llawdriniaeth fawr, a bydd perthnasau a ffrindiau'n pryderu yn ei gylch. Gall gweld y claf yno am y tro cyntaf fod yn ysgytwad. Mae'r claf yn debygol o fod yn gysylltiedig â nifer o beiriannau a dripiâu, ac yn aml, bydd yn edrych yn wahanol iawn i'r ffordd y mae'n edrych fel arfer.

### Y dyddiau cynnar

Mae'ch perthynas neu'ch ffrind wedi cael ei dderbyn i'r uned gofal dwys (ICU) gan na all ei gorff weithio yn y ffordd arferol. Os na fydd yn cael cymorth arbennig, efallai y bydd yn dioddef effeithiau hirdymor difrifol i'w iechyd neu efallai y bydd yn marw.

Weithiau bydd yn rhaid symud cleifion mewn ICU i ICU arall mewn ysbyty gwahanol. Gallai hyn fod oherwydd bod angen gofal arbenigol ar glaf nad yw ar gael yn lleol, bod angen gwelyau ar gleifion newydd y mae eu salwch yn fwy difrifol neu nad oes digon o welyau i'w cael. Gall hyn beri gofid i chi ac efallai y bydd angen i chi deithio ymhellach er mwyn ymweld â'ch ffrind neu'ch perthynas. Fodd bynnag, dim ond pan fydd yn gwbl angenrheidiol gwneud hynny y caiff cleifion eu symud i ysbyty gwahanol.

Pan gaiff claf ei dderbyn i ICU yn y lle cyntaf, mae'n gyffredin i chi deimlo'n anobeithiol, ac yn awyddus i wybod cymaint â phosibl am ei debygolrwydd o adferiad. Fodd bynnag, bydd angen amser ar y claf i'w gorff orffwys ac i ddod dros y sioc o fod mor sâl. Weithiau, bydd cyffuriau lladd poen neu dawelyddion cryf yn cael ei roi iddo er mwyn helpu i'r broses iacháu ddechrau. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau am yr hyn sy'n cael ei wneud, gofynnwch i staff yr ICU. Byddant yn ateb eich cwestiynau gorau gallant, ond ni fyddant am roi gobaith ffug i chi. Bydd y staff yn fwy na pharod i esbonio beth maent yn ei wneud a byddant yn gallu rhoi diweddariad i chi wrth i amser fynd yn ei flaen.

### Beth alla' i ei wneud i helpu?

Efallai na fydd unrhyw newid yng nghyflwr y claf o ddydd i ddydd. Efallai na fydd dim i chi ei wneud heblaw am eistedd wrth ymyl y gwely ac aros. Bydd nyrsys yn aml yn siarad trwy'r hyn maent yn ei wneud hyd yn oed os yw'r claf yn anymwybodol. Mae hyn oherwydd, er eu bod wedi cael tawelyddion cryfion, y gallai cleifion fod yn ymwybodol

o rywun yn cyffwrdd â nhw, ond nid ydynt yn debygol o gofio pethau yr un mor glir ag y byddent â phe baent yn gwbl ymwybodol.

### **- Helpu'r claf**

Efallai y bydd y nyrsys yn gofyn i chi ddod â rhai o eiddo personol y claf i mewn er mwyn helpu ei adferiad, fel ei hoff bersawr neu gerddoriaeth.

Efallai y bydd siarad â'ch perthynas neu'ch ffrind yn helpu hefyd. Gall cynnal sgwrs unochrog fod yn anodd, ond gall siarad am brofiadau a rannwyd o fod ar wyliau ac amseroedd da wneud i chi deimlo'n well hefyd. Gallech drïo darllen papur newydd, cylchgrawn neu lyfr hefyd.

Hyd yn oed os yw'r claf yn ymwybodol, efallai y bydd yn anodd i chi gyfathrebu ag ef. Os na all siarad, efallai y bydd yn gallu ysgrifennu, neu sillafu geiriau trwy bwyntio at rai llythrennau, rhifau a geiriau cyffredin rydych wedi'u hysgrifennu ar ddarn o bapur.

### **- Helpu'r staff**

Mae rhai perthnasau'n ei chael yn fuddiol bod yn fwy cysylltiedig â gofalu am y claf pan fydd yn cael adferiad. Efallai y byddwch yn gallu helpu trwy wneud pethau fel brwsio ei ddannedd neu ddylino neu leithio ei ddwylo a'i draed. Bydd hyn yn dibynnu pa mor sal yw'r claf, ac ni fydd bob amser yn bosibl ond os ydych am helpu fel hyn, gofynnwch i'r staff.

Gallwch helpu'r staff gofal dwys trwy ddewis aelod o'r teulu neu ffrind i fod yn brif gyswllt. Gall staff ddweud wrth y prif gyswllt sut hwyl mae'r claf yn ei gael a gall y prif gyswllt drosglwyddo'r wybodaeth i aelodau eraill o'r teulu. Bydd hyn yn arbed amser i staff a pherthnasau.

### **- Dyddiaduron cleifion**

Yn aml, mae perthnasau'n ei chael yn fuddiol cadw dyddiadur o'r hyn sy'n digwydd. Gall eich helpu i edrych yn ôl ac i weld gwelliannau bach y mae'r claf wedi'u gwneud.

Gall dyddiadur fod yn fuddiol iawn yn ddiweddarach er mwyn helpu'r unigolyn sy'n sâl. Efallai y bydd atgofion yr unigolyn o'i amser yn yr ICU yn ddryslyd iawn neu efallai na fydd ganddo unrhyw atgofion o gwbl. Gall dyddiadur ei helpu i ddeall yr hyn a ddigwyddodd iddo ac i lenwi'r bylchau o ran y cof.

### **- Atal Heintiau**

Efallai y bydd cleifion â salwch critigol yn ei chael yn anodd trechu heintiau, ac oherwydd pa mor sâl y maent yn y lle cyntaf, gall hyn fod yn ddifrifol iawn. Bydd y staff yn gwneud popeth o fewn eu gallu i sicrhau bod y claf yn cael ei amddiffyn. Gallwch helpu hefyd trwy olchi eich dwylo a defnyddio eiliau gwrthfacteria, gel neu chwistrellau y byddwch yn eu gweld mewn manau amrywiol yn yr uned cyn i chi fynd yn agos at y claf neu cyn y byddwch yn cyffwrdd ag ef. Dylech ofyn hefyd i ymwelwyr eraill wneud yr un peth.

### **Pethau eraill y gallwch eu disgwyl**

Efallai y bydd adegau pan fydd staff yn gofyn i chi adael ochr gwely'r claf. Mae hyn oherwydd nad yw rhai o'r triniaethau meddygol angenrheidiol yn ddymunol ac efallai y byddant yn peri gofid i chi. Mae hefyd yn rhoi lle i'r staff wneud eu gwaith.

### **- Triniaeth**

Os yw'r claf ar beiriant anadlu, mae'n rhaid i'r nyrsys glirio mwcws a hylif o'r frest yn rheolaidd. Maent yn gwneud hyn trwy roi tiwb teneuach i'r tiwb anadlu er mwyn sugno'r mwcws. Mae hyn yn eithaf swnllyd ac efallai y bydd yn achosi i'r claf besychu neu wag-gyfogi.

Efallai y bydd yr hylifau sy'n cael eu rhoi i'r claf yn ei gadw'n hydradedig ac yn gwneud iddo edrych yn llawnach ac yn chwyddedig. Mae hyn yn normal a bydd yn gwella wrth i'r claf fynd o nerth i nerth.

Mae gan rai o'r peiriannau y bydd y claf yn gysylltiedig â nhw larymau a allai seinio er mwyn rhoi gwybod i staff bod angen gwneud rhywbeth, er enghraifft, os bydd angen newid drip. Fel arfer, nid oes dim i boeni amdano - bydd y staff yn cadw llygad barcud ar y claf bob amser.

### **- Ymddygiad**

Weithiau, bydd y claf yn ymddwyn mewn ffordd sy'n groes i'w gymeriad. Gallai hyn fod oherwydd ei salwch neu ei feddyginiaeth. Efallai y bydd yn cynhyrfu, yn drysu, yn gofidio neu'n baranoid. Mae paranoi'n fath o ofid neu bryder sy'n gallu gwneud i chi gredu bod pobl yn cynllwynio yn eich erbyn neu'n ceisio eich brifo. Efallai hefyd y bydd yn gweld rhithiau (gweld pethau nad ydynt yno mewn gwirionedd) ac yn cael hunllafau sy'n real iawn iddo. Weithiau mae cleifion yn credu bod staff yn ceisio eu brifo. Gall hyn yn hynod ofidus i chi a'r claf ond bydd yn gwella wrth i'r claf wella a mynd o nerth i nerth.

Os yw tawelyddion wedi cael eu rhoi i'r claf yn yr ICU, caiff y tawelyddion eu lleihau'n raddol wrth i'r claf wella. Diddyfnu yw'r enw ar y broses hon. Gan ddibynnu ar ba mor sâl oedd y claf, y cyffuriau a oedd eu hangen ac am ba bryd y bu'n cymryd tawelyddion, gall y broses ddiddyfnu gymryd oriau neu gall gymryd diwrnodau. Yn ystod y broses ddiddyfnu, bydd y claf yn gysglyd ac yn ddryslud, yn enwedig yn ystod y camau cynnar, ond mae'n gam angenrheidiol ac mae'n golygu ei fod yn dechrau gwella.

### **Os byddwch yn anfodlon ar y gofal sy'n cael ei roi i glaf**

Bydd y staff fel arfer yn gwneud popeth o fewn eu gallu i hysbysu perthnasau ynghylch pa driniaeth sy'n cael ei rhoi a pham. Lle bo'n bosibl, byddant yn rhoi gwybod i'r claf a'r perthnasau pa ddewisiadau triniaeth sydd ganddynt. Os oes unrhyw beth nad ydych chi'n ei ddeall neu'ch bod am wybod mwy amdano, gofynnwch i'r staff. Os byddwch yn anfodlon ar y gofal sy'n cael ei roi i'r claf ac na allwch ddelio â hyn trwy staff yr ICU, gallwch gysylltu â Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt Cleifion (PALS) yr ysbyty a fydd yn eich helpu i ddod o ateb i'r atebion sydd eu hangen arnoch.

### **Gofalu amdano chi eich hun**

Gallwch helpu'r claf trwy ofalu amdano chi eich hun. Ni ddylech deimlo'n euog am beidio â bod wrth ochr y gwely 24 awr y dydd. Mae angen i chi gael seibiant hefyd a bydd hyn hefyd yn gyfle i'r claf gael seibiant. Bydd y claf yn derbyn gofal addas a bydd y staff yn cysylltu â chi'n syth os bydd angen neu os bydd unrhyw newid i'w gyflwr.

Bydd eich teulu a'ch ffrindiau yn pryderu amdano chi a'r claf, a byddant am wybod sut mae pethau'n mynd. Efallai y byddwch yn deall eu pryder, ond gall fod yn flinedig os yw'r ffôn yn canu trwy'r amser pan fyddwch gartref rhwng ymweld â'r ysbyty. Gall rhannu'r wybodaeth trwy e-bost neu neges destun gyda nifer o bobl ar unwaith fod yn haws. Neu, gallech siarad ag un unigolyn yn rheolaidd ac fe allai drosglwyddo'r wybodaeth i bobl eraill.

Efallai na fyddwch yn teimlo fel bwyta ac y byddwch yn ei chael hi'n anodd cysgu, ond cymerwch amser i fwyta'n rheolaidd ac i orffwys pan allwch wneud hynny. Os byddwch yn blino ac yn mynd yn sâl, ni fyddwch yn gallu gofalu am y claf yn dda iawn.

Bydd llawer o Unedau Gofal Dwys yn rhoi taflen wybodaeth i chi yn ymwneud â chysylltu â'r uned dros y ffôn, parcio yn yr ysbyty, prydau bwyd i berthnasau ac ymwelwyr a llety

dros nos os bydd ei angen. Os na fyddwch yn derbyn y wybodaeth hon, gofynnwch i aelod o staff.

Mae oriau ymweld mewn Unedau Gofal Dwys fel arfer yn fwy hyblyg na wardiau ysbyty arferol, a bydd staff yn gallu rhoi manylion i chi.

### **Os yw'r claf yn bartner i chi**

Os yw'r claf yn bartner i chi, efallai y byddwch yn teimlo'n unig iawn yn ddisymwth. Dylech dderbyn cynnig cymorth gan ffrindiau a theulu. Bydd gennych lai o amser i wneud pethau fel siopa ac efallai y bydd angen cymorth arnoch gyda gofal plant.

Yn aml, ar adegau pan fydd pobl yn gofidio ac o dan straen, byddant yn troi at eu partner am gymorth. Os teimlwch na allwch ddweud wrth aelodau eraill o'r teulu am eich gofidiau'n ymwneud â beth allai ddigwydd rhag ofn i chi eu hypsetio, gallech gael cymorth oddi wrth un o'r elusennau sy'n helpu pobl sydd wedi'u rhestru ar wefan ICUsteps [www.icusteps.org](http://www.icusteps.org).

Gwnewch yn siŵr fod eich biliau'n cael eu talu ac os bydd angen i chi gael mynediad at gyfrif banc eich partner, cysylltwch â'ch banc ac esboniwch y sefyllfa. Efallai y byddwch yn gallu cael rheolaeth ar y cyfrif dros dro tra na fydd eich partner yn gallu delio â'r pethau hyn.

Os bydd arian yn broblem, cysylltwch â'ch canolfan Cyngor ar Bopeth er mwyn cael gwybodaeth am unrhyw gymorth ariannol a budd-daliadau sydd ar gael i chi.

### **Pan fydd y claf yn gadael ICU**

Efallai y byddwch yn cael adwaith i'r straen rydych wedi bod oddi tano pan na fydd y claf mewn perygl mwyach. Os byddwch yn teimlo'n euog, yn ofidus neu'n isel, gallwch gael cymorth a gwybodaeth gan y sefydliadau a restrir ar ddiwedd y llyfryn hwn. Neu, ewch i weld eich meddyg teulu os bydd angen rhagor o gymorth arnoch. Efallai y bydd yn gallu trefnu cwnsela, fel y gallwch siarad â rhywun am beth sydd wedi digwydd.

### **Helpu plant sydd â pherthynas yn yr ICU.**

Efallai y bydd angen i chi ystyried p'un a ddylai plentyn ymweld â'i riant neu berthynas agos yn yr ICU. Dylech holi'r staff cyn dod â phlant i'r uned a siarad â'r plentyn am y peth. Os bydd y plentyn yn penderfynu ei fod am fynd i'r ICU, dylech ei baratoi am yr hyn y gallai ei weld, gan gynnwys y peiriannau, beth maent yn ei wneud a sut gallai'r claf edrych.

Bydd beth y gallwch ei ddweud wrth y plentyn yn dibynnu ar ei oedran a pham yr aed â'i riant neu ei berthynas i'r ICU. Gallwch helpu plentyn i ddelio â'r sefyllfa trwy:

- geisio cadw at y drefn arferol gymaint â phosibl;
- dweud wrth yr ysgol, ac unrhyw grwpiau perthnasol eraill, bod rhiant neu berthynas y plentyn yn yr uned gofal dwys;
- esbonio'r sefyllfa a bod yn onest os nad ydych yn gwybod beth fydd yn digwydd - os nad ydych yn siŵr, ceisiwch ddweud rhywbeth y gall ei ddeall a fydd yn helpu'r plentyn i deimlo'n ddiogel a sicr, er enghraifft, 'Mae Dadi'n sâl iawn ond mae'r doctoriaid yn gwneud popeth o fewn eu gallu i'w helpu o'; a'i
- annog i gadw dyddiadur. Gallai gynnwys disgrifiad byr o bob diwrnod ac unrhyw gofrodion yr hoffai eu cynnwys (fel lluniau ac ati). Mae hyn yn helpu'r plentyn i ddeall beth sy'n digwydd ac mae'n ei gwneud yn hawdd iddo siarad â'r rhiant am beth ddigwyddodd yn ei fywyd tra'r oedd y claf yn yr ysbyty.

Wedi i'r claf adael yr ICU, efallai y bydd angen cymorth ar y plentyn i ddelio â'r hyn a ddigwyddodd. Gall fod yn broses raddol a gall gymryd sawl mis. Ar adegau, efallai y bydd yn fuddiol sôn am arhosiad y claf yn yr ysbyty fel bod y plentyn yn gwybod ei fod yn cael siarad am y peth. Caniatewch iddo ofyn cwestiynau, a gofynnwch sut roedd yn teimlo ar yr adeg. Os yw'r plentyn yn ifanc iawn, efallai y bydd yn haws iddo ddangos ei deimladau trwy dynnu lluniau neu actio'r hyn a ddigwyddodd.

Cofiwch y gall plant ofyn cwestiynau yn blwmp ac yn blaen, felly os nad yw'r claf yn teimlo'n ddigon cryf i ymdopi â hyn, gofynnwch i aelod arall o'r teulu neu i ffrind siarad â'r plentyn am ei brofiadau a'i deimladau.

### **Os na fydd y claf yn goroesi**

Er gwaethaf ymdrechion gorau staff ICU, weithiau bydd cleifion yn rhy sâl ac ni fyddant yn goroesi. Mae unigolyn yn marw pan fydd ei galon yn stopio curo neu pan fydd bôn yr ymennydd yn marw. Os bydd meddygon yn tybio bod bôn yr ymennydd wedi marw, mae'n rhaid iddynt ddilyn cyfres o brofion er mwyn cadarnhau hynny.

Os yw'r claf wedi marw, efallai y bydd staff yn troi at y perthynas agosaf ac aelodau'r teulu er mwyn trafod rhoi organau. Gall gwybod am ddymuniadau'r claf o ran rhoi organau helpu i wneud y penderfyniad cywir i'ch teulu chi. Mae'r rhan fwyaf o deuluoedd sy'n cytuno i roi un neu fwy o organau'r claf yn ei gweld hi'n gysur y bydd rhyw ddaioni'n dod o'u colled.

Efallai y bydd yn eich helpu i siarad â chwnsler profedigaeth ar yr adeg anodd hon. Gall gynnig cymorth a dealltwriaeth i oedolion a phlant.





## Eich amser yn yr uned gofal dwys (ICU)

Pan fyddwch wedi bod yn ddifrifol wael ac wedi bod yn cysgu am gyfnodau hirfaith am i chi fod yn anwybodol neu'n cymryd tawelyddion, efallai y byddwch yn ei chael yn anodd cofio beth ddigwyddodd i chi. Hefyd efallai y byddwch wedi cael breuddwydion byw, hunllefau neu rithwelediadau wnaeth beri gofid i chi.

Efallai y byddwch hyd yn oed yn credu bod y staff yn trio eich brifo chi, oherwydd y triniaethau a gawsoch er mwyn trio eich gwella. Mae'r pethau hyn yn normal i rywun sydd wedi bod yn ddifrifol wael a gall hyn gael ei achosi gan y salwch neu'r cyffuriau sy'n cael eu defnyddio i drin y cyflwr. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd, ond gall helpu i siarad â rhywun rydych yn ymddiried ynddo am y peth ac nid yw'n rhywbeth i fod â chywilydd neu embaras ohono.

Isod mae ychydig o wybodaeth am rai o'r pethau sy'n gallu digwydd mewn uned gofal dwys. Efallai y bydd yn eich helpu i wneud synnwyr o'r pethau rydych yn eu cofio.

### Staff yn yr uned gofal dwys (ICU)

Mae llawer o wahanol bobl yn gweithio ac yn helpu yn yr ICU. Mae meddygon yn yr ICU fel arfer yn anesthetyddion hefyd, felly maent wedi'u hyfforddi'n arbennig i roi moddion lleddfu poen a chyngor i chi. Yn ogystal â'r nyrsys, efallai hefyd y byddwch yn gweld therapyddion lleferydd, ffisiotherapyddion, deietegwyr (arbenigwyr mewn bwyd a maeth) a staff cymorth arall ar yr uned.

Rydych yn debygol o gyfarfod â llawer o'r bobl hyn, ond efallai y byddwch yn cofio ychydig o enwau a wynebau yn unig.

### - Meddygon

Mewn ICU, bydd meddyg ymgynghorol sy'n arwain tîm o feddygon, fel arfer. Bydd y meddyg ymgynghorol a'i dîm fel arfer yn mynd o amgylch yr uned bob dydd i archwilio pob claf ac i wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal. Efallai y bydd aelodau eraill o staff hefyd, ac efallai y byddwch yn eu cofio'n eich archwilio neu'n eu clywed yn trafod eich triniaeth. Efallai y bydd y meddygon a'u tîm yn treulio amser gyda chi bod dydd i weld sut hwyl rydych yn ei gael arni. Efallai y byddant yn eich archwilio, yn gwrandao ar eich ysgyfaint gyda stethosgop ac yn edrych ar unrhyw glwyfau sydd gennych, er mwyn cynllunio eich triniaeth a'ch gofal. Efallai y bydd meddygon sy'n arbenigwyr mewn meysydd eraill yn ymweld â chi hefyd. Efallai y byddant yn feddygon meddygol, llawfeddygol neu orthopaedig, y gwnaethoch eu gweld cyn cael eich derbyn i'r uned.

Byddant yn gofalu amdanoch eto unwaith y byddwch yn ddigon iach i dderbyn gofal ar ward gyffredinol.

### - Nyrsys

Mewn ICU, bydd un nyrs fel arfer yn gofalu am un claf, neu ddau glaf ar y mwyaf. Bydd eich nyrs yn gyfrifol am ddarparu'r rhan fwyaf o ofal sydd ei angen arnoch, ac ar y dechrau, bydd yn treulio'r rhan fwyaf o'r amser wrth ymyl eich gwely. Bydd hefyd yn gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill, fel meddygon neu ffisiotherapyddion, er mwyn sicrhau eich bod yn cael y driniaeth a'r gofal cywir pan fydd ei angen arnoch.

Bydd y nyrsys yn gwneud pethau i chi na allwch mo'u gwneud drosoch eich hun, gan gynnwys y canlynol:

- Cymryd profion gwaed rheolaidd
- Newid eich triniaeth yn unol â chanlyniadau eich profion
- Rhoi'r cyffuriau a'r hylifau y mae'r meddygon wedi'u rhagnodi
- Cofnodi eich pwysedd gwaed, cyfradd curiad y galon a'ch lefelau ocsigen
- Clirio hylif a mwcws o'ch brest gan ddefnyddio tiwb sugno
- Eich troi yn eich gwely bob hyn a hyn er mwyn eich atal rhag magu doluriau ar eich croen
- Glanhau eich dannedd a lleithio eich ceg gyda sbwng gwlyb
- Eich golchi yn y gwely
- Newid eich llieiniau
- Newid eich hosanau llawfeddygol, y gellir eu defnyddio i gynorthwyo cylchrediad eich gwaed pan fyddwch yn segur (yn gorwedd yn llonydd) am gryn amser
- Rhoi diferion yn eich llygaid er mwyn ei gwneud yn haws i chi amrantu

### - Ffisiotherapyddion

Yn ystod eich arhosiad yn yr uned gofal dwys, byddwch yn gweld ffisiotherapydd ac yn cael eich trin ganddo. Bydd yn ceisio sicrhau bod eich ysgyfaint yn cael eu cadw'n glir trwy roi ffisiotherapi ar eich brest. Bydd hefyd yn ymarfer eich breichiau a'ch coesau pan fyddwch yn cysgu i weithio eich cyhyrau ac i atal eich cymalau rhag mynd yn anystwyth. Os ydych ar beiriant anadlu (wedi'ch cysylltu â pheiriant i'ch helpu i anadlu) yn yr ICU, bydd y ffisiotherapydd yn rhoi ymarferion i helpu i gryfhau eich ysgyfaint a'ch cyhyrau anadlu fel bod modd i chi anadlu heb y peiriant wrth i chi ddechrau gwella. Bydd hyn yn lleihau'r tebygolrwydd i chi ddal haint ar yr ysgyfaint.

Wrth i chi wella, mae ffisiotherapyddion hefyd yn eich helpu gydag ymarferion er mwyn sicrhau eich bod yn ddigon cryf i adael y gwely. Pan fyddwch yn barod, byddant yn eich helpu i godi ac i ddechrau symud eto.

### - Deietegwyr

Bydd deietegydd yn ymweld â chi i nodi eich anghenion maethol a sut byddwch yn cael eich bwydo. Efallai y byddwch yn cael eich bwydo trwy diwb o'r trwyn i'r stumog, neu, os na allwch gael bwyd yn eich stumog, efallai y cewch eich bwydo trwy diwb yn syth i mewn i'ch gwythien.

### - Therapyddion lleferydd

Efallai y bydd therapydd lleferydd yn ymweld â chi hefyd, yn enwedig os oes gennych draceostomi. (Gweithred i greu twll yn eich gwddf a gosod tiwb, sy'n cael ei gysylltu â pheiriant anadlu yw traceostomi.)

Efallai y bydd y therapydd lleferydd yn gwirio'n ddiweddarach p'un a allwch gael falf siarad ar y traceostomi. Bydd hefyd yn eich monitro i weld p'un a allwch lyncu'n ddigon da i ddechrau bwyta ac yfed yn y ffordd arferol.

### **Cynllunio at eich adferiad**

Ar ôl bod yn ddifrifol wael, efallai y bydd yn cymryd sawl mis i chi ddod drosti. Efallai y bydd y staff yn cynnal gwiriadau iechyd er mwyn canfod unrhyw broblemau corfforol neu seicolegol tebygol eraill rydych yn eu hwynebu oherwydd eich salwch. Os tybiant eich bod mewn perygl o gael problemau yn ddiweddarach yn eich adferiad, efallai y byddant yn cynnal mwy o wiriadau:

- cyn i chi adael yr ICU;
- cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty; ac
- ar ôl i chi fod allan o'r ICU am rhwng dau a thri mis.

Gan ddibynnu ar ganlyniadau'r gwiriadau hyn, efallai y bydd y staff gofal dwys yn paratoi cynllun adsefydlu ar eich cyfer. Bydd cynnwys y cynllun yn dibynnu ar ba hyd y buoch mewn gofal dwys a'ch anghenion, ond gallai gynnwys gwybodaeth am:

- y gwahaniaeth rhwng gofal dwys a gofal ward;
- yr anghenion corfforol, deietegol neu feddygol rydych yn debygol o fod â nhw yn y dyfodol; a
- phwy fydd yn gyfrifol am eich gofal pan fyddwch yn yr ysbyty a phan fyddwch yn gadael.



## Pan fyddwch yn gadael yr ICU

### Cyn i chi adael

Wrth i chi ddechrau gwella, ni fydd angen y peiriannau arnoch a oedd yn helpu i gynnal gweithrediad arferol eich corff ac i fonitro eich cyflwr. Bydd y ffisiotherapydd, fwy na thebyg, yn rhoi ymarferion i chi a fydd yn helpu i gryfhau eich cyhyrau a'ch helpu i ddechrau symud eto. Byddwch yn wan iawn a byddwch yn blino'n hawdd yn y lle cyntaf.

Wrth i chi ddechrau gwneud mwy drosoch eich hun, efallai y cewch eich symud i ran arall o'r ICU neu eich trosglwyddo i ward arall yn yr ysbyty â lefel is o nyrsio.

Mae unedau dibyniaeth fawr (HDU) i'w cael mewn llawer o ysbytai, lle bydd pob nyrs fel arfer yn gofalu am rhwng dau neu dri o gleifion. Efallai y bydd rhai ysbytai'n anfon cleifion o'r ICU i'r HDU wrth iddynt wella, hyd nes y byddant yn ddigon iach i fynd i ward gyffredinol.

### Symud i ward gyffredinol

Gall hon fod yn adeg anodd i gleifion a pherthnasau gan nad yw'r nyrsio un-wrth-un a oedd ar gael ar y dechrau yno mwyach, ond rydych yn dal i fod ymhell o fod yn iach. Efallai y bydd angen i chi aiddysgu sut i wneud pethau syml fel cerdded, bwyta, yfed, neu hyd yn oed anadlu drosoch eich hun. Gall hyn fod yn frawychus ond mae hyn yn normal yn ystod eich adferiad.

Pan fyddwch yn symud i ward, bydd cynllun ysgrifenedig sy'n cynnwys:

- crynodeb o'ch gofal a'ch triniaeth pan fuoch yn yr ICU;
- cynllun monitro i sicrhau eich bod yn parhau i wella;
- cynllun triniaeth barhaus; a
- manylion am eich anghenion adsefydlu corfforol a seicolegol.

O'r adeg hon ymlaen, bydd staff y ward yn gofalu amdanoch, ond byddant yn gallu siarad â staff yr ICU os bydd angen iddynt wneud hynny. Os oes gan yr ysbyty wasanaeth 'Allgymorth', efallai y bydd nyrs ICU yn ymweld â chi tra byddwch ar y ward er mwyn gwirio eich cynnydd.

Efallai na fydd yr amseroedd ymweld mewn ward gyffredinol yr un mor hyblyg â'r ICU ac efallai y bydd cleifion ac ymwelwyr eraill o'ch amgylch yn tarfu arnoch i raddau mwy. Efallai y bydd eich patrwm cysgu arferol yn newid oherwydd y gweithgarwch cyson tra'r oeddech yn yr ICU. Bydd hyn yn dychwelyd i'w drefn arferol ymhen amser. Dylech orffwys pan allwch wneud hynny. Efallai y byddwch yn gweld bod chwaraeydd cerddoriaeth personol â chlustffonau'n eich helpu i ymlacio a'i fod yn fodd o'ch diddanu.



## Dychwelyd adref - sut beth fydd bywyd nawr?

Mae gadael yr ysbyty a dychwelyd adref yn gam mawr yn eich adferiad ac mae'n debyg ei fod yn nod rydych wedi bod yn gweithio tuag ato ers cryn amser. Mae'n gam cadarnhaol iawn ond bydd yn cymryd amser ac ymdrech i gael bywyd normal eto. Cyn i chi adael yr ysbyty, efallai y bydd eich ffisiotherapydd yn rhoi cynllun ymarfer corff i chi i gynorthwyo eich adferiad. Os na fydd yn gwneud hynny, gallwch chi (neu ffrind neu berthynas) ofyn iddo am gynllun.

### **Pan fyddwch yn gadael yr ysbyty**

Pan fyddwch yn ddigon iach i adael yr ysbyty, efallai y byddwch yn cael asesiad er mwyn canfod unrhyw anawsterau y gallech eu hwynebu pan fyddwch yn mynd adref. Byddai hyn yn cynnwys problemau seicolegol neu emosiynol, yn ogystal ag unrhyw ofal ac offer sydd eu hangen arnoch.

Dylai'ch tîm gofal iechyd drafod beth yw'ch nodau adsefydlu a chytuno arnynt gyda chi (beth rydych am ei gyflawni wrth i chi wella), a threfnu unrhyw gyfeiriadau ac unrhyw ofal neu adsefydlu arall y bydd ei angen arnoch cyn i chi adael yr ysbyty.

Pan fyddwch yn gadael yr ysbyty, efallai y byddwch yn cael:

- llythyr sy'n crynhoi eich amser a'ch triniaeth yn yr ICU ('crynodeb rhyddhau o'r ICU' yw'r enw ar hwn);
- manylion cyswllt yr unigolyn sy'n cydlynu eich adsefydliad; ac
- os yw'n briodol, copi o'ch cynllun adsefydliad.

### **Pan fyddwch yn mynd adref**

Ni fyddwch yn cael yr un cymorth ag a gawsoch yn yr ysbyty a gall fod yn adeg anodd i chi a'ch perthnasau. Mae'n normal mynd trwy adegau pan fyddwch yn teimlo'n isel neu'n rhwystredig gan ymddengys nad ydych yn gwella. Gall pennu nodau bach yn eich trefn ddyddiol eich helpu i adfer ac i ddangos eich bod yn gwella. Gallai nod bach gynnwys rhywbeth syml fel gwneud diod i chi eich hun, neu gerdded ychydig o gamau pellach heb orffwys. Peidiwch â gwrthio eich hun yn rhy galed gan y gallai hyn wneud eich adferiad yn arafach yn y pen draw.

Pan fyddwch wedi bod yn ddifrifol wael, byddwch yn teimlo'n flinedig iawn ac ni fydd gennych lawer o egni, fwy na thebyg. Bydd yn cymryd amser cyn y byddwch yn teimlo'n ddigon iach i ymdopi â bywyd o ddydd i ddydd a misoedd lawer cyn y byddwch mor gryf ag erioed.

Pennwch dargedau i chi eich hun er mwyn eich helpu i ddychwelyd i'r drefn arferol, a pharhewch i wneud yr ymarferion a roddodd y ffisiotherapydd i chi. Peidiwch â'i gorwneud hi gyda'r ymarferion gan fod hyn yn gallu arafu eich adferiad.

Bydd angen i chi gynyddu eich gweithgarwch yn raddol er mwyn cryfhau, ond sicrhewch eich bod yn gorffwys pan fydd angen i chi wneud hynny. Ar y dechrau, efallai y bydd angen i chi wneud pethau'n araf iawn.

Os ydych wedi cael llawdriniaeth, mae'n rhaid i chi ddilyn cyngor eich llawfeddyg. Bydd eich corff yn dweud wrthyf os yw'n blino neu os yw mewn poen. Os byddwch yn teimlo'n sâl neu allan o wynt, rhowch y gorau i wneud beth rydych yn ei wneud a chymerwch saib.

### **Gwirio hanes eich adferiad**

Efallai y bydd aelod o'ch tîm gofal iechyd yn cynnig cyfarfod â chi ryw ddau neu dri mis ar ôl i chi adael yr ICU. Bydd y cyfarfod yn cynnwys trafod unrhyw broblemau corfforol, seicolegol neu broblemau eraill rydych wedi'u cael ers gadael yr ysbyty.

Os ydych yn cael adferiad arafach na'r disgwyl, dylent allu eich cyfeirio at y gwasanaeth adsefydlu priodol.

### **I bwy allu' i ofyn am gymorth?**

Pan fyddwch yn ôl gartref, caiff eich meddyg teulu ei gynnwys yn eich gofal cyffredinol a'ch adferiad. I'r rhan fwyaf o bobl, bydd eich meddyg teulu'n ynghlwm wrth staff meddygol yr ysbyty o ran gofalu amdanoch ar ôl eich salwch critigol. Dylai allu eich cyfeirio at wasanaethau eraill os bydd eu hangen arnoch, fel ffisiotherapi yn y gymuned.

Os na all eich meddyg teulu helpu, gallwch gysylltu â'r ICU lle cawsoch eich trin. Cyn i chi adael yr ysbyty, efallai y byddwch wedi cael manylion cyswllt unigolyn yn yr ICU sy'n gallu helpu.

### **Bywyd cymdeithasol a diddordebau**

Pan fyddwch wedi bod yn ddifrifol wael, efallai y byddwch yn teimlo'n wahanol am bethau ac efallai na fyddwch am wneud pethau roeddech yn eu mwynhau yn y gorffennol. Er enghraifft, efallai na fyddwch yn teimlo fel gweld llawer o bobl ar unwaith, felly dechreuwch drwy weld un neu ddau o ffrindiau ar y tro am gyfnodau byrion.

Efallai y byddwch yn ei gweld hi'n anodd canolbwyntio a hyd yn oed yn anodd dilyn rhaglen deledu. Bydd eich gallu i ganolbwyntio'n gwella. Yn ystod eich adferiad, efallai y byddwch yn anghofus, ond bydd eich cof fel arfer yn gwella wrth i chi ddechrau dod dros eich salwch.

Efallai y bydd eich adferiad yn cymryd amser hir, ac wrth i chi wella a dechrau gwneud mwy, efallai y byddwch yn gweld bod pethau'n mynd yn drech â chi. Yn ystod y cyfnod hwn, efallai y bydd gennych ddiffyg hyder, y byddwch yn poeni am eich adferiad, neu hyd yn oed yn teimlo'n isel. Gall siarad am hyn â'ch teulu neu ffrind agos helpu.

### **Perthnasau a'r teulu**

Ar ôl i chi fod yn ddifrifol wael, efallai y byddwch chi neu'r bobl o'ch amgylch yn newid. Efallai y bydd eich teulu'n gwneud ffys ac efallai na fyddant yn deall pam rydych i'ch gweld yn wahanol, neu pam nad ydych yn hoff o'r hobiau neu'r diddordebau roeddech yn arfer eu mwynhau.

Roedd eich teulu a'ch ffrindiau'n ofni y gallech farw, felly efallai y byddant am wneud popeth drosoch pan fyddwch yn cael mynd adref. Os yw hyn yn codi eich gwrychyn, siaradwch â nhw'n bwylllog am sut rydych yn teimlo. Peidiwch â chadw eich teimladau i chi eich hun rhag i chi ddigio.

Efallai na fyddwch yn cofio eich amser yn yr ysbyty'n glir a gall hyn fod yn ddryslyd ac yn frawychus. Efallai y bydd yn helpu i siarad â'ch teulu am beth maent yn ei gofio am eich arhosiad yn yr ysbyty, sut roeddent yn teimlo pan oeddech yn sâl a beth ddigwyddodd tra'r oeddech yno. Os gwnaeth eich perthynas gadw dyddiadur tra'r oeddech yn yr ICU, gallai fod yn fuddiol edrych arno gydag ef.

### **Dychwelyd i'ch trefn ddyddiol**

Mae llawer o bobl yn poeni am ddychwelyd adref o'r ysbyty neu am ddychwelyd i'r gwaith ar ôl salwch critigol. Mae'n normal ystyried p'un a fyddwch yn gallu ymdopi.

Siaradwch â'ch teulu am y cyfan a meddyliwch sut gallwch addasu pethau gartref i'ch helpu chi.

Os oeddech yn arfer gweithio, efallai na fyddwch yn ddigon iach i fynd yn ôl at waith llawn amser yn syth. Pan fyddwch yn teimlo'n well, mae'n syniad da trefnu mynd yn ôl i weld eich cydweithwyr ac i siarad â'ch pennaeth. Gan ddibynnu ar eich swydd, efallai y byddwch yn gallu gwneud ychydig oriau bob dydd yn y lle cyntaf.

Os oes gennych blant bach, efallai y byddwch yn teimlo o dan hyd yn oed fwy o bwysau i ddychwelyd i'r drefn arferol. Gwnewch y pethau pwysig yn gyntaf - gall tasgau eraill aros. Ewch i gysgu am ychydig ar yr un pryd â'r plant a pheidiwch â bod ofn gofyn i'ch ffrindiau a'ch teulu am gymorth.

### **Perthnasau rhywiol yn dilyn salwch critigol**

Mae'n normal pryderu ynghylch pa bryd y bydd hi'n ddiogel dechrau cael rhyw eto. Mae'ch partner yn debygol o fod yn poeni am hyn hefyd.

Efallai y byddwch yn pryderu ynghylch y canlynol:

- A fydd fy nghreithiau wedi iacháu'n ddigonol?
- Os oes rhaid i mi ddefnyddio dyfais feddygol, fel bag colostomi, cathetr neu reoliadur, a fydd yn y ffordd?
- A fyddaf yn brifo neu'n dolurio gormod?
- A fydd gennyf y nerth?
- Beth os na fydd fy mhartner am gael rhyw?
- Beth os na allaf barhau i gael orgasm neu os na allaf gael un?

Efallai y byddwch yn poeni gan nad ydych yn gwybod beth fydd yn digwydd. Os ydych yn poeni am eich nerth, cymharwch yr egni sydd ei angen i gael rhyw â'r egni sydd ei angen arnoch i wneud eich ymarferion. Os ydych yn ymdopi'n dda â'ch ymarferion efallai y byddwch yn gallu ymdopi i gael rhyw.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei chael yn anodd siarad am ryw, ond ceisiwch ymlacio a chadw'ch synnwyr digrifwch. Mae cofleidio rhywun yn bwysig iawn. Cymerwch bwyll gan weld beth fydd yn digwydd.

Weithiau, gall problemau meddygol fel analluedd (heb fod yn gallu magu a chynnal codiad) effeithio ar eich bywyd rhywiol. Os ydych yn poeni, siaradwch â'ch meddyg teulu.



## Sut gall salwch critigol effeithio ar eich corff

### **Gwendid a cholli pwysau**

Ni ddylai fod yn syndod os byddwch yn teimlo'n llesg ac yn wan iawn i ddechrau. Bydd eich cyhyrau wedi colli nerth tra buoch yn sâl ac yn segur. Po fwyaf y buoch yn sâl, mwyaf yn y byd fydd gwendid eich cyhyrau. Mae colli cyhyrau'n digwydd yn gyflymach yn achos cleifion sydd wedi bod ar beiriant anadlu. Efallai y byddwch wedi colli llawer o bwysau gan eich bod wedi colli cymaint o gyhyrau. Byddwch yn magu pwysau unwaith eto wrth i chi ddechrau gwella a gwneud ymarfer corff.

Byddwch yn cryfhau, ond bydd yn cymryd amser. Caiff adferiad corfforol ei fesur mewn misoedd yn hytrach nag wythnosau, ond gallai gymryd hyd at 18 mis i chi deimlo'n holliaich eto. Pennwch nodau realistig i chi eich hun. Gall cadw dyddiadur y gallwch ei ddarllen ar adegau pan na fyddwch yn teimlo'n iach wneud i chi sylweddoli faint o gynnydd rydych yn ei wneud. Hyd yn oed os na fyddwch yn gwneud adferiad llawn, byddwch yn dal i allu cyflawni llawer a byw bywyd cyflawn. Mae enghreifftiau o bobl sydd wedi bod yn ddifrifol wael am fisoedd, a blwyddyn yn ddiweddarach, ni fyddech byth yn gwybod beth roeddent wedi bod trwyddi. Ceisiwch barhau i fod yn bositif, hyd yn oed os yw'n golygu gwneud ychydig o newidiadau i'ch ffordd o fyw.

### **Anadlu**

Efallai y byddai wedi bod angen traceostomi arnoch. Gweithred i greu twll yn eich gwddf a gosod tiwb, sy'n cael ei gysylltu â pheiriant anadlu yw traceostomi. Mae'r traceostomi yn ei gwneud yn haws i chi anadlu ac i leihau angen eich corff am y peiriant anadlu. Os oes gennych un o'r rhain, bydd craith ar eich gwddf lle cafodd y tiwb ei osod. Bydd y graith yn colli lliw yn raddol nes dod yn llai amlwg. Parhewch i wneud yr ymarferion anadlu y gwnaeth y ffisiotherapydd eu rhoi i chi er mwyn cryfhau'r cyhyrau a lleihau'r risg o haint ar y frest.

### **Eich llais**

Os byddwch wedi cael cymorth o ran eich anadlu, efallai y bydd eich llais wedi newid. Efallai y bydd eich gwddf yn peri dolur i chi yn y lle cyntaf felly peidiwch â rhoi eich llais dan straen. Ceisiwch ymlacio gymaint â phosibl pan fyddwch yn siarad, ac yfwrch ddigonedd o ddŵr. Efallai y bydd gennych farciau yng nghorneli eich ceg wedi'u hachosi gan y tâp a ddefnyddiwyd i gadw eich tiwb anadlu yn ei le. Efallai y bydd gennych geg sych hefyd wedi'i achosi gan ddiffyg poer.

### **Eich croen a'ch gwallt**

Efallai y bydd eich croen yn sych neu'n goslyd ar ôl eich salwch. Gall ei leithio'n rheolaidd



helpu i atal hyn. Efallai y byddwch yn sylwi ar newidiadau i'ch gwallt ac mae'n bosibl y bydd rhywfaint ohono'n disgyn allan. Nid yw hyn yn anarferol a gall ddigwydd hyd yn oed ar ôl i chi adael yr ysbyty. Bydd yn tyfu'n ôl fel arfer ond gallai fod yn fwy cyrliog, syth neu denau, neu o liw gwahanol i fel yr oedd o'r blaen.

### **Cleisio**

Os oeddech â drip neu â thiwbiau eraill ynoch, efallai y bydd gennych gleisiau a chreithiau. Bydd y rhain fel arfer ar eich dwylo, eich breichiau, eich arddyrnau, eich gwddf, eich morddwyd neu ar ymylon eich brest. Efallai y bydd gennych greithiau ar eich stumog hefyd oherwydd pigiadau i atal eich gwaed rhag ceulo.

### **Newidiadau i'ch clyw, blas, cyffyrddiad a synnwyr arogleuo**

Efallai y bydd eich arhosiad yn ICU ar effeithiau ar eich synhwyrâu, ond ni fydd yr effeithiau fel arfer yn para'n hir iawn. Efallai y bydd eich clyw, golwg, blas, cyffyrddiad a synnwyr arogleuo wedi newid, a gall hyn fod yn ansefydlog. Gall rhai o'r cyffuriau y gallai fod angen i chi eu cymryd effeithio ar eich clyw. Gall mathau eraill o gyffuriau adael blas metalaidd yn eich ceg.

Efallai y byddwch wedi cael eich bwydo trwy diwb yn eich stumog, neu drwy ddrip yn eich gwythiennau. Pan fyddwch yn dechrau bwyta ac yfed yn y ffordd arferol eto, efallai y bydd bwyd yn blasu'n gryfach neu ychydig yn wahanol. Efallai y bydd effaith ar eich synnwyr arogleuo hefyd gan ei fod â chysylltiad agos â'ch synnwyr blas. Efallai y bydd gennych lygaid dolurus a sych am i chi fod yn cymryd tawelyddion am gryn amser, neu efallai y bydd eich llygaid yn dew ac yn chwyddedig oherwydd yr hylifau a gawsoch i'ch hydradu.

Efallai y bydd pethau sy'n cyffwrdd â'ch croen yn teimlo'n rhyfedd ac efallai y byddwch yn teimlo pinnau bach mewn rhannau o'ch corff. Gall hyn gael ei achosi gan rai o'r cyffuriau a roddwyd i chi neu gan adwaith eich corff i'ch salwch. Mae'r newidiadau hyn yn rhai dros dro fel arfer a dylent ddiflannu ymhen amser.

### **Problemau'n mynd i'r toiled**

Pan fuoch yn yr ICU, efallai y bydd meddyg wedi gosod tiwb yn eich pledren. Cathetr wrinol yw'r enw ar hwn. Mae'n draenio wrin o'ch pledren ac yn caniatáu i staff wirio eich lefelau hylif. Pan gaiff y tiwb ei dynnu, mae'n bosibl y bydd eich cyhyrau'n wannach felly efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd rheoli eich pledren. Peidiwch â phoeni, bydd hyn yn dychwelyd i'r drefn arferol fel arfer.

Os bydd gennych unrhyw broblemau wrth basio dŵr, efallai y bydd gennych haint, felly ewch i weld eich meddyg neu'ch nyrs cyn gynted â phosibl. Ymhlith y symptomau mae:

- fod heb yn gallu pasio dŵr am nifer o oriau;
- bod â phoen llosgi wrth basio dŵr; a
- gwaed yn eich wrin.

Weithiau gall meddyginiaeth newid cyfaint a lliw eich wrin. Efallai y bydd hyn yn oed yn effeithio ar ba mor aml y byddwch yn mynd i'r toiled. Efallai y bydd y feddyginiaeth hefyd yn effeithio ar weithio'r corff. Os ydych yn poeni am unrhyw rai o'r pethau hyn, siaradwch â'ch meddyg amdanynt.

### **Ysmygu**

Os oeddech yn ysmygu cyn eich salwch, nawr yw'r adeg ddelfrydol i roi'r gorau iddi. Os gwnaethoch stopio ysmygu tra buoch yn yr ysbyty, peidiwch â dechrau eto pan fyddwch gartref. Os ydych wedi bod yn ddifrifol wael ac ar beiriant anadlu, gall ysmygu niweidio a gwanhau eich ysgyfaint hyd yn oed ymhellach.



## Sut byddaf yn teimlo ar ôl bod yn yr uned gofal dwys?

Ar ôl bod yn ddifrifol wael, efallai y bydd yn cymryd 18 mis i chi ddod drosti'n llwyr. Gall bod yn wan a gorfod gwneud ymdrech fawr i wneud pethau bach, fel gwisgo a symud o le i le, wneud i chi deimlo'n isel am gyfnod. Gallwch deimlo hefyd fel pe baech wedi colli eich annibyniaeth os oes angen llawer o gymorth arnoch gan bobl eraill yn gynnar yn y broses.

Efallai y bydd eich hwyliau'n newid yn aml ac efallai y byddwch yn cael profiad o rai o'r canlynol:

- Teimlo'n emosiynol ac yn ddagreuol
- Teimlo'n flinedig trwy'r amser
- Heb fod yn gallu cysgu'n iawn
- Ddim yn poeni am eich ymddangosiad
- Bod mewn tymer ac yn swta
- Teimlo'n euog ac achosi cymaint o drafferth a phryder
- Anghofio pethau
- Ddim yn teimlo awydd bwyd
- Heb fod yn gallu deall yr hyn sydd wedi digwydd i chi a pha mor sâl y buoch
- Teimlo ofn y bu bron i chi farw
- Poeni am fod yn sâl eto
- Poeni faint o amser y bydd yn ei gymryd i wella

Bydd eich teulu a'ch ffrindiau'n falch o'ch cael gartref, ond efallai na fyddant yn deall pam rydych yn teimlo'n drist. Siaradwch â nhw am sut rydych yn teimlo. Hefyd, ewch i weld eich meddyg teulu a fydd, efallai, yn gallu cynnig triniaeth neu gwnsela i chi er mwyn eich helpu trwy'r cyfnod anodd hwn.

Wrth i chi wella a dechrau gwneud mwy, byddwch yn wynebu heriau newydd. Gallant wneud i chi deimlo ofn - ceisiwch beidio â chynhyrfu ac anadlwch yn araf ac yn ddwfn.

Ar ôl i chi adael ICU, efallai y byddwch yn cael nifer o symptomau seicolegol. Gallent gynnwys y canlynol:

- Breuddwydion byw
- Hunllefau

- Ôl-fflachiadau (cofio profiad blaenorol yn sydyn yn hynod fanwl)
- Gweld rhithiau
- Pryder
- Colli hyder

Weithiau, gall y symptomau hyn gael eu sbarduno gan sŵn, arogl neu rywbeth y gallwch ei weld. Bydd y rhain yn diflannu ymhen amser, fel arfer.

### Cwsg

Mae angen i chi gysgu'n rheolaidd er mwyn cadw eich corff yn iach. Gall gymryd amser i gael trefn cysgu arferol eto. Efallai y byddwch yn ei chael yn anodd mynd i gysgu neu mae'n bosibl y byddwch yn deffro'n aml yn ystod y nos. Os ydych yn cael trafferth cysgu, rhowch gynnig ar gael diod laethog amser gwely ond dylech osgoi te a choffi gan y gall y caffein ynddynt eich cadw'n effro. Efallai y bydd darllen neu wrando ar y radio cyn mynd i gysgu'n helpu hefyd. Gall eich meddyg teulu roi cyngor i chi os ydych yn cael trafferth cysgu, ond dylai pethau ddychwelyd i'r drefn arferol wrth i chi gryfhau a dod yn fwy egnïol.

### Deall yr hyn sydd wedi digwydd i chi

Mae pobl yn teimlo'n wahanol am eu hamser yn yr uned gofal dwys. I rai mae'r profiad yn peri mwy o bryder nag unrhyw arhosiad arall yn yr ysbyty. Efallai na fydd atgofion rhai pobl o'r cyfan yn glir, neu mae'n bosibl y byddant yn ceisio anghofio'r profiad. I eraill, gall bod mor sâl fod yn brofiad trawmatig ac efallai y bydd yn cymryd amser iddynt ddod i delerau â'r cyfan yn ddiweddarach.

Bydd y cyffuriau cryfion a'r driniaeth y bu'n rhaid i staff ICU eu rhoi i chi i helpu i gynnal eich corff, wedi effeithio ar eich corff a'ch meddwl. Mae'n gyffredin mewn ICU i gleifion weld rhithiau, cael hunllefau neu freuddwydion sy'n gallu teimlo'n real ac yn frawychus iawn. Ar brydiau, efallai y byddwch wedi bod yn lled ymwybodol, ond heb fod yn gwybod ymhle yr oeddech na beth oedd yn digwydd.

### Gweld rhithiau a pharanoia

Mae'n gyffredin i gleifion mewn ICU weld rhithiau neu gael hunllefau. Efallai y byddwch wedi cael breuddwydion neu deimladau o gael eich poenydio, eich bod yn gaeth i'r gwely neu'n teimlo pe baech yn cael eich cadw'n garcharor. Roedd hyn fwy na thebyg wedi'i achosi gan fod llinynnau drip a chathetrau wedi'u gosod yn eich corff er mwyn cynnal gweithrediadau arferol eich corff ac i fonitro eich cyflwr. Gall yr ofn y bydd hyn yn ei achosi bara am wythnosau ar ôl i chi gael eich trosglwyddo i ward gyffredinol neu'ch rhyddhau o'r ysbyty.

Efallai hefyd y byddwch wedi teimlo rhyw baranoi wrth i chi geisio deall pethau pan oeddech wedi drysu. Bydd hyn hefyd fel arfer yn mynd ymhen amser. Os yw mynd yn ôl i'r ysbyty i gael apwyntiad dilynol yn codi ofn arnoch, ewch â rhywun gyda chi rydych yn ymddiried ynddo i roi tawelwch meddwl i chi.

Mewn ychydig o achosion, gall cleifion (a'u perthnasau) gael symptomau eithafol o straen ar ôl eu triniaeth yn yr ICU. Caiff hyn ei alw'n anhwylder straen wedi trawma (PTSD), ac mae'n brin. Gwelodd y rhan fwyaf o bobl a gafodd PTSD fod siarad â chwmsler proffesiynol am eu harhosiad yn eu helpu. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich cyfeirio i gael cwnsela.

## **Pethau a allai eich helpu i ddod dros beth ddigwyddodd**

Ar ôl gadael yr ysbyty, efallai y bydd gennych gwestiynau am eich arhosiad yn yr ICU,. Mae rhai ysbytai'n cynnig clinig dilynol. Mae hyn fel arfer yn cynnwys cael eich gwahodd yn ôl i'r ICU y buoch ynddi i edrych o gwmpas, gweld rhai o'r staff fu'n gofalu amdanoch a chanfod beth ddigwyddodd i chi. Gall y syniad o fynd yn ôl i'r uned fod yn frawychus ac efallai na fyddwch yn teimlo'n barod i wneud hynny am gryn amser. Fodd bynnag, gall fod yn fuddiol iawn gweld ymhle y buoch a chael rhagor o wybodaeth am beth ddigwyddodd i chi.

Ni fyddwch yn cofio popeth a ddigwyddodd i chi yn yr ICU. Efallai y bydd ysgrifennu'r hyn y gallwch ei gofio'n eich helpu i hel eich atgofion. Gallech drio cofio rhywbeth am bob diwrnod y buoch yn yr ysbyty er mwyn helpu i ddeall yr amser a golloch. Efallai y bydd yn helpu i ofyn i'ch teulu a'ch ffrindiau beth y gallant ei gofio am y peth.

Os gwnaeth eich perthnasau neu'ch ymwelwyr gadw dyddiadur tra'r oeddech yn yr ICU, gall ei ddarllen eich helpu i ddeall beth ddigwyddodd. Efallai y bydd yn cymryd amser cyn y byddwch yn teimlo'n barod i'w ddarllen, a gall fod yn emosiynol iawn, ond mae llawer o gleifion sydd wedi darllen dyddiadur perthynas yn gweld ei fod yn eu helpu i ddeall beth ddigwyddodd.

Os yw'n helpu, cymerwch yr amser i ddeall ochr feddygol yr hyn a ddigwyddodd i chi. Bydd staff yn y clinig dilynol yn gallu helpu gyda hyn neu gallwch ofyn i'ch meddyg teulu am y peth.



## Bwyta'n dda er mwyn gwella

Tra'r oeddech yn derbyn gofal dwys, byddwch wedi derbyn eich bwyd fel hylif. Efallai y byddwch wedi cael eich bwydo trwy diwb wedi'i osod yn eich trwyn ac i lawr eich stumog, neu drwy ddrip yn syth i mewn i'ch gwythien. Bydd eich corff wedi defnyddio ei fraster wedi'i storio a'i gyhyrau am egni i helpu i drechu eich salwch.

Efallai y byddwch yn cael anhawster i fwyta oherwydd:

- nad oes awydd bwyd arnoch;
- gan fod eich ceg yn eich dolurio gormod i fwyta;
- gan fod bwyd yn blasu'n wahanol; neu
- gan ei fod yn brifo wrth lyncu.

Ceisiwch ddechrau gyda chyfrannau bach a bwyta'n amlach trwy gydol y dydd. Yn hytrach na chael prydau bwyd llawn, dylech gael prydau bwyd bach neu dri byrbryd bob dydd. Gallwch brynu diodydd llaeth a phwdinau wedi'u paratoi'n arbennig, fel y rhai a roddwyd i chi yn yr ysbyty, sy'n cynnwys llawer o fitaminau a mwynau.

Cymerwch eich amser wrth fwyta ac ymlaciwch yn ddiweddarach er mwyn osgoi diffyg traul.

Os yw rhai bwydydd yn blasu'n hallt neu'n felys iawn, mae'n debygol ei fod yn cymryd amser i'ch blasbwyntiau ddychwelyd i'r drefn arferol. Mae hyn yn gyffredin a bydd yn gwella cyn bo hir - peidiwch â rhoi halen neu siwgr ychwanegol ar eich bwyd.

Os ydych yn mwynhau yfed alcohol, holwch feddyg i weld p'un a yw'n ddiogel ei yfed gyda'r feddyginiaeth rydych yn ei chymryd ac na fydd yn effeithio'n negyddol ar eich cyflwr. Hyd yn oed os yw'n ddiogel, peidiwch ag yfed gormod.

Weithiau, gall cyffuriau gwrthfotig a steroidau cryfion arwain at heintiau, fel candida'r geg (llindag), sy'n gallu gadael sylwedd gwyn a thrwchus ar dop eich ceg a'ch tafod, sy'n ei gwneud yn boenus i lyncu. Os tybiwch y gallai fod y llindag arnoch, bydd eich meddyg teulu'n gallu ei drin yn hawdd.

Yn ystod eich adferiad, mae'n rhaid i chi sicrhau eich bod yn yfed digon. Gofalwch i sicrhau na fyddwch yn dadhydradu. Gall diffyg hylif;

- sychu eich croen allan;
- gwneud i chi gynhyrchu llai o wrin, sy'n gallu cael effaith negyddol ar eich arenau; a
- gwneud i chi deimlo'n wan iawn ac yn flinedig.

Yfwch yn rheolaidd trwy gydol y dydd fel na fyddwch yn dadhydradu. Gallwch gael diodydd poeth yn ogystal â dŵr a diod ffrwythau.

Os bydd angen mwy o gymorth arnoch neu os bydd gennych symptomau rydych yn poeni yn eu cylch, dylech fynd at eich meddyg teulu.

Dylech siarad â'ch meddyg teulu yn achos y canlynol:

- os ydych yn ei chael hi'n anodd dychwelyd i'ch pwysau arferol eto;
- os na fydd gweithio eich corff yn dychwelyd i'r drefn arferol;
- os oes gwaed yn eich wrin; neu
- os ydych yn cael diffyg traul difrifol.

Efallai y bydd eich meddyg teulu'n gallu rhoi cyngor i chi neu'ch cyfeirio at ddeietegydd.

