

TAFLEN WYBODAETH AM HEINTIAU SY’N GYSYLLTIEDIG Â GOFAL IECHYD



Beth yw heintiau sy’n gysylltiedig â gofal iechyd?

Mae heintiau sy’n gysylltiedig â gofal iechyd (a elwir yn HCAI weithiau) yn unrhyw haint sy’n digwydd o ganlyniad i gyswllt â gofal iechyd, gan amlaf mewn ysbytai. Maent wedi cael llawer o sylw yn y wasg dros y blynyddoedd diweddar gyda nifer gynyddol o adroddiadau yn y cyfryngau am ‘MRSA’, Clostridium difficile (C diff) glendid ysbytai a safonau hylendid ar ein wardiau. Mae’r rhain wedi cyfrannu at bryder cynyddol ymysg cleifion a’r cyhoedd am beryglon posibl aros yn yr ysbyty.

Diben y daflen hon yw rhoi gwybodaeth glir a chryno ar y ffordd orau i chi a’ch ymwelwyr, trwy weithio gyda staff gofal iechyd, helpu eich hunain i leihau’r perygl o ddal haint wrth aros yn yr ysbyty. Mae’n werth cofio, er y gall tua 5 y cant o gleifion ddal haint wrth aros yn yr ysbyty, **bod heintiau difrifol yn brin.**

Beth allaf ddisgwyl i staff gofal iechyd ei wneud i atal heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd?

Hylendid Dwylo – Hylendid dwylo yw golygu golchi dwylo a defnyddio hylif ymolchi wedi ei wneud o alcohol. Gellir lleihau nifer yr heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd yn sylweddol os yw staff gofal iechyd yn glanhau eu dwylo cyn ac ar ôl cyswllt â phob claf. Fodd bynnag, am nifer o resymau, nid yw hyn yn digwydd bob amser. Siaradwch â staff y ward pan fyddwch yn cyrraedd. Soniwch am y cyngor ar y daflen hon ac y byddwch yn gofyn iddynt a ydynt wedi glanhau eu dwylo cyn gofalu amdanoch. Gofynnwch i'r staff gofal iechyd sy'n dod i'ch archwilio a ydynt wedi golchi eu dwylo neu ddefnyddio'r hylif alcohol a ddylai fod ar gael ar bob ward.

Cofiwch nad oes angen teimlo embaras na theimlo'n lletchwith am ofyn i staff lanhau eu dwylo. Mae ysbytai yn annog staff, cleifion ac ymwelwyr i wneud hyn. Mae'r un cyngor yn ymwneud â hylendid dwylo yn berthnasol i ymwelwyr sy'n darparu gofal personol hefyd, fel rhoi bath, golchi, gwisgo, helpu i fwydo'r claf a'i helpu i fynd i'r tŷ bach.

Beth alla i a'm hymwelwyr ei wneud i atal heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd?

- **Eitemau sy'n dod i mewn i'r ysbyty** – ceisiwch ddod ag eitemau hanfodol yn unig i osgoi annibendod, mae hyn yn hwyluso'r glanhau. Dewch â phethau ymolchi hanfodol ac esgidiau. Peidiwch cerdded o gwmpas yn droednoeth, gwisgwch sliperi neu esgidiau eraill.
- **Gwrthfotigau** – dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os ydych wedi bod yn cymryd gwrthfotigau cyn cael eich derbyn i'r ysbyty. Gall hyn effeithio ar y dewis o driniaeth sy'n cael ei rhoi i chi os bydd haint yn datblygu.
- **Cyfyngu ar ymwelwyr** – Ceisiwch sicrhau nad ydych yn cael mwy na dau neu dri ymwelydd ar yr un pryd. Dylai ffrindiau a theulu sy'n sâl e.e. sydd â pheswch neu annwyd, neu ddolur rhydd a/neu'n chwydu, yn cynnwys y 2 ddiwrnod blaenorol, gadw draw yn sicr. Os ydynt yn ansicr dylech eu cynghori i ffonio'r ward a gofyn i nyrs am gyngor.

Gwrandewch ar geisiadau'r staff i ymwelwyr adael, er enghraifft os oes angen eich archwilio, newid eich rhwymau neu os oes angen glanhau'r ward. Mae'n synhwyrol peidio gadael i blant ymweld oni bai bod hynny'n gwbl angenrheidiol ac mae'n bwysig bod ymwelydd sy'n oedolyn yn eu cadw o dan reolaeth. Mae plant sy'n symud o amgylch y ward yn cynyddu'r perygl o haint trwy drawshalogi - siaradwch â'r person sy'n gyfrifol ynghylch a yw gadael i blant ymweld yn briodol.

- **Ymwelwyr** – Byddwch yn ofalus o’r hyn yr ydych yn ei gyffwrdd a ble rydych yn eistedd – peidiwch â chyffwrdd â rhwymau, clwyfau, dripiâu, cathetrau nac unrhyw offer arall o amgylch y gwely. Defnyddiwch y cadeiriau a ddarperir ar gyfer ymwelwyr, a pheidiwch eistedd ar y gwely. Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio tai bach ymwelwyr, nid tai bach cleifion
- **Cadw bwyd** – mae’n bwysig bod yn ymwybodol o bolisi cadw bwyd eich ysbyty lleol. Nid oes gan rai’r gallu i gadw unrhyw fwyd ac ni all llawer ohonynt gadw bwyd yn ffres am fwy na 24 awr felly cofiwch hyn os ydych eisiau dod â bwyd i mewn i’r ysbyty neu os ydych eisiau i ymwelwyr ddod â bwyd i mewn. Os yw polisi’r ysbyty yn datgan hyn, yna mae’n rhaid hysbysu staff pan fydd bwyd yn dod i mewn ar eich cyfer. Gofynnwch i nyrs ar y ward am gyngor.
- **Dillad wedi baeddu** – Os yw eich dillad eich hun yn baeddu yn yr ysbyty yna dylai’r staff roi eich dillad mewn bag wedi’i selio a rhoi cyfarwyddiadau i chi ynghylch sut i’w glanhau. Dylech drefnu iddynt fynd adref yr un diwrnod neu cyn gynted â phosibl i’w golchi, ar gylch golchi mor boeth ag y mae’r deunydd yn caniatáu.
- **Dripiâu, tiwbiau a rhwymau** – dylech osgoi cyffwrdd â dripiâu, tiwbiau a rhwymau. Dywedwch wrth y staff os oes gennych unrhyw bryderon am y rhain.
- **Pryderon neu gwestiynau** – os oes gennych unrhyw bryderon am hylendid ar y ward neu os ydych yn poeni neu’n ansicr am unrhyw faterion rheoli haint, siaradwch â’r staff, fydd yn fwy na pharod i’ch cynorthwyo. Dywedwch wrth y staff ar unwaith am unrhyw ddolur rhydd, chwydu neu symptomau eraill fel brech, cochni neu fannau sy’n brifo.

Beth os wyf yn cael fy ynysu oherwydd haint?

Mae ynysu (sy’n dal i gael ei alw’n ‘nyrsio ataliol’ weithiau) yn golygu y byddwch yn cael eich symud i ystafell sengl a bydd rhagofalon ychwanegol yn cael eu gweithredu i atal haint penodol fel MRSA neu Clostridium difficile (C diff) rhag lledaenu. Gellir gwneud hyn hefyd fel rhagofal, er enghraifft, os oes gennych ddolur rhydd.

Gall y staff sy’n gofalu amdanoch wisgo menig, ffedogau ac mewn achosion prin, mygydau ar eu hwyneb. Efallai fydd y drws i’ch ystafell yn cael ei gadw ar gau ac efallai y gofynnir i chi beidio symud o amgylch y ward. Bydd eich ymwelwyr yn cael eu hysbysu gan y staff sy’n gofalu amdanoch os oes angen iddyn nhw gymryd rhagofalon. Dylai pawb sy’n dod i mewn ac yn gadael eich ystafell, yn cynnwys ymwelwyr, lanhau eu dwylo gyda sebon a dŵr neu hylif glanhau dwylo wedi ei wneud o alcohol.

Mwy o wybodaeth

I ddechrau, siaradwch â'r staff sy'n gofalu amdanoch chi/y person yr ydych yn ymweld â nhw. Gallant gysylltu â'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau Lleol neu'r Tîm Diogelu Iechyd am gymorth arbenigol.

Dilynwch y cyngor a geir ar y daflen hon. Trwy wneud hynny gellir eich sicrhau eich bod yn gwneud popeth o fewn eich gallu i'ch atal rhag dal haint yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty. Cofiwch hefyd fod heintiau difrifol yn brin ac y gellir trin y rhan fwyaf yn hawdd. Unwaith eto, os oes gennych unrhyw bryderon, siaradwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Byddant yn gallu ateb eich ymholiadau.



Iechyd Cyhoeddus Cymru
Teml Heddwch ac Iechyd
Caerdydd
CF10 3NW

Rhynggrwyd: www.iechydcyhoedduscymru.wales.nhs.uk
Mewnrrwyd: www.publichealthwales.wales.nhs.uk