

Cwypmiadau: asesu ac atal cwypmiadau mewn pobl hŷn

**Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl hŷn,
eu teuluoedd a gofalwyr a'r cyhoedd**

Cwmpïadau: asesu ac atal cwmpïadau mewn pobl hŷn
Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl hŷn, eu teuluoedd a gofalwyr, a'r cyhoedd

Dyddiad cyhoeddi: Tachwedd 2004

I archebu copïau

Gellir archebu copïau o'r llyfryn hwn o Linell Ymateb y GIG; ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch rif cyfeirnod N0762. Mae fersiwn Saesneg yn unig ar gael hefyd, rhif cyfeirnod N0761. Mae canllaw clinigol NICE y seiliwyd y wybodaeth hon arno, 'The assessment and prevention of falls in older people' ar gael o wefan NICE (www.nice.org.uk/CG021NICEguideline). Mae canllaw cyfeirio cyflym ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hefyd ar gael o'r wefan (www.nice.org.uk/CG021NICEquickrefguide) ac o Linell Ymateb y GIG, rhif cyfeirnod N0760.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

MidCity Place
71 High Holborn
London
WC1V 6NA

www.nice.org.uk

ISBN: 1-84257-828-6

Cyhoeddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol
Tachwedd 2004

Gwaith celf gan LIMA Graphics Ltd, Frimley, Surrey
Argraffwyd gan Oaktree Press Ltd, Llundain

© Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol, Tachwedd 2004.
Cedwir pob hawl. Gellir atgynhyrchu'r deunydd hwn am ddim at ddibenion addysgol ac at ddibenion nad ydynt yn gysylltiedig ag elw o fewn y GIG. Ni chaniateir atgynhyrchu gan neu ar gyfer sefydliadau masnachol heb ganiatâd ysgrifenedig uniongyrchol y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol.

Cynnwys

Ynglŷn â'r wybodaeth hon	3
Canllawiau clinigol	3
Beth mae'r argymhellion yn ei gwmpasu?	4
Sut y defnyddir canllawiau yn y GIG	5
Os hoffech ddarllen fersiynau eraill o'r canllaw hwn	6
Cwmpïadau a phobl hŷn	7
Asesu'r risg o gwmpo	8
Edrych ar gydbwysedd a cherdded	9
Cael 'asesiad risg o gwmpïadau'	9
Lleihau'r risg o gwmpo	12
Cael cynllun cyffredinol ar gyfer osgoi cwmpïadau	12
Os ydych wedi cael anaf drwy gwmpo	13
Bod yn ddiogel yn y cartref	13
Ymarfer corff	14
Rhoi'r gorau i feddyginiaethau penodol	15
Llewygu a chwmpïadau na ellir eu hesbonio	16
Eich helpu chi i helpu'ch hun	18

Pethau na chânt eu hargymell ar gyfer lleihau'r risg o gwmpo	19
Dim tystiolaeth	19
Dim digon o dystiolaeth	20
Dod o hyd i wybodaeth am atal cwympiadau	22
Gwybodaeth bellach	24

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae'r wybodaeth hon yn disgrifio'r arweiniad y mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) wedi ei ddsbarthu i'r GIG ar gwympiadau. Mae'n seiliedig ar 'Falls: the assessment and prevention of falls in older people', sef canllaw clinigol a gynhyrchwyd gan NICE ar gyfer meddygon, nyrsys a phobl eraill sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru a Lloegr. Er bod y wybodaeth hon wedi ei hysgrifennu'n bennaf ar gyfer pobl sydd mewn perygl o gwmpo a'u teuluoedd, gall fod yn ddefnyddiol hefyd i'r sawl sy'n gofalu am bobl sydd mewn perygl o gwmpo ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn gofal ar gyfer pobl hŷn neu mewn gofal iechyd yn gyffredinol. Noder bod y gair 'gofalwr' yn cael ei ddefnyddio yn y llyfryn hwn i olygu rhywun syn gofalu am berson hŷn ond na chaiff ei dalu am wneud hynny.

Canllawiau clinigol

Argymhellion ar gyfer arfer da yw canllawiau clinigol. Caiff yr argymhellion a gyhoeddir gan NICE eu paratoi gan grwpiau o weithwyr iechyd, cynrychiolwyr lleyg â phrofiad neu wybodaeth am y cyflwr a gaiff ei drafod, a gwyddonwyr. Mae'r grwpiau yn edrych ar y dystiolaeth sydd ar gael ynglŷn â'r ffordd orau o drin neu reoli

cyflwr ac yn gwneud argymhellion yn seiliedig ar y dystiolaeth hon.

Mae mwy o wybodaeth am NICE a'r ffordd y caiff canllawiau NICE eu datblygu ar wefan NICE (www.nice.org.uk). Gallwch lwytho'r llyfryn *The guideline development process – an overview for stakeholders, the public and the NHS* o'r wefan, neu gallwch archebu copi drwy ffonio 0870 1555 455 (a dyfynnu'r rhif cyfeirnod N0472).

Beth mae'r argymhellion yn ei gwmpasu

Gall canllawiau clinigol NICE edrych ar wahanol feysydd o ddiagnosis, triniaeth, gofal, hunangymorth neu gyfuniad o'r rhain. Mae'r meysydd a gwmpesir gan ganllaw yn dibynnu ar y testun. Cânt eu nodi wrth ddechrau datblygu'r canllaw mewn dogfen o'r enw 'cwmpas'.

Mae'r argymhellion yng nghanllaw NICE ar gwmpsiadau yn cwmpasu pobl hŷn sy'n byw yn y gymuned, naill ai gartref, mewn cyfadeilad ymddeol, neu mewn cartref preswyl neu nyrsio. Yn y canllaw hwn, caiff person hŷn ei ddiffinio fel rhywun sy'n 65 oed neu'n hŷn. Nid yw'r canllaw NICE yn cwmpasu pobl hŷn sy'n gaeth i'r gwely neu sydd yn yr ysbyty am resymau ar wahân i gael triniaeth ar ôl cwmpo. Hefyd, nid yw'n edrych ar y gwaith o atal a thrin osteoporosis, a gaiff ei

gwmpasu mewn canllaw NICE arall y disgwylir iddo gael ei gyhoeddi ym mis Mehefin 2005 (gweler gwefan NICE www.nice.org.uk am y wybodaeth ddiweddaraf am y canllaw hwn).

Mae'r wybodaeth sy'n dilyn yn sôn wrthych am ganllaw NICE ar gwympiadau. Nid yw'n ceisio egluro risgiau neu'r mathau gwahanol o gymorth sydd ar gael yn fanwl.

Os oes gennych gwestiynau am y materion penodol a gwmpesir, dylech siarad â'ch nyrs neu'ch meddyg (neu â gweithiwr iechyd proffesiynol neu ymarferydd arall, yn dibynnu ar yr hyn yr hoffech ei wybod).

Sut y defnyddir canllawiau yn y GIG

Yn gyffredinol, disgwylir i weithwyr iechyd proffesiynol ac ymarferwyr sy'n gweithio yn y GIG ddilyn canllawiau clinigol NICE. Ond bydd rhai adegau pan na fydd yr argymhellion yn addas i unigolion oherwydd eu cyflwr meddygol penodol, eu hiechyd cyffredinol, eu dymuniadau neu gyfuniad o'r rhain. Os ydych o'r farn nad yw'r driniaeth neu'r gofal a gewch yn cyfateb â'r driniaeth neu'r gofal a gaiff eu disgrifio yn y tudalennau canlynol, dylech drafod gyda'ch nyrs, meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol neu ymarferydd arall sy'n rhan o'ch triniaeth.

Os hoffech ddarllen fersiynau eraill o'r canllaw hwn

Mae pedwar fersiwn o'r canllaw hwn:

- y fersiwn hwn
- canllaw NICE, 'Falls: the assessment and prevention of falls in older people' (Canllaw Clinigol NICE 21)
- fersiwn byr o ganllaw NICE ('canllaw cyfeirio cyflym'), a ddsbarthwyd i bobl sy'n gweithio yn y GIG
- y canllaw llawn, sy'n cynnwys holl fanylion argymhellion y canllaw, sut y cawsant eu datblygu a gwybodaeth am y dystiolaeth y maent yn seiliedig arni.

Mae'r holl fersiynau o'r canllaw ar gael o wefan NICE (www.nice.org.uk). Mae'r fersiwn hwn a'r canllaw cyfeirio cyflym hefyd ar gael o Linell Ymateb y GIG – ffoniwch 0870 1555 455 a rhowch y rhif(au) cyfeirnod ar gyfer y llyfryn(nau) yr hoffech eu cael (N0762 ar gyfer y fersiwn hwn, N0761 ar gyfer y fersiwn hwn yn Saesneg yn unig, ac N0760 ar gyfer y canllaw cyfeirio cyflym).

Cwypmiadau a phobl hŷn

Nid yw cwmpo yn sgîl effaith anochel heneiddio, ond mae'r perygl o gwmpo yn cynyddu wrth i bobl fynd yn hŷn. Gall cwmpo ac ofn cwmpo beri i bobl hŷn golli eu hyder wrth wneud eu gweithgareddau arferol. Ac, er nad yw'r rhan fwyaf o gwypmiadau'n achosi anafiadau difrifol, gall cwmpo beri i unigolyn dorri asgwrn, a allai fod yn anodd gwella ar ei ôl. Mae'r canllaw NICE yn gwneud argymhellion ynglŷn â sut y dylai eich meddyg a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill asesu eich risg o gwmpo a'ch helpu i osgoi cwmpo.

Mae gennych chi a'ch gofalwr hawl i gael yr holl wybodaeth ac i gymryd rhan yn y penderfyniadau a wneir am y gofal a gewch. Dylai'r tîm gofal iechyd sy'n gofalu amdanoch barchu eich dealltwriaeth a'ch profiad ac ystyried hyn, yn arbennig os buoch mewn perygl hirdymor o gwmpo a buoch yn rheoli'r perygl hwn eich hun.

Dylai pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gysylltiedig â'r gwaith o helpu pobl i osgoi cwypmiadau fod wedi cael eu dysgu i asesu risg unigolyn o gwmpo a'r ffyrdd o atal cwypmiadau.

Asesu'r risg o gwmpo

Os ydych yn 65 oed neu'n hŷn, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol neu'ch ymarferydd eich holi'n rheolaidd p'un a ydych wedi cwmpo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Os ydych wedi cwmpo fwy nag unwaith, dylech fynd at y meddyg beth bynnag, hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iawn.

Y rheswm dros hyn yw bod rhywun sydd eisoes wedi cwmpo yn fwy tebygol o gwmpo yn y dyfodol. Ond mae ffyrdd o helpu unigolion i osgoi cwmpo er mwyn iddynt deimlo'n fwy hyderus yn eu bywyd pob dydd, ac o bosibl, fyw'n annibynnol am gyfnod hwy.

Os ydych wedi cwmpo, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol neu'ch ymarferydd ofyn i chi a ydych wedi cwmpo fwy nag unwaith, ac os felly, sawl gwaith. Dylid eich holi hefyd ynglŷn ag amgylchiadau eich cwmp neu'ch cwmpadau a beth yn union a ddigwyddodd.

Edrych ar gydbwysedd a cherdded

Os ydych wedi cwmpo neu rydych yn ymddangos fel pe baech mewn perygl o wneud hynny (efallai nad yw eich cydbwysedd na'r ffordd rydych yn cerdded yn ymddangos yn hollol sicr), dylid cynnal profion. Gallai hyn olygu un prawf syml neu fwy i weld a ellid gwella eich cydbwysedd neu'r ffordd rydych yn cerdded o gwbl.

Cael 'asesiad risg o gwympiadau'

Dylid cynnig 'asesiad risg o gwympiadau' i chi os ewch am archwiliad meddygol neu driniaeth oherwydd eich bod wedi cwmpo, os ydych wedi cael sawl cwmp neu os ydych yn cael problemau gyda'ch cydbwysedd neu wrth gerdded. Os byddwch yn cytuno i'w gael, dylai'r asesiad gael ei gynnal gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi ac sy'n meddu ar brofiad yn y maes hwn. Efallai y gofynnir i chi fynd i glinig arbenigol (neu 'wasanaeth cwympiadau') ar ei gyfer.

Mewn asesiad risg o gwympiadau, mae'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn ceisio dod o hyd i unrhyw beth a allai eich gwneud yn fwy tebygol o gael cwmp a gweld p'un a ellir gwneud pethau penodol i'ch helpu. Dylai rhan o'r asesiad drafod yr hyn a fyddai'n eich helpu chi yn benodol.

Efallai y bydd yr asesiad risg o gwympiadau yn cynnwys:

- trafodaethau am y cwmp neu'r cwympiadau rydych eisoes wedi'u cael – yr hyn a berodd i chi gwmpo a beth ddigwyddodd
- profi'r ffordd rydych yn cerdded, eich cydbwysedd a'ch symudedd, a pha mor wan yw'ch cyhyrau
- profion i weld a ydych mewn perygl o gael osteoporosis (caiff osteoporosis ei drafod mewn canllaw NICE arall – gweler tudalen 4 am ragor o wybodaeth)
- holi sut rydych yn teimlo ynglŷn â cherdded o gwmpas a gwneud pethau ac unrhyw ofn o gwmpo a allai fod gennych
- holi a oes gennych broblemau gyda'ch golwg

- profion ar ba mor dda y mae system nerfol eich corff yn gweithio a ph'un a oes gennych broblemau yn ymwneud â'ch cof
- holi p'un a yw gwlychu yn achosi problemau
- holi p'un a oes gennych bethau yn eich cartref a allai fod yn beryglus
- edrych ar y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd
- profi'ch calon a'ch pwysau gwaed.

Dylid ymgymryd â'r asesiad risg o gwympiadau fel rhan o gynllun gweithredu cyffredinol (a elwir weithiau yn ymyriad amlffactoraidd) i'ch helpu i osgoi cwympiadau.

Lleihau'r risg o gwmpo

Cael cynllun cyffredinol ar gyfer osgoi cwympiadau

Os bydd yr asesiad yn dangos eich bod mewn perygl o gwmpo neu eich bod eisoes wedi cael sawl cwmp, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol neu'ch ymarferydd drafod p'un a oes angen cynllun gweithredu cyffredinol arnoch ar gyfer lleihau'r tebygolrwydd o gwmp. Dylech fod yn rhan o'r gwaith o lunio'r cynllun er mwyn eich helpu i gyflawni eich nodau. Er enghraifft, efallai y bydd eich cynllun yn cynnwys:

- cael archwiliad o'ch cartref am beryglon a chymorth i unioni unrhyw broblemau a nodwyd (gweler tudalen 13)
- ymarferion i helpu gyda'ch cryfder a'ch cydbwysedd (gweler tudalen 14)
- asesu eich golwg (a chael eich atgyfeirio os bydd angen)
- edrych ar y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd er mwyn gweld a oes angen gwneud newidiadau (gweler tudalen 15).

Ar gyfer rhan o'r gwaith hwn, efallai y cewch eich atgyfeirio at weithwyr iechyd proffesiynol neu ymarferwyr eraill ar gyfer cymorth a chyngor arbenigol.

Os ydych wedi cael anaf drwy gwypmp

Os ydych wedi cael anaf drwy gwypmp, dylid cynnig asesiad i chi o'ch tebygolrwydd o gael cwypmp arall a'r math o gymorth a allai atal hyn rhag digwydd. Dylid cynnig cymorth i chi hefyd, a gynlluniwyd yn arbennig ar eich cyfer chi, er mwyn sicrhau eich bod yn cadw eich annibyniaeth hyd y gellir ac i helpu i wella eich hyder a'r ffordd rydych yn symud.

Bod yn ddiogel yn y cartref

Dylid cynnig asesiad o beryglon yn y cartref i chi os ydych wedi cwypmpo ar sawl achlysur neu os cawsoch eich asesu fel unigolyn sy'n fwy tebygol o gwypmpo. Dylid cynnig asesiad o beryglon yn y cartref i chi hefyd os ydych wedi bod yn yr ysbyty am driniaeth o ganlyniad i gwypmp. Fel rheol, trefnir yr asesiad pan gaiff y trefniadau eu gwneud i chi adael yr ysbyty. Dylid cytuno ar yr amserlen ar gyfer gwneud hynny gyda chi ymlaen llaw er mwyn i chi wybod pryd y bydd yn digwydd.

Dylai'r asesiad o beryglon yn y cartref gael ei gynnal gan weithiwr iechyd proffesiynol neu ymarferydd sydd wedi'i hyfforddi'n addas a fydd yn ymweld â'ch cartref ac yn edrych am unrhyw beth a allai eich rhoi mewn perygl penodol o gwmpo eto. Os byddant o'r farn y gallai addasu rhai o eitemau eich cartref neu gael offer arbennig eich helpu i osgoi cwmpo, dylid cynnig hyn i chi.

Dim ond pan weithredir ar asesiad o beryglon yn y cartref ac y cymerir camau priodol y bydd asesiad o'r fath yn effeithiol, ac nid pan gaiff ei wneud ar ei ben ei hun.

Ymarfer corff

Ymarferion yn arbennig ar eich cyfer

Gall ymarferion arbennig helpu i gryfhau eich cyhyrau a gwella cydbwysedd. Gall y rhain wneud person yn fwy sicr ar eu traed ac yn llai tebygol o gwmpo. Maent yn debygol o fod yn arbennig o ddefnyddiol i bobl hŷn sy'n byw gartref sydd eisoes wedi cwmpo ar fwy nag un achlysur neu sy'n dioddef o broblemau sy'n ymwneud â'u cydbwysedd neu'r ffordd y maent yn cerdded. Os yw hyn yn wir amdanoch chi, dylid cynnig rhaglen i chi o'r ymarferion hyn sydd wedi'u cynllunio'n arbennig i chi. Gelwir

hyn weithiau yn ‘ymarfer cryfder a chydbwysedd’. Dylai gweithiwr iechyd proffesiynol neu ymarferydd sydd wedi’i hyfforddi’n addas eich dechrau ar yr ymarferion a dylai holi sut hwyl a gawsoch ar y rhaglen.

Pobl mewn cartrefi nyrsio neu breswyl

Gall ymarferion sy’n rhan o gynllun cyffredinol helpu i atal cwympiadau ymhlith pobl sydd mewn perygl o gwmpo sy’n byw mewn cartrefi nyrsio neu breswyl. Ond nid yw ymarferion ar eu pen eu hunain yn ddigon i atal cwympiadau ymhlith y bobl hyn.

Rhoi’r gorau i feddyginiaethau penodol

Gall rhai meddyginiaethau beri i gwmpo fod yn fwy tebygol – gelwir y rhain yn feddyginiaethau seicotropig, ac maent yn cynnwys gwrthiseluddion, tawelyddion a thabledi cysgu. Os ydych yn cymryd un neu fwy o’r mathau hyn o feddyginiaeth, dylech drafod gyda’ch meddyg i ba raddau y maent yn eich helpu a ph’un a allech roi’r gorau i’w cymryd.

Llewygu a chwympiadau na ellir eu hesbonio

Os ydych yn dioddef o'r cyflwr meddygol a elwir yn orsensitifrwydd sinws carotid cardidoataliol (gweler y blwch) ac rydych wedi cael rhai chwympiadau na ellir eu hesbonio (nid ydych yn cofio cwympto dros rywbeth neu faglu), dylai eich meddyg ystyried a fyddai rheoliadur o gymorth i chi. Dyfais fach a reolir gan fatris a roddir o dan y croen yw rheoliadur.

Beth yw gorsensitifrwydd sinws carotid cardidoataliol?

Fel rheol, os nad oes digon o waed yn cyrraedd y pen oherwydd bod pwysau gwaed yn isel neu fod curiad y galon yn araf, gall person lewygu a chwmpo i'r llawr. Gan fod y person yn gorwedd ar y llawr erbyn hyn, mae'r pwysau gwaed yn gwella a churiad y galon yn cynyddu a bydd y person yn dod at ei hun.

Yn y cyflwr meddygol a elwir yn orsensitifrwydd sinws carotid cardidoataliol, mae'r chwarren garotid yn y gwddf yn orsensitif ac yn achosi pwysau gwaed isel a chyfradd y galon araf yn ystod symudiadau megis troi'r pen yn gyflym neu edrych i fyny'n gyflym. Bydd y person yn mynd yn benysgafn neu'n llewygu. Efallai na fydd y person yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd ac efallai y bydd yn credu mai cwmpo yn unig a wnaeth. Dyma pam ei bod yn bwysig i rywun eich holi ynglŷn ag amgylchiadau cwmpo a beth ddigwyddodd mewn gwirionedd.

Eich helpu chi i helpu'ch hun

Dylech gael yr holl wybodaeth berthnasol sydd ei hangen arnoch i gymryd rhan mewn trafodaethau a phenderfyniadau ynglŷn â'r ffordd orau o leihau'r tebygolrwydd o gwmp. Os bydd angen gwybodaeth mewn iaith arall arnoch ar wahân i Gymraeg neu Saesneg, dylid ei darparu. Yn ogystal, dylech chi a'ch meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol neu ymarferydd arall drafod y newidiadau y byddech yn fodlon eu gwneud i leihau eich risg o gwmpo. Diben hyn yw sicrhau na fydd eich cynllun gweithredu terfynol (gweler tudalen 12) yn cynnwys unrhyw beth nad ydych yn fodlon arno.

Yn ogystal, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol neu'ch ymarferydd drafod gyda chi unrhyw beth a allai eich atal rhag gwneud newidiadau. Er enghraifft, efallai y teimlwch nad ydych yn awyddus i wneud ymarfer corff oherwydd eich bod yn ofni cwmpo. Dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol neu'ch ymarferydd eich helpu i oresgyn unrhyw ofnau sy'n eich rhwystro.

Dylai'r gweithgareddau a nodwyd fel rhan o'ch cynllun fod yn addas i'ch anghenion a'ch diddordebau. Dylech drafod hyn gyda'ch meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol neu

ymarferydd arall. Yn ogystal, efallai yr hoffech ymuno â dosbarth neu grŵp – er enghraifft, ar gyfer gwneud ymarfer corff. Gall elfen gymdeithasol rhai gweithgareddau grŵp eu gwneud yn fwy pleserus. Mae'n bwysig trafod y pethau hyn pan fyddwch yn llunio eich cynllun.

Pethau na chânt eu hargymell ar gyfer lleihau'r risg o gwmpo

Mae canllawiau NICE yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael. Wrth lunio argymhelliad, mae'r bobl sy'n gyfrifol am ddatblygu'r canllaw yn edrych am astudiaethau cyhoeddedig o safon yn y maes. Ar gyfer atal cwmpadau, roedd rhai agweddau nad oedd llawer o astudiaethau ohonynt neu ddim astudiaethau yn dangos eu bod, yn gyffredinol, yn lleihau'r risg o bobl hŷn yn cwmpo.

Dim dystiolaeth

Nid oes unrhyw dystiolaeth bod cerdded yn gyflym yn lleihau'r risg o gwmpo. Ceir rhywfaint o dystiolaeth y gallai rhaglen o gerdded yn gyflym heb oruchwyliaeth gynyddu'r risg o gwmpo ymhlith merched hŷn sydd wedi

torri’u braich neu eu harddwrn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. (Fodd bynnag, efallai bod manteision eraill yn gysylltiedig â cherdded yn gyflym ymhlith pobl hŷn).

Dim digon o dystiolaeth

Ymhlith y pethau na ellir eu hargymell ar hyn o bryd oherwydd nad oes digon o dystiolaeth mae:

- Cyfuno ymarfer corff ysgafn â rhaglen i helpu problemau o ran anymataliaeth ymhlith pobl sy’n byw mewn cartrefi preswyl a nyrsio.
- Ymarfer corff mewn grŵp nad yw wedi’i ragnodi’n unigol ar gyfer pobl sy’n byw gartref (er y gall ymarfer corff mewn grwpiau fod yn ddefnyddiol fel rhan o hybu iechyd cyffredinol).
- Camau gweithredu sy’n canolbwyntio ar helpu pobl hŷn sy’n byw gartref i newid patrymau di-fudd o feddwl ac ymddwyn, lle nad yw eu risg o gwmpo yn hysbys. Gelwir y camau hyn yn ymyriadau ymddygiad gwybyddol ac maent yn cynnwys addysg, cyngor a gweithgareddau arbennig i geisio cynyddu hyder a lleihau’r risg o gwmpo.

- Atgyfeirio pobl hŷn sy'n byw gartref i gael cymorth os bydd ganddynt broblemau gyda'u golwg os mai hwn yw'r unig gam a gymerir i helpu i atal cwmp.
- Ceir tystiolaeth fod llawer o bobl hŷn heb gael digon o fitamin D, a allai beri iddynt gollu rhywfaint o gryfder yn eu cyhyrau. Ond ar hyn o bryd, nid yw'n eglur p'un a fyddai cymryd ychwanegyn fitamin D yn helpu i leihau cwmpadau ac achosion o dorri asgwrn. Darperir arweiniad ar ddefnyddio fitamin D er mwyn atal achosion o dorri asgwrn yng nghanllaw osteoporosis NICE (gweler tudalen 4 am ragor o wybodaeth).
- Ni phrofwyd bod gwisgo amddiffynnydd clun yn lleihau'r perygl o dorri asgwrn ymhlith pobl hŷn. Gwisgir amddiffynwyr clun dros y cluniau ac fe'u dyluniwyd i glustogi'r rhan honno o'r corff os bydd y sawl sy'n eu gwisgo'n cwmpo. Ceir rhywfaint o dystiolaeth bod amddiffynwyr clun yn ddefnyddiol ar gyfer pobl hŷn sydd mewn perygl mawr o anafu eu clun sy'n byw mewn cartrefi preswyl neu nyrso.

Dod o hyd i wybodaeth am atal cwympiadau

Os ydych mewn perygl o gwympo, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol neu'ch ymarferydd siarad â chi ac aelodau'ch teulu neu ofalwyr a chynnig gwytodaeth ysgrifenedig i chi am:

- yr hyn y dylech ei wneud i atal cwympiadau
- sut i barhau'n frwdfrydig gyda'r newidiadau rydych yn eu gwneud neu unrhyw gamau gweithredu rydych wedi penderfynu'u cymryd (er enghraifft, os ydych yn dilyn rhaglen ymarfer corff)
- sut y gellir atal rhai mathau o gwympiadau
- buddiannau lleihau eich risg o gwympo, a allai gynnwys bod yn annibynnol am gyfnod hwy
- lle y gallwch fynd i gael rhagor o gymorth a chyngor
- sut i ymdopi os byddwch yn cwympo – sut i alw am gymorth ac osgoi gorwedd ar lawr am gyfnod hir.

Bydd adegau pan fydd angen gwybodaeth benodol arnoch am eich risg o gwmpo, er enghraifft, os ydych yn mynd adref ar ôl bod yn yr ysbyty neu'n symud o un man lle rydych yn derbyn gofal i fan arall. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sicrhau eich bod yn cael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch. Dylai gwybodaeth fod ar gael hefyd mewn ieithoedd gwahanol os bydd angen fersiwn wedi'i gyfieithu ar y person neu'i ofalwr.

Gwybodaeth bellach

Os bydd angen rhagor o wybodaeth arnoch am unrhyw agwedd ar y gwaith o atal neu asesu cwympiadau neu'r gofal rydych yn ei dderbyn, gofynnwch i'ch meddyg, nyrs neu i weithiwr iechyd proffesiynol neu ymarferydd arall. Gallwch drafod y wybodaeth hon â hwy os byddwch am wneud hynny, yn arbennig os nad ydych sigr ynglŷn â rhywbeth. Byddant yn gallu egluro pethau i chi. Efallai y bydd Galw Iechyd Cymru yn ddefnyddiol hefyd – ffoniwch 0845 46 47 neu ewch i wefan Galw Iechyd Cymru (www.nhsdirect.nhs.uk).

Yn Lloegr, mae'r Adran Iechyd hefyd wedi edrych ar gwympiadau fel rhan o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am hyn ar wefan yr Adran Iechyd, Ewch i www.dh.gov.uk/PolicyAndGuidance/HealthAndSocialCareTopics/ ac edrych o dan 'Older People's Services'. Yr adran benodol sy'n trafod cwympiadau yw 'Standard six'.

I gael rhagor o wybodaeth am NICE, y Rhaglen Canllawiau Clinigol neu fersiynau eraill o'r canllaw hwn (gan gynnwys ffynonellau tystiolaeth a ddefnyddiwyd i lywio'r argymhellion ar gyfer gofal) ewch i wefan NICE (www.nice.org.uk).



*National Institute for
Clinical Excellence*

**Y Sefydliad Cenedlaethol dros
Ragoriaeth Glinigol**

MidCity Place
71 High Holborn
London
WC1V 6NA

www.nice.org.uk

N0762 1k 1P Tachwedd 04 (OAK)