Asesu anafiadau i'r asgwrn cefn

Chwefror 2016

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r asgwrn cefn yn cynnwys cyfres o esgyrn bach sy'n rhedeg i lawr canol y cefn. Mae clwstwr o nerfau a elwir yn linyn y cefn yn rhedeg drwy'r asgwrn cefn, gan gario negeseuon o'r ymennydd i weddill y corff. Os bydd rhywun yn anafu ei asgwrn cefn yn wael, er enghraifft drwy ei dorri, gallai llinyn y cefn gael ei niweidio. Gall hyn achosi problemau hirdymor difrifol, yn cynnwys anabledd (fel colli'r gallu i gerdded) a pharlys (pan fydd yr unigolyn yn colli'r gallu i symud neu deimlo ei gorff cyfan neu ran ohono). Fodd bynnag, nid yw poen neu anaf yn yr asgwrn cefn yn angenrheidiol yn golygu bod llinyn y cefn wedi'i niweidio.

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer pobl sydd wedi, neu y gallent fod wedi, anafu eu hasgwrn cefn, oherwydd digwyddiad difrifol fel damwain ffordd, cwymp, ymosodiad treisgar, neu anaf chwaraeon. Mae hefyd ar gyfer aelodau teulu a gofalwyr pobl sydd wedi (neu y gallent fod wedi) anafu eu hasgwrn cefn.

Mae'r wybodaeth yn disgrifio ein cynnig ynghylch sut y dylid asesu a rheoli anafiadau i'r asgwrn cefn yn y camau cynnar (fel y nodir yng nghanllawiau NICE ar anafiadau i'r cefn). Nid yw'n cwmpasu anafiadau i'r asgwrn cefn a achosir gan afiechyd. Mae gennym hefyd wybodaeth sy'n egluro ein cyngor ar drawma mawr (anaf difrifol a allai achosi anabledd parhaol neu farwolaeth) ac achosion cymhleth o dorri esgyrn sydd fel arfer yn golygu bod angen gofal gan dîm arbenigol). Ceir manylion sut i gael y wybodaeth hon yn canllawiau eraill NICE.

Y tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'r broses o ofalu am bobl y gallent fod wedi anafu eu hasgwrn cefn. Efallai eu bod yn rhan o dîm ambiwlans neu'n aelod o dîm trawma yn yr ysbyty a gallant gynnwys parafeddygon a staff ambiwlans eraill, meddygon, nyrsys, a phobl sy'n cymryd profion pelydr X a sganiau (radiograffyddion).

Gweithio gyda phobl y gallent fod wedi anafu eu hasgwrn cefn

Pan fo'n bosibl, dylai'r tîm gofal siarad â phobl a allai fod wedi anafu eu hasgwrn cefn ynghylch sut y caiff eu hanaf ei asesu a'i reoli. Dylent egluro unrhyw brofion, triniaethau neu gymorth y dylid eu cynnig er mwyn i bobl allu penderfynu beth sydd orau iddynt. Gall teuluoedd neu ofalwyr fod yn rhan o'r broses o helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os bydd yr unigolyn yn cytuno. Efallai y bydd rhieni neu ofalwyr yn rhan o'r broses o helpu i wneud penderfyniad ar gyfer plant, yn dibynnu ar oedran plentyn. Mae rhestr o gwestiynau i'ch helpu wrth drafod â'r tîm gofal.

Mae NICE hefyd wedi llunio gwybodaeth ar gyfer y cyhoedd am beth y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Efallai na fydd rhai triniaethau neu ofal a nodir yma yn addas i bawb y gallent fod wedi anafu eu hasgwrn cefn. Os na fydd rhywun o'r farn bod y gofal a roddwyd yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, dylent siaradwch â'r tîm gofal trawma.

Asesiad yn lleoliad y digwyddiad

Asesu am anafiadau sy'n bygwth bywyd

Pan fydd yr ambiwlans yn cyrraedd lleoliad y digwyddiad, dylai'r tîm ambiwlans asesu'r unigolyn sydd wedi'i anafu ar unwaith er mwyn sicrhau bod

ei lwybr anadlu yn glir, bod ei anadlu yn sefydlog a ph'un a oes ganddo unrhyw waedu y mae angen ei reoli neu niwed i'r nerfau.

Asesu am anaf i'r asgwrn cefn

Dylid diogelu asgwrn cefn yr unigolyn, neu ei atal rhag symud, er mwyn atal unrhyw niwed. Mae hyn yn golygu rhoi'r unigolyn i orwedd ar wastad ei gefn gyda'i ben yn syth, yn yr un llinell â'i asgwrn cefn. Unwaith y byddant wedi atal yr asgwrn cefn rhag symud, dylent asesu am unrhyw anaf i'r asgwrn cefn.

Yn ystod yr asesiad, dylai'r tîm ambiwlans weld a oes gan yr unigolyn unrhyw anafiadau, poen yn ei asgwrn cefn, gwendid neu binnau bach (neu ddim teimlad o gwbl) yn ei ddwylo neu ei draed, a dylent hefyd weld pa mor effro y mae neu p'un a yw'n ymddangos yn ddryslyd. Dylent ofyn iddo a yw wedi cael unrhyw broblemau blaenorol gyda'i asgwrn cefn. Dylent hefyd holi pethau eraill fel ei oedran, y math o anaf y mae wedi'i gael a sut y digwyddodd hynny. Bydd hyn oll yn eu helpu i gael gwybod pa mor debygol y mae bod gan yr unigolyn anaf i'w gefn, a pha ran o'r asgwrn cefn y gallai fod wedi'i hanafu.

Atal yr asgwrn cefn rhag symud

Os bydd yr asesiad yn awgrymu bod rhywun wedi anafu ei asgwrn cefn, neu os na ellir cynnal yr asesiad (er enghraifft, oherwydd anafiadau eraill a ddigwyddodd ar yr un pryd), dylai'r tîm ambiwlans atal yr asgwrn cefn rhag symud. Mae hon yn ffordd fwy diogel o gludo'r unigolyn i'r ysbyty. Fel arfer, mae'n golygu gosod coler ar yr unigolyn, ei roi ar wely cludo, a defnyddio atalyddion pen a thâp i gadw ei ben yn llonydd. Fodd bynnag, gellir gwneud hyn mewn sawl ffordd yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Os bydd rhywun yn cael anhawster gyda hyn (er enghraifft, os bydd mewn gofid neu drallod), gellir gofyn iddo ganfod safle sy'n gyfforddus iddo heb iddo gael ei atal rhag symud yn llwyr.

Gall y tîm ambiwlans ofyn i rieni neu ofalwyr plentyn sydd wedi'i anafu helpu i atal ei asgwrn cefn rhag symud er mwyn gwneud pethau'n haws i'r plentyn. Er enghraifft, gellir gofyn iddynt ddal pen y plentyn yn llonydd neu siarad ag ef i dynnu ei sylw oddi wrth yr hyn sy'n digwydd. Gellir cadw plant bach sydd

wedi'u hanafu mewn damwain ffordd yn eu sedd car wrth iddynt gael eu cludo i'r ysbyty.

Os bydd yr asesiad yn dangos nad yw'n debygol bod yr asgwrn cefn wedi cael ei anafu, ni ddylai fod angen atal asgwrn cefn yr unigolyn rhag symud yn llwyr.

Cyrraedd yr ambiwlans

Os bydd yr unigolyn wedi cael damwain ffordd (neu os bydd mewn lle cyfyng), efallai y bydd angen i'r tîm ambiwlans ei helpu i ddod allan o'r cerbyd, er enghraifft. Ond gall y tîm ofyn iddo ddod allan ei hun os bydd yn ddiogel iddo wneud hynny - er enghraifft, os yw'r unigolyn yn ymwybodol, nad oes ganddo unrhyw boen yn ardal ei asgwrn cefn nac unrhyw anafiadau gwrthdynnol (anafiadau sy'n tynnu sylw oddi wrth unrhyw boen yn ei asgwrn cefn), nad oes ganddo unrhyw wendid neu ddiffrwythder, a bod yr asesiadau'n dangos nad yw'n debygol bod ei asgwrn cefn wedi'i niweidio. Ond os bydd yn dechrau cael unrhyw boen yn ei asgwrn cefn, diffrwythder, goglais neu wendid yn ei gorff, dylai aros yn llonydd ac aros i'r tîm ambiwlans ei helpu.

Pan fydd yr unigolyn wedi dod allan o'r cerbyd (neu'r lle cyfyng), dylai orwedd i lawr ar wely cludo. Yna, bydd yn cael ei gludo i'r ambiwlans ac yn cael ei ailasesu i weld a oes angen ei atal rhag symud.

Trosglwyddo pobl i'r ysbyty

Bydd unigolyn a allai fod wedi anafu ei asgwrn cefn yn cael ei gludo i ysbyty lle ceir canolfan trawma mawr neu uned trawma i gael rhagor o brofion. Bydd lle y bydd yn mynd yn dibynnu ar ei anafiadau a ph'un a yw'n blentyn neu'n oedolyn. Efallai nad yr ysbyty agosaf fydd hwn, ond mewn rhai achosion dyna fydd yr opsiwn gorau oherwydd y gall ddarparu'r gofal arbenigol sydd ei angen ar yr unigolyn. Fodd bynnag, os bydd angen triniaeth achub bywyd ar frys ar rywun (er enghraifft, i'w helpu i anadlu), dylid mynd ag ef yn syth i'r uned trawma agosaf.

Asesiad yn yr ysbyty

Pan fydd yr unigolyn yn cyrraedd yr ysbyty, dylid ei asesu eto (gweler asesiad yn lleoliad y digwyddiad). Bydd hyn yn debyg i'r asesiad a gynhaliwyd yn lleoliad y digwyddiad, ond gall amrywio yn dibynnu ar yr anafiadau. Os bydd staff yr ysbyty o'r farn y gallai fod anaf i'w asgwrn cefn, dylid cynnig sgan i'r unigolyn i gadarnhau hyn.

Profion pelydr-X a sganiau

Bydd y math o sgan a gaiff yr unigolyn yn dibynnu ar ba ran o'r asgwrn cefn sydd wedi'i anafu, yn seiliedig ar yr asesiadau, a ph'un a yw'r unigolyn yn blentyn neu'n oedolyn. Dylid cynnal pob sgan ar unwaith.

Rhan uchaf yr asgwrn cefn

Os yw'r unigolyn yn 16 oed neu'n hŷn a bod ei dîm gofal iechyd o'r farn ei bod yn debygol iawn bod ganddo anaf i ran uchaf ei asgwrn cefn (sef yr asgwrn cefn serfigol), dylai gael sgan CT i roi darlun manwl o'r ardal hon. Os bydd y sgan CT yn dangos y gallai fod anaf i linyn y cefn, efallai y bydd angen sgan MRI i gadarnhau hyn.

Dylai plant dan 16 oed gael sgan MRI os bydd eu tîm gofal iechyd o'r farn ei bod yn debygol iawn eu bod wedi anafu rhan uchaf eu hasgwrn cefn. Ond os bydd hyn yn llai tebygol, gallant gael prawf pelydr-X os bydd eu tîm gofal iechyd yn bryderus o hyd. Ni ddefnyddir sganiau CT mor aml ar gyfer plant (dan 16 oed) oherwydd pryderon ynghylch ymbelydredd o'r sgan ac effeithiau hyn ar blant.

Os bydd yr unigolyn (oedolyn neu blentyn) wedi cael anaf i'w ben, efallai y bydd hefyd angen iddo gael sgan o'i ben i chwilio am unrhyw niwed. Gweler canllawiau eraill NICE i gael rhagor o wybodaeth anafiadau i'r pen.

Rhan isaf yr asgwrn cefn

Os yw'r unigolyn yn 16 oed neu'n hŷn a bod ei dîm gofal iechyd o'r farn ei bod yn debygol iawn bod ganddo anaf i ran isaf ei asgwrn cefn (sef yr asgwrn cefn thorasig neu lwynol-sacrol), dylai gael sgan CT. Os bydd y sgan CT yn

dangos y gallai fod anaf i linyn y cefn, efallai y bydd angen sgan MRI i gadarnhau hyn.

Os bydd yn llai tebygol bod yr unigolyn (oedolyn neu blentyn) wedi anafu rhan isaf ei asgwrn cefn, dylai gael prawf pelydr-X. Yn dibynnu ar ganlyniadau'r prawf pelydr-X, efallai y bydd angen iddo gael sgan CT os bydd angen rhagor o wybodaeth.

Y corff cyfan

Os bydd y tîm gofal iechyd o'r farn y gallai fod gan yr unigolyn anafiadau i rannau eraill o'i gorff - er enghraifft, os bydd yr unigolyn wedi cael ei anafu mewn damwain car ddifrifol - efallai y bydd angen iddo gael sgan CT o'i holl gorff i chwilio am unrhyw niwed. Fodd bynnag, dim ond ar y rhannau o'r corff lle yr amheuir bod niwed y dylid cynnal sgan, er mwyn lleihau faint o ymbelydredd a gânt.

Lleddfu poen

Os bydd rhywun wedi cael (neu os gallai fod wedi cael) anaf i'w asgwrn cefn, dylid ei archwilio'n rheolaidd er mwyn gweld faint o boen y mae ynddo. Dylid rhoi poenladdwyr iddo gan addasu'r dogn hyd nes y bydd yn gyfforddus. Dylid rhoi'r poenladdwyr cyn i'r unigolyn gyrraedd yr ysbyty a thra y bydd yn yr ysbyty, yn ôl yr angen. Dylid chwistrellu'r poenladdwyr neu eu rhoi drwy beiriant diferu (yn uniongyrchol i mewn i wythïen drwy diwb wedi'i gysylltu at nodwydd). Os na fydd hyn yn bosibl, gellir eu rhoi fel chwistrell i fyny'r trwyn.

Gwybodaeth a chymorth

Yn yr ysbyty

Ar ôl i rywun y gallai fod wedi cael anaf i'w asgwrn cefn gyrraedd yr ysbyty, os yw'n bosibl, dylid gofyn a fyddai'n hoffi cael aelod o'r teulu, gofalwr neu ffrind gydag ef. Dylai aelod o staff fod yno hefyd i roi cymorth ac ateb cwestiynau. Pan fydd staff yn siarad â'r unigolyn, dylai gadw cyswllt llygad ag ef a sicrhau y gall ei weld fel nad oes angen iddo symud ei ben.

Dylid dweud wrth yr unigolyn am ei anafiadau, yn cynnwys unrhyw brofion a thriniaethau y gall ei fod yn eu cael. Dylid hefyd ddweud wrtho faint o amser y gall ei gymryd iddo wella o'i anafiadau, pryd neu os yw'n debygol y gall ddychwelyd i'w weithgareddau arferol a sut y gellir effeithio ar ansawdd ei fywyd. Dylai pobl gael cyfle i ofyn cwestiynau, a dylent gael atebion gonest.

Plant ac oedolion y gall fod angen iddynt gael cymorth ychwanegol

Os yw'r unigolyn sydd wedi'i anafu yn blentyn neu'n oedolyn y gall fod angen cymorth ychwanegol arno (er enghraifft, am fod ganddo anhawster dysgu neu ddementia), dylid dynodi aelod o staff yr ysbyty i ofalu amdano a chysylltu â'i deulu neu ofalwyr. Os yw'n bosibl, dylai rhieni a gofalwyr allu aros lle y gall yr unigolyn sydd wedi'i anafu eu gweld. Dylai staff weithio gydag aelodau o'r teulu a gofalwyr i egluro unrhyw anafiadau a thriniaeth mewn ffordd y gall yr unigolyn sydd wedi'i anafu ei deall. Dylid cynnwys brodyr a chwiorydd unrhyw blant sydd wedi'u hanafu hefyd pan gaiff cymorth ei gynnig i'r teulu.

Os oes gan y person anaf a gadarnhawyd i linyn y cefn, dylai gael gofal personol gydol oes a reolir gan ganolfan anafiadau i linyn y cefn.

Wrth symud i ysbyty arall

Os bydd yr unigolyn sydd wedi'i anafu yn symud i ysbyty arall, dylid dweud wrtho ble mae'n mynd, pam y mae'n cael ei symud yno a phwy fydd yn gyfrifol am ei ofal yn yr ysbyty newydd (yn cynnwys ei fanylion cyswllt). Dylai gael rhywfaint o wybodaeth ysgrifenedig am hyn. Dylai hefyd gael enw a manylion cyswllt yr unigolyn a oedd yn gyfrifol am ei ofal yn yr ysbyty cyntaf.

Cofnodion ysbyty

Pan fydd yr unigolyn yn symud i ward neu ysbyty arall, dylid anfon ei gofnodion ysbyty gydag ef.

Dylai staff yr ysbyty ysgrifennu disgrifiad o'r anafiadau, y driniaeth a gynlluniwyd a pha mor dda y maent yn disgwyl i'r unigolyn wella. Dylai

gynnwys crynodeb byr fel y gall pobl a'u teuluoedd a'u gofalwyr ddeall. Dylai staff yr ysbyty anfon hwn at feddyg teulu'r unigolyn o fewn 24 iddo gael ei dderbyn i'r ysbyty.

Cwestiynau i'w gofyn

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod eich anafiadau neu'r profion a thriniaethau a gawsoch gyda'ch tîm gofal iechyd.

Darganfod beth sy'n bod (diagnosis)

- Allwch chi ddweud mwy wrthyf am y sganiau?
- Pa mor hir y bydd yn ei gymryd i gael canlyniadau'r sganiau?
- A fydd yn rhaid i mi gael llawdriniaeth? Os felly, sut y bydd yn fy helpu? Pa mor hir y bydd yn cymryd i mi wella?
- A fydd angen i mi gael fy atgyfeirio at ysbyty arall?
- Beth sy'n digwydd nesaf?

Ynglŷn ag anafiadau i'r asgwrn cefn

- A allwch ddweud mwy wrthyf am anafiadau i'r asgwrn cefn?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu/gofalwyr?
- Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?
- A fydd angen i mi gymryd unrhyw feddyginiaeth?
- A fydd angen i mi ddefnyddio cadair olwyn?

Ar gyfer aelodau o'r teulu, ffrindiau neu ofalwyr

- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu a chefnogi'r unigolyn sydd wedi cael anaf i'r asgwrn cefn?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr/gallwn ni fel gofalwyr elwa arno neu fod â hawl iddo?
- A oes unrhyw wybodaeth sydd ei hangen arnoch gennyf fi neu y gallaf ei chael i chi?

Ffynonellau cyngor a chymorth

- Aspire, 0208 954 5759
  www.aspire.org.uk
- Back-Up Trust, 0208 875 1805
  www.backuptrust.org.uk
- BASIC (Canolfan Anafiadau i'r Ymennydd a'r Asgwrn Cefn), 0870 750 0000
  www.basiccharity.org.uk
- Sefydliad yr Ymennydd a'r Asgwrn Cefn, 0808 808 1000
  www.brainandspine.org.uk
- Cymdeithas Anafiadau i'r Asgwrn Cefn, 0190 860 4191
  www.spinal.co.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- Achosion o dorri asgwrn (cymhleth) (2016) canllaw NICE NG37
- Trawma mawr (2016) canllaw NICE NG39
- Anaf i'r pen (2014) canllaw NICE CG176

ISBN: 978-1-4731-1832-4