

Sepsis: yr hyn y dylid cadw golwg arno a'r gofal y dylech ei ddisgwyl

Gorffennaf 2016

Sepsis: yr hyn y dylid cadw golwg arno a'r gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r gofal y mae NICE wedi dweud sy'n gweithio orau i bobl yr amheuir bod ganddynt sepsis, ac i bobl sy'n wynebu risg o'i ddatblygu. Bydd yn eich helpu chi, eich teulu a'ch gofalwyr i wybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal.

Pam bod hyn yn bwysig i chi?

Nod NICE yw helpu pobl i dderbyn y gofal gorau ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw. Mae'r cyngor NICE hwn yn cynnwys:

- beth y dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol edrych allan amdano a all olygu bod sepsis gennych
- pwy sydd â risg uwch o sepsis
- ble a phryd y dylech gael eich triniaeth.

Gweler [ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth](#)

Dylai eich tîm gofal iechyd wybod beth mae NICE wedi'i ddweud. Siaradwch â nhw os nad ydych yn teimlo eich bod yn derbyn y gofal y mae NICE wedi dweud y dylech ei gael.

Beth yw sepsis?

Mae sepsis yn adwaith anghyffredin ond difrifol i haint. Os byddwch yn cael haint, mae system imiwnedd eich corff yn ymateb drwy geisio ei ymladd. Sepsis yw pan fydd ymateb y system imiwnedd yn orweithgar ac yn dechrau achosi niwed i'r corff ei hun.

Gall fod yn anodd gwybod a oes gennych sepsis. Efallai na fydd gennych dwymyn neu dymheredd uchel hyd yn oed, efallai byddwch ond yn teimlo'n sâl iawn.

Mae angen trin sepsis yn gyflym oherwydd gall waethygu yn gyflym ac arwain at sioc septig. Mae sioc septig yn ddifrifol iawn, oherwydd gall achosi methiant organau a marwolaeth.

Gall unrhyw un sydd â haint gael sepsis. Ond mae gan rai pobl fwy o siawns o'i gael nag eraill.

Pwy sydd â mwy o risg o gael sepsis?

- babanod o dan flwydd oed
- pobl dros 75 oed
- pobl sydd yn fregus
- pobl â diabetes
- pobl sydd â systemau imiwnedd gwan
- pobl sydd yn cael triniaeth cemotherapi
- merched sydd newydd roi genedigaeth neu sydd wedi bod yn feichiog yn ddiweddar (gan gynnwys y rheini sydd wedi cael camesgoriad neu erthylid)
- pobl sydd wedi cael llawdriniaeth yn ddiweddar
- pobl sydd wedi cael salwch difrifol yn ddiweddar.

Mae mwy o risg i fabanod hefyd os cawsant eu geni'n gynnar neu os cafodd eu mam haint tra roedd hi'n feichiog. Gall hyn fod yn unrhyw fath o haint, gan gynnwys rhai ysgafn iawn.

Os amheuir bod gan eich baban sepsis ac rydych yn gwybod eich bod wedi cael haint pan oeddech yn feichiog dylech ddweud wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, hyd yn oed os nad ydych yn meddwl ei fod yn bwysig.

Ydw i'n debygol o gael sepsis?

Mae'n bwysig cofio nad yw pawb sy'n cael sepsis yn cael tymheredd uchel neu dwymyn. Felly os byddwch yn teimlo'n sâl iawn ond mae eich tymheredd yn normal dylech siarad â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o hyd.

Os yw'n debygol bod gennych fwy o risg o gael sepsis (gweler pwy sydd â mwy o risg o gael sepsis?), neu os yw'n debygol bod gennych haint, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ystyried y gallai fod gennych sepsis.

Dylent brofi am unrhyw beth a allai olygu fod gennych sepsis, megis:

- teimlo neu ymddwyn yn wahanol i'r arfer (dylent hefyd ofyn i unrhyw berthnasau neu ofalwyr sydd gyda chi os nad ydych yn ymddwyn yn normal)
- problemau neu newidiadau yn eich cylchrediad (llif y gwaed)
- problemau neu newidiadau yn eich anadlu.

Oherwydd gall fod yn anodd canfod sepsis, gall unrhyw beth y gallwch ddweud wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ei helpu ef i'ch helpu chi.

Dylai hefyd ofyn sut rydych wedi bod yn ddiweddar ac os ydych wedi cael unrhyw salwch neu anafiadau yn ddiweddar.

Yn dibynnu ar eich atebion i'r cwestiynau, gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hefyd archwilio cyfradd curiad eich calon, eich pwysedd gwaed a'ch anadlu.

Bydd yn defnyddio'r holl wybodaeth mae yn ei chasglu i benderfynu:

- a allai fod gennych sepsis
- pa mor uchel yw eich risg o salwch angheuol o sepsis
- a oes angen i chi gael triniaeth ar frys neu fwy o archwiliadau.

Chwilio am sepsis mewn babanod a phlant

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn penderfynu y gallai fod gan eich baban neu blentyn sepsis dylai wneud y canlynol:

- gofyn i chi a yw wedi bod yn ymddwyn yn wahanol
- gofyn i chi a yw'n ymddangos yn fwy gofidus nag arfer
- gofyn a yw wedi bod yn crio mewn ffordd wahanol
- gofyn a yw'n ymddangos yn llawer mwy cysglyd na'r arfer
- gofyn faint o gewynnau gwlyb sydd wedi bod, neu ba mor aml y maent wedi mynd i'r toiled
- gwiri ei dymheredd, ei anadlu a chyfradd ei galon
- gwneud yn siŵr ei fod yn ymateb i'r hyn sy'n digwydd o'i gwmpas.

Bydd hefyd yn edrych am arwyddion o haint, megis:

- croen, gwefusau neu dafod glas (gelwir hyn yn ddulasedd)
- golwg gochlyd (brith) neu welw iawn neu lwyd (llwydaidd)
- dwylo neu draed oer
- brech nad yw'n mynd i ffwrdd pan fyddwch yn gwasgu ar y croen (nad yw'n gwynnu).

Fel rhiant neu ofalwr chi sy'n adnabod eich plentyn orau. Os byddwch yn teimlo bod eich plentyn yn dal yn sâl neu nad yw'n gwella dylech geisio cymorth meddygol hyd yn oed os yw gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi'i weld yn barod.

Cwestiynau y gallech eu gofyn ynglŷn â sepsis

- A allwch ddweud mwy wrthyf am sepsis?
- Beth allai fod wedi achosi i mi gael sepsis?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth am sepsis i mi a'm teulu neu ofalwyr?

Sut y caiff sepsis a amheuir ei drin?

Bydd y camau nesaf yn dibynnu ar eich risg o salwch angheuol o sepsis. Cofiwch fod angen trin sepsis yn gyflym oherwydd gall waethygu yn gyflym ac arwain at sioc septig, a all fod yn angheuol.

Triniaeth y tu allan i'r ysbyty

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn bod gennych haint ond ei bod yn annhebygol bod gennych sepsis, efallai y cewch driniaeth ar gyfer eich haint (megis gwrthfotigau) a chael gwybod y gallwch wella gartref. Dylech hefyd gael gwybodaeth am arwyddion i edrych allan amdanynt y gall eich haint fod yn gwaethygu fel eich bod yn gwybod pryd i gael help (gweler [gwybodaeth bwysig pan fyddwch yn mynd gartref](#)).

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd o'r farn y gallai fod sepsis gennych ac yn rhy sâl i gael gofal rywle arall, bydd angen i chi fynd i'r ysbyty. Mae hyn er mwyn i chi gael eich archwilio'n rheolaidd a'ch trin yn gyflym os bydd angen hynny.

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn bod risg uchel o salwch angheuol o sepsis, dylech gael eich cymryd i'r ysbyty ar unwaith. Os bydd yn cymryd mwy nag awr i gyrraedd yr ysbyty dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol neu staff yr ambiwlans roi gwrthfotigau i chi yn uniongyrchol i mewn i wythïen drwy beiriant diferu neu bigiad cyn i chi gyrraedd.

Triniaeth yn yr ysbyty

Os bydd gweithwyr iechyd proffesiynol o'r farn bod risg uchel o salwch angheuol o sepsis, dylech weld uwch feddyg neu nyrs ar unwaith.

Dylech gael gwrthfotigau o fewn awr i gael diagnosis o risg uchel, oherwydd mae'n bwysig cael triniaeth cyn gynted â phosibl.

Os bydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn penderfynu bod risg uchel o salwch angheuol o sepsis, ac nad ydych eisoes wedi cael eich trin ar y ffordd i mewn, dylech gael gwrthfotigau yn uniongyrchol i mewn i wythïen drwy beiriant diferu neu bigiad cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd yr ysbyty.

Dylai eich tîm gofal iechyd hefyd wneud y canlynol:

- cymryd gwaed ar gyfer profion

- rhoi hylifau ychwanegol i chi drwy beiriant diferu neu bigiad os bydd eu hangen arnoch - dylai hyn ddigwydd o fewn awr o gyrraedd yr ysbyty
- rhoi ocsigen i chi os bydd ei angen arnoch
- eich archwilio i weld a allant ddod o hyd i ble dechreuodd yr haint.

Efallai cewch brofion eraill megis prawf wrin neu belydrau-x o'ch ysgyfaint neu rannau eraill o'ch corff. Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi am sepsis ac esbonio unrhyw brofion a thriniaethau sydd eu hangen arnoch. Dylent hefyd esbonio hyn i'ch teulu neu'ch gofalwyr, os ydynt gyda chi.

Bydd angen triniaeth gan dîm gofal critigol ar bobl sy'n sâl iawn neu sydd mewn sioc septig. Efallai y bydd angen llawdriniaeth ar rai pobl i dynnu meinwe wedi'i heintio.

Os bydd yr haint a achosodd eich sepsis yn dechrau gwella dylai eich tîm gofal iechyd roi gwybod i chi pryd y bydd yn ddiogel i fynd adref.

Profion mewn babanod a phlant

Os efallai bod gan eich baban neu eich plentyn sepsis, bydd y profion i edrych am yr haint yn amrywio yn dibynnu ar ei oedran, ei symptomau a'i hanes meddygol. Er enghraifft mae mwy o risg y bydd baban newydd-anedig yn cael haint difrifol na phlentyn hŷn am nad yw wedi creu gymaint o imiwneidd na chael unrhyw imiwneiddiadau.

Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi am unrhyw brofion neu driniaethau yr hoffent eu cynnal, beth fydd yn digwydd a beth yw eu diben. Dylech hefyd ofyn i'ch tîm gofal iechyd unrhyw bryd os nad ydych yn siŵr pam fod rhywbeth yn cael ei wneud.

Cwestiynau am ganfod beth sy'n bod

- A allwch ddweud mwy wrthyf am y profion neu'r ymchwiliadau rydych wedi'u cynnig i mi?
- Ar gyfer beth mae'r profion?
- Beth y maent yn ei olygu?
- A fydd angen i mi eu cael yn yr ysbyty?

- Pa mor hir y bydd yn ei gymryd i gael y canlyniadau?
- A ydych yn credu bod gennyf/gan fy mhentyn/perthynas sepsis?

Cwestiynau am driniaethau

- A fydd gwrthfotigau yn gwella fy sepsis?
- Faint o amser y bydd yn cymryd i gael effaith?
- (Os bydd eich gwrthfotigau wedi cael eu stopio) Pam rydych wedi rhoi'r gorau i fy ngwrthfotigau?
- Pam rydych wedi rhoi hylif i mi yn fy ngwythiennau? Pa mor aml y bydd angen i chi wneud hyn?
- Faint o welliant gallaf ei ddisgwyl a pha mor gyflym?
- A yw'n bosibl y caf broblemau ar ôl rhoi'r gorau i gymryd y gwrthfotigau?
- A oes unrhyw risgiau yn gysylltiedig â'r driniaeth hon?
- Sut y byddaf yn derbyn fy nhriniaeth?
- A fydd angen i mi gael llawdriniaeth?
- A oes unrhyw wybodaeth arall am y driniaeth (fel taflen, fideo neu wefan y gallaf edrych arni) y gallaf i neu fy nheulu neu ofalwyr ei chael?

Gwybodaeth bwysig ar gyfer yr adeg pan fyddwch yn cyrraedd gartref

Cyn i chi gael eich rhyddhau dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd roi gwybodaeth am sepsis i chi ac (os yw'n briodol) eich teulu neu ofalwyr. Dylent hefyd siarad â chi am y canlynol:

- beth i'w wneud os byddwch yn parhau i deimlo'n sâl
- arwyddion pwysig i gadw llygad amdanynt a allai olygu bod eich haint yn gwaethygu, fel y gallwch gael cymorth yn gyflym
- pa gymorth sydd ar gael ar ôl i chi gyrraedd gartref.

Os na roddir unrhyw wybodaeth i chi dylech ofyn i'ch tîm gofal iechyd amdani cyn i chi adael. Mae'n bwysig iawn eich bod chi a'ch teulu neu ofalwyr yn gwybod am beth i edrych a beth i'w wneud os byddwch yn sâl eto.

Beth os byddaf yn dal yn bryderus?

Os byddwch yn bryderus nad ydych yn gwella, neu os yw eich plentyn neu aelod o'ch teulu yn ymddangos yn sâl o hyd neu'n ymddwyn yn wahanol i'r arfer, dylech siarad â meddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall.

Mae'n bwysig iawn gofyn am gyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol os byddwch yn bryderus, hyd yn oed os ydych eisoes wedi gweld meddyg, yn cael triniaeth o hyd, neu os ydych yn ôl gartref. Mae hyn oherwydd gall y problemau a achosir gan sepsis ddatblygu yn gyflym iawn, ac efallai y bydd angen mwy o driniaeth (neu driniaeth wahanol) arnoch.

Dylech bob amser deimlo y gallwch ofyn cwestiynau ar unrhyw adeg yn ystod eich gofal.

Cwestiynau am ofal gartref

- A fyddai'n fy helpu i wella'n gyflymach pe byddwn yn gwneud rhai newidiadau i'm ffordd o fyw neu ddeiet pan fyddaf yn cyrraedd gartref?

Cwestiynau am yr hyn a fydd yn digwydd ar ôl dechrau eich triniaeth

- Pryd y dylwn ddechrau teimlo'n well? Beth y dylwn ei wneud os nad wyf yn dechrau teimlo'n well, neu'n teimlo'n waeth?
- A oes angen newid fy nhriniaeth bresennol?

Cwestiynau y gallai aelodau o'r teulu neu ofalwyr eu gofyn

- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu a chefnogi'r unigolyn sydd â sepsis?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr neu berthynas/gallwn ni fel gofalwyr neu berthnasau elwa ohono neu fod â hawl iddo?

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Dylech fod yn rhan o bob penderfyniad am eich gofal fel y gallwch gytuno ar ba driniaethau sy'n debygol o fod fwyaf addas i chi. Dylai eich tîm gofal iechyd eich cynnwys drwy wneud y canlynol:

- siarad â chi fel eu bod yn deall yr hyn sy'n bwysig i chi
- rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch fel y gallwch wneud penderfyniad
- esbonio pam eu bod yn meddwl na fydd rhywbeth sy'n cael ei grybwyll yma yn gweithio i chi ac esbonio unrhyw ffyrdd eraill o ddelio â'r broblem
- rhoi manylion rhywun yn eich tîm gofal y gallwch gysylltu â nhw os bydd gennych unrhyw gwestiynau.

Mae rhagor o wybodaeth am sut y dylech fod yn rhan [o'ch gofal](#) ar ein gwefan.

Beth yw canllawiau NICE?

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan sepsis a'u gofalmwr a staff sy'n eu trin neu'n eu cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

- Ymddiriedolaeth Sepsis y DU, 0845 606 6255
www.sepsistrust.org
- ICUsteps, 0300 30 20 121
www.icusteps.com
- Sefydliad Ymchwil Llid yr Ymennydd, 080 8800 3344
www.meningitis.org
- Meningitis Now, 0808 80 10 388
www.meningitisnow.org
- Cymorth Canser Macmillan (i bobl sydd â risg o gael sepsis niwtropenig), 0808 808 00 00
www.macmillan.org.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth am sepsis.

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

ISBN: 978-1-4731-2101-0