Canllaw ar y Noson Gyntaf

Llinell Gymorth Gofal Iechyd
0800 373580

baywater HEALTHCARE

NHS
Providing NHS services

Cynnwys

Cyflwyniad 2

Pwy yw Baywater Healthcare 2

Y Noson Gyntaf 3

Cwestiynau Cyffredin 4

Gyrru/Teithio gydag Ocsigen 6

Byddwch yn ddiogel 7

Cyflwyniad

Oherwydd eich cyflwr meddygol, mae eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol wedi archebu offer ocsigen i'ch cartref. Mae Baywater Healthcare yn deall y gall hwn fod yn gyfnod pryderus i chi. Nod y canllaw hwn yw ateb rhai o'r cwestiynau a allai fod gennych chi.

Pwy yw Baywater Healthcare

Darparwr gwasanaethau gofal iechyd arbenigol yw Baywater Healthcare. Byddwn yn dod allan ac yn darparu, yn cynnal ac yn gofalu am eich offer ocsigen, yn ogystal â sicrhau bod gennych chi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi.

Y Noson Gyntaf

Mae defnyddio ocsigen am y tro cyntaf gartref yn gallu bod yn brofiad brawychus, ond does dim angen iddo fod. Byddwch chi wedi cael canllaw ymlaen llaw, a bydd y Technegydd Gofal Iechyd wedi rhoi cyfarwyddiadau i chi ar sut i ddefnyddio eich ocsigen.

Newyddion da!

Gallwch chi barhau i wneud y rhan fwyaf o'r pethau roeddech chi'n arfer eu gwneud cyn cael ocsigen

Cwestiynau Cyffredin

Pam fod cymaint o diwbiau?

Mae'n bosibl bod tiwbiau hir wedi'u darparu gyda'ch offer ocsigen. Bwriad hyn yw er mwyn i chi allu symud o amgylch eich cartref yn ddidrafferth.

Wrth symud o gwmpas, byddai'n syniad da i chi roi'r tiwbiau dros eich ysgwydd er mwyn osgoi baglu neu i'r tiwbiau fynd yn sownd.

Alla i fwyta ac yfed?

Gallwch, gallwch chi fwyta ac yfed fel yr arfer. Os ydych chi'n defnyddio masg, tynnwch y masg a diffoddwch eich ocsigen. Os ydych chi'n defnyddio pigynnau trwynol, does dim rhaid i chi eu tynnu.

Byddwch yn ofalus wrth goginio o amgylch tân, fel ffwrn neu bopty nwy. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n defnyddio'ch ocsigen o gwmpas tân.

Alla i gysgu wrth ddefnyddio ocsigen?

Gallwch. Os yw eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol wedi dweud bod angen ocsigen arnoch chi dros nos, gallwch chi ei ddefnyddio wrth gysgu. Peidiwch â phoeni, ni fydd gorwedd ar eich tiwbiau yn atal eich ocsigen rhag llifo. Bydd cysgu gydag ocsigen yn brofiad eithaf rhyfedd i ddechrau, ond buan iawn y byddwch chi'n arfer.

Alla i gael cawod a mynd i'r bath?

Gallwch. Os bydd angen ocsigen arnoch chi am gyfnodau hir, cadwch eich pigynnau trwynol neu eich masg ymlaen wrth gael cawod neu fath. Gwnewch yn siŵr nad yw eich tiwb na'ch offer yn gwlychu. Sychwch y tiwb yn ysgafn gyda thywel. Ceisiwch gadw'r tiwbiau mor sych â phosibl. Os bydd dŵr yn mynd i mewn i'ch pigynnau trwyn, bydd angen i chi eu newid.

Gyrru/Teithio gydag Ocsigen

Gallwch chi barhau i yrru neu deithio mewn car os oes gennych chi offer ocsigen. Dilynwch y cyngor diogelwch isod:

- Rhowch eich offer ocsigen yn y gist neu ar y sedd gyda'r gwregysau diogelwch wedi'u cau
- Os ydych chi'n mynd i ddefnyddio mwy nag un silindr ocsigen, defnyddiwch y blwch diogelwch y bydd eich Technegydd Gofal Iechyd yn ei ddefnyddio i ddod â'ch offer ocsigen atoch chi
- PEIDIWCH ag ysmygu
- PEIDIWCH â defnyddio ocsigen mewn gorsaf betrol

Bysiau, Trenau, Tramiau

Gallwch chi barhau i ddefnyddio'r holl drafnidiaeth gyhoeddus gydag ocsigen. Yr oll sydd angen i chi ei wneud yw gwirio gyda'r cwmni trafnidiaeth yn gyntaf.

Bwytai, sinemâu, theatrau

Ewch â digon o ocsigen gyda chi pan fyddwch chi'n mynd allan am bryd o fwyd, neu'n mynd i wylio ffilm, drama neu gyngerdd.

Ewch â chyflenwad ocsigen ychwanegol gyda chi rhag ofn y bydd unrhyw oedi.

Byddwch yn ofalus o gwmpas pobl sy'n ysmygu, neu o gwmpas unrhyw danau eraill e.e. barbeciws.

Byddwch yn Ddiogel

Dyma restr o bethau sydd angen i chi eu gwneud i fod yn fwy gofalus wrth ddefnyddio ocsigen:

Peidiwch ag ysmygu

Peidiwch â defnyddio hufennau neu eli sy'n cynnwys olew

Cadwch i ffwrdd oddi wrth dân

Peidiwch â'i ddefnyddio wrth goginio

Peidiwch â defnyddio offer steilio e.e. rholeri gwres, sychwyr gwallt, teclynnau sythu gwallt

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Baywater Healthcare
Wulvern House
Electra Way
Crewe
Cheshire
CW1 6GW

Ffoniwch: 0800 373580

healthuk@baywater.co.uk
@BaywaterHealth
Baywater Healthcare
Baywater Healthcare

ENHANCING LIVES

This leaflet is also available in English

24/737/UKAUG24 v1