



Pasbort Cathetr Wrinol y Claf

Gofalu am Eich
Cathetr Wrinol

Manylion y claf

Enw'r Claf	Cyfeiriad	
	Cod post	
Nyrs Gymunedol/ Gweithiwr Iechyd Profesiynol	Enw	
	Cyfeiriad	
	Rhif Ffôn	
Meddyg Teulu	Enw	
	Cyfeiriad	
	Rhif Ffôn	
Clinig/ Ysbyty	Enw	
	Cyfeiriad	
	Rhif Ffôn	
Gwybodaeth Bwysig Arall	Enw	
	Cyfeiriad	
	Rhif Ffôn	

Mae'r ddogfen hon wedi'i chymeradwyo gan Fforwm Ymataliaeth Cymru Gyfan. Hoffem ddiolch i'r holl gyfranwyr am gytuno i ddarparu'r ddogfen wreiddiol a ddarparodd y templed ar gyfer y ddogfen ac, yn enwedig, i Wasanaeth Ymataliaeth Caerdydd a'r Fro a'r Grŵp Gweithredu Gofal Cathetr.

Rheswm dros gathetereiddio _____

Dyddiad gosod _____

Math/maint y cathetr _____

Manylion y cynhyrchion draenio _____

Pryd y mae angen newid y cathetr _____

Pwy fydd yn ei newid, h.y. cymunedol/acíwt _____

Manylion cyswllt y gweithwr iechyd proffesiynol _____

A oes apwyntiad wedi cael ei roi i'r claf _____

Os byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty, ewch â'r ddogfen hon gyda chi a dangoswch hi i'r gweithwr iechyd proffesiynol/nyrs sy'n gyfrifol am eich gofal. Bydd yr unigolyn hwn yn ei diwygio os bydd newidiadau'n cael eu gwneud, ac yna'n ei dychwelyd i chi er mwyn i chi fynd â hi adref gyda chi pan fyddwch yn cael eich rhyddhau, er mwyn i'r Nyrs Ardal ei gweld.

Cyflwyniad

Diben y llyfryn hwn yw rhoi cyngor i chi ar ofalu am eich cathetr wrinol sefydlog. Lle bynnag y bydd gennych apwyntiad cathetr, dylech fynd â'r llyfryn hwn gyda chi. Bydd ail hanner y llyfryn hwn yn cael ei chwblhau gan staff nyrsio er mwyn sicrhau eich bod yn cael gofal parhaus.

Beth yw cathetr wrinol?

Tiwb gwag hyblyg meddal yw cathetr wrinol sefydlog, a ddefnyddir i ddraenio wrin o'r bledren. Ar ôl iddo gael ei osod, caiff balŵn bach ar flaen y cathetr ei enchwythu i'w atal rhag disgyn allan. Yna, cysylltir bag draenio neu falf. Ni ddylech fyth dynnu'r cathetr eich hun oni bai fod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi dangos i chi sut i wneud hynny.



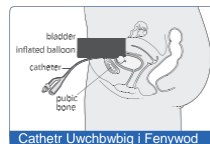
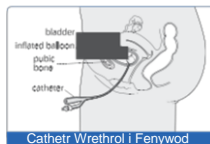
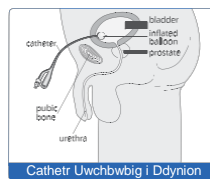
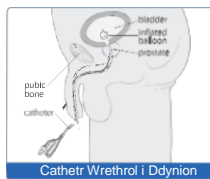
Inc. Defnyddiwyd gyda chaniatâd.

Mae'r rhesymau mwyaf cyffredin dros gathetereiddio yn cynnwys:

- Lleddfu ataliad dŵr (yr anallu i basio wrin) o ganlyniad i broblemau o ran gwagio'r bledren (rhwystir lle mae'r wrin fel arfer yn llifo).
- Atal wrin rhag gollwng i glwyf agored neu helpu i wella dwyf agored yn ardal y pen-ôl.
- Cleifion yn cael llawdriniaeth ar y llyfryn wrinol.
- Cynnal all-lif parhaus o wrin ar gyfer cleifion sydd ag anawsterau gwagio, a hynny o ganlyniad i anhwylderau niwrolegol sy'n achosi parlys neu golli teimlad sy'n effeithio ar droethi (e.e. anafiadau i'r asgwrn cefn, Sglerosis Ymledol)

- Mae angen i'r claf gael ei atal rhag symud am gyfnod hir (e.e. os yw fertebrar meingefn neu'r fertebr thorasig, o bosibl, yn ansefydlog, anafiadau trawmatig lluosog, er enghraifft toriadau i asgwrn y pelfis).
- Monitro allbwng wind (e.e. ymhlith deifon s/n ddiifid wael)
- Galluogi triniaeth i ddyfio'r bledren twytho'r bledren â chyffuriau yn uniongyrchol
- Er mwyn gwneud i gleifion deimlo'n gyffyrddus yn rhan o ofal diwedd oes.
- Rheoli anymataliaeth anhydryn a chynnal cyfanrwydd y croen (pan fo dulliau trin ceidwadol wedi bod yn aflwyddiannus).

Mewnosodir y cathetr yn y wrethra (y mae ei agoriad ar flaen y pidyn neu ychydig uwchben y wain), neu trwy dwll a wneir yn yr abdomen (cathetr uwchbwbig). Yna, caiff y cathetr ei arwain i mewn i'r bledren, gan alluogi'r wrin i lifo trwyddo ac i mewn i fag draenio, a fydd yn cael ei glymu i'ch coes. Efallai y bydd gan rai pobl falf ar ben pellaf y cathetr yn hytrach yn bag draenio.



Beth y dylwn ei wneud os oes gennyf boen ac anghysur?

Efallai y byddwch yn teimlo poen yng ngwaelod yr abdomen neu'r bol pan fydd cathetr yn cael ei fewnosod am y tro cyntaf, ond dylai hyn basio. Sicrhewch nad yw eich bag draenio yn tynnu ar eich cathetr, a'i fod yn cael ei gynnal yn ddigonol. Os bydd hyn yn parhau, cysylltwch â'ch Nyrs am gyngor. Gallai poen yng ngwaelod yr abdomen neu'r cefn (gyda thwymyn, neu hebddi) awgrymu haint yn y llwybr wrinol. Gofynnwch am gyngor gan eich Meddyg.

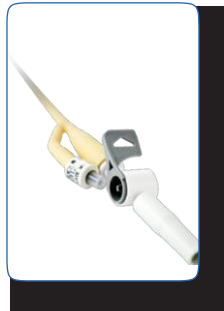
Pryd y bydd angen i mi newid fy nghathetr?

Bydd eich Nyrs yn eich cyngori o ran pa mor aml a lle y bydd angen i chi newid eich cathetr, yn ogystal â sut i gael rhagor o gyflenwadau o gyfarpar cathetr.

Sut y dylwn ofalu am fy nghathetr o ddydd i ddydd?

- Gwagiwch y bag coes pan fydd tua dwy ran o dair yn llawn o wrin.
- Os oes gennych falf ynghlwm wrth eich cathetr, yn hytrach na bag coes, dylech agor y falf a gwagio eich pledren:
 - pan fyddwch yn teimlo ei fod yn llawn
 - cyn mynd i'r gwely
 - y peth cyntaf yn y bore
 - yn ystod y nos os oes angen
 - o leiaf bob 3-4 awr yn ystod y dydd
 - cyn agor eich coluddion
- Gosodwch fag coes neu falf newydd yn lle'r hen un unwaith yr wythnos.

- Er mwyn helpu i atal haint, dim ond yn wythnosol, pan fyddwch yn gosod bag coes neu falf newydd yn lle'r hen un, y dylech ddatgysylltu'r bag coes neu falf.
- Cadwch eich bag coes a'ch bag nos islaw lefel eich pledren, er mwyn atal ôl-lif o wrin.
- Atodwch fag 2 litr i'r bag coes neu falf bob nos, er mwyn osgoi gorfod gwagio'r bag dros nos. Cofiwch agor tap y bag coes neu falf y cathetr, sy'n gysylltiedig â'r bag 2 litr.
- Caewch falf y cathetr neu'r bag coes a thynnwch y bag nos bob bore, a'i waredu (gweler tudalen 12).
- Os oes gennych gathetr uwchbwbig ac mae yna ollyngiad bach o amgylch y man lle cafodd ei fewnosod, bydd gennych orchudd am yr ychydig ddiwrnodau cyntaf nes bydd y gollyngiad wedi stopio. Gellir golchi'r ardal fel y disgrifir (tudalen 10) pan fydd y gorchudd wedi cael ei dynnu.
- Ceisiwch osgoi rhwymedd oherwydd gall hyn amharu ar swyddogaeth y cathetr.

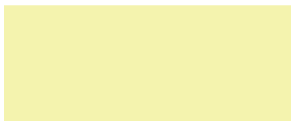


Sut olwg ddylai fod ar fy wrin?

- Dylai wrin fod yn lliw melyn golau. Os yw'n lliw oren/brown tywyll, efallai nad ydych yn yfed digon o hylif.
- Dylech yfed tua 1.5-2 litr/2.5-3.5 pint, sef wyth cwpanaid neu bum myg o hylif mewn 24 awr.
- Ceisiwch osgoi yfed caffein, oherwydd efallai y bydd hyn yn effeithio ar eich pledren. Mae yna gaffein mewn te, coffi, cola, rhai mathau o de llysieuol, a siocled poeth. Ceisiwch yfed diodydd heb gaffein.
- Efallai y bydd rhai meddyginiaethau a bwydydd yn achosi i'r wrin afliwio. Bydd eich Nyrs yn hapus i drafod hyn â chi.
- Os yw eich wrin yn gymylog ac nad yw hyn yn gwella ar ôl yfed mwy, cysylltwch â'ch Nyrs.
- Os oes gwaed yn eich wrin, cysylltwch â'ch Nyrs.
- Os ydych yn pasio gwaed coch llachar, dylech gysylltu â'ch Meddyg.
- Mae rhai cleifion sydd â Chathetrau Wrinol yn dioddef rhwystrau /heintiau yn aml, ac felly, efallai y byddant yn elwa ar yfed hylifau penodol. Am ragor o wybodaeth, trafodwch â'ch Nyrs.

Siart Lliw Wrin Dadhydradu

Bydd y Siart Lliw Wrin Dadhydradu canlynol yn eich helpu i ddefnyddio lliw eich wrin i ddangos lefel eich dadhydradu, ynghyd â'r camau y mae angen i chi eu cymryd i helpu i adfer eich corff i lefel hydradu arferol.



Rydych yn gwneud yn iawn. Mae'n debyg eich bod yn yfed digon. Yfchw ddŵr fel arfer.



Rydych yn berffaith iawn. Gallech yfed ychydig o ddŵr 'nawr, efallai gwychraid bach o ddŵr.



Yfchw tua ½ potel o ddŵr (¼ litr) o fewn yr awr, neu yfchw botel (½ litr) gyfan o ddŵr os ydych yn yr awyr agored a/neu'n chwysu.



Yfchw tua ½ potel o ddŵr (¼ litr) unwaith, neu yfchw botel gyfan (½ litr) o ddŵr os ydych yn yr awyr agored a/neu'n chwysu.



Yfchw ddwy botel o ddŵr 'nawr (1 litr). Os bydd eich wrin yn dywyllach na hyn a/neu'n goch neu frown, yna efallai nad dadhydradu yw'r broblem. Ewch i weld meddyg.

Am ragor o wybodaeth, ewch i www.urinecolors.com

Sut y gallaf leihau fy risg o gael haint?

- Mae'n hollbwysig eich bod yn cynnal y safonau hylendid uchaf bob amser.
- Golchwch eich dwylo cyn, ac ar ôl, cyffwrdd â'ch cathetr neu fag draenio.
- Golchwch y croen yn yr ardal lle mae'r cathetr yn mynd i mewn i'r corff gan ddefnyddio dŵr a sebon heb bersawr, a hynny o leiaf ddwywaith y dydd.
- Dylai dynion olchi'r ardal o dan y blaengroen (oni bai eich bod wedi cael eich enwaedu) yn ofalus. Sychwch yr ardal yn drylwyr, a sicrhewch fod y blaengroen wedi cael ei osod yn ôl dros ben y pidyn.
- Dylai menywod bob amser olchi eu horganau cenhedlu o'r blaen i'r cefn, er mwyn atal halogi o'r pen-ôl. Sychwch yr ardal yn drylwyr.
- Dylai menywod osgoi gorolchi'r organau cenhedlu â chlytiau sebon/babanod, ac ati, oherwydd gall hyn achosi rhagor o gosi. Os bydd y wain neu'r fwfa yn parhau i gosi, cysylltwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.
- Ceisiwch osgoi defnyddio talc, antiseptig, swigod ymolchi neu halwynau bath ac elïau. Gall hyn achosi cosi.
- Peidiwch â thynnu eich bag coes pan fyddwch yn cael bath neu gawod.

Beth y dylwn ei wneud os nad yw fy nghathetr yn draenio, neu os yw'n gollwng?

- Sicrhewch fod y bag draenio islaw lefel y bledren, yn enwedig pan fyddwch yn eistedd mewn cadair isel.
- Sicrhewch nad yw'r tiwb wedi plygu, wedi troi, neu wedi'i gyfyngu gan ddrillad tyn.
- Sicrhewch nad yw'r tiwb wedi'i dynnu'n dynn neu wedi'i ymestyn, oherwydd gallai hyn gyfyngu ar lif yr wrin.
- Sicrhewch fod y bag draenio wedi'i gysylltu'n iawn. Os byddwch yn defnyddio strapiau coes i gadw'r bag coes yn ei le, sicrhewch eu bod wedi'u lleoli y tu ôl i'r bag coes.
- Ni fydd yr wrin yn draenio os bydd y bag yn llawn. Gwagiwch y bag pan fydd tua dwy ran o dair yn llawn.
- Gall rhwymedd atal eich cathetr rhag draenio.
Gofynnwch i'ch Nyrs am gynghorion ar fwyta deiet iach er mwyn osgoi rhwymedd. Argymhellir eich bod yn bwyta pum darn o ffrwythau a llysiau bob dydd er mwyn hybu iechyd a chynnal coluddyn iach
- Newidiwch eich safle, gwnewch ymarfer corff rheolaidd, ond ceisiwch osgoi unrhyw beth rhy egnïol, gan sicrhau fod y cathetr wedi'i gynnal yn dda. Mae cerdded yn annog gwell draenio ac yn symud unrhyw weddillion sy'n sownd yn y cathetr.
- Sicrhewch eich bod yn yfed digon o hylif (1.5-2 litr/ 2.5-3.5 peint, sef wyth cwpanaid neu bum mwg mewn 24 awr) (gweler tudalen 9).

- Os bydd wrin yn gollwng, gallai hyn fod oherwydd sbasmau yn y bledren, ac mae gollyngiad wrinol trwy'r wrethra yn eithaf cyffredin os oes gennych gathetr uwchbwbig. Cysylltwch â'ch Nyrs.
- Gwiriwch fod eich cathetr yn draenio'n dda ar adegau rheolaidd yn ystod y dydd.
- Sicrhewch fod y falf neu dap y bag coes ar agor pan fydd wedi'i gysylltu â'r bag nos.

Sut y dylwn waredu bagiau cathetr a ddefnyddiwyd?

- Gwagiwch y cynnwys i mewn i'r toiled.
- Lapiwch y bag ddwywaith (naill ai mewn papur newydd neu fag plastig).
- Gosodwch ef yn eich bin gwastraff cartref. Nid oes modd ailgylchu'r bagiau.
- Ni ddylid llosgi'r bagiau ar dân agored neu losgydd trydan.

Beth am rhyw?

Mae cyfathrach rywiol yn bosibl hyd yn oed os oes arnoch angen Cathetr Wrinol, ond byddai angen i'r ardal o amgylch yr organau cenhedlu gael ei golchi cyn, ac ar ôl, cyfathrach rywiol. Trafodwch hyn â'ch Nyrs, a fydd yn eich cyngori ar yr hyn sydd orau i chi.

Pryd y dylwn ofyn am help?

Dylai eich cathetr fod yn gyffyrddus bob amser, ac ni ddylai achosi poen. Fodd bynnag, dylech ofyn am help:

- Os bydd gennych boen aciwt yng ngwaelod yr abdomen neu'r bol.
- Os na fydd yr wrin yn draenio, neu os bydd ychydig iawn o wrin yn llifo i mewn i'r bag, a'ch bod wedi dilyn y mesurau hunangymorth syml yn y llyfryn gwybodaeth hwn.
- Os bydd y cathetr yn disgyn allan ac na allwch basio wrin.
- Os bydd y cathetr yn disgyn allan a'ch bod yn gallu pasio wrin, cysylltwch â'ch Nyrs am gyngor.
- Os bydd gwaed yn eich wrin.
- Os bydd eich wrin yn gymylog, yn ddrewllyd neu os byddwch yn teimlo llosgi, ac nad yw hynny'n gwella ar ôl yfed hylif ychwanegol.
- Os bydd wrin yn gollwng o amgylch y cathetr, a hynny'n ddigon i wneud eich dillad yn wlyb.
- Yn achos cathetr uwchbwbig, os bydd yr ardal yn mynd yn boenus, wedi chwyddo, yn goch neu'n ddolurus.
- Os bydd gennych dwymyn; os byddwch yn datblygu cyfog, yn chwydu neu'n teimlo'n sâl.

Storio Cyfarpar Cathetr

Mae'n bwysig cadw stoc wrth gefn o gyfarpar cathetr gartref, fel eich bod yn barod os byddwch yn cael unrhyw broblemau. Gofynnwch i'r nyrs pa stoc y mae arnoch ei hangen:

- Storiwch unrhyw gyfarpar cathetr yn ei becyn gwreiddiol, a hynny mewn man sych, diogel lle nad oes haul a gwres uniongyrchol.

Mynd ar wyliau?

- Sicrhewch fod gennych gathetr sbâr a digon o falfiau cathetr a/neu fagiau i fynd gyda chi.
- Mae'n syniad da pacio rhai o'ch cynhyrchion a'ch cyfarpar mewn bag i fynd gyda chi ar yr awyren, yn ogystal ag yn eich cês dillad; rhag ofn y bydd eich cês dillad yn mynd ar goll.
- Dylai'r claf gael cerdyn cyfarpar meddygol gan ei gwmini cyfarpar fferyllol, neu lythyr gan ei feddyg teulu, i ddatgan ei fod yn cario cyflenwadau meddygol di-haint.

Cofnodion cathetereiddio

Dylid cofnodi holl fanylion y cathetereiddio wrinol yn yr adrannau priodol, yn ogystal â'r cofnodion nyrsio/meddygol priodol.

Bydd llenwi'r llyfryn yn gwella parhad gofal ar gyfer y claf rhwng lleoliadau cymunedol ac ysbytai.

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Dyddiad	
Math o gathetr	
Maint	Sticer yma
Rhif y swp	
Dyddiad dod i ben	
Rheswm dros newid y cathetr	
Problemau	
Dyddiad y bwriedir newid y cathetr nesaf	
Llofnod	

Manylion cyswllt defnyddiol

Am ragor o gopïau o'r llyfryn hwn, cysylltwch â'r gwasanaeth ymataliaeth ar y rhif uchod.

Fersiwn derfynol mis Medi 2016
Dyddiad adolygu: Gorffennaf 2018
0916/4991