

Diweddariad COVID-19 ar gyfer Cleifion Arennau

Rhifyn 1
Ebrill 2020



Croeso i rifyn cyntaf cylchlythyr i gleifion arenau yng Nghymru sy'n darparu'r wybodaeth a'r cyngor diweddaraf yn ystod yr adeg ddigynsail hon.

Fe'i lluniwyd gan Kidney Care UK, Aren Cymru, Cronfa Paul Popham, Cymorth Arennol Cymru a Rhwydwaith Clinigol Arennol Cymru, sy'n goruchwylio gwasanaethau ar gyfer cleifion arenau sy'n bodoli yng Nghymru.

Mae'n cynnwys gwybodaeth am y gwasanaethau a'r gweithgareddau sydd ar gael i gefnogi pobl â chlefyd yr arenau yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Mae llawer o wybodaeth a chefnogaeth ar gael ar y rhyngwrwyd, ac rydym wedi cynnwys cyfeiriadau at ble y gellir dod o hyd i wybodaeth benodol.

Os nad ydych yn defnyddio'r rhyngwrwyd, gofynnwch i aelod o'r teulu neu ffrind eich helpu chi, neu ffoniwch un o'n timau cyfeillgar, a fydd yn eich helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch.

AM WYBODAETH & CHEFNOGAETH

Tîm o Kidney Care UK - Prif Swyddfa:
01420 541424; Swyddog Eiriolaeth
Cymru: 01656 514776;
Linzi.Isaac@kidneycareuk.org

Tîm o Aren Cymru
02920 343940;
team@kidneywales.cymru

Tîm o Gronfa Paul Popham -
01792 654182;
enquiries@paulpophamfund.co.uk

Sut gall pobl â chlefyd yr arenau warchod eu hunain rhag Coronafeirws (COVID-19)?

Mae Llywodraeth y DU yn cynghori'r boblogaeth gyfan i gadw pellter cymdeithasol.

Mae rhai pobl yn wynebu mwy o berygl o salwch difrifol o Coronafeirws (COVID-19) ac mae angen iddynt fod yn arbennig o ofalus wrth ddilyn mesurau cadw pellter cymdeithasol.

Mae hyn yn cynnwys pobl â chlefyd cronig yr arenau a'r rhai sydd ar ddialysis, oni bai eu bod wedi cael eu cynghori i warchod eu hunain.

Mae rhai pobl mewn risg uchel iawn o salwch difrifol o Coronafeirws (COVID-19) ac fe'u cynghorir i hunanynysu neu 'warchod' eu hunain. Mae hyn yn cynnwys cleifion sydd wedi cael trawsblaniad, y rhai sydd dros 70 oed, pobl â mathau penodol o glefyd yr arenau ac sy'n cymryd meddyginiaeth benodol, a chleifion dialysis y cysylltodd y GIG â nhw a'u cynghori i warchod eu hunain.

Bydd pobl sy'n agored iawn i niwed o coronafeirws oherwydd cyflwr iechyd presennol yn derbyn llythyr gan Brif Swyddog Meddygol Cymru.

Fe'u cynghorir i ddilyn y canllawiau gwarchod, sy'n golygu aros gartref am 12 wythnos a chymryd mesurau synhwyrol eraill.

Maer cyngor i aros gartref am 12 wythnos yn golygu y bydd angen cefnogaeth pobl eraill arnoch chi i gasglu bwyd a meddyginiaethau.

Ydych chi'n gwarchod ac yn methu â gweithio?



Os ydych chi'n gwarchod eich hun oherwydd cyngor meddygol ac yn methu â gweithio, efallai y bydd eich cyflogwr yn eich rhoi ar absenoldeb ffyrlo a bydd y llywodraeth yn talu hyd at 80% o'ch cyflog tra na fyddwch chi'n gallu gweithio.

Noder bod gweithwyr y sector cyhoeddus wedi'u heithrio o'r cynllun. Ceir gwybodaeth bellach drwy ymweld ag:

www.gov.uk/guidance/claim-for-wage-costs-through-the-coronavirus-job-retention-scheme

Bocsys bwyd am ddim i'r rhai mwyaf agored i niwed sydd angen 'gwarchod' eu hunain

O 31 Mawrth, os cawsoch eich cynghori i ddilyn mesurau gwarchod, byddwch yn gallu gofyn am focs bwyd wythnosol.

Bydd pob bocs am ddim yn darparu bwyd hanfodol i un person am wythnos, a bydd yn cael ei ddanfon yn wythnosol. Os oes mwy nag un person yn eich cartref yn gwarchod ei hunan, byddant hefyd yn derbyn bwyd. Os nad oes gennych unrhyw un a all helpu, yna cysylltwch â'ch awdurdod lleol.

Mae Llywodraeth y DU yn cynghori'r boblogaeth gyfan i gadw pellter cymdeithasol.

Ceir gwybodaeth bellach drwy ymweld ag:
gov.wales/get-coronavirus-support-extremely-vulnerable-person



Cleifion coronafeirws a dialysis: Cwestiynau cyffredin



Cronfa Paul Popham, Cymorth Arennol Cymru
Care Line 0800 038 8989

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, peidiwch ag oedi, gofynnwch i'ch tîm nyrsio am ragor o wybodaeth.

Rwy'n glaf dialysis, a oes angen i mi warchod fy hunan?

Cytunwyd ar y categorïau o gleifion y bernir eu bod mewn risg uchel ar lefel Brydeinig yn dilyn cyngor arbenigol ac mae'r GIG wedi anfon llythyr at y cleifion hyn i nodi pa fesurau y mae angen iddynt eu cymryd er mwyn gwarchod eu hunain.

Mae pobl sydd â chlefyd organ sengl difrifol, gan gynnwys methiant yr arenau, sydd wedi treulio amser mewn gofal dwys yn ystod y tair blynedd diwethaf, eisoes wedi cael llythyr i'w cynghori i warchod eu hunain.

Os ydych chi'n glaf dialysis NAD yw wedi treulio amser mewn gofal dwys yn ystod y tair blynedd diwethaf, a bod eich ymgynghorydd yn teimlo bod angen i chi warchod eich hunan, bydd yn gofyn i'ch meddyg teulu drefnu bod llythyr yn cael ei anfon atoch gan y GIG i egluro beth sydd angen i chi ei wneud.

Os ydych wedi derbyn llythyr gan y GIG yn eich cynghori i warchod eich hunan am resymau meddygol, bydd hyn yn cynnwys cyfeirnod y gallwch ei ddefnyddio i gael gafael ar gymorth ychwanegol, gan gynnwys bocs bwyd am ddim, gan eich awdurdod lleol ac archfarchnadoedd.

Rwy'n cael dialysis yn fy uned. Sut mae Coronafeirws yn effeithio ar fy nhriniaeth?

Dylech fynychu'ch dialysis yn eich uned fel arfer, oni chynghorir yn wahanol. Sicrhewch fod gan eich uned ddialysis eich rhif ffôn a'ch cyfeiriad cyfredol. Pan fyddwch yn eich cartref eich hun, dilynwch ganllawiau Llywodraeth Cymru; Arhoswch gartref. **Arbed Bywydau. Gwarchod y GIG.** Dylech gynnal hylendid dwylo da gartref drwy olchi'ch dwylo am 20 eiliad. Ar eich diwrnodau dialysis golchwch eich dwylo cyn i chi adael eich cartref a chyn i chi fynd i mewn i'r uned ddialysis, ac i'r gwrthwyneb.

Sut fydd Coronafeirws yn effeithio ar gludo cleifion?

Bydd Gwasanaeth Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys (NEPTS) yn parhau. Ar gyfer pob claf dialysis nad oes ganddo unrhyw symptomau COVID-19, mae NEPTS yn cyflwyno ystod o fesurau i alluogi cleifion i gael eu cadw ar wahân i'w gilydd gymaint â phosibl.

Cerbyd Ambiwllans (cadair olwyn neu stretsier):

Bydd **uchafswm** o 2 glaf yn teithio pan fydd criw dau aelod yn cefnogi. Bydd **uchafswm** o 3 chlaf yn teithio pan fydd criw un aelod yn cefnogi

Cynllun Cerbydau / Tacs / Car Gwirfoddol

Bydd uchafswm o 1 claf yn teithio ym mhob un. Penderfynwyd hefyd na fydd unrhyw hebrwyngwyr yn cael eu derbyn wrth archebu oni bai eu bod yn hanfodol yn glinigol i sicrhau llesiant y claf neu riant/gwarcheidwad sy'n dod gyda phlentyn.

Beth yw'r cynllun ad-dalu cludiant ar gyfer dialysis?

Mae'r cynllun ad-dalu cludiant ar gael i'r holl gleifion a oedd yn defnyddio cludiant Ambiwllans Cymru, Gwasanaeth Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys (NEPTS) i fynd i'r uned hemodialysis o 15 Mawrth 2020. Gwneir taliadau o 38c y filltir am deithio o'ch cartref i'r uned ddialysis ac adref eto o'r dyddiad y derbynnir eich cais i'r cynllun. Darparwyd y cynllun hwn fel ffordd i alluogi cleifion, ffrindiau a theulu, lle y gallant, i gefnogi ymdrechion Gwasanaeth Ambiwllans Cymru i barhau i ddarparu gwasanaethau hanfodol yn ystod y cyfnod anodd hwn. Bydd y cynllun yn cael ei adolygu'n gyson fel y gellir ei addasu yn ôl yr angen i sicrhau bod pob claf dialysis yng Nghymru yn gallu derbyn ei ddialysis yn ddiogel.

Dywed cleifion fod llawer o fanteision, sef y gellir treulio rhagor o amser gartref, a hefyd mae'r amser teithio yn ôl ac ymlaen i'r uned ddialysis yn fyrrach gan nad yw cleifion eraill yn cael eu codi na'u gollwng ar y ffordd. Mae tua 130 o gleifion wedi cofrestru ar gyfer y cynllun hwn.

I'r rhai nad ydynt am ymuno neu na allant ymuno, gallwch fod yn dawl eich meddwl y bydd cludiant yn dal i gael ei ddarparu gan NEPTS. Fodd bynnag, efallai y bydd oedi wrth i'r pwysau ar wasanaeth gynyddu.

Pa fesurau sy'n cael eu cymryd i gadw cleifion dialysis yn ddiogel?

Gweithwyr allweddol (NEPTS a staff yr uned ddialysis) sy'n amddiffyn pawb (cleifion a staff) yn y gwasanaeth a chyflwynwyd BRYSBENNU i'r llwybr yn ystod y pandemig. Mae hon yn broses o ddidoli pobl yn seiliedig ar eu hanghenion.

Cleifion heb unrhyw symptomau COVID-19: Dylech deithio i'ch uned ddialysis fel arfer. Yn unol â chanllawiau cenedlaethol newydd, a gyhoeddwyd ar 2 Ebrill 2020, gall eich staff NEPTS ofyn i chi wisgo mwgwd wyneb am hyd y daith i'r uned ddialysis ac oddi yno. Mae hyn er eich diogelwch eich hun ac er diogelwch y bobl eraill (cleifion a staff) sy'n defnyddio'r gwasanaeth.

Ar gyfer y cleifion hynny sy'n teimlo y gallai fod ganddynt symptomau COVID-19: Ar neu cyn y diwrnod y mae disgwyl i chi ddod i gael dialysis, rhowch wybod i'ch uned ddialysis cyn i chi adael eich cartref. Bydd tîm nyrsio'r uned ddialysis yn trefnu cymryd swab diagnostig COVID-19. Gellir trefnu hyn yn eich cartref neu yn eich uned ddialysis. Bydd eich tîm yn sicrhau eich bod yn dal i allu cael eich triniaeth dialysis a byddant yn eich cynghori am unrhyw ragofalon neu newidiadau angenrheidiol i amser y sesiwn. Bydd eich cludiant (os oes ei angen) hefyd yn cael ei drefnu, er y gallai fod yn wahanol gerbyd neu lwybr i'r arfer.

Sut y gallaf i helpu?

Byddwch yn ymwybodol, o'r newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol, bod y sefyllfa ynghylch COVID-19 yn newid yn ddyddiol, sy'n cael effaith ar ein bywydau bob dydd a hefyd ar y GIG. Bydd gweithwyr allweddol (NEPTS a staff yr uned ddialysis) yn cael gwybod am unrhyw ddiweddariadau neu newidiadau gwasanaeth yn ôl yr angen.

Dilynwch eu cyfarwyddiadau a'u harweiniad; maen nhw yno i'ch helpu a'ch cefnogi.

Helpwch eich tîm nyrsio trwy gymryd rhan mewn Share/Self-care; rhowch gynnig arni, mae llawer o bobl yn mwynhau'r profiad o ddydsu sgiliau newydd, mae nyrsys yn mwynhau dysgu, cewch gefnogaeth lawn.

Yn anad dim, byddwch yn amyneddgar â staff allweddol, maent yn gweithio'n galed i'ch cefnogi a'ch amddiffyn yn ystod argyfwng COVID-19.

Mae Kidney Care UK wedi cynhyrchu canllawiau defnyddiol iawn ynghylch Coronafeirws ar gyfer pobl â chlefyd yr arenau, sy'n helpu cleifion arenau i ddeall pa fesurau i'w cymryd i ddiogelu eu hunain. Mae ar gael ar wefan Kidney Care UK: <https://www.kidneycareuk.org/news-and-campaign/coronavirus-advice/>

Cronfa Paul Popham, Cymorth Arennol Cymru
...yn darparu gwasanaeth Careline ar gyfer Cleifion Arennau yng Nghymru.

0800 038 8989

Mae'r gwasanaeth ffôn hwn yn galluogi cleifion a theluoedd i'w ffonio i siarad â rhywun sy'n deall eu hamgylchiadau, a all roi sicrwydd, ateb cwestiynau sylfaenol, darganfod atebion i gwestiynau penodol, cyfeirio at wasanaethau lleol a chynnig cefnogaeth yn ystod yr achosion Coronafeirws.

Gall cleifion a'u theluoedd gael mynediad i'r gwasanaeth hwn rhwng 9:00am a 6:00pm 7 diwrnod yr wythnos. Tîm Cyfeillio (Mentor Cymheiriaid) yr elusen sy'n staffio'r Careline, sy'n gleifion arenau, gofalwyr neu aelodau o'r teulu sydd wedi'u hyfforddi i ddod yn wirfoddolwyr i'r elusen.

Rhestr o grwpiau cymorth ar-lein yn eich ardal

Home Therapies Kidney Café -
facebook.com/groups/hometherapieskidneycafe/

Mae hwn yn grŵp Cymorth i gleifion sy'n cael unrhyw fath o therapi dialysis gartref. Yn ystod y cyfnod digynsail hwn, gellir cael mynediad i'r grŵp ar-lein.

I ymuno â'r grŵp ac i gael cefnogaeth gan eich cyfoedion, teipiwch y cyfeiriad yn eich porwr rhyngwryd, neu ewch i Facebook, chwiliwch am 'home therapies kid café' a gofynnwch am gael ymuno â'r grŵp.

Llynfi Valley Kidney Café
facebook.com/groups/lynnivalleykidneycafe/

Grŵp cymorth ar gyfer yr holl gleifion arenau sy'n byw yn ardal Cwm Llynfi. Yn ystod y cyfnod digynsail hwn gellir cyrchu'r grŵp ar-lein.

I ymuno â'r grŵp ac i gael cefnogaeth gan eich cyfoedion, teipiwch y cyfeiriad yn eich porwr rhyngwryd, neu ewch i Facebook, chwiliwch am 'Llynfi Valley Kidney Café' a gofynnwch am gael ymuno â'r grŵp.

Mae ganddynt wybodaeth uniongyrchol am yr hyn y mae cleifion yn mynd drwyddo a gallant gynnig cyngor, gwybodaeth, cefnogaeth neu hyd yn oed lais cyfeillgar i sgwrsio ag ef yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Fel gwlad rydym i gyd wedi cael ein cynghori i hunanynysu gymaint â phosibl er mwyn helpu i'n gwarchod rhag y feirws. Mae hyn yn arbennig o bwysig i gleifion arenau y gofynnwyd iddynt hunanynysu am 12 wythnos. Gall fod yn gyfnod anodd i lawer o gleifion arenau, yn enwedig y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain nad oes ganddynt unrhyw un efallai i rannu eu pryderon â nhw. Efallai y bydd pobl eraill yn dymuno cael sgwrs am ddiweddariadau gan lechyd Cyhoeddus Cymru, eu bwrdd iechyd lleol, cyngor lleol, Llywodraeth Cymru neu rywbeth y maent wedi'i glywed y gallent fod eisiau derbyn eglurder amdano. Gobeithio y bydd y fenter hon yn helpu cleifion arenau i reoli rhai o'r heriau sy'n codi o'r achosion Coronafeirws.

Walk for Health group
facebook.com/groups/ppfwalkforhealth/

Grŵp cerdded ar gyfer cleifion arenau o bob gallu. Mae arweinydd y daith gerdded yn glaf arenau ac mae wedi dylunio'r teithiau cerdded i fod yn addas ar gyfer pob claf a hoffai ymuno. Mae teithiau cerdded wedi'u gohirio ar hyn o bryd, ond fel arfer maent yn digwydd unwaith y mis.

I rannu llwybrau cerdded neu sgwrsio â phobl o'r un anian, teipiwch y cyfeiriad uchod yn eich porwr rhyngwryd neu ewch i Facebook a chwiliwch am 'PPF Walk For Health' a gofyn am ymuno â'r grŵp.

Kidney Café Parent's & Carer's Group -
facebook.com/groups/kidneycafeparentsandcarers/

Grŵp cymorth i rieni a gofalwyr plant â chlefyd yr arenau. Yn ystod y cyfnod digynsail hwn, gellir cael mynediad i'r grŵp ar-lein.

I ymuno â'r grŵp ac i gael cefnogaeth gan eich cyfoedion, teipiwch y cyfeiriad yn eich porwr rhyngwryd, neu ewch i Facebook, chwiliwch am 'kidney café parents and carers' a gofynnwch am ymuno â'r grŵp.

Mae ein Careline ar gael 9:00am - 6:00pm saith diwrnod yr wythnos. Os hoffai cleifion, gofalwyr neu aelodau o'r teulu sgwrsio â Chyfaill (Mentor Cymheiriaid) y tu allan i'r oriau hyn neu os hoffent i'r gwirfoddolwr eu ffonio ar amser a drefnwyd ymlaen llaw, neu os hoffech dderbyn galwad ffôn reolaidd gennym ni, ffoniwch **0800 038 8989** neu e-bostiwch support@paulpophamfund.co.uk i drefnu hyn. Gallwch gofrestru yn rhad ac am ddim - gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys yr wybodaeth ganlynol yn eich e-bost. Bydd hyn yn ein helpu i ddelio â'ch cofrestriad yn fwy effeithlon.

- Enw - Cyfeiriad - Rhif ffôn

- Rhowch wybod i ni a ydych chi'n: **glaf arenau, gofalwr neu aelod o'r teulu**

- **Cyswllt brys** - gyda phwy ydych chi am i ni gysylltu mewn argyfwng?

- **Cyfrinair** - bydd ein haelod staff yn dweud y cyfrinair a ddewiswyd gennych ar ddechrau pob galwad. Mae hyn er mwyn rhoi tawelwch meddwl i chi eich bod chi'n gwybod eich bod chi'n siarad â Mentor Cymheiriaid Cronfa Paul Popham.



Transplant Café
facebook.com/groups/SouthWalesKidneyTransplantCafe/

Grŵp cymorth ar gyfer cleifion sydd wedi cael trawsblaniad. (Enw hwn yw 'South Wales Transplant Café' oherwydd bod y cyfarfodydd wyneb yn wyneb yn cael eu cynnal yn Ne Cymru, ond mae croeso i gleifion Gogledd Cymru ymuno â'r grŵp a chyfrannu). Yn ystod y cyfnod digynsail hwn, gellir cael mynediad i'r grŵp ar-lein.

I ymuno â'r grŵp ac i gael cefnogaeth gan eich cyfoedion, teipiwch y cyfeiriad yn eich porwr rhyngwryd, neu ewch i Facebook, chwiliwch am 'South Wales Kidney Transplant Café' a gofynnwch am gael ymuno â'r grŵp.



Rydym yn deall bod hwn yn gyfnod arbennig o anodd i bobl â chlefyd yr arenau a'u teuluoedd. Rydym yn cymryd galwadau bob dydd i drafod sut mae'r feirws yn effeithio ar ein bywydau mewn sawl ffordd.

Mae ein Heiriolwyr Cleifion, Brett Dowds a Shaun Ruck, ar gael i ateb cwestiynau neu ddim ond i gael sgwrs.

Rhowch ganiad i ni ar **02920 343940** neu anfonwch e-bost at Shaun neu Brett:
Brett@kidneywales.cymru
Shaun@kidneywales.cymru

Cymorth Ariannol

Gall Aren Cymru roi grantiau ariannol i gleifion sydd â'r angen mwyaf.

Gall grantiau dalu am bethau fel biliau cartref, eitemau cartref a chostau teithio. Rhaid gwneud cais am bob un o'r grantiau gyda chefnogaeth tîm Aren y claf, gallai hwn fod yn Weithiwr Cymdeithasol neu'n rhan o'u tîm clinigol.

Mae'n bwysig bod pob cais am grantiau yn cael ei gefnogi gan aelodau o'r tîm hwn gan y byddant hefyd yn ymwybodol o gyllid ychwanegol y gallai fod gan y claf hawl iddo.



Mae Aren Cymru yn gweithio gydag oedolion ifanc 16-30 oed â chlefyd yr arenau trwy'r Can Do Youth Project.

Chwiliwch am 'Can Do Youth Project' ar Facebook neu cysylltwch â Shaun Ruck (De Cymru) neu Brett Dowds (Gogledd Cymru) i gael sgwrs trwy Facebook neu ffoniwch **02920 343940**.

Grŵp Facebook Aren Cymru

Mae Aren Cymru wedi creu grŵp Cymuned Aren Cymru ar Facebook, sy'n llawn gwybodaeth, cyngor ac awgrymiadau da i'ch cadw'n brysur tra ein bod ni i gyd gartref.

Lluniwyd y rhaglen gydag adborth Gweithwyr Cymdeithasol Arenol, Seicolegwyr, Ffisiotherapyddion, Deietegwyr a gweithwyr proffesiynol eraill.

Gallwch hefyd ein dilyn ar Twitter, Instagram a LinkedIn.



Live
Q&A
Sessions

Yn ddiweddar, cawsom sesiwn Holi ac Ateb fyw gyda Dr Mike Stephens, Llawfeddyg Trawsblannu Ymgynghorol. Mae gennym sesiynau ar y gweill ar reoli iechyd meddwl, llesiant a budd-daliadau, deiet ac ymarfer corff, yn ogystal â negeseuon hwyliog fel cwis a bydd 'Cinio Byw' wythnosol, a gynhelir gan ein Heiriolwr Cleifion Shaun, yn siarad â'r grŵp am yr hyn y maent yn ei fwyta i ginio, ac yn rhannu syniadau a chwestiynau. Mae'n ffordd wych o gysylltu â chleifion a theuluoedd eraill - ymunwch â ni!

Chwiliwch am 'Kidney Wales Community' ar Facebook.

Look out for some delicious kidney friendly recipes in the next issue!

