

BWYD & MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 3

Yfed a phwysigrwydd hydradu
i breswylwyr

Adran 3

Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr

Mae'r adran hon yn darparu camau gweithredu cadarnhaol i hybu yfed sydd mor bwysig ar gyfer preswylwyr mewn cartrefi gofal.

Cynnwys

What is dehydration	3
Faint i'w yfed	3
Asesu cymeriant hylif pobl – canllaw llestri yfed	5
Rôl gofalwyr	6
Cynorthwyo preswylwyr i yfed yn rheolaidd	7
Cadw siart hylif	9
Cyfeiriadau	9
Atodiad 1 Cynnal lefelau hydradu	9
Atodiad 2 Adolygu gofal hydradu	11
Atodiad 3 Dewisiadau preswylwyr o ran diodydd	12
Atodiad 4 Gwybodaeth ychwanegol am atal heintiau'r llwybr wrinol	13

Beth yw diffyg hydradu?

Ystyr diffyg hydradu yw colli dŵr hanfodol o'r corff a gall hyn achosi effeithiau difrifol os na cheir hylifau yn lle'r hylifau a gollwyd. Mae ar y corff angen dŵr fel ei fod yn gallu gweithio'n normal bob dydd, ac mae'n helpu i reoli tymheredd y corff.

Mae peidio ag yfed digon o hylifau'n gallu arwain at risg uwch o:

- heintiau mynych
- cwympiadau
- rhwymedd

Mae hefyd yn gallu arwain at ddryswch, cur pen a phiwriswydd.

Mae pobl hŷn yn wynebu mwy o risg o ddiffyg hydradu oherwydd effeithiau heneiddio. Efallai na fydd eu harennau'n gweithio cystal, mae llai o fâs cyhyrol lle caiff y rhan fwyaf o ddŵr ei storio ac efallai na fydd ganddynt ymdeimlad o syched ac na fyddant yn gallu cyfleu eu bod yn sychedig.

Gall afiechydon corfforol eraill megis llid y cymalau, symudedd gwael, colli golwg, dementia ac anawsterau llyncu effeithio ar faint y mae pobl hŷn yn ei yfed hefyd.

Mae preswylwyr cartrefi gofal yn wynebu risg uwch o beidio ag yfed digon, felly mae gwneud yn siŵr eu bod yn gallu cael mynediad at ddiodydd, eu bod yn gallu cymryd y ddiod a'u bod yn cael eu hysgogi i yfed os oes angen, oll yn rhannau pwysig o ofal.

Dylid cynnwys cymeriant hylif da fel rhan o ofal a chymorth maeth cyffredinol i sicrhau'r deilliannau gorau posibl i breswylwyr.

Mae'r adran hon yn nodi faint o ddiodydd ddylai eich preswylwyr fod yn eu cael, y mathau o ddiodydd a chynghorion syml i helpu pobl i gynyddu eu cymeriant hylif.

Faint i'w yfed?

Mae safonau a chanllawiau ar gyfer hylifau'n seiliedig ar nifer argymelledig y diodydd y dylai oedolion eu hyfed y dydd:

Nifer y dydd 6 – 8 cwpan neu fwg

Bydd hyn yn darparu tua 1600ml – 2000 ml y dydd, yn seiliedig ar fwg 250ml. Women will require around 1600ml and men around 2000ml.

Mesurau cyffredin yn y cartref

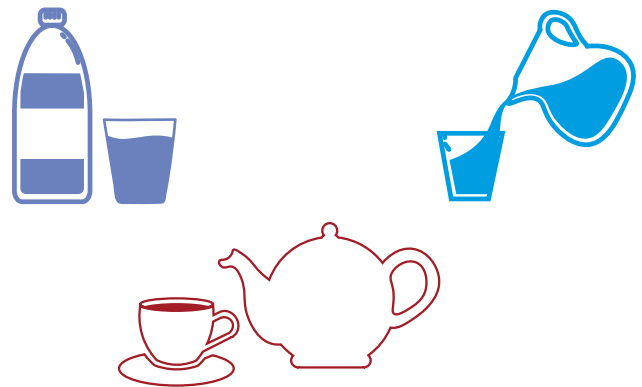
1 gwydr canolig = 200ml

1 can o ddiod swigod = 330ml

1 mwg = 250ml

1 cwpan = 150ml

Sylwer: os yw eich preswylwyr yn cael cwpanau bach y rhan fwyaf o'r amser bydd angen mwy arnynt drwy gydol y dydd



Beth sy'n cyfrif fel cymeriant hylif

Mae hylifau'n cynnwys:

Dŵr

Te, coffi, diodydd llaethog poeth

Llaethau a llaeth â blas

Diodydd ffrwythau a suddion ffrwythau

Diodydd meddal e.e. cola, lemonêd.

Gall bwydydd megis cawliau, jelïau, hufen iâ, ffrwythau, llysiau a saladau ddarparu tuag 20 y cant o gymeriant hylif beunyddiol hefyd. os yw preswilydd yn cael anhawster cynyddu diodydd, anogwch y preswilydd i fwyta mwy o'r rhain.

Pwynt arfer

Os yw preswilydd yn cael mwy o ddiodydd siwgraid i gynyddu cymeriant egni, mae angen gofal ychwanegol am iechyd y geg, i warchod y dannedd rhag pydru.



Cofnodi cymeriant hylif pobl hŷn – canllaw llestri yfed

Llestr yfed		Cyfaint yr hylif
Gwydr gwin bach		120 ml
Gwydr bach		140 ml
Cwpan fach		150 ml
Gwydr mawr		180 ml
Mwg arferol		200 ml
Mwg mawr		250 ml
Gwydr peint		500 ml

Rôl Gofalwyr

Mae gan ofalwyr rôl hanfodol o ran sicrhau bod y rhai y maent yn gofalu amdanynt yn cynnal lefelau hydradu iach. Gall gofalwyr wneud hyn trwy sicrhau bod hylifau ar gael yn rhydd a'u bod yn hygyrch yn ffisegol yn ystod y dydd a'r nos, yn ogystal â chyda phrydau bwyd.

Dylai gofalwyr fod yn ymwybodol o'r angen am hylif, gan annog preswylwyr i yfed yn rheolaidd ac atgoffa perthnasau sy'n ymweld i'w hannog i yfed hefyd os yn briodol.



Pwynt arfer

Dangoswyd nad yw arsylwi o ddydd i ddydd yn ffordd gwbl gywir o ganfod diffyg hydradu, felly mae wastad yn well bod staff nyrsio a gofal yn canolbwyntio ar gynorthwyo preswylwyr i yfed yn dda a chyflawni'r symiau a argymhellir. Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn cynnal lefelau hydradu. Cyfeiriwch at bolisiâu lleol a/neu weithwyr iechyd proffesiynol i gael rhagor o wybodaeth am ddiffyg hydradu.

Gweler Atodiad 1 am ragor o wybodaeth am fanteision cynnal lefelau hydradu.

Gall problemau mwy difrifol sy'n gysylltiedig â diffyg hydradu dros dymor hwy gynnwys:

- Risg uwch o gwmpo
- Heintiau'r llwybr wrinol
- Deliriwm
- Heintiau ar y frest
- Rhwymedd
- Risg uwch o friwiau pwyso
- Derbyn i'r ysbyty.

Efallai y bydd gan breswylwyr wahanol resymau dros beidio ag yfed digon o hylif, megis:

- Colli archwaeth yn gyffredinol
- Diffyg ymdeimlad o syched
- Peidio â chofio yfed
- Er mwyn rheoli neu osgoi'r ysfa i fynd i'r tŷ bach
- Teimlo cywilydd yfed o 'gwpan â phig'

Sefyllfaoedd pan all preswylwyr golli mwy o hylif a phan ydynt felly'n wynebu mwy o risg o ddiffyg hydradu:

- Chwydu, dolur rhydd, twymyn
- Gorludded gwres
- Meddyginiaethau sy'n tynnu dŵr o'r corff
- Problemau meddygol; salwch
- Mae yfed alcohol yn tynnu dŵr o'r corff



Cynghorion defnyddiol ar gyfer amlygu pwysigrwydd

1

Dechreuwch trwy ddatblygu polisi ynghylch sut y byddwch yn darparu dŵr a diodydd eraill ar gyfer eich preswylwyr; gallai hyn ddechrau ag archwiliad diodydd (gweler Atodiad 2)

2

Dylai gofalwyr annog y rhai sy'n wynebu risg uwch i yfed dŵr a diodydd sy'n well ganddynt; efallai y bydd angen dangosydd ar gyfer hyn megis caead* melyn ar jwg dŵr, napcyn lliw amser bwyd neu symbol dŵr yn eu hystafell. Dylech wastad ddefnyddio dull cadarnhaol

3

Mae preswylwyr yn aml yn poeni am ymweliadau cynyddol â'r tŷ bach, felly dylech eu hannog i gynnal lefelau hydradu da o'r adeg y maent yn diuno ac yfed llai o hylif yn hwyr yn y nos

4

Efallai y bydd rhai preswylwyr yn colli eu hymateb i syched a'u hymdeimlad blasu felly gall fod angen eu hysgogi

5

Gall perthnasau a ffrindiau sy'n ymweld fod yn ddylanwad cadarnhaol ar helpu preswylwyr i yfed

6

Dylai unrhyw bryderon am arferion yfed preswylwyr neu ei risg o ddiffyg hydradu gael eu dogfennu yn eu cynllun gofal, gyda chyfarwyddiadau clir ynghylch unrhyw gamau gweithredu sy'n ofynnol

7

Nodwch a yw preswylwyr yn gallu yfed yn annibynnol, pa un a oes angen eu hannog neu a oes angen cymorth arnynt i yfed, ond cofiwch os ydynt yn gallu yfed yn annibynnol y gallant anghofio gwneud serch hynny

*mae rhai ysbytai'n treialu'r defnydd o gaeadau melyn i amlygu'r rhai sy'n wynebu risg.





Pwyntiau ymarferol ar gyfer annog pobl i yfed

- Mae'n well gweini dŵr yn oer ac yn ffres o'r tap nid trwy ei adael mewn jygiau agored i fynd yn gynnes.
- Sicrhewch y cynigir hylifau poeth ac oer 'ffres' gyda a rhwng prydau.
- Holwch breswylwyr am eu hoff gwpan neu fwg – beth sy'n well ganddynt neu beth maent yn ymdopi ag ef orau, a fyddai o fudd iddynt pe bai eu henw ar y gwpan neu pe bai'r ddolen/caead mewn lliw llachar.
- Gweinwch gwpanau bach o ddŵr ochr yn ochr â the a choffi.
- Weithiau gall dŵr cynnes/poeth gyda darn o ffrwyth wedi'i ychwanegu apelio.
- Ni ddylid gorlenwi cwpanau; os yw preswylwyr yn cael cwpanau llai, yna dylid darparu'r rhain yn amlach.
- Dylid ychwanegu llaeth a siwgr yn ôl dewis yr unigolyn.
- Anogwch breswylwyr i yfed mwy o ddŵr wrth gymryd tabledi.
- Dylech ganfod beth yw dewisiadau'r preswylwyr – pa liw (cryfder) maen nhw'n ei hoffi lle mae te a choffi yn y cwestiwn a faint o laeth, pa fath o gwpan – cwpan te tsieni neu fwg; mae'r pethau bach hyn yn bwysig. Cwblhewch ganllaw hydradu ar gyfer pob preswilydd (gweler atodiad 3).
- Mae iaith yn bwysig – defnyddiwch anogaeth gadarnhaol yn hytrach na gofyn a oes eisiau diod ar rywun.
- Trefnwch fod diodydd yn hygyrch a bod byrddau bach ar gael i osod diodydd ar bwys preswylwyr.
- Dylid gosod cwpanau yn nwylo preswylwyr nad ydynt yn gallu estyn at ddiod neu nad ydynt yn gwybod sut i wneud hynny.
- Trwch hylifau – sicrhewch eich bod yn dilyn unrhyw gyngor unigol ynghylch defnyddio tewychwyr gyda phreswylwyr unigol.
- Wrth iddi fynd yn gynhesach dylech gynyddu amllder diodydd ac argaeledd dŵr.
- Cynigiwch fwydydd â chynnwys hylif uchel, e.e. melon, ciwcymbr, lolipops, cawl, sawsiau.
- Darparwch achlysuron cymdeithasol i annog preswylwyr i yfed, e.e. te prynhawn, themâu dyddiol e.e. Dydd Llun 'Moctels', 'Sadwrn Siandi', bar cymdeithasol.

Sylwer: gall fod cyfyngiad ar gymeriant hylif rhai preswylwyr mewn cartrefi gofal sydd â chlefyd yr afu, clefyd yr arennau neu fethiant y galon – dylid diwallu eu hanghenion hwy ar ôl trafod gyda gweithiwr iechyd proffesiynol

Pwynt arfer

Cymerwch ran yn yr wythnos maeth a hydradu flynyddol. Rhowch gynnig ar syniadau newydd ac os ydynt yn gweithio, daliwch i'w defnyddio wedyn fel arfer da
www.nutritionandhydrationweek.co.uk/

Cadw siart hylif

Gellir defnyddio siart neu ddyddiadur cymeriant hylif os sylwyd nad yw preswlydd yn yfed digon, i fonitro cynnydd y preswlydd.

Dylai'r holl staff fod yn ymwybodol a dylai cynlluniau gofal gael eu diweddarau.

Gall y siart helpu i nodi'r rhesymau pam nad yw preswlydd yn yfed digon – ai'r dewis o ddiod, mynediad, amseru, ei hwyliau, afiechyd, anghofusrwydd ydyw.

Sylwer: Efallai y bydd y rhai sy'n cael anhawster yfed digon yn cael anhawster bwyta hefyd felly dylid wastad ystyried y ddau gyda'i gilydd. Gweler adran 6 am dempled enghreifftiol ar gyfer dyddiadur bwyd a hylif neu cyfeiriwch at ganllawiau lleol.

Sylwer: Mae pobl hŷn â phroblemau anadlu'n debygol o golli hylif ychwanegol oherwydd y ffordd y maent yn anadlu neu o ganlyniad i'w triniaethau ac maent yn arbennig o dueddol o brofi diffyg hydradu. Yn yr achosion hyn, gall fod o fudd monitro hylif.

Sylwer: Mae cynnal lefelau hydradu'n bwysig iawn o ran helpu i atal heintiau'r llwybr wrinol – gweler Atodiad 4 am ragor o wybodaeth.

Cyfeiriadau

Volkert D et al (2018), ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition, t1-38. Ar gael yn: www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_GL_Geriatrics_ClinNutr2018ip.pdf

Bunn D et al (2019) Effective hydration care for older people living in care homes. Nursing Times [ar-lein]; 115: 9, 54-58.

Ar gael yn: www.nursingtimes.net/clinical-archive/nutrition/effective-hydration-care-older-people-living-care-homes-18-09-2019/



Atodiad 1: Cynnal Lefelau Hydradu – Crynodeb o fanteision hydradu da

Crynodeb

Wlserau pwyso

Mae preswylwyr â lefelau hydradu gwael ddwywaith yn fwy tebygol o ddatblygu wlserau pwyso. Y rheswm dros hyn yw bod diffyg hydradu'n golygu nad yw pwyntiau esgyrnog wedi'u clustogi i'r un graddau. Mae cymeriant hylif i gywiro diffyg hydradu'n cynyddu lefel yr ocsigen mewn meinweoedd ac yn gwella'r broses wella.

Rhwymedd

Mae cymeriant hylif gwael yn un o achosion mwyaf mynych rhwymedd cronig. Gall yfed mwy o ddŵr achosi i bobl gael eu gweithio'n amlach. Gall hefyd wella effaith fuddiol cymeriant ffeibr dietegol beunyddiol.

Heintiau'r llwybr wrinol ac ymataliaeth

Mae dŵr yn helpu i gynnal llwybr wrinol ac arennau iach. Mae bod â lefelau hydradu digonol, yn hytrach na bod â chymeriant hylif uchel, yn bwysig i atal heintiau'r llwybr wrinol (UTI). Nid yw llawer o bobl hŷn yn yfed digon gyda'r nos er mwyn eu hatal rhag gorfod mynd i'r tŷ bach yn y nos. Fodd bynnag, dangoswyd nad yw cyfyngu ar gymeriant hylif ar y cyfan yn lleihau anymataliaeth wrinol.

Cwypmudiadau

Mae'r risg o gwmpo'n cynyddu gydag oedran. Pan fo pobl hŷn yn cwmpo, gall hynny arwain at anaf a thoresgyrn. Er enghraifft, gall torri clun arwain at ansawdd bywyd gwaeth, y tu hwnt i'r trawma a'r anaf. Anaml y mae'r unigolion hynny'n mynd yn ôl i fyw'n annibynnol i'r un graddau â chyn iddynt gwmpo. Mae diffyg hydradu wedi cael ei adnabod fel un o'r ffactorau risg ar gyfer cwmpo ymhlith pobl hŷn.

Y rheswm dros hyn yw ei fod yn gallu arwain at ddirywiad mewn cyflwr meddyliol, a chynyddu'r risg o bendro a llewygu. Gallai cynnal lefelau hydradu digonol ymhlith pobl hŷn fod yn effeithiol o ran atal cwypmudiadau, ynghyd â ffactorau eraill. Mewn ardaloedd â dŵr caled, gall dŵr tap gyfrannu at gymeriant calsiwm dietegol – mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn iach ac i amddiffyn rhag osteoporosis a thoresgyrn.

Croen

Mae bod â lefelau hydradu da'n ffordd dda o gadw'r croen yn iach. Mae'r croen yn gweithredu fel cronfa ddŵr ac yn helpu i reoli hylif ar gyfer y corff cyfan. Mae diffyg hydradu ysgafn yn achosi i'r croen edrych yn wridog, yn sych ac yn llac, gyda diffyg elastigedd, sy'n gwneud iddo edrych yn hŷn nag ydyw.

Arennau a cherrig bustl

Gall lefelau hydradu da arwain at ostyngiad o 39% yn y risg y bydd cerrig yn ymffurfio ar yr arennau. Y rheswm dros hyn yw bod wrin gwanhaedig yn helpu i atal halwynau sy'n ffurfio cerrig rhag crisialu. Gall yfed dŵr yn rheolaidd helpu hefyd trwy wanhau bustl a hybu'r broses o wacau'r goden fustl. Mae hyn yn ei dro'n atal cerrig bustl rhag ymffurfio.

Clefyd y galon

Mae lefelau hydradu digonol yn arwain at ostyngiad yn y risg o glefyd y galon o 46% mewn dynion a 59% mewn menywod. Maent hefyd yn helpu i atal clotiau gwaed rhag ymffurfio trwy leihau gludedd y gwaed (pa mor 'drwchus' yw'r gwaed).

Diabetes

Mae dŵr yn rhan hanfodol o reoli diabetes â diet. Gall diffyg hydradu waethygu rheolaeth ar ddiabetes. Mae gan unigolion â diabetes sy'n cael ei reoli'n wael allbwn wrin uchel, a all gynyddu'r risg o ddiffyg hydradu.

Pwysedd gwaed isel

Mae pwysedd gwaed nifer o bobl hŷn yn gostwng pan fyddant yn sefyll. Mae hyn weithiau'n achosi iddynt lewygu. Mae yfed gwydraid o ddŵr 5 munud cyn sefyll yn helpu i sefydlogi pwysedd gwaed, ac yn atal yr unigolyn rhag llewygu.

Nam gwybyddol

Mae diffyg hydradu'n gwaethygu perfformiad meddyliol. Mae symptomau diffyg hydradu ysgafn yn cynnwys teimlo'n benysgafn, pendro, cur pen a blinder. Mae'n lleihau effrogarwch a'r gallu i ganolbwyntio. Unwaith yr ydych yn teimlo'n sychedig (diffyg hydradu o 0.8-2%), gall hynny gael effaith o 10% ar weithrediad meddyliol. Mae perfformiad meddyliol yn gwaethygu wrth i'r diffyg hydradu gynyddu. Mewn pobl hŷn mae hyn yn effeithio ar weithrediad gwybyddol gan gynyddu eiddilwch, lleihau'r gallu i wneud pethau drostynt hwy eu hunain, a lleihau ansawdd bywyd.

Derbyn pobl hŷn i'r ysbyty

Dangoswyd fod diffyg hydradu'n dyblu cyfradd marwolaethau ymhlith cleifion a dderbynnir i'r ysbyty ar ôl cael strôc. Mae hefyd yn cynyddu hyd yr arhosiad yn yr ysbyty i gleifion â niwmonia a ddaliwyd yn y gymuned.

Atodiad 2: Adolygu gofal hydradu

Yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd – ewch ati i ganfod a yw eich holl breswylwyr yn cael yr holl ddiodydd y mae eu hangen arnynt

Cwblhewch archwiliad diodydd – gweler Cynllun Gweithredu 4 Hydradu a diodydd yn Adran 7 a'r adran adnoddau

Pa gamau gweithredu y mae angen eu cymryd o ganlyniad i'r archwiliad diodydd?

- A oes ar rai preswylwyr angen rhagor o anogaeth?
- A oes gan rai preswylwyr ddewisiadau sydd wedi'u teilwra'n fwy, e.e. hoff gwpan neu fwg neu fath penodol o gwpan sy'n eu helpu i yfed yn annibynnol?
- A yw rhai preswylwyr yn mynd heb gael diodydd am nad ydynt yn cael digon o help?
- A oes digon o adegau yn y dydd i weini'r holl ddiodydd angenrheidiol?
- A oes gennych fwydlen diodydd pryd bynnag yr ydych yn gweini diodydd?
- A oes mwy o ruthro ar adegau penodol?
- A oes angen i chi nodi amseroedd yn ystod y dydd pan ellir gweini mwy o ddiodydd?
- Dylech ystyried a yw rhai preswylwyr yn profi mwy o anhawster na'i gilydd, e.e. y rhai sy'n tueddu i aros yn eu hystafelloedd neu'r rhai ag anghenion penodol
- Sut mae staff yn cael eu neilltuo i gefnogi a monitro'r hyn y mae preswylwyr yn ei yfed?

Nodwch y broblem/problemau a phenderfynwch fel tîm sut i wella arfer i sicrhau bod yr holl breswylwyr yn cael y diodydd y mae eu hangen arnynt

Atodiad 3: Dewisiadau preswylwyr lle mae diodydd yn y cwestiwn

Gall hwn fod yn rhan o'r asesiad rhagarweiniol o fwyd a diod pan fo preswlydd yn dod i'r cartref gofal gyntaf a dylid ei adolygu os bydd eu hamgylchiadau'n newid.

Enw: _____ Dyddiad: _____

Ydych chi'n hoffi cael diod wrth ddeffro? Ydw ☐ Nac Ydw ☐

Os ydych, am faint o'r gloch mae hyn fel arfer? _____

Pa ddiod sy'n well gennych ar yr adeg hon? _____

Beth ydych chi'n hoffi ei gael i yfed fel arfer:

Gyda brecwast _____ Gyda bore _____

Gyda chinio _____ Ganol y prynhawn _____

Gyda'ch te _____ Gyda'r nos _____

A hoffech chi i'ch diod gael ei gweini gyda'ch prydau ynteu wedyn?*

A oes unrhyw ddiodydd nad ydych yn eu hoffi? _____

Ydych chi'n hoffi math penodol o gwpan neu fwg? _____

A hoffech chi i'ch enw fod ar eich cwpan neu fwg? _____

Ydych chi'n hoffi unrhyw fwydydd sydd â llawer o hylif ynddynt megis jeli, hufen iâ, iogwrt, ffrwythau, llysiau, cwstard, cawl? Ydw ☐ Nac Ydw ☐

Sut ydych chi'n hoffi eich te: Cryf ☐ Canolig ☐ Fel y daw ☐

Gydag ychydig o leaeth ☐ Trwy laeth ☐

(os nad ydynt yn gallu mynegi, defnyddiwch ddiodydd go iawn neu siartiau lliw)

Siwgr? Os felly, faint _____ Melysydd? Os felly, faint _____

Sut ydych chi'n hoffi eich coffi: Cryf ☐ Canolig ☐ Fel y daw ☐

Gydag ychydig o leaeth ☐ Trwy laeth ☐

(os nad ydynt yn gallu mynegi, defnyddiwch ddiodydd go iawn neu siartiau lliw)

Siwgr? Os felly, faint _____ Melysydd? Os felly, faint _____

A yw eich arferion yfed wedi newid yn ddiweddar? Ydw ☐ Nac Ydw ☐

Os ydynt, sut? Ydych chi'n yfed llai ynteu mwy? _____

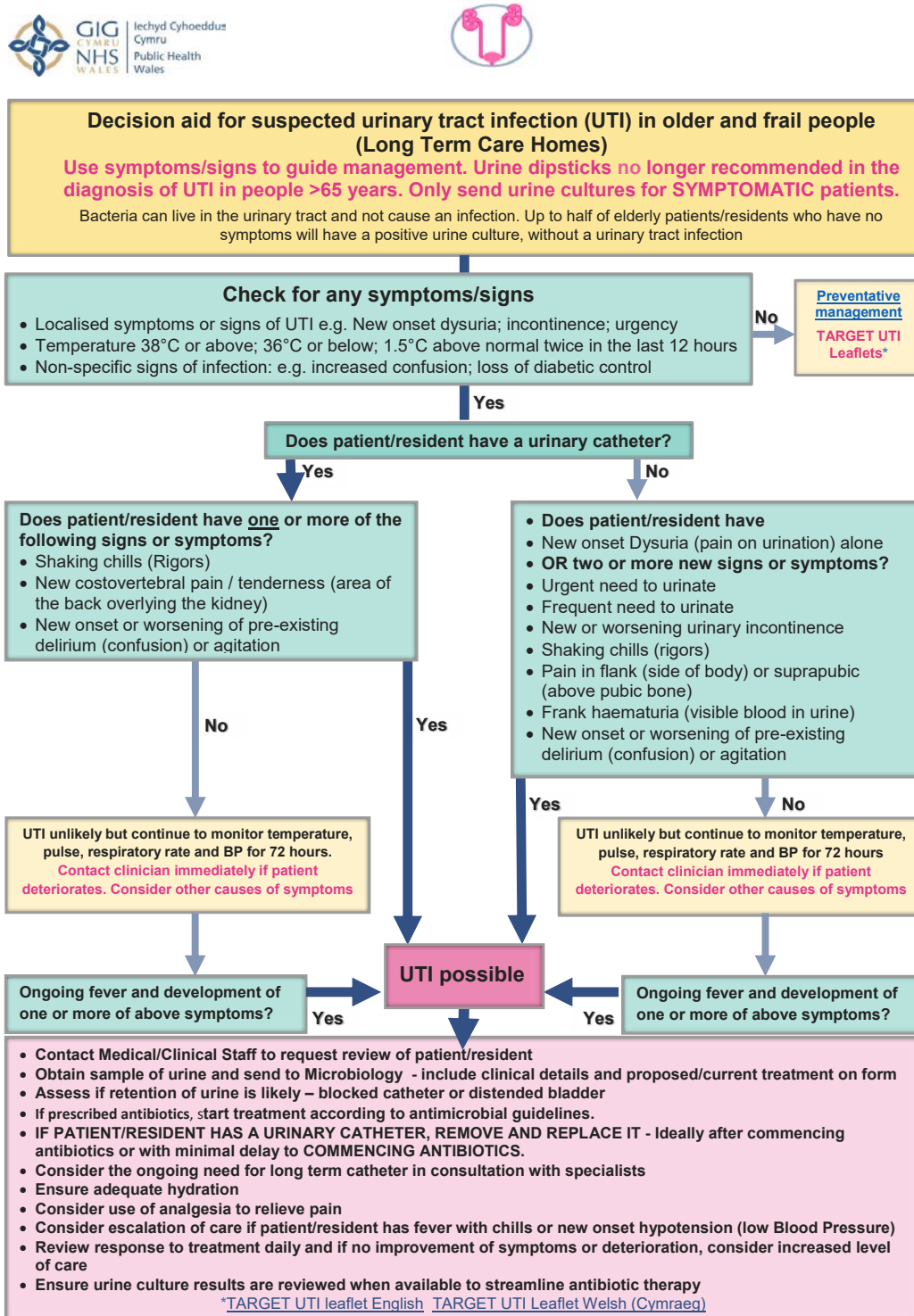
A ydych yn poeni am yfed gormod ac y bydd angen i chi fynd i'r tŷ bach Ydw ☐ Nac Ydw ☐

A oes gennych unrhyw hoff ddiodydd eraill? _____

*Os oes gan y preswlydd archwaeth gwael, trafodwch pa un a allai yfed ar ôl pryd o fwyd helpu, fel nad ydynt yn rhy llawn i fwyta

Atodiad 4: Gwybodaeth ychwanegol am atal a rheoli heintiau'r llwybr wrinol

Mae'r siart ganlynol yn ganllaw y cytunwyd arno'n genedlaethol ar gyfer cartrefi gofal â phreswylwyr hirdymor dros 65 oed. Mae'n helpu i nodi beth i'w wneud os oes amheuaeth bod haint y llwybr wrinol ar rywun. Fe'i cynhyrchwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.



Version 6, Final 16th April, 2019

I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau ewch at:

www.phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/urinary-tract-infection-uti-resources-and-tools/

Mae'r adrannau ar atal heintiau'r llwybr wrinol a hydradu'n cynnwys llawer o adnoddau defnyddiol.