



Royal College  
of Physicians



British Orthopaedic  
Association

BCS

British Geriatrics Society  
Improving healthcare  
for older people

# Fy ngofal ar ôl torri fy nghlun: 12 cwestiwn i'w holi Canllaw i gleifion, eu teuluoedd a gofalwyr



## Gwybodaeth am y canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn ar gyfer cleifion sydd wedi torri eu clun, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'n esbonio beth yw torri clun, ac mae'n ateb 12 cwestiwn allweddol am sut y byddwch chi'n cael gofal cyn ac ar ôl eich llawdriniaeth. Mae lle hefyd i chi (neu eich teulu a'ch gofalwyr) wneud nodiadau am y gwahanol agweddau ar eich gofal.



Mewn cydgyssylltiad â:



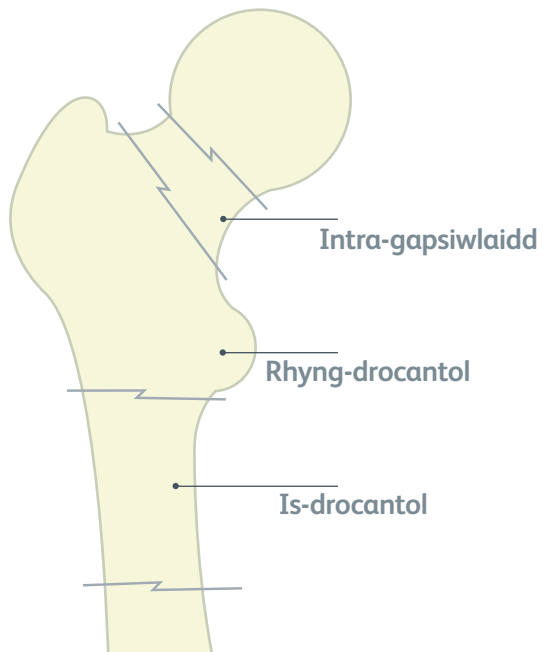
Comisiynwyd gan:

# Cyflwyniad

## Beth yw torri clun?

Mae'r glun yn gymal pêl a soced ar ben asgwrn y glun, lle mae'n cwrdd â'r pelfis. Bydd asgwrn y glun yn torri pan fydd yr asgwrn yn rhan y bêl y cymal yn torri. Gall eich llawfeddyg gyfeirio ato fel 'torasgwrn i wddf y ffemwr' neu 'dorasgwrn i'r ffemwr procsimol'.

Rhannau o'r ffemwr lle mae gwahanol fathau o doriadau esgyrn yn digwydd fel arfer:



## Beth sy'n achosi clun i dorri?

Mae cwmpadau yn gyffredin ymysg pobl hŷn, a bydd un o bob tri o bobl dros 65 yn disgyn bob blwyddyn. Gall ymatebion arafach olygu nad ydynt yn gallu tarfu ar y codwm, ac mae'r glun yn aml yn dwyn y baich.

Mae asgwrn yn gryf ac fel arfer nid yw'n torri gyda chwymp syml, ond wrth i ni fynd yn hŷn mae ein hesgyrn yn gwanhau. Gall osteoporosis a chlefydau esgyrn eraill gynyddu effaith oedran a gwanhau esgyrn ymhellach. Mae hyn yn golygu y gall hyd yn oed cwmp o uchder sefyll dorri asgwrn.

Mae gan lawer o bobl sydd wedi torri clun gyflyrau meddygol, cymdeithasol ac iechyd meddwl eraill hefyd, sy'n peri problemau o ran eu llawdriniaeth a'u hadferiad.

## Beth yw'r driniaeth fel arfer?

Mae angen llawdriniaeth ar y mwyafrif llethol o bobl i gael eu hunain yn ôl ar eu traed, neu i symud o gwmpas yn eu gwelyau yn gyfforddus ac yn urddasol. Mae nifer fach yn rhy wael i gael llawdriniaeth. Bydd eich llawdriniaeth yn un o'r rhain:

- > clun cwbl newydd neu ran newydd ohoni
- > trwsio'r asgwrn sydd wedi torri gyda phlât
- > trwsio'r asgwrn sydd wedi torri gyda sgriwiau
- > trwsio'r asgwrn sydd wedi torri gyda rhoden y tu mewn i asgwrn y glun.

Bydd eich llawdriniaeth yn dibynnu ar y math o doriad sydd gennych.

Bydd angen gofal arnoch gan dîm sy'n cynnwys parafeddygon, staff y gwasanaethau brys, llawfeddygon orthopedig, anaesthetyddion, geriatregwyr, nyrsys a ffisiotherapyddion. Pan fydd angen, bydd fferylydd, therapydd galwedigaethol, deietegydd, therapydd llferydd, seicolegydd, neu seiciatrydd hefyd yn rhan o'ch gofal.

Gall eich ysbyty hefyd drefnu i weithiwr cymdeithasol ddarparu cymorth os bydd ei angen arnoch ar ôl i chi adael yr ysbyty.

## **Beth am doriad fy nghlun i?**

Mae anghenion pawb yn wahanol ac felly bydd y gofal a gewch yn cael ei deilwra ar eich cyfer chi, yn enwedig os oes gennych faterion meddygol, cymdeithasol neu seicolegol ychwanegol.

## **Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn**

Nod y canllaw hwn yw rhoi gwybodaeth i chi am eich gofal, ac i roi gwybod i chi sut mae gofal da ar ôl torri clun yn edrych ledled y wlad. Mae'r 12 cwestiwn hyn yn ymwneud ag agweddau hanfodol ar ofal ar ôl torri clun, ac fe'u cynlluniwyd i'ch helpu chi a'ch teulu i ddeall a chynllunio eich gofal.

Mae'r adroddiad hwn hefyd yn crynhoi'r hyn a welsom yn archwiliad y Gronfa Ddata Genedlaethol ar Dorri Clun (NHFD) – sy'n monitro gofal pob claf sy'n torri ei glun yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Daw'r ystadegau isod ar gyfer pob cwestiwn o'r adroddiad blynyddol diweddaraf (2018), sy'n adrodd ar gleifion a dderbyniwyd i'r ysbyty wedi torri eu clun rhwng 1 Ionawr a 31 Rhagfyr 2017.

Mae'r archwiliad hwn yn bwysig iawn i gleifion gan ei fod yn dangos bod gwelliannau mewn gofal yn golygu bod mwy o bobl yn goroesi ar ôl torri clun. Mae'r ystadegau yno i ychwanegu cyd-destun i'r canllaw – rydym wedi cynnwys elfennau delfrydol gofal torri clun, a'r ystadegau i ddangos lle na fydd hyn yn bosibl i bawb.

Rydym yn eich annog i ofyn cwestiynau i'r bobl sy'n gofalu amdanoch, ac i drafod eich triniaeth nes eich bod yn hapus eich bod yn deall yr hyn sy'n cael ei wneud a pham.



# 12 o gwestiynau i'w holi am eich gofal ar ôl torri clun



# 1 Beth fydd yn cael ei wneud i helpu i leddfu fy mhoen?

**Teimlir poen torri clun yng nghesail y forddwyd (groin) a'r forddwyd (thigh), ac mae'n gwaethygu wrth symud.**

Bydd y rhan fwyaf o gleifion yn cael poenladdwyr syml fel paracetamol yn rheolaidd, ond mae angen poenladdwyr cryfach yn aml. Gall y rhain helpu i leddfu eich poen wrth orffwys, ond gallant achosi sgil-ffeithiau fel rhwymedd, ac efallai na fyddant yn eich helpu i symud o gwmpas yn gyfforddus yn y gwely o hyd.

Gall pigiad lleol yng nghesail y forddwyd o'r enw 'bloc nerfol' fod yn ddefnyddiol iawn. Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn awgrymu y dylid ystyried hyn.

---

**Yn 2017 gwelsom fod bron i hanner y cleifion wedi cael blociau nerfol o'r fath fel ffordd o leddfu poen wrth aros am lawdriniaeth.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2 Beth fydd yn cael ei wneud i fy helpu os bydd gennyf broblemau gyda'r cof neu os byddaf yn drysu?

Mae gan tua hanner y bobl sy'n torri clun broblemau gyda'r cof yn barod neu maent yn drysu dros dro gyda 'deliriwm' ar ôl torri clun.

Mae'n bwysig bod staff y ward yn ymwybodol o broblemau cof sy'n bodoli eisoes a dementia, er mwyn iddynt allu darparu cymorth priodol i bobl a allai ei chael hi'n anodd deall yr hyn sy'n digwydd iddynt.

---

**Yn 2017 gwelsom fod bron i 95% o'r holl gleifion wedi cael asesiad cof wrth gael eu derbyn i'r ysbyty.**

---

Mae pobl sydd â phroblemau cof mewn perygl arbennig o fod yn ddryslud gyda 'deliriwm' o gwmpas adeg y llawdriniaeth. Mae deliriwm fel arfer yn deillio o gyfuniad o elfennau. Gall y rhain gynnwys poen, meddyginiaeth, anesthetig a llawdriniaeth, newid i'ch trefn arferol tra byddwch yn yr ysbyty, a phroblemau megis haint. Fel arfer, bydd rhoi sylw prydlon i'r materion hyn yn gadael i chi ddychwelyd i'ch trefn arferol, felly mae angen i staff fod yn ymwybodol o unrhyw broblemau gyda'r cof a materion iechyd meddwl eraill.

---

**Yn 2017 gwelsom fod 90% o'r holl bobl wedi cael prawf i sicrhau nad oeddent wedi drysu yn dilyn eu llawdriniaeth.**

---



### 3 Pryd y byddaf yn cwrdd â geriatregydd i gynllunio fy ngofal a'm proses adsefydlu?

Mae geriatregydd yn feddyg sy'n arbenigo mewn helpu cleifion hŷn ac mae'r NHFD wedi annog ysbytai i benodi 'orthogeriatregwyr' – arbenigwyr mewn gofal pobl hŷn sydd wedi torri asgwrn y glun.

Mae'r meddygon hyn yn helpu drwy wneud yn siŵr eich bod mor heini â phosibl cyn eich llawdriniaeth, gan eich cefnogi ar ôl y llawdriniaeth a drwy arwain y tîm adsefydlu. Gall y meddygon hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol os ydych chi'n eiddil neu os oes gennych anghenion iechyd cymhleth.

---

**Yn 2017 gwelsom fod dros 90% o gleifion wedi cael eu gweld gan orthogeriatrategydd o fewn 72 awr o gael eu derbyn i'r ysbyty.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 4 A fyddaf yn cael llawdriniaeth ar fy niwrnod cyntaf neu'r ail ddiwrnod yn yr ysbyty?

Mae canllawiau NICE yn argymhell y dylai eich llawdriniaeth gael ei chynnal ar y diwrnod y cewch eich derbyn i'r ysbyty neu'r diwrnod canlynol. Y rheswm am hyn yw gan ei fod yn anghyfforddus, yn anurddasol ac yn boenus cael eich cyfyngu i'r gwely pan fydd asgwrn y glun wedi torri.

Efallai na fydd yr amser a argymhellir ar gyfer llawdriniaeth yn bosibl i rai cleifion – er enghraifft os oes gennych broblemau meddygol y mae angen triniaeth arnynt i'ch gwneud yn ddigon heini i gael llawdriniaeth.

---

**Mae'r NHFD wedi bod yn llwyddiannus iawn o ran hyrwyddo llawdriniaeth brydlon. Yn 2017 gwelsom fod dros 70% o gleifion wedi cael eu llawdriniaeth o fewn yr amser a argymhellir.**

---

Nodiadau \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 6 Beth fydd yn cael ei wneud i fy helpu os byddaf yn cael trafferth bwyta neu yfed?

Ni chewch fwyta dim byd am ychydig o oriau cyn eich llawdriniaeth, ond mae bwyd a diod yn allweddol i wella ar ôl torri clun a llawdriniaeth.

Mae angen cymorth ar bawb gyda phrydau bwyd pan na fyddant yn gallu symud yn y gwely. Os ydych yn eiddil neu'n ddryslyd efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch drwy gydol eich amser yn yr ysbyty.

Mae cymorth teulu a ffrindiau yn aml yn helpu. Gallwch drafod gyda staff nyrsio a fyddai'n ddefnyddiol i'ch teulu ymweld â chi yn ystod amseroedd bwyd, fel y gallant eich helpu i fwyta ac yfed.

---

**Bydd adroddiad yr NHFD 2019 yn tynnu sylw at lwyddiant diweddar menter i gyflwyno cynorthwywyr maeth penodedig ar y wardiau mewn chwe ymddiriedolaeth GIG. Gwelwyd bod yfed diodydd sy'n cynnwys llawer o egni, bwyta byrbrydau rheolaidd (sy'n cyfateb i bryd o fwyd ychwanegol y dydd) a bwyta cymunedol lle y bo'n bosibl yn gwella canlyniadau i gleifion.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







## 7 Pa mor fuan ar ôl y llawdriniaeth y byddaf yn codi o'r gwely ac yn dechrau cael ffisiotherapi?

Nod y llawdriniaeth yw eich galluogi i godi a rhoi pwysau ar eich clun ar unwaith. Efallai y byddwch mewn rhywfaint o boen pan fyddwch yn dechrau symud ac efallai y byddwch hefyd yn teimlo'n wannach nag arfer.

Bydd matresi a phadiau lleddfu pwysau, a symud yn rheolaidd yn y gwely yn helpu i osgoi difrod yn sgil gwasgu tra byddwch yn dal i symud llai nag arfer.

Bydd symud yn gynnar gyda ffisiotherapi yn helpu i osgoi doluriau gwasgu a chymhlethdodau eraill, a dylai eich morâl wella wrth i chi ddechrau symud yn well a dod yn fwy annibynnol.

---

**Yn 2017 gwelsom fod 4% o gleifion sy'n torri clun wedi cael doluriau gwasgu.**

**Gwelsom hefyd yn 2017 fod bron i 80% o gleifion yn gallu codi o'r gwely ddiwrnod ar ôl y llawdriniaeth. Mae hyn yn fesur o ansawdd y gofal ar ôl y llawdriniaeth, y dulliau lleddfu poen a'r gwasanaethau ffisiotherapi yn eich ysbyty.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 9 Sut y byddaf yn cael gwybod am fy nghynnydd, er mwyn i'm teulu a'm gofalwyr allu gwneud trefniadau pan fyddaf yn gadael yr ysbyty?

Bydd y tîm sy'n gofalu amdanoch yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am eich cynnydd ac am y cynlluniau ar gyfer eich rhyddhau o'r ysbyty. Bydd yn hapus i drafod hyn gyda'ch teulu/gofalwyr, gyda'ch caniatâd chi.

Mae'n bwysig i staff y ward ddeall amgylchiadau eich cartref. Bydd hyn yn helpu i gynllunio eich cyfnod adsefydlu ac yn osgoi oedi pan fyddwch yn barod i adael yr ysbyty.

---

**Yn 2017 gwelsom fod hanner yr ysbytai bellach wedi penodi un neu fwy o nyrsys arbenigol i gynorthwyo cleifion sydd wedi torri esgyrn brau, gan gynnwys torri clun.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 10 Beth a wneir i geisio lleihau'r risg y byddaf yn disgyn yn y dyfodol?

Mae torri asgwrn y glun fel arfer yn digwydd ar ôl cwmpo. Mae angen ystyried atal mwy o gwympiadau wrth gynllunio ar gyfer adsefydlu a rhyddhau.

Fodd bynnag, gallai bod yn rhy ofalus beryglu eich adsefydliad, eich symudedd yn y dyfodol a'ch annibyniaeth yn yr hirdymor.

---

**Yn 2017 gwelsom fod 96% o gleifion wedi cael asesiad o'r risg o gwmpo yn fuan ar ôl iddynt dorri eu clun.**

---

Dylai'r asesiad hwn fod yn rhan o'r broses o atal cwympiadau yn y dyfodol, a dylai gynnwys:

- > adolygiad o'ch meddyginiaeth
- > gwaith ffisiotherapi ar eich cryfder a'ch cydbwysedd
- > asesiad therapydd galwedigaethol o'ch cartref, er mwyn sicrhau y gallwch ymdopi â gweithgareddau o ddydd i ddydd yn ddiogel.

### Nodiadau

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 11 Beth fydd yn cael ei wneud i weld a oes angen triniaeth cryfhau esgyrn arnaf?

Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n torri clun yn dioddef o osteoporosis, sy'n golygu bod eu hesgyrn wedi mynd yn wannach. Mae hyn yn ganlyniad arferol i heneiddio ac mae canllawiau NICE yn argymhell y dylai pob claf hŷn sy'n torri ei glun gael ei ystyried ar gyfer triniaeth cryfhau esgyrn.

Os ydych yn iau, efallai y bydd arnoch angen sgan dwysedd esgyrn (DXA) i helpu i benderfynu a oes angen y driniaeth hon arnoch. Mae gwahanol driniaethau ar gael, ar ffurf tabledi, dripiâu neu bigiadau. Mae angen parhau â'r rhain dros nifer o flynyddoedd er mwyn eich amddiffyn rhag torri asgwrn yn y dyfodol. Heb driniaeth, bydd un o bob pump o bobl yn torri clun arall yn y dyfodol.

Dylai eich meddyg hefyd ystyried a oes arnoch angen ychwanegion calsiwm a fitamin D ar yr un pryd.

---

**Yn 2017 gwelsom fod 74% o gleifion naill ai'n cymryd triniaeth ar gyfer esgyrn pan gawsant eu rhyddhau ar ôl torri eu clun, neu wedi cael eu hatgyfeirio ar gyfer asesiad arbenigol o esgyrn.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 12 A fyddaf yn cael archwiliad eto ar ôl i mi adael yr ysbyty?

Erbyn hyn, mae gwaith trwsio asgwrn y glun mor llwyddiannus fel nad oes angen i'r rhan fwyaf o gleifion ddychwelyd i glinig cleifion allanol orthopedig.

Efallai y bydd eich ysbyty yn cysylltu â chi ar ôl 1 a 4 mis i holi am eich cynnydd ar ôl y llawdriniaeth a'r cyfnod adsefydlu. Byddant hefyd am sicrhau eich bod yn ymdopi ag unrhyw driniaeth cryfhau asgwrn y gwnaethoch ei dechrau ar ôl torri eich clun. Gall y cyswllt hwn fod drwy lythyr neu dros y ffôn.

Bydd yr wybodaeth o'r gwaith dilynol hwn hefyd yn helpu i wella gwasanaethau lleol.

---

**Yn 2017, dim ond 38% o ysbytai oedd yn cysylltu â'u cleifion ar ôl 1 a 4 mis i holi am eu cynnydd ar ôl y llawdriniaeth a'r cyfnod adsefydlu. Os cewch unrhyw broblemau ar ôl eich rhyddhau, rydym yn eich argymhell eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu.**

---

**Nodiadau** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Gwybodaeth arall

## Beth yw'r Gronfa Ddata Genedlaethol ar Dorri Clun?

Yn 2007, sefydlodd llawfeddygon orthopedig, geriatregwyr a nyrsys y Gronfa Ddata Genedlaethol ar Dorri Clun (NHFD) i gasglu gwybodaeth am ofal torri clun yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae bellach yn rhan o Raglen Archwilio Cwmpiadau a Thoriadau Esgyrn Coleg Brenhinol y Meddygon (RCP).

Mae tîm yr NHFD yn monitro'r dulliau o reoli toriadau asgwrn y glun ac yn ceisio gwella'r gofal a ddarperir.

Darperir adroddiadau ar-lein er mwyn i staff ysbytai allu monitro eu cynnydd eu hunain drwy gydol y flwyddyn.

Mae'r NHFD yn cyhoeddi adroddiad blynyddol sy'n disgrifio perfformiad pob ysbyty. I gael gwybod mwy ewch i: [www.nhfd.co.uk](http://www.nhfd.co.uk).

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth ar yr adroddiad hwn, cysylltwch â ni: [nhfd@rcplondon.ac.uk](mailto:nhfd@rcplondon.ac.uk).

Nodwch: bydd y meddygon a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch chi yn yr ysbyty yn casglu gwybodaeth am eich gofal. Rhennir hyn yn ddiogel â'r tîm yn y RCP dan ddarpariaeth gyfreithiol benodol gan y Grŵp Cyngori ar Gyfrinachedd. Dim ond data dienw sy'n cael ei rannu a'i ddadansoddi.

## Beth yw'r canllawiau cenedlaethol ar gyfer torri clun?

Nod yr NHFD yw hyrwyddo'r safonau gofal a gyhoeddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn ei ganllaw: *'Hip fracture: management'* yn 2011 ac a ddiweddarwyd yn 2017.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk).



# Rhan o Raglen Archwilio Cwmpyiadau a Thoriadau Esgyrn

Cyfes o archwiliadau clinigol cenedlaethol cysylltiedig, sy'n llywio gwelliannau mewn gofal; a reolir gan Goleg Brenhinol y Meddygon.

- > Cronfa Ddata Genedlaethol ar Dorri Clun (NHFD)
- > Cronfa Ddata'r Gwasanaeth Cyswllt Torri Esgyrn (FLS-DB)
- > Archwiliad Cenedlaethol o Gwmpyiadau Ymhlith Cleifion Mewnol (NAIF)

[www.rcplondon.ac.uk/fffap](http://www.rcplondon.ac.uk/fffap)

Royal College of Physicians  
11 St Andrews Place  
Regent's Park  
London NW1 4LE

## National Hip Fracture Database

Ffôn: +44 (0)20 3075 2395  
E-bost: [nhfd@rcplondon.ac.uk](mailto:nhfd@rcplondon.ac.uk)

[www.nhfd.co.uk](http://www.nhfd.co.uk)



Royal College  
of Physicians



Diweddarwyd Ebrill 2019.  
Dyddiad adolygu: Ebrill 2022