Canllaw ar y Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref

Ar gyfer Babanod, Plant Bach, Plant a Phobl Ifanc

Llinell Gymorth Gofal Iechyd

0800 373580

baywater HEALTHCARE

NHS
Providing NHS services

Gwybodaeth am Eich Offer

Cyfeiriwch at y tudalennau hyn wrth ailarchebu ategolion, neu siaradwch â'n Llinell Gymorth Gofal Iechyd.

Dylech fynd â'r llyfryn hwn gyda chi i unrhyw adolygiadau gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Dyddiad gosod:	
Enw'r technegydd:	
Cyfradd llif:	
Rhif y claf:	
Rhif y GIG:	
Enw'r Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol:	
Rhif ffôn y Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol	
Offer	○ Math: .... Llif: .... ○ Math: .... Llif: .... ○ Math: .... Llif: .... ○ Math: .... Llif: .... ○ Math: .... Llif: .... ○ Math: .... Llif: .... ○ Math: .... Llif: ....

Silindrau

- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....
- ○ Math: .... Llif: ....

Ategolion

- ○ Masg Venturi: ....%
- ○ Masg crynodiad canolig
- ○ Masg heb ddyfais ailanadlu
- ○ Masg crynodiad uchel
- ○ Masg traceostomi: ....%
- ○ Pigynnau Trwynol: cod........................
- ○ Dyfais arbed ocsigen: model...........................
- ○ Tiwb torchog, clamp a chysylltydd
- ○ Bag silindr cludadwy
- ○ Mesurydd llif micro
- ○ Mesurydd llif isel
- ○ Troli

Croeso

Mae'r Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref wedi'i ddylunio i ddiwallu eich holl anghenion therapi ocsigen yn eich cartref. Bydd eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol wedi dewis yr offer ocsigen mwyaf priodol ar gyfer eich baban, eich plentyn neu berson ifanc. Mae'r canllaw hwn yn egluro sut mae defnyddio, glanhau a gofalu am eich offer ocsigen yn ddiogel.

Mae eich offer ocsigen yn cael ei ddarparu gan Baywater Healthcare, ac ar fenthyg gan y GIG. Rhaid i chi ddychwelyd yr offer os nad oes ei angen arnoch mwyach.

Os byddwch chi'n ymweld ag unrhyw le yng Nghymru, Lloegr, yr Alban neu yng ngogledd Iwerddon, mae'r Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref hefyd yn darparu gwasanaeth gwyliau rhad ac am ddim.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am yr offer ocsigen, am ddiogelwch neu am y gwasanaeth, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 rhwng 8.00am-6.30pm (bob dydd). Mae'r gwasanaeth yn derbyn galwadau 24 awr y dydd. Cofiwch, os ydy eich baban, eich plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n sâl, dylech chi gysylltu â'ch meddyg teulu. Mewn argyfwng, ffoniwch am ambiwlans.

Cynnwys

Diogelwch Cyffredinol **6**

Masgiau, Pigynnau Trwynol a Thiwbiau. **15**

Teithio a Gwyliau **18**

Hysbysiad Preifatrwydd **24**

Byw gydag Ocsigen:

Babanod hyd at 1 oed **29**

Plant rhwng 1 a 12 oed **32**

Pobl ifanc **36**

Cysylltu â Ni **39**

Cysylltiadau Defnyddiol **40**

ENHANCING LIVES

Diogelwch Cyffredinol

Mae ocsigen yn ddiogel os caiff ei ddefnyddio'n gywir

Cyn i unrhyw offer ocsigen gael eu gosod yn eich cartref, byddwn yn cynnal archwiliadau iechyd a diogelwch ac asesiadau risg trylwyr. Mae angen i chi hefyd ddilyn y canllawiau canlynol:

Peidiwch ag ysmygu na defnyddio e-sigaréts Peidiwch â gadael i neb ysmygu wrth ymyl yr ocsigen

Mae ysmygu'n beryglus wrth ddefnyddio ocsigen.

E-sigaréts

Rhaid i chi beidio â gadael i unrhyw un sy'n defnyddio e-sigaréts fynd yn agos at rywun sy'n defnyddio ocsigen.

Cadwch eich ocsigen i ffwrdd oddi wrth dân

Dylid cadw'r holl offer ocsigen yn ddigon pell oddi wrth ganhwyllau (gan gynnwys canhwyllau persawrus), barbeciws, tanau a phoptai nwy.

Larymau mwg

Gosod larwm mwg. Gwiriwch eich larwm mwg yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn gweithio, ac nad oes angen newid y batris. Byddwn yn rhoi gwybod i'r Gwasanaeth Tân ac Achub bod gennych chi ocsigen yn eich cartref, a byddant yn cysylltu â chi i gynnal archwiliad diogel ac iach. Dylech chi hefyd ddweud wrthynt pa offer sydd gennych chi, a ble rydych yn eu storio.

Pan fydd offer ocsigen yn cael eu gosod yn eich cartref, bydd ein Technegydd Gofal Iechyd yn gwneud yn siŵr bod eich larymau mwg yn gweithio. Os nad oes gennych chi unrhyw larymau mwg sy'n gweithio, byddwn yn rhoi gwybod i'r Gwasanaeth Tân ac Achub, a allai helpu i'w gosod.

Cadwch eich ocsigen i ffwrdd oddi wrth wres

Mae ocsigen yn helpu tanau i losgi. Cadwch i ffwrdd oddi wrth dân. Sicrhewch nad yw eich ocsigen yn mynd yn agos at danau nwy, poptai, gwresogyddion, ac ati. Y pellter a argymhellir ar gyfer cadw offer therapi ocsigen draw oddi wrth danau yw 3m (10 troedfedd); rheiddiaduron a gwresogyddion 1.5m (5 troedfedd).

Diffoddwch yr ocsigen

Gwnewch yn siŵr eich bod yn diffodd yr ocsigen pan nad ydych chi'n ei ddefnyddio. Pan fyddwch chi'n defnyddio'r ocsigen, gwnewch yn siŵr nad yw'r masg na'r pigynnau trwynol yn cael eu gadael ar unrhyw ddeunydd meddal (er enghraifft, blancedi, dillad, soffas neu glustogau) ar unrhyw adeg. Gall yr ocsigen gael ei amsugno i mewn i'r deunydd a chynyddu'r risg o dân.

Ar ôl defnyddio ocsigen, cofiwch aros 20 munud cyn mynd yn agos at unrhyw beth sydd â fflam.

Awyr iach

Wrth ddefnyddio ocsigen, gwnewch yn siŵr bod awyr iach yn dod i mewn i'r ystafell bob amser. Wrth ddefnyddio'r offer, ceisiwch gadw ffenestr neu ddrws yr ystafell ar agor.

Cadwch yr holl offer yn lân

Er mwyn glanhau'r offer, dylid defnyddio cadach gwlyb a glan, a deunyddiau glanhau gwrthgrafu. Dylid hefyd adael i'r offer sychu cyn eu defnyddio unwaith eto.

Ocsigen a meddalyddion croen

Mae eli, hufen, balm gwefus a chynnyrch croen yn cynnwys paraffîn neu olew. Gall y cynhwysion hyn adweithio pan gânt eu defnyddio gyda therapi ocsigen.

Mae rhai pobl sy'n defnyddio therapi ocsigen yn cael hufennau ar bresgripsiwn ar gyfer eu cyflwr croen, fel psoriasis neu ecsema. Wrth ddefnyddio eli neu feddalydd croen sy'n cynnwys olew neu baraffin, mae'n bwysig eich bod chi'n siarad â Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu fferyllydd i wneud yn siŵr bod eich baban, eich plentyn neu berson ifanc yn ddiogel.

Gall hufennau a meddalyddion croen, sy'n cynnwys petroliwm neu olew, gael eu amsugno i mewn i ddillad gwely, dillad, rhwymynnau a'ch gwallt. Gall hyn eu gwneud nhw'n fwy fflamadwy, yn enwedig os cânt eu defnyddio gyda therapi ocsigen. Wrth ddefnyddio hufennau a meddalyddion croen sy'n cynnwys y cynhwysion hyn, peidiwch â mynd yn agos at unrhyw beth a allai gynnau tân; gan gynnwys matsys, tanwyr sigaréts, e-sigaréts, poptai, gwresogyddion halogen, a sigaréts wedi'u tanio. Mae hefyd yn hanfodol eich bod chi'n defnyddio cyn lleied â phosibl o'r cynnyrch hyn, a'ch bod chi'n golchi eich dwylo'n drylwyr gyda dŵr a sebon ar ôl eu defnyddio.

Mae'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd wedi rhyddhau canllawiau penodol sy'n ymwneud â defnyddio hufennau a meddalyddion croen yn ddiogel. Mae'r cyngor yn cynnwys golchi dillad a dillad gwely yn rheolaidd, cadw hufennau i ffwrdd oddi wrth ffabrigau meddal, peidio ag ysmygu, a dweud wrth eich ffrindiau a'ch teulu am beidio ag ysmygu. Sylwch y dylech chi olchi ffabrigau ar y tymheredd uchaf posibl er mwyn cael gwared ag olewau a saim. Gall hyn leihau'r risg o dân, ond mae'n bosibl na fydd hyn yn cael gwared ar y risg yn gyfan gwbl.

Mae Baywater Healthcare yn argymell eich bod yn osgoi defnyddio hufennau, meddalyddion croen neu betrolwm ar wyneb neu groen eich baban, eich plentyn neu berson ifanc wrth ddefnyddio therapi ocsigen. Mae'n fwy diogel defnyddio eli neu hufen dyfrsail os ydych chi'n gallu gwneud hynny. Siaradwch â Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu fferyllydd i gael arweiniad ar y cynnyrch mwyaf diogel i'w ddefnyddio.

Cymorth ychwanegol

Os mae'r claf syn defnyddio y'r offer ocsigen methu dweud wrthych ei fod nhw yn anghyffoddus, yfallai bydd hangen monitro ychwanegol arnyn nhw.

Os ydych chi neu rywyn rydych chi'n gofalu amdano yn cael problemau golwg neu clyw, efallai chi neu bydd nhw angen help ychwanegol gyda'r offer ocsigen.

Falf diogelu rhag tân

Peidiwch byth â thynnu'r darn bach plastig gwyn o'r tiwb, a gwnewch yn siŵr bod y saeth las yn pwyntio tuag at eich plentyn. Bydd y falf diogelu rhag tân yn atal tân rhag ymledu yn y tiwbiau.

Nid oes falfiau diogelu rhag tân ar diwbiau silindrau bach cludadwy

Tiwbiau

Gwnewch yn siŵr nad yw'r tiwbiau yn mynd yn sownd neu'n cael eu gwasgu o dan ddrysau/dodrefn, oherwydd y gall hyn atal/lleihau llif yr ocsigen.

Cadwch y tiwbiau i ffwrdd oddi wrth eich traed wrth gerdded, a gofalwch nad ydych chi'n llithro neu'n baglu drostynt. Byddwch yn ymwybodol o ble mae'r tiwbiau bob amser, yn enwedig pan fyddwch chi'n sefyll. Byddwch yn ofalus iawn pan fyddwch chi'n cerdded i fyny'r grisiau, neu pan fyddwch chi wrth eu hymyl. Pan fyddwch chi'n defnyddio ocsigen wrth gerdded, mae'n bosibl y byddai'n haws i chi gario'r tiwbiau dros eich ysgwydd.

Os bydd eich baban, eich plentyn neu berson ifanc yn cael ei gludo i'r ysbyty, gwnewch yn siŵr bod y parafeddygon yn gadael y tiwbiau yn eu lle, gan y bydd eu hangen arnoch ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty. Os bydd rhywun yn mynd â'ch tiwbiau gyda nhw, ffoniwch ni i archebu tiwbiau newydd cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty.

Tiwbiau ocsigen wedi'u hatodi

Am resymau diogelwch, bydd eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol yn argymell eich bod yn defnyddio tiwbiau ocsigen wedi'u hatodi.

Gwasanaethu

Bydd ein Technegydd Gofal Iechyd yn ymweld â chi ac yn gwirio'r offer ocsigen bob chwe mis. Os oes problem gyda'r peiriant ocsigen, defnyddiwch eich silindr argyfwng a ffoniwch ni ar 0800 373580.

Diogelu a storio silindrau

Gwnewch yn siŵr bod eich silindrau wedi'u gosod yn ddiogel, ac nad oes modd iddynt gael eu taro neu syrthio ar rywun. Mae modd storio silindrau'n ddiogel ar eu hochr, a'u diogelu gyda'r lletem a ddarperir gan ein Technegydd Gofal Iechyd.

Os byddwch chi'n cludo silindr bach cludadwy ar gadair olwyn neu gadair wthio, gwnewch yn siŵr bod y silindr yn ddiogel ac yn gytbwys. Os byddwch chi'n defnyddio'r strapiau ar fag y silindr, gwnewch yn siŵr bod y strapiau wedi cau'n iawn.

Dylid storio cyfarpar ocsigen dri metr i ffwrdd oddi wrth offer trydanol sy'n mynd yn boeth neu'n gynnes pan gânt eu defnyddio.

Silindrau argyfwng

Mae silindrau argyfwng yn cael eu darparu gyda'r peiriant ocsigen, ond dim ond os bydd toriad trydan neu os bydd problem gyda'r peiriant y dylid eu defnyddio.

Dylech chi gadw'r silindr argyfwng yn rhywle hawdd ei gyrraedd, rhag ofn y bydd ei angen arnoch chi. Cadwch dortsh wrth law rhag ofn y byddwch chi angen y silindr pan fydd hi'n dywyll.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Storio

Dylid storio'r holl offer ocsigen mewn lle oer sydd â llif aer da. Cadwch yr offer i ffwrdd oddi wrth unrhyw eitem sydd â logo fflamadwy, neu sy'n cynnwys olew. Mae silindrau yn gweithio yr un mor dda pan maent ar eu gwastad.

Crefftwyr yn eich cartref

Os oes crefftwyr yn gweithio yn eich cartref, gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod ble mae'r offer ocsigen ac unrhyw diwbiau sydd wedi'u hatodi, a'u bod yn ymwybodol o'r rhagofalon angenrheidiol hefyd.

Dilynwch y cyngor rydych chi'n ei gael

Mae ein Technegwyr Gofal Iechyd wedi cael llawer iawn o hyfforddiant. Gofynnwn i chi ddilyn eu cyngor bob amser. Os nad ydych chi'n siŵr o unrhyw beth, ffoniwch ni ar 0800 373580.

Ar gyfer eich baban, eich plentyn neu berson ifanc y mae'r ocsigen

Mae ocsigen yn gyffur sy'n cael ei roi ar bresgripsiwn, a dim ond y sawl y mae'r ocsigen wedi'i archebu ar ei gyfer ddylai ei ddefnyddio. Ni ddylech ganiatáu i unrhyw un arall ddefnyddio eich ocsigen.

Dathliadau a phobi

Rydym yn deall y byddwch chi a'ch plentyn eisiau dathlu rhai digwyddiadau fel pen-blwyddi, coelcerthi, arddangosfeydd tân gwyllt neu ffyn gwreichion (sparklers). Gwnewch yn siŵr nad yw eich plentyn wedi defnyddio offer ocsigen am o leiaf 20 munud cyn mynd yn agos at dân/fflamau/canhwyllau.

Pan fyddwch chi'n pobi gyda'ch plentyn, gwnewch yn siŵr bod yr offer ocsigen o leiaf 3 metr i ffwrdd oddi wrth y popty bob amser.

Os bydd eich plentyn yn defnyddio ocsigen, peidiwch â gadael iddo fynd yn agos at boptai nwy.

Cylch chwarae/meithrinfa/ysgol

Cyn mynd i'r cylch chwarae/meithrinfa/ysgol, bydd angen i chi drafod gofal eich plentyn gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Gallwn ni ddarparu ocsigen yn y cylch chwarae/meithrinfa/ysgol, felly bydd cyflenwad yno bob amser. Mae gennym ni Gynghorwyr Clinigol a Thechnegwyr Gofal Iechyd sy'n fodlon ymweld a darparu hyfforddiant ar bob agwedd ar y cyflenwad ocsigen i aelodau o staff hefyd. Gallwch chi neu Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol eich plentyn ein ffonio ni er mwyn trefnu hyn.

Os yw eich plentyn yn cario ei silindr cludadwy ei hun, gall Baywater Healthcare ddarparu troli. Ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580.

Cyn cymryd rhan mewn chwaraeon, dylech bob amser ofyn am gyngor gan Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol eich plentyn.

Ar gyfer plant yn yr ysgol, gwnewch yn siŵr nad ydyn nhw wedi defnyddio ocsigen am o leiaf 20 munud cyn defnyddio llosgyddion Bunsen, poptai, ffyrnau a ffynonellau gwres eraill yn yr ystafell ddosbarth. Y rheswm am hyn yw bod ocsigen yn amsugno i mewn i ddillad, a byddai hyn yn achosi perygl o dân.

Byddwch yn ddiogel

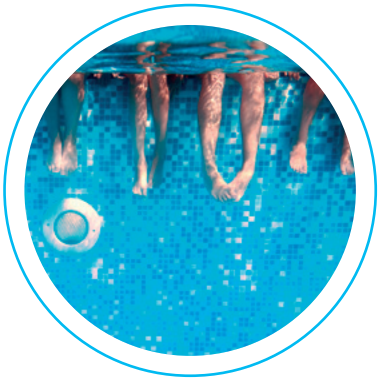
Os byddwch chi'n tynnu pigynnau trwynol neu fasgiau a'u rhoi ar ffabrigau fel dillad, dillad gwely neu ddodrefn meddal tra bod yr ocsigen yn dal i redeg, bydd yr ocsigen yn treiddio i mewn i'r deunydd ac yn gallu mynd ar dân yn hawdd. Diffoddwch yr offer pan nad ydynt yn cael eu defnyddio.

Ymolchi a chael cawod

Peidiwch â defnyddio unrhyw olewau bath na baddonau swigod sydd ag olew yn eu cynhwysion. Wrth ddefnyddio silindr cludadwy, gadewch y silindr cludadwy y tu allan i'r bath neu'r gawod. Dylai peiriannau ocsigen aros yn y man lle'r oedd y Technegydd Gofal Iechyd wedi'u gosod yn wreiddiol. Peidiwch â'u symud i'r bath neu i'r ystafell gawod.

Mae modd defnyddio pigynnau trwynol yn y bath neu'r gawod. Ar ôl ymolchi neu gael cawod, edrychwch ar y pigynnau trwynol. Os oes dŵr y tu mewn, rhaid taflu'r pigynnau trwynol a defnyddio rhai newydd.

Nofio



Siaradwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol os ydych chi'n dymuno mynd i nofio. Os bydd eich Gweithiwr Proffesiynol yn cytuno ar hyn, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580, a byddwn ni'n trefnu tiwbiau a phigynnau trwynol ychwanegol ar eich cyfer. Byddai'n syniad da rhoi gwybod i staff y pwll nofio cyn i chi fynd i nofio, gan y bydd angen i rywun gario'r silindr ar ochr y pwll.

Ar ôl nofio, edrychwch ar y pigynnau trwynol. Os oes dŵr y tu mewn, rhaid taflu'r pigynnau trwynol a defnyddio rhai newydd.

Masgiau, Pigynnau Trwynol a Thiwbiau

Dim ond y masgiau, y tiwbiau a'r pigynnau trwynol sy'n cael eu darparu gan Baywater Healthcare y dylech chi fod yn eu defnyddio.

Dros amser, mae'n hawdd i'r pigynnau trwynol flocio ac i'r masgiau fynd yn fudr, felly mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cadw'r offer yn lân.

Dylech chi newid y pigynnau trwynol bob mis, neu ar gyngor y Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol. Os byddwch chi'n glanhau'r masgiau yn rheolaidd, byddant yn para tua 3-6 mis. Dylech chi ofyn am fasgiau neu bigynnau trwynol newydd pan fyddwch chi'n defnyddio'r rhai olaf ond un. I gael pigynnau trwynol, masgiau a thiwbiau newydd, gallwch chi ofyn i'n Technegydd Gofal Iechyd, neu gallwch chi gysylltu â ni.

Mae'r tiwbiau rydym yn eu cyflenwi wedi cael eu dylunio i'w hatal rhag cael eu gwasgu (sy'n gallu cyfyngu ar lif yr ocsigen), ond mae bob amser yn bwysig gwneud yn siŵr nad yw'r tiwbiau yn plygu neu'n mynd yn sownd.

Rhybudd

Rhaid glanhau blaen y pigynnau trwynol bob dydd gyda chadach tamp. Peidiwch â rhoi pigynnau trwynol mewn dŵr.

Rhaid glanhau masgiau ocsigen bob dydd gyda dŵr poeth a sebon. Rhaid eu rinsio a'u sychu'n iawn cyn eu defnyddio.

Ni ddylid rhoi masgiau heb ddyfais ailanadlu mewn dŵr. Glanhewch nhw bob dydd gyda chadach tamp.

Sut i osod pigynnau trwynol

1. Gosodwch y pigynnau trwynol yn ffroenau'r claf, a gofalu nad ydynt yn niweidio'r feinwe feddal
2. Tyciwch y tiwbiau sy'n ymestyn o bigynnau trwynol yr ocsigen y tu ôl i'r clustiau
3. Rhowch y pigynnau trwynol yn eu lle drwy lithro'r togl plastig yng nghefn pen y claf (dylai plant hŷn a phobl ifanc yn eu harddegau roi'r togl yn ei le o dan eu gên)

Mae pigynnau trwynol ar gael mewn gwahanol siapiau a meintiau. Sylwch ar y math o bigynnau trwynol a'r cod y mae eich Technegydd Gofal Iechyd yn eu darparu i chi. Bydd hyn yn sicrhau eich bod chi'n cael y pigynnau trwynol cywir os byddwch chi'n ein ffonio ni i archebu rhagor ohonynt.

Os oes angen i chi osod pigynnau trwynol ar wyneb eich baban, cysylltwch â Baywater Healthcare ar 0800 373580.

Lleddfu llid a chroen sych

Gall masgiau a phigynnau trwynol achosi llid ar y trwyn a'r croen, yn enwedig i bobl sy'n defnyddio cyfraddau llif uchel. I leddfu'r croen rhag llido, neu i atal eich croen rhag sychu, defnyddiwch feddalyddion croen sydd ddim yn cynnwys olew. PEIDIWCH â defnyddio geliau na hufennau sy'n cynnwys olew. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch i Fferyllydd am gyngor ar hufennau diogel i'w ddefnyddio.

Tiwb cyflenwi ocsigen

Mae'r tiwb cyflenwi ocsigen yn cludo ocsigen o'r silindr neu'r peiriant ocsigen i'r masg neu'r pigynnau trwynol. Mae'n ddarn pwysig o offer.

Gwiriwch y tiwbiau ocsigen yn rheolaidd am unrhyw arwyddion amlwg o ddifrod e.e gwiriwch a yw'r tiwbiau wedi'u plygu, wedi'u hollti neu wedi'u gwasgu. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw ddifrod, defnyddiwch diwb arall ar unwaith.

Gwnewch yn siŵr nad yw'r tiwbiau yn mynd yn sownd mewn dodrefn a drysau, gan y bydd hyn yn cyfyngu ar, neu hyd yn oed yn atal, llif yr ocsigen yn gyfan gwbl.

Ceisiwch leihau'r risg o broblemau yn codi oherwydd anifeiliaid anwes yn eich cartref e.e. gwneud twll yn y tiwbiau.

Teithio a Gwyliau

Cludo offer ocsigen

Wrth gludo offer ocsigen, dilynwch y cyngor canlynol:

- Rhowch wybod i'ch cwmni yswiriant y byddwch chi'n cario eich offer ocsigen (gweler y dudalen ganlynol am enghraifft o lythyr).
- Storiwch y silindrau yn ddiogel e.e. yng nghist y car, y tu ôl i'r seti blaen, neu wedi'i strapio ar y sêt gefn (gweler 'Teithio gyda silindrau').
- Peidiwch byth â chludo silindrau ar sedd flaen y car.
- Os ydych chi'n cludo mwy nag un silindr bach cludadwy, dylech chi bob amser eu cario mewn blwch diogelwch gwyrdd; gallwn ddarparu hyn os oes angen.

- Dylid cadw silindrau cludadwy unigol yn y bag cario.
- Peidiwch byth â defnyddio ocsigen mewn gorsaf betrol, a pheidiwch byth ag ysmygu tra bod ocsigen yn cael ei ddefnyddio.

Trafnidiaeth gyhoeddus

Gallwch chi ddefnyddio ocsigen ar drafnidiaeth gyhoeddus, ond bydd gan gwmnïau reolau a rheoliadau gwahanol. Holwch y cwmni trafnidiaeth cyn teithio. Mae gan eich cyngor lleol fanylion am dacsis sydd wedi'u cofrestru i gludo teithwyr sydd â gofynion arbennig.

Gwnewch yn siŵr bod y silindr wedi'i storio yn ddiogel pan fyddwch chi'n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

Enghraifft o Lythyr Yswiriant

Yswiriant Cerbyd/Cartref CYF

1 Stryd Sampl
Tref Sampl
SA1 MPL

Rhif Polisi: 123456789
Deiliad y polisi: Mr A Sampl

Annwyl Syr neu Fadam

Rwy'n ysgrifennu atoch i roi gwybod fy mod i, fel rhywun sy'n defnyddio ocsigen at ddibenion meddygol, yn gorfod cludo/storio offer ocsigen yn fy ngherbyd/cartref.

Byddaf yn siŵr o ddilyn yr holl ganllawiau diogelwch ar gyfer cludo/storio'r offer ocsigen rwy'n eu cael gan fy narparwr gwasanaeth ocsigen.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, mae croeso i chi gysylltu â mi.

Yn gywir

Mr A Sampl

Teithio gyda silindrau

Os ydych chi'n cludo silindrau yn eich car, dyma beth sydd angen i chi ei gofio:

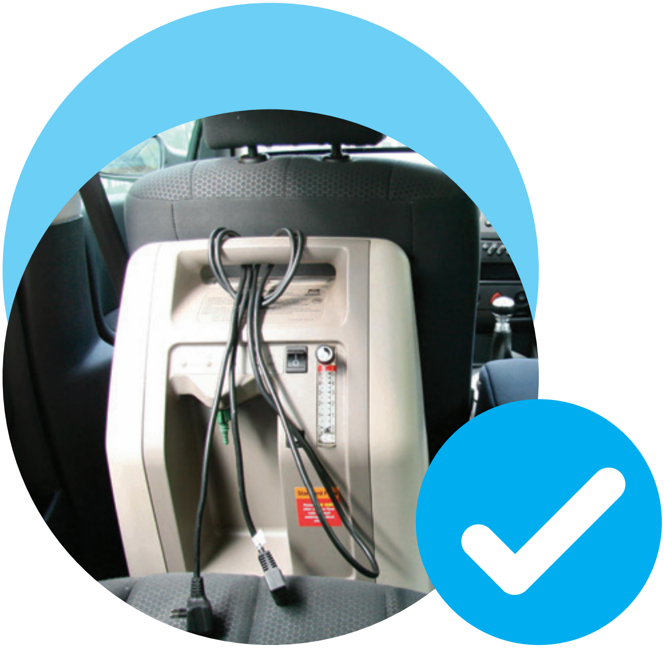
- Rhaid storio'r silindrau yn ddiogel e.e. yng nghist y car, y tu ôl i'r seti blaen, neu wedi'u strapio ar y sêt gefn.
- Os oes gennych chi deithwyr eraill yn eich car, gallwch chi ddiogelu eich silindr drwy roi'r bag dros gefn y sedd flaen.
- Os ydych chi'n cludo mwy nag un silindr, gallech chi ddefnyddio blwch diogelwch – gofynnwch i'ch Technegydd Gofal Iechyd am un, neu ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd.
- Peidiwch byth ag ysmygu tra bod ocsigen yn cael ei ddefnyddio.
- Peidiwch byth â defnyddio ocsigen mewn gorsaf betrol.
- Peidiwch byth â chadw'r silindrau yn y car.
- Os oes rhaid i chi adael silindrau yn y car heb oruchwyliaeth, rhowch nhw o'r golwg yn y gist.

Teithio gyda pheiriant ocsigen

Wrth gludo peiriant ocsigen, dyma beth sydd angen i chi ei gofio:

- Cadwch y peiriant ar i fyny.
- Ewch â'r silindrau argyfwng gyda chi hefyd (gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u cadw'n ddiogel pan fyddwch chi'n symud neu'n teithio).
- Cuddiwch y peiriant o'r golwg os ydych chi'n ei adael yn y car heb neb yn bresennol.
- Os bydd unrhyw broblemau gyda'r ocsigen, ffoniwch ni.

Rhybudd
Mae peiriannau ocsigen yn drwm. Byddwch yn ofalus wrth eu symud.



Gwasanaeth oddi cartref yn y DU

Ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd gyda'r cyfeiriad y byddwch chi'n aros ynddo, ynghyd â'r dyddiadau y byddwch chi'n cyrraedd ac yn gadael. Byddwn ni'n trefnu bod cyflenwadau ocsigen yn cael eu danfon i'ch cyrchfan, a bod rhywun yn casglu'r offer ar ôl i chi adael.

Cofiwch fod hyn ond yn berthnasol os yw'r offer ocsigen sydd ei angen ar gyfer eich arhosiad yr un peth ag sydd gennych chi gartref. Os oes angen offer gwahanol arnoch chi, ewch i weld eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Os byddwch chi'n aros oddi cartref am gyfnod, rhowch o leiaf bythefnos o rybudd i ni ymlaen llaw.

Cyfeiriad arall

Gallwn ddarparu'r union gyflenwad ocsigen sydd gennych chi gartref i gyfeiriad arall. Gall y cyfeiriad fod yn gartref gwyliau, cartref aelod o'r teulu rydych chi'n ymweld â nhw'n rheolaidd, neu'n lleoliad gofal seibiant. Ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd i gael rhagor o wybodaeth.

Rhowch wybod i ni bythefnos ymlaen llaw os bydd eich cyfeiriad yn newid YN BARHAOL

Symud tŷ

Os byddwch chi'n symud tŷ, ffoniwch ni i nodi'r dyddiad a chyfeiriad eich cartref newydd, ynghyd ag enw eich meddygfa newydd (os yn berthnasol).

Yswiriant cartref

Dylech chi roi gwybod i'ch cwmni yswiriant y bydd offer ocsigen yn cael eu defnyddio a'u storio yn eich cartref. Gweler enghraifft o lythyr yswiriant yn gynharach yn yr adran hon.

Mynd y tu allan i'r DU

Os ydych chi'n teithio dramor, bydd angen i chi drefnu cyflenwadau ocsigen eich hun. Gallwn ddarparu manylion cyflenwyr i chi, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd.

Hedfan

Dim ond yn y DU y dylid defnyddio'r offer ocsigen, ac nid yw'n addas ar gyfer teithio mewn awyren.

Siaradwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol cyn i chi drefnu taith mewn awyren. Mae'n bosibl y bydd angen i'ch baban, eich plentyn neu berson ifanc gwblhau asesiad hedfan.

Os oes angen ocsigen arnoch chi wrth hedfan, rydym yn argymell eich bod yn siarad â'r cwmni awyren. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi dalu am gyflenwad ocsigen pan fyddwch chi'n hedfan, ond mae hyn yn dibynnu ar y cwmni.

Mordeithiau

Dim ond yn y DU y dylid defnyddio'r offer ocsigen, ac nid yw ar gael ar gyfer mordeithiau.

Sylwch: Allwn **ni ddim** cyflenwi ocsigen ar gyfer pabell, ac ni ddylid byth defnyddio cyflenwad ocsigen mewn pabell. Gan fod ocsigen yn gallu helpu tanau i losgi'n fwy ffyrnig, rydym yn argymell bod unrhyw un sy'n defnyddio ocsigen yn aros o leiaf 3m (10 troedfedd) i ffwrdd oddi wrth fflamau – mae hyn yn cynnwys tanau gwersyll, powlenni tân, simneiau, barbeciw a gwresogyddion nwy

Hysbysiad Preifatrwydd

Yn unol â'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data, hoffem roi gwybod i chi sut byddwn yn defnyddio eich data personol.

Y math o wybodaeth bersonol rydym yn ei chasglu

Rydym yn casglu gwybodaeth amdanoch chi sy'n cael ei darparu i ni. Mae hyn yn cynnwys:

- Enw, cyfeiriad a manylion cyswllt
- Dyddiad geni, rhifau ffôn cyswllt, cyfeiriad e-bost
- Manylion talu (os yw'n briodol), gan gynnwys manylion eich cyfrif banc personol
- Unrhyw wybodaeth arall rydych chi'n dewis ei rhoi i ni

Sut rydym yn defnyddio gwybodaeth bersonol

Rydym yn defnyddio eich gwybodaeth yn unol ag egwyddorion Cyfreithiol a Rheoleiddio Diogelu Data, ac er mwyn darparu'r gwasanaethau sydd wedi'u rhagnodi i chi:

- Byddwn yn cydymffurfio â'r Gyfraith
- Prosesu archebion fel rhan o'r ddarpariaeth
- Anfon holiaduron boddhad atoch er mwyn darparu cymorth a gwella'r gwasanaeth rydym yn ei gynnig
- Cyfathrebu â chi a'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a rhoi cymorth i gwsmeriaid
- Cefnogi ein hanfonebau ariannol er mwyn sicrhau bod ein cwsmeriaid yn talu am y gwasanaeth a ddarperir

- Anfon negeseuon rhybudd atoch chi – er enghraifft, mae'n bosibl y byddwn yn rhoi gwybod i chi am newidiadau parhaol neu dros dro i'n gwasanaethau e.e. cyfnodau segur wedi'u cynllunio, nodweddion newydd, datganiadau, rhybuddion am gam-drin, a newidiadau i'n Polisi Preifatrwydd.
- Anfon gwybodaeth atoch chi am eich therapi a sut i'w ddefnyddio'n ddiogel – er enghraifft, mae'n bosibl y byddwch chi'n cael copïau o'n cylchgrawn 'Sunshine'.
- Mae eich gwybodaeth yn cael ei storio ar gofnod diogel ar ein gweinyddion, a dim ond ein staff ymroddedig sydd â mynediad at y cofnod hwnnw.
- Byddwn yn recordio ac yn monitro'r sgyrsiau a gawn gyda chi dros y ffôn, a hynny er mwyn cynnig rhagor o ddiogelwch i chi, i ddatrys cwynion, i wella safonau ein gwasanaeth, ac i helpu i hyfforddi staff.
- Mae recordiadau o alwadau ffôn yn cael eu cadw am resymau cyfreithiol, gan gynnwys:
    - dangos tystiolaeth o gael manylion banc ar gyfer contract y GIG i gyflenwi'r gwasanaethau
    - ar gyfer cynnal archwiliadau ariannol
    - darparu unrhyw dystiolaeth sy'n ofynnol mewn perthynas â chwynion, neu i egluro gofynion eich gwasanaeth
    - darparu unrhyw dystiolaeth sy'n ofynnol ar gyfer unrhyw ymchwiliad cyfreithiol
    - cadarnhau bod yr wybodaeth gywir wedi cael ei chasglu ar gyfer unrhyw ad-daliadau trydan ar ôl defnyddio offer dan gontract
- Byddwn yn storio eich gwybodaeth drwy gydol yr amser y byddwn yn darparu gwasanaeth i chi
- Bydd yr wybodaeth yn cael ei chadw cyhyd ag y bo angen i ni gyflawni'r dibenion y gwnaethom gasglu'r wybodaeth ar eu cyfer, gan gynnwys bodloni unrhyw ddibenion cyfreithiol, cyfrifyddu neu adrodd

- Mae'n bosibl y bydd eich gwybodaeth yn cael ei harchifo i gydymffurfio â rhwymedigaethau cyfreithiol

Sut gallwn ni rannu a datgelu gwybodaeth bersonol

Fel rhywun sy'n defnyddio ein gwasanaeth, fe fyddwch chi wedi llofnodi ffurflen gydsyniad ac wedi cytuno i ni rannu eich gwybodaeth gyda'r canlynol:

- Eich tîm gofal yn yr ysbyty
- Eich Meddyg Teulu
- Y tîm gofal cartref
- Timau eraill (e.e. y Gwasanaeth Tân ac Achub a gweinyddwyr y GIG)
- Eich darparwr gwasanaeth trydan

Mae gennym hefyd ddyletswydd gyfreithiol i rannu eich gwybodaeth ag adrannau'r Llywodraeth, cyrff cyhoeddus, neu drydydd partïon eraill lle rydym yn credu'n ddidwyll bod rhwymedigaeth gyfreithiol arnom i wneud hynny.

Diogelu eich hawl i breifatrwydd

Pryd bynnag y byddwn yn cysylltu â chi neu eich cynrychiolydd dros y ffôn, byddwn bob amser yn gofyn am yr wybodaeth ganlynol:

- Eich cod post
- Llinell gyntaf eich cyfeiriad
- Eich enw llawn
- Eich dyddiad geni

Wrth gael mynediad at gofnodion ein cleifion, mae'n bwysig iawn ein bod ni'n edrych ar y ffeil gywir i sicrhau mai dim ond gyda chlaf neu ei gynrychiolydd sydd â'r hawl i wybod y byddwn yn trafod gwybodaeth breifat a phersonol.

Eich hawliau a'ch dewisiadau

Rydym am i chi reoli sut rydym yn defnyddio eich gwybodaeth bersonol. Gallwch chi wneud hyn yn y ffyrdd canlynol:

- Gallwch chi ofyn am gopi o'r wybodaeth sydd gennym amdanoch chi
- Gallwch chi ddweud wrthym am unrhyw newidiadau i'r wybodaeth sydd gennym amdanoch
- Gallwch chi ofyn i ni newid unrhyw wybodaeth bersonol sydd gennym amdanoch i sicrhau ei bod yn gywir
- Gallwch chi ofyn i ni ddileu'r wybodaeth bersonol sydd gennym amdanoch, er bod rhwymedigaeth gyfreithiol arnom i roi gwybod i'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol am y penderfyniad hwn
- Gallwch chi ofyn am newidiadau i'r ffordd rydym yn defnyddio eich gwybodaeth
- Pan fyddwn yn prosesu eich gwybodaeth bersonol ar sail buddiant dilys neu er budd y cyhoedd, mae gennych chi hawl i wrthwynebu i ni ddefnyddio eich gwybodaeth bersonol ar unrhyw adeg
- Mewn rhai amgylchiadau prin, lle y gallech fod wedi rhoi cydsyniad i ni gasglu, prosesu a throsglwyddo eich gwybodaeth bersonol at ddiben penodol, mae gennych chi hawl i dynnu eich cydsyniad yn ôl ar gyfer y broses benodol honno ar unrhyw adeg
- Gallwch chi dynnu eich cydsyniad yn ôl er mwyn ein hatal rhag defnyddio eich gwybodaeth yn y ffyrdd a nodir uchod.

Er mwyn tynnu eich cydsyniad yn ôl, cysylltwch â Baywater Healthcare ar 0800 373580 yn y lle cyntaf.

Ar ôl i ni gael gwybod eich bod wedi tynnu eich cydsyniad yn ôl, ni fyddwn yn prosesu eich gwybodaeth at y diben neu'r dibenion y cytunwyd arnynt yn wreiddiol, oni bai fod gennym sail gyfreithlon arall dros wneud hynny dan y gyfraith.

Byw gydag Ocsigen
Babanod hyd at 1 oed

Mae Baywater Healthcare yn cymryd gofal babanod o ddifrif. Rydym yn gwerthfawrogi y gall y cyfnod hwn fod yn bryderus iawn i rieni/gofalwyr, ac rydym yn gobeithio y bydd yr wybodaeth ganlynol yn helpu.

Rhoi bath neu gawod i'ch baban

Pan fyddwch chi'n ymolchi neu'n rhoi cawod i'ch baban wrth ddefnyddio ocsigen, ceisiwch gael rhywun gyda chi i helpu.

Bwydo

Wrth fwydo eich baban, dilynwch gyngor eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Chwarae

Mae chwarae yn hanfodol ar gyfer datblygiad, a does dim rhaid i chi beidio â chwarae gyda'ch baban oherwydd ei fod yn defnyddio ocsigen. Dyma beth sydd angen i chi wneud yn siŵr ohono:

- Nad yw'r tiwb yn gallu achosi i chi neu'r babi faglu a syrthio
- Bod unrhyw silindrau'n ddiogel, ac nad ydynt yn debygol o ddisgyn neu droi
- Nad yw'r tiwb yn mynd yn sownd, ac achosi bloc yn y cyflenwad ocsigen

Os oes angen i chi newid y tiwb ocsigen i'ch helpu i chwarae gyda'ch baban, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Sylwch fod olew mewn clai modelu, felly ni ddylid ei ddefnyddio. Peidiwch â defnyddio paent olew na chreons wrth ymyl ocsigen.

Tylino eich baban

Gall tylino eich baban ei helpu i ymlacio, a gall babanod sydd ar ocsigen fwynhau hyn hefyd. Peidiwch â defnyddio hufennau ac eli sy'n cynnwys olew. Siaradwch ag Ymwelydd Iechyd eich baban i gael arweiniad am dylino gyda'ch babi. Gall fferyllydd hefyd helpu i roi arweiniad ar ba eli y gellir ei ddefnyddio'n ddiogel gydag ocsigen.

Teithio

Gwnewch yn siŵr bod pwysau eich silindrau ocsigen yn gytbwys mewn pramiau a chadeiriau olwyn er mwyn lleihau'r risg i'r silindrau droi drosodd. Peidiwch â gosod silindr ar handlenni pram neu gadair olwyn.

Os ydych chi'n dymuno cario silindr eich baban, bydd Baywater Healthcare yn rhoi bag cario i chi, ac mae modd ei gario naill ai dros yr ysgwydd neu fel bag ar eich cefn.

Os ydych chi a'ch baban yn bwriadu cael seibiant neu fynd ar wyliau, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 gyda'r cyfeiriad, o leiaf bythefnos cyn i chi drefnu i fynd. Gallwn ni drefnu i'ch cyflenwadau ocsigen gael eu danfon i'r man lle rydych chi'n aros.

Os bydd angen i chi newid offer ocsigen eich baban i gyd-fynd ag anghenion eich taith, cysylltwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Apwyntiadau dilynol ar ôl i chi adael yr ysbyty

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd digon o silindrau ocsigen i bara am y daith ac am yr apwyntiad. Ewch ag ocsigen ychwanegol gyda chi rhag ofn y bydd unrhyw oedi.

Olewau, hufennau ac eli̇̈au

Ni ddylid defnyddio hufen neu eli olew ar groen baban sy'n defnyddio ocsigen. Mae hyn yn cynnwys triniaeth crudgen, eli babi neu eli haul. Gwiriwch y rhestr o gynhwysion i sicrhau nad oes olewau (gan gynnwys pysgneuen, olewydd a chnau coco).

Os oes angen rhagor o gyngor ynghylch pa hufennau i'w defnyddio, cysylltwch â Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu Fferyllydd eich baban.

Peswch ac annwyd

Mae peswch ac annwyd yn gyffredin. Glanhewch flaenau'r pigynnau trwynol bob dydd, a'u newid yn rheolaidd os oes angen. Ffoniwch ni ar 0800 373580 i gael rhagor o bigynnau trwynol.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Byw gydag Ocsigen
Plant rhwng 1 a 12 oed

Mae Baywater Healthcare yn cymryd gofal plant o ddifrif. Rydym yn deall y gall y cyfnod hwn fod yn bryderus iawn i rieni/gofalwyr, ac rydym yn gobeithio y bydd yr wybodaeth ganlynol yn helpu.

Ymolchi a chael cawod

Os oes gan eich plentyn anabledd, ceisiwch gael rhywun gyda chi i'ch helpu. Wrth roi bath neu gawod i'ch plentyn, efallai y bydd yn haws i chi ddefnyddio mat bath.

Sychwyr gwallt

Peidiwch â defnyddio sychwr gwallt i sychu gwallt eich plentyn pan fydd ocsigen yn cael ei ddefnyddio. Diffoddwch yr ocsigen, ac arhoswch am 20 munud cyn defnyddio unrhyw offer poeth.

Defnyddio gliniaduron neu ddyfeisiau tabled/ffonau symudol

Peidiwch â phlygio gwefrwyr i mewn na'u diffodd wrth ddefnyddio tabled, ffôn symudol neu liniadur pan fydd ocsigen yn cael ei ddefnyddio.

Cysgu dros nos yng nghartref rhywun arall

Os hoffech i'ch plentyn aros dros nos yng nghartref rhywun arall, ffoniwch Baywater Healthcare ar 0800 373580. Gallwn ni drefnu bod offer ocsigen eich plentyn yn cael ei osod a'i ddanfon yno.

Chwarae

Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer datblygiad plentyn, a does dim rhaid i'ch plentyn beidio â chwarae oherwydd cyflenwad ocsigen. Dyma beth sydd angen i chi wneud yn siŵr ohono:

- Nad yw'r tiwb yn gallu achosi i chi neu eich plentyn faglu neu syrthio
- Bod unrhyw silindrau'n ddiogel, ac nad ydynt yn debygol o ddisgyn neu droi
- Nad yw'r tiwb yn mynd yn sownd ac yn achosi bloc yn y cyflenwad ocsigen
- Na fydd eich plentyn yn gallu rhoi'r tiwbiau o amgylch ei ben

Os oes angen i chi newid y tiwbiau i'ch helpu i chwarae gyda'ch plentyn, ffoniwch Baywater Healthcare ar 0800 373580.

Sylwch fod olew mewn clai modelu fel Play Dough, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n golchi dwylo eich plant yn

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

syth ar ôl defnyddio clai modelu. Peidiwch â defnyddio paent olew na chreons wrth ymyl ocsigen.

Teithiau ysgol/undydd/dros nos

Cofiwch drafod unrhyw deithiau gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol ac athro eich plentyn.

Ar gyfer teithiau undydd, gwnewch yn siŵr bod gan eich plentyn ddigon o ocsigen a bod unrhyw offer ocsigen yn cael eu cludo mewn ffordd ddiogel.

Bythefnos cyn mynd ar daith dros nos, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 i drefnu bod offer ocsigen eich plentyn yn cael ei ddanfon.

Os bydd angen i'ch plentyn newid ei offer ocsigen i gyd-fynd ag anghenion yr ysgol/meithrinfa/cylch chwarae, cysylltwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Peswch ac annwyd

Mae plant sy'n defnyddio ocsigen yn fwy tebygol o gael peswch a dal annwyd. Glanhewch flaenau'r pigynnau trwynol bob dydd, a'u newid yn rheolaidd os oes angen. Ffoniwch ni ar 0800 373580 i gael rhagor o bigynnau trwynol.

Teithio

Gwnewch yn siŵr bod pwysau eich silindrau ocsigen yn gytbwys mewn pramiau a chadeiriau olwyn er mwyn lleihau'r risg i'r silindrau droi drosodd. Peidiwch â gosod silindr ar handlenni pram neu gadair olwyn.

Os ydych chi'n dymuno cario silindr eich plentyn, byddwn ni'n darparu bag i chi, ac mae modd ei gario naill ai dros yr ysgwydd neu fel bag ar eich cefn.

Os yw eich plentyn yn defnyddio cadair olwyn drydan, gwnewch yn siŵr eich bod yn tynnu silindrau ocsigen eich plentyn tra bod ei gadair olwyn yn cael ei gwefru.

Os ydych chi a'ch plentyn yn bwriadu cael seibiant neu fynd ar wyliau, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 gyda'r cyfeiriad, o leiaf bythefnos cyn i chi drefnu i fynd. Gallwn ni drefnu i'ch cyflenwadau ocsigen gael eu danfon i'r man lle rydych chi'n aros.

Os bydd angen i chi newid offer ocsigen eich plentyn i gyd-fynd ag anghenion eich taith, cysylltwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Apwyntiadau dilynol ar ôl i chi adael yr ysbyty

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd digon o ocsigen i bara drwy gydol y daith a thrwy gydol yr apwyntiad. Ewch ag ocsigen ychwanegol gyda chi rhag ofn y bydd unrhyw oedi.

Olewau, hufennau ac eliau

Peidiwch â defnyddio hufennau, eli na meddalyddion olew ar groen plentyn sy'n defnyddio ocsigen. Mae hyn yn cynnwys eli haul. Rhai enghreifftiau o olewau yw pysgneuen, olewydd a chnau coco. Darllenwch yr adran ddiogelwch i gael rhagor o wybodaeth.

Rydym yn argymell hufennau ac eliau dyfrsail. Os nad ydych chi'n siŵr pa hufennau i'w defnyddio ar gyfer eich plentyn, siaradwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu Fferyllydd.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Byw gydag Ocsigen

Pobl ifanc

Sychwyr gwallt

Peidiwch â defnyddio sychwr gwallt nac unrhyw offer gwallt i sychu eich gwallt pan fydd ocsigen yn cael ei ddefnyddio. Diffoddwch offer ocsigen y person ifanc, ac arhoswch am 20 munud cyn defnyddio unrhyw offer poeth.

Ymbincio

Peidiwch â defnyddio colur, meddalyddion, balm gwefus, eli ar gyfer sbotiau nac eli haul tra byddwch chi'n defnyddio ocsigen, os oes olew neu betroliwm yn eu cynhwysion.

Peidiwch â defnyddio chwistrellau gwallt, farnais ewinedd, persawr na diaroglyddion wrth ddefnyddio ocsigen, oherwydd gallant gynnwys cynhwysion sy'n fflamadwy ac a allai achosi tân. Gallwch chi ailddefnyddio'r ocsigen unwaith y bydd unrhyw golur wedi sychu'n llwyr.

Perthynas â phobl

Does dim byd yn rhwystro eich person ifanc rhag cael hwyl gyda ffrindiau a mynd ar ddêt.

Os bydd eich person ifanc yn mynd allan gyda ffrindiau, dywedwch wrtho am beth sydd angen ei wneud os bydd yn dechrau teimlo'n sâl. Rhowch rif cyswllt mewn argyfwng i'r ffrindiau.

Gallwch chi roi rhif ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd, sef 0800 373580, yn eich ffôn symudol rhag ofn y bydd ei angen arnoch.

Rhybudd
Gwnewch yn siŵr nad yw unrhyw un o'r ffrindiau neu'r teulu'n ysmygu nac yn defnyddio unrhyw ganhwyllau, aromatherapi, chwistrellau aerosol na llosgwyr arogldarth wrth ymyl eich person ifanc wrth ddefnyddio ocsigen.

Defnyddio gliniaduron neu ddyfeisiau tabled/ffonau symudol

Peidiwch â phlygio gwefrwyr i mewn na'u diffodd wrth ddefnyddio tabled, ffôn symudol neu liniadur pan fydd ocsigen yn cael ei ddefnyddio.

Cysgu dros nos yng nghartref rhywun arall

Os hoffai eich person ifanc aros dros nos yng nghartref rhywun arall, ffoniwch Baywater Healthcare ar 0800 373580. Gallwn ni drefnu bod yr offer ocsigen yn cael ei osod a'i ddanfon yno.

Teithiau ysgol/undydd/dros nos

Cofiwch drafod unrhyw deithiau gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol a'r athro.

Ar gyfer teithiau undydd, gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon o ocsigen a bod unrhyw offer ocsigen yn cael ei gludo mewn ffordd ddiogel.

Bythefnos cyn mynd ar daith breswyl, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 i drefnu bod yr offer ocsigen yn cael ei ddanfon.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Teithio

Os ydych chi'n defnyddio cadair olwyn drydan, gwnewch yn siŵr eich bod yn tynnu eich silindrau ocsigen tra bod eich cadair olwyn yn cael ei gwefru.

Os ydych chi'n bwriadu cael seibiant neu fynd ar wyliau, ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 gyda'r cyfeiriad, o leiaf bythefnos cyn i chi neu eich person ifanc drefnu i fynd. Gallwn ni drefnu i'ch cyflenwadau ocsigen gael eu danfon i'r man lle rydych chi'n aros.

Os bydd angen i chi newid eich offer ocsigen i gyd-fynd ag anghenion y daith, cysylltwch â Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Olewau, hufennau ac elïau

Peidiwch â defnyddio hufennau, eli na meddalyddion olew ar eich croen tra byddwch chi'n defnyddio ocsigen. Mae hyn yn cynnwys eli haul. Rhai enghreifftiau o olewau yw pysgneuen, olewydd a chnau coco.

Cofiwch mai dim ond hufennau ac elïau dyfrsail y dylech chi ei ddefnyddio ar eich croen bob amser. Os nad ydych chi'n siŵr pa eli i'w ddefnyddio, siaradwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol neu Fferyllydd i gael cyngor.

Ysmygu/e-sigaréts

Rhaid i chi beidio ag ysmygu na defnyddio e-sigaréts wrth ddefnyddio ocsigen neu wrth fod wrth ei ymyl, oherwydd y risg o dân. Rhowch wybod i'ch teulu a'ch ffrindiau am y risg. Byddwch yn ymwybodol o arferion ysmygu pobl eraill wrth fynd i fannau neu leoliadau cyhoeddus.

Cysylltu â Ni

Holiaduron

Yn fuan ar ôl gosod eich offer ocsigen, byddwn yn gofyn i chi lenwi holiadur byr (dros y ffôn). Mae'n bosibl y bydd y GIG hefyd yn gofyn i chi lenwi holiadur.

Mae gennych chi hawl i optio allan o'r holiaduron hyn. Os ydych chi eisiau optio allan, nodwch hyn ar y Ffurflen Cydsyniad Ocsigen yn y Cartref a lenwyd gan eich Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol, neu gallwch chi ein ffonio ni.

Bydd cyngor ar sut i gael gafael ar unrhyw wybodaeth rydych chi'n ei roi yn cael ei ddarparu ar y pryd.

Gweithdrefn adborth

Os nad yw ein gwasanaeth yn bodloni eich disgwyliadau, ffoniwch ni ar unwaith ar 0800 373580. Os ydych chi'n dal yn anhapus, dylid cyflwyno cwyn yn ysgrifenedig a'i hanfon i:

Customer Feedback
Baywater Healthcare
Wulvern House
Electra Way
Crewe, Cheshire
CW1 6GW

neu drwy e-bost i: healthuk@baywater.co.uk

Os oes gennych chi broblemau

Mae Baywater eisiau sicrhau bod pawb yn defnyddio ocisgen yn ddiogel yn eu cartrefi, ac nad ydynt yn cael unrhyw broblemau gyda'u hoffer. Mae'n bwysig bod pobl yn rhoi gwybod am broblemau sy'n gysylltiedig â'u hocsigen neu eu hoffer drwy ffonio 0800 373580.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Cysylltiadau Defnyddiol

Baywater Healthcare
www.baywater.co.uk - healthuk@baywater.co.uk - 0800 373580
Mae ein gwefan yn darparu gwybodaeth am y gwasanaeth.

Bliss
www.bliss.org.uk - 0808 801 0322
Elusen ar gyfer babanod sy'n cael eu geni gyda chyflyrau iechyd yw Bliss.

Sefydliad Ysgyfaint Prydeinig
www.lunguk.org - 03000 030555
Elusen yn y DU sy'n cefnogi'r rhai y mae clefyd yr ysgyfaint yn effeithio arnynt.

Grwpiau Cymorth Breathe Easy

www.blf.org.uk/support-for-you/breathe-easy - 03000 030 555

230 o grwpiau cymorth ledled y DU yn cael eu cynnal gan y Sefydliad Ysgyfaint Prydeinig.

Child Lung Foundation (ChILD)

www.childlungfoundation.org

Mae ChILD yn grŵp sy'n cael ei arwain gan gleifion, a'i brif nod yw uno teuluoedd a chodi ymwybyddiaeth o ChILD.

Yr Ymddiriedolaeth Ffeibrosis Systig

www.cysticfibrosis.org.uk - 0300 373 1000

Cynnig cymorth i'r rheini sydd â ffibrosis systig ac i'w gofalwyr.

Y Gwasanaeth Tân Cenedlaethol

www.fireservice.co.uk

Gwybodaeth am ddim am ddiogelwch tân. Gallwch chi hefyd drefnu archwiliad diogelwch tân am ddim yn eich eiddo.

NHS Choices

www.nhs.uk/pages/home.aspx

Gwefan swyddogol y GIG yn Lloegr.

NHS yr Alban

www.scot.nhs.uk/

Gwefan swyddogol y GIG yn yr Alban.

GIG Cymru

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

Gwefan swyddogol y GIG yng Nghymru.

Ouch

www.ouchuk.org

Codi ymwybyddiaeth gyffredinol o gur pen clwstwr.

Cymdeithas Gorbwysedd yr Ysgyfaint

www.phauk.org - 01709 761 450

Darparu gwybodaeth am orbwysedd yr ysgyfaint.

(ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos ar gyfer galwadau brys)

Nodiadau

Nodiadau

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

baywater HEALTHCARE

ENHANCING LIVES

This leaflet is also available in English

24/760/UK-AUG25 v2