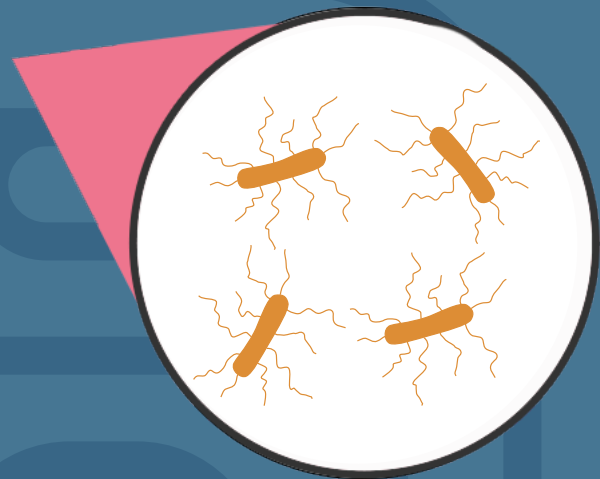




C. diff

Gwybodaeth i gleifion a gofalwyr am heintiau C. diff



Iechyd Cyhoeddus Cymru sydd wedi ysgrifennu'r ddogfen hon. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Clostridioides difficile (C. diff) – gwybodaeth i gleifion a gofalwyr.'

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Mae hwn yn fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a'r ystyr yn hawdd eu darllen a'u deall. Efallai y bydd angen cymorth arnoch chi i ddarllen a deall y ddogfen hon.



Efallai y bydd hi'n anodd deall y geiriau mewn **print glas trwm**. Gallwch chi wirio ystyr yr holl eiriau mewn glas mewn blwch o dan y gair.



I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru



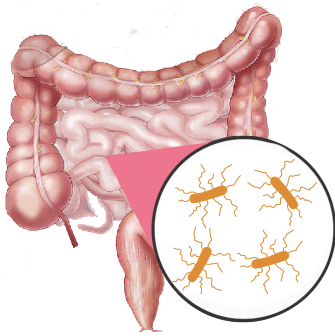
This leaflet is also available in English. Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.



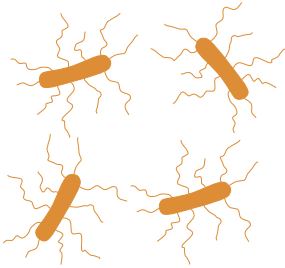
Mae [Hawdd ei Ddeall Cymru](#) wedi gwneud y ddogfen hon yn fersiwn Hawdd ei Ddeall gan ddefnyddio **Ffotosymbolau**. [I roi eich barn am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn cliciwch yma.](#)

[Rhif trwydded Ffotosymbolau 403527247.](#)

Am C. diff



Rydych chi wedi cael y daflen wybodaeth hon gan eich bod chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano wedi cael prawf positif am **C. diff**.



Mae **C. diff** yn fyr am **Clostridioides difficile**. Mae'n cael ei alw yn aml yn **C. diff** neu **C. difficile**. Math o fyg neu germ yw e.



Mae **C. diff** yn cael ei ddarganfod yn y perfedd mewn nifer fach o bobl iach.



Mae **C. diff** fel arfer yn ddiniwed ond mae'n gallu tyfu ac achosi haint pan fyddwch chi'n cael rhai meddyginiaethau fel gwrthfotigau neu gemotherapi.



Mae gwrthfotigau yn ddefnyddiol gan eu bod nhw'n lladd germau ond maen nhw'n gallu achosi heintiau **C. diff**. Defnyddio gwrthfotigau yw achos mwyaf cyffredin haint **C. diff**.

Beth yw arwyddion haint C. diff?

Arwyddion mwyaf cyffredin **C. diff** yw:



- dolur rhydd dyfrllyd sy'n gallu bod yn waedlyd



- crampiau poenus yn y bol



- teimlo'n gyfogledd



- arwyddion o ddadhydradu fel ceg sych, pen tost/ cur pen a gwneud dŵr yn llai aml nag arfer



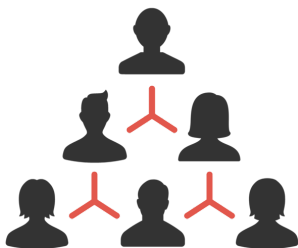
- tymheredd uchel (twymyn) uwch na 38C (100.4F)



- diffyg archwaeth (ddim yn teimlo fel bwyta) a cholli pwysau.



Weithiau mae'r haint yn gallu achosi problemau iechyd mwy difrifol. Efallai y bydd rhaid i rai pobl fynd i'r ysbyty.



Mae rhai pobl yn gallu cael germau **C. diff** a dydyn nhw ddim yn mynd yn sâl, ond mae'r germau'n dal i allu lledaenu i bobl eraill.

Pwy sydd mewn perygl o gael haint C. diff?

Rydych chi'n fwy tebygol o gael haint **C. diff** os ydych chi:



- yn cymryd gwrthfotigau neu wedi cymryd gwrthfotigau yn ddiweddar;



- yn yr ysbyty neu mewn cartref gofal, yn enwedig os ydych chi wedi bod yno am amser hir



- dros 65 oed



- yn cael triniaeth ar gyfer canser



- ayn cymryd meddyginiaethau i leihau'r asid yn eich stumog



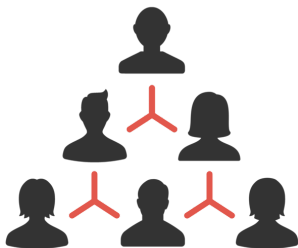
- yn dioddef o gyflwr ar y perfedd



- wedi cael llawdriniaeth ar y stumog neu'r perfedd



- yn dioddef o salwch neu'n cymryd meddyginiaethau sy'n gwanhau eich system imiwnedd (amddiffyn). Dyma'r system yn eich corff sy'n ymladd heintiau.

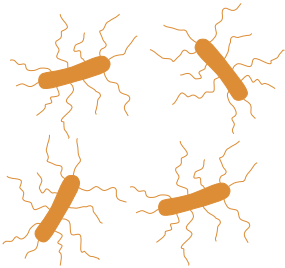


Rydych chi hefyd yn gallu cael haint **C. diff** heb unrhyw un o'r ffactorau risg hyn.

Sut mae pobl yn cael haint C. diff?



Mae germau **C. diff** fel arfer yn cael eu llyncu ar ddamwain ar ôl cyffwrdd ag arwynebau (pethau) sydd â **C. diff** arnyn nhw.



Mae **C. diff** i'w gael mewn llawer o leoedd, y tu mewn a'r tu allan i'n cartrefi a'n ysbytai, ac mae'n gallu byw ar wahanol arwynebau am amser hir.



Fel arfer, dydy llyncu **C. diff** ddim yn eich gwneud chi'n sâl, ond mae'n gallu gwneud hynny weithiau.

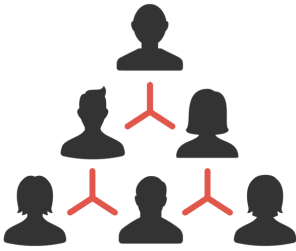


Golchi eich dwylo â dŵr a sebon yw'r peth pwysicaf y gallwch chi wneud i helpu i leihau'r perygl o ledaenu heintiau. Bydd yn helpu i'ch amddiffyn chi, eich teulu, a phobl eraill.



Golchwch eich dwylo â dŵr a sebon bob amser cyn bwyta / paratoi bwyd, ar ôl defnyddio'r toiled, pan fydd eich dwylo'n mynd yn fudr a phan fyddwch chi'n mynd i mewn i ysbyty neu'n gadael ysbyty.

Sut mae C. diff yn lledaenu?



Pan fydd **C. diff** gan rywun bydd germau **C. diff** yn eu pŵ. Os yw eu pŵ yn rhydd (dolur rhydd), mae'n fwy tebygol o ledaenu i bobl eraill.



Mae germau yn gallu byw ar groen (fel eich dwylo), ffabrigau (dillad a dillad gwely), toiledau, fframiau gwely ac arwynebau eraill ac yna maen nhw'n lledaenu a heintio pobl eraill.



Heb lanhau'n ofalus, mae'r germau'n byw am amser hir iawn a heintio pobl eraill.



Os oes pŵ rhydd (dolur rhydd) gennych chi mae'n rhaid i chi a'r bobl o'ch cwmpas olchi eich dwylo â dŵr a sebon bob amser a'u sychu'n iawn.



Dydy gel alcohol **ddim yn gweithio** yn erbyn **C. diff**.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer haint C. diff?



Mae gwrthfotigau sy'n gallu lladd germau **C. diff** yn cael eu defnyddio fel arfer i drin heintiau **C. diff**.



Rhaid i chi orffen y gwrthfotigau hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n well i wneud yn siŵr bod gennych y siawns orau o wella'n llwyr.



Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr.



Efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gofyn i chi stopio cymryd meddyginiaethau eraill nes bod yr haint **C. diff** wedi'i drin.

Sut fydd fy ngofal yn yr ysbyty yn newid?

Os ydych chi yn yr ysbyty, er mwyn stopio **C. diff** rhag lledaenu i bobl eraill:



- Efallai y byddwch chi'n derbyn gofal mewn ystafell ar wahân yn yr ysbyty.



- Efallai y bydd gennych chi doiled ar wahân.



- Rhaid i chi sicrhau eich bod bob amser yn golchi eich dwylo â dŵr a sebon ac yn sychu eich dwylo'n iawn ar ôl defnyddio'r toiled a chyn bwyta.



- Dylai staff gofal iechyd wisgo ffedogau a menig plastig wrth ofalu amdanoch chi. Dylen nhw dynnu'r rhain a golchi eu dwylo â dŵr a sebon pan fyddan nhw wedi gorffen.



- Dylai staff ac ymwelwyr olchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn ac ar ôl ymweld â chi.



- Dylai eich teulu siarad â'r person sy'n gyfrifol am eich ward am y rheolau i ymweld â chi.

Beth ddylwn i wneud pan fydda i'n mynd gartref o'r ysbyty neu os bydda i gartref pan fydda i'n cael haint C. diff?



- Dylai pawb yn eich cartref olchi eu dwylo yn aml gan ddefnyddio dŵr a sebon. Golchwch eich dwylo bob amser ar ôl mynd i'r toiled a chyn paratoi bwyd a'i fwyta.



- Golchwch ddillad, tywelion a chynfasau ar y tymheredd uchaf posibl.



- Yn ystod eich triniaeth (ac yn ddiweddarach os bydd y dolur rhydd yn parhau neu'n dod nôl), dylech chi lanhau a diheintio'r toiled, yr handlen fflysio a'r tapiau ar ôl defnyddio'r toiled. Defnyddiwch doddiant sy'n seiliedig ar gannydd i wneud hyn. Byddwch yn ofalus gan fod rhai cynhyrchion glanhau yn gallu bod yn niweidiol.



- Os oes pŵ ar arwynebau dylech chi dynnu'r pŵ oddi yno i ddechrau a gwneud yr wyneb yn amlwg yn lân, ac yna diheintio eto.



- Peidiwch â rhannu eitemau personol fel tywelion, clytiau wyneb a brwsys dannedd gyda phobl eraill.

Ydych chi'n gallu cael haint **C. diff** fwy nag unwaith?



Mae 3 o bob 10 o bobl sydd wedi cael haint **C. diff** yn cael yr haint fwy nag unwaith.



Os bydd arwyddion o haint **C. diff** yn dod nôl siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar unwaith i gael cyngor ac i gael y driniaeth gywir.



Mae cymryd gwrthfotigau yn gallu eich rhoi chi mewn perygl o gael haint **C. diff** arall.



Er mwyn lleihau eich siawns o gael **C. diff** eto mae'n bwysig bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod eich bod chi wedi cael haint **C. diff** o'r blaen.



Efallai y byddwch chi'n cael cynnig cerdyn gwybodaeth i gleifion am **C. diff**. Os nad oes gennych chi gerdyn **C. diff** yn barod gofynnwch i weithiwr gofal iechyd proffesiynol am un.



Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dangos eich cerdyn **C. diff** i bob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn i chi gael mwy o driniaethau.



Os oes gennych chi gwestiynau neu os ydych chi'n poeni am C. diff, siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.