



Cymorth ar ôl ataliad y galon

In partnership with



**ACHUB BYWYD CYMRU
SAVE A LIFE CYMRU**



Y galon ac ataliad y galon

Mae Resuscitation Council UK yn deall bod y daith adferiad ar ôl ataliad y galon yn wahanol i bawb. Rydym wedi creu'r adnodd hwn i roi rhagor o wybodaeth i chi am ataliad y galon a'r gefnogaeth sydd ar gael i chi, eich teulu a'ch ffrindiau.

Pwmp sy'n anfon gwaed o gwmpas y corff yw'r galon. Mae gwaed yn danfon ocsigen a maetholion i gelloedd ac yn cael gwared ar gynhyrchion gwastraff, mae hyn yn hanfodol er mwyn i'r corff weithredu'n normal. Mae signalau trydanol yn y galon sy'n dweud iddi bwmpio.

Mae ataliad y galon yn digwydd pan fydd y galon yn stopio pwmpio gwaed o gwmpas y corff yn sydyn. Mae'r person yn mynd yn anymwybodol ar unwaith ac yn stopio anadlu neu nad ydynt yn anadlu'n normal. Mae'n effeithio ar ddegau o filoedd o bobl yn y DU bob blwyddyn. Fel arfer mae'n digwydd heb rybudd a gall ddigwydd ar unrhyw oedran, er bod risg uwch i bobl sydd â chlefyd y galon sy'n bodoli eisoes.

Mae trawiad ar y galon yn digwydd pan fydd y pibellau gwaed sy'n cyflenwi'r galon yn culhau neu'n cael eu blocio, sy'n effeithio ar y cyflenwad gwaed i gyhyr y galon. Gall y diffyg llif gwaed hwn achosi niwed i'r galon. Nid yw hyn yr un peth ag ataliad y galon, fodd bynnag, gall ataliad y galon ddigwydd fel cymhlethdod o gyhyr y galon sydd wedi cael niwed.

Mae adfywio cardiopwlmonaidd (CPR) a diffibrilio cynnar yn cynyddu'r siawns o oroesi.

- ✓ CPR yw lle mae person yn perfformio cywasgiadau â llaw ar y frest i gadw'r galon i bwmpio a'r gwaed i symud o gwmpas y corff, a gall hefyd gynnwys rhoi ocsigen i'r ysgyfaint.
- ✓ Mae diffibriliad yn sioc drydanol o ddiffibriliwr i helpu i adfer rhythm y galon.

I ddysgu sut i wneud CPR neu os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod mwy am adfywio, ewch i www.resus.org.uk/how-to-do-cpr

Neu sganiwch y cod QR isod



Achosion ataliad y galon

Mae sawl peth yn achosi ataliad y galon, nad ydynt i gyd yn uniongyrchol gysylltiedig â chyflwr y galon, er bod ataliad y galon yn digwydd pan fydd y galon yn stopio curo.

Ar ôl ataliad y galon, bydd gan oroeswyr gyfnod o ofal yn yr ysbyty, a all gynnwys amser ar unedau arbenigol fel gofal dwys, critigol neu goronaidd.

Tra byddwch chi yn yr ysbyty, bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod gyda chi beth allai fod wedi achosi eich ataliad y galon. Mae'n bosibl y bydd angen i chi gael profion i ddarganfod yr achos, ac efallai y bydd angen profion pellach ar ôl cael eich rhyddhau.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod unrhyw driniaethau maen nhw'n teimlo a allai fod o fudd i'ch adferiad ac a allai atal ataliadau'r galon pellach.

Ar adeg eich rhyddhau, mae'n bosibl nad oedd eich tîm gofal iechyd wedi gallu nodi achos eich ataliad y galon. Dyma beth sy'n cael ei alw'n achos idiopathig.

Cefnogaeth i chi

Gall adfer ar ôl ataliad y galon gymryd amser ac mae'n hynod bwysig peidio â rhuthro eich adferiad.

Yn ystod y cyfnod hwn, byddwch yn derbyn cymorth a chefnogaeth gan amrywiaeth o weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Yn dibynnu ar beth achosodd eich ataliad y galon a'ch symptomau, gall hyn gynnwys:

- ✓ meddygon (gan gynnwys eich meddyg teulu eich hun)
- ✓ nyrsys
- ✓ ffisiotherapyddion
- ✓ fferyllwyr
- ✓ therapyddion galwedigaethol
- ✓ cwnselwyr
- ✓ seicolegwyr clinigol
- ✓ ffisiolegydd clinigol ymarfer corff.

Bydd y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hyn yn cefnogi eich adferiad yn gorfforol ac yn seicolegol er mwyn sicrhau gofal priodol.

Fel arfer, mae'r broses adfer yn digwydd mewn camau, gan ddechrau yn yr ysbyty, lle gellir monitro eich cyflwr yn agos a gellir asesu'ch anghenion unigol ar gyfer y dyfodol. Efallai byddwch yn cael cynnig adsefydlu cardiaidd.

Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth am adsefydlu cardiaidd yn:

www.bhf.org.uk/information-support/support/practical-support/cardiac-rehabilitation



Bydd pawb sy'n goroesi ataliad y galon yn wynebu heriau gwahanol, a bydd unrhyw arweiniad neu gyngor a gewch yn cael ei deilwra i'ch anghenion. Mae goroeswyr ataliad y galon wedi nodi amrywiaeth o symptomau yn yr wythnosau a'r misoedd yn dilyn eu hataliad y galon, a all gael effaith ar eu bywyd bob dydd.

Fel goroeswr ataliad y galon, efallai y byddwch yn profi problemau gyda'r canlynol:

- lludded neu flinder difrifol ac angen i orffwys mwy
- eich cof, sylw, meddwl neu allu i ddatrys problemau
- gorbryder, ofn neu hwyliau isel
- eich iechyd corfforol, gan gynnwys lefelau egni is.

Nid yw pob goroeswr ataliad y galon yn profi'r problemau hyn ac mae difrifoldeb y problemau'n amrywio o berson i berson. Mae'n bosibl bydd rhai problemau'n dod yn fwy amlwg pan fyddwch yn dychwelyd adref neu i'r gwaith.

Mae'n bwysig bod eich tîm gofal iechyd yn ymwybodol o unrhyw newidiadau i'ch lles corfforol, meddyliol ac emosiynol er mwyn iddyn nhw allu awgrymu triniaethau cefnogol i gynorthwyo'ch adferiad. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd (sy'n cynnwys eich meddyg teulu) am unrhyw bryderon sydd gennych.

Mae gan Resuscitation Council UK dudalen we bwrpasol ar gyfer **cymorth ar ôl ataliad y galon** i unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio gan ataliad y galon. Yma, fe welwch adnoddau i gefnogi eich adferiad gan gynnwys llinellau cymorth, lle gallwch siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, a grwpiau cymorth cyfoedion lle gallwch gwrdd â phobl sydd wedi bod trwy brofiad tebyg.

Mae'r dudalen we hefyd yn cynnwys gwybodaeth a chymorth defnyddiol i'ch teulu a ffrindiau ac unrhyw un sydd wedi perfformio neu wedi gweld CPR.

Ewch i www.resus.org.uk/support-after-ca
Neu sganiwch y cod QR isod



Gyrru

Bydd eich tîm gofal iechyd yn eich cynghori a oes unrhyw gyfyngiadau gyrru y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt ar ôl eich ataliad y galon. Bydd unrhyw gyfyngiadau yn seiliedig ar achos eich ataliad y galon, ei effaith ar eich iechyd a'r driniaeth rydych chi wedi'i chael.

Dychwelyd i'r gwaith

Mae llawer o bobl yn gallu dychwelyd i'r gwaith ar ôl cael ataliad y galon, ond bydd pa mor gyflym yn dibynnu ar eich iechyd a'r math o waith rydych chi'n ei wneud.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn rhoi canllawiau mwy manwl ynghylch pa mor hir y bydd yn ei gymryd cyn i chi allu dychwelyd i'r gwaith. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gael trafodaeth gyda'ch cyflogwr, a all eich cefnogi i ddychwelyd i'r gwaith yn seiliedig ar eich anghenion unigol.

Cysylltiadau allweddol y tîm gofal iechyd

Lle ar gyfer eich nodiadau a chwestiynau i ofyn eich tîm gofal iechyd:

[illegible]

Cyhoeddwyd gan Resuscitation Council UK, 2025

Hydref, fersiwn un

resus.org.uk | enquiries@resus.org.uk | 020 7388 4678

Resuscitation Council UK, First Floor, 60-62 Margaret Street, London, W1W 8TF