



Adferiad o bell yn dilyn gofal dwys

## Cyfle i bobl gartref fod yn rhan o ymchwil yn dilyn derbyn gofal dwys

Mae'r treial ar gyfer pobl sy'n gwella gartref yn dilyn derbyn gofal dwys

Ar ôl dod adref o'r ysbyty mae cyhyrau rhai pobl yn wan ac maent yn ei chael hi'n anodd gwneud tasgau cyffredinol. Mae angen cymorth ar rai pobl i'w helpu i wella.

Rydym eisiau gweld a yw rhaglen ymarfer adferiad yn gallu helpu pobl i wella yn dilyn derbyn gofal dwys.

Bydd y treial iRehab yn profi rhaglen adferiad cymorth ac ymarfer fydd yn cael ei rhoi dros gyfnod o chwe wythnos gan staff arbenigol. Bydd y rhaglen yn cynnwys siarad â'r arbenigwyr iRehab **ar-lein neu dros y ffôn**, bob wythnos am chwe wythnos. Byddwch yn cael eich annog i wneud ymarferion a siarad ynghylch unrhyw symptomau neu broblemau sydd gennych. Bydd yn cael ei gymharu â gofal arferol y GIG.

Os cawsoch eich trin mewn uned gofal dwys a threulio amser ar beiriant anadlu, efallai y byddwch yn gallu cymryd rhan.

**Am ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch tîm ysbyty lleol ynghylch y treial iRehab neu cysylltwch drwy:**



**Ffônio - nodwch y rhif ffôn cywir neu**

**E-bostiwch – Nodwch y cyfeiriad e-bost cywir**

Ariannwyd y prosiect hwn gan y Rhaglen NIHR HTA (rhif prosiect 132871)

