iRehab
Remote rehabilitation after intensive care

Sleid 1 Croeso i'r treial iRehab.

Helô. Carech chi gymryd rhan mewn astudiaeth sy'n profi dull newydd a allai wella adferiad yn dilyn salwch difrifol?

Mae'r treial iRehab yn gweithio er mwyn darganfod a fydd rhaglen cymorth ac ymarfer corff yn helpu cleifion sydd wedi bod mewn gofal dwys ac sydd wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty. Mae'n dreial pwysig iawn gan ein bod ni'n ceisio gwella gofal i bobl ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r uned gofal dwys.

Sleid 2: Pam ydym ni'n cynnal yr astudiaeth hon?

Mae angen llawer iawn o ofal a chymorth arbennig ar bobl sydd wedi derbyn triniaeth gofal dwys. Ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty, mae rhai pobl yn gweld bod eu cyhyrau yn dal yn wan ac nad ydynt yn medru gwneud ymarfer corff na rhai pethau arferol bob dydd. Gall eu hatgofion o'u hamser yn yr uned gofal dwys fod yn ddryslyd hefyd. I rai pobl, gall rhain wella ohonynt eu hunain, ond i eraill, gallant barhau am amser hir wedi iddynt adael yr ysbyty. Rydym ni eisiau darganfod os gall rhaglen cymorth ac ymarfer corff helpu.

Sleid 3: darparwyd gan Roger a oedd yn glaf yn yr uned gofal dwys:

"Ar ôl i fi ddod adre o'r ysbyty ro'n i'n teimlo fel pe bawn wedi cael fy ngadael ar fy mhen fy hun. Roedd hi'n grêt cael bod gartref, ond ar ôl treulio wythnosau lawer yn yr uned gofal dwys yn derbyn gofal 24/7, ro'n i'n teimlo'n fregus ac yn ansicr ynglŷn â'r math o heriau ro'n i ar fin eu hwynebu. Ro'n i'n gwybod bod gen i daith gorfforol a meddyliol hir o fy mlaen cyn dychwelyd i ryw fath o normalrwydd. Yn anffodus, ychydig iawn os o gwbl o gymorth adfer oedd ar gael i mi."

Ariennir yr astudiaeth hon gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777.

Sleid 4: darparwyd gan Samantha a oedd yn glaf yn yr uned gofal dwys:

"Ar ôl cael fy rhyddhau o'r ysbyty, teimlais yn unig iawn pan gyrhaeddais i gartref. Ro'n i'n wan iawn a fedrwn i ddim gwneud tasgau sylfaenol bob dydd yn annibynnol, megis mynd i'r gawod neu baratoi pryd syml o fwyd. Byddai wedi bod o gymorth mawr pe byddai gen i rywun i siarad â nhw ac awgrymu ymarferion addas i gynorthwyo fy adferiad."

Sleid 5: Pam ydych chi wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan?

Rydyn ni eisiau helpu pobl fel Roger a Samantha trwy ddarganfod os gall rhaglen cymorth ac ymarfer corff wella eu siwrnai at ansawdd da o fywyd.

Mae'r treial yn dod yn ei flaen yn dda iawn ond mae angen rhagor o bobl arnom er mwyn ei gwblhau o fewn y misoedd nesaf. Rydym yn gofyn a fyddech yn barod i gymryd rhan yn y treial hwn oherwydd i chi dderbyn triniaeth mewn uned gofal dwys a threulio rhywfaint o amser ar beiriant anadlu.

Gall pobl ond ymuno â'r treial os cawsant eu rhyddhau o'r ysbyty lai na thri mis yn ôl.

Oes rhaid i mi gymryd rhan?

Chi sydd i benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio.

Bydd modd i chi holi unrhyw gwestiynau a allai fod gennych ac os ydych yn penderfynu eich bod am gymryd rhan byddwn yn gofyn i chi lenwi ffurflen gydsynio.

Byddwn yn darparu faint fynnoch o gymorth i chi.

Sleid 6: Beth fydd yn digwydd os byddaf i'n cytuno i gymryd rhan?

Os ydych yn rhan o'r treial iRehab, bydd yr ysbyty lle cawsoch eich trin yn yr uned gofal dwys yn rhoi eich manylion cyswllt i ni ac yn dweud wrthym am ba mor hir y buoch yn yr ysbyty a pha fath o ofal a dderbynioch. Byddem wedyn yn cysylltu â

Ariennir yr astudiaeth hon gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777.

chi ac yn eich cynorthwyo i lenwi holiaduron ynglŷn â sut mae bod mewn uned gofal dwys wedi effeithio ar eich iechyd corfforol a meddyliol ac ar ansawdd eich bywyd. Gallwch lenwi'r holiaduron naill ai trwy ddefnyddio eich cyfrifiadur, ffôn clyfar neu trwy siarad ag aelod o'r tîm ymchwil dros y ffôn. Fe roddwn gymaint o gymorth ag sydd ei angen arnoch.

Byddwn yn gofyn i chi wneud prawf corfforol byr hefyd (codi ar eich traed ac eistedd o gadair). Gelwir hyn yn brawf 'eistedd-i-sefyll' ac mae'n rhoi darlun i ni o'ch ffitrwydd cyffredinol. Bydd aelod o'r tîm iRehab yn eich cynorthwyo gyda hyn. Bydd y camau hyn yn darparu pwynt cyfeirio i'n cynorthwyo i ddeall eich cynnydd yn ystod eich hymglymiad. Bydd angen i chi eu cwblhau eto ar 2 fis ac eto ar 6 mis.

Sleid 7: Beth fydd angen i mi ei wneud nesaf?

Bydd hyn yn ddibynnol ar ba grŵp y cewch eich clustnodi iddo. Mae dau grŵp.

<u>Grŵp 1:</u> Gofal safonol

Bydd y bobl yn y grŵp gofal safonol yn derbyn y gofal safonol arferol sy'n cael ei roi ar hyn o bryd i gleifion sydd wedi bod mewn gofal dwys. Mewn nifer o achosion nid yw adferiad yn cael ei ddarpau fel rhan o ofal safonol y GIG pan fydd pobl yn mynd adref o'r ysbyty ar ôl bod mewn uned gofal dwys.

Grŵp 2: Rhaglen adferiad cymorth ac ymarfer corff iRehab

Bydd pobl yn y grŵp hwn yn cael eu gofyn i gymryd rhan mewn rhaglen adferiad cymorth ac ymarfer corff. Byddai hyn yn cael ei gwblhau o'ch cartref gan ddefnyddio cyfrifiadur neu ffôn. Bydd cyfle i chi siarad ag arbenigwr iRehab hyfforddedig bob wythnos am chwe wythnos. Byddan nhw'n ceisio rhoi cymorth i chi gyda'ch adferiad. Bydd cyfle i chi wneud rhywfaint o ymarfer corff bob wythnos. Bydd cyfle hefyd i chi ymuno â grŵp cymorth ar-lein wythnosol lle gallwch gwrdd

Ariennir yr astudiaeth hon gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777.

â phobl eraill sydd wedi bod mewn unedau gofal dwys, i glywed eu profiadau nhw o adferiad ac, os gallwch chi, i rannu eich profiadau eich hun.

Sleid 8: Beth yw manteision cymryd rhan?

Fedrwn ni ddim addo y bydd y treial yn eich helpu chi. Fodd bynnag, mae eich mewnbwn yn hynod werthfawr oherwydd bydd yr wybodaeth a gawn o'r treial yn ddefnyddiol wrth i ni benderfynu a allai'r rhaglen adfer hon helpu cleifion sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty ar ôl aros mewn uned gofal dwys yn y dyfodol.

Bydd hefyd o gymorth wrth hysbysu staff gofal iechyd a gwasanaethau gofal iechyd yn y dyfodol ynglŷn â'r driniaeth orau i gefnogi cleifion.

Sleid 9: Beth ddylwn i wneud nesaf?

Rydym wrth ein bodd o roi'r cyfle i bobl ystyried ymuno â'r treial pwysig hwn gan ein bod yn ceisio gwella gofal i bobl sydd wedi bod mewn uned gofal dwys.

	Pe carech chi gymryd rhan yn yr astudiaeth, cysylltwch â thîm ymchwil Uned Gofal Dwys eich ysbyty. Neu, gallwch gysylltu'n uniongyrchol â'r tîm Treial iRehab yn uniongyrchol yn Uned Treialon Clinigol Warwick ar **Ffôn: 02476528046** **E-bost: iRehab@warwick.ac.uk**

Diolch i chi am gymryd yr amser i wylio'r fideo hwn ac am ystyried cymryd rhan yn y treial iRehab.

IRAS: 310777
astudiaeth hon gan y S *nchwil Iechyd a Gofal (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777.*