

Ffibrosis Systig

Mae ffisiotherapi yn allweddol i reolaeth gydol oes ar gyfer oedolion a phlant gyda ffibrosis systig

Beth yw ffibrosis systig?

Mae ffibrosis systig yn un o'r clefydau etifeddedig mwyaf cyffredin sy'n byrhau bywyd ym Mhrydain. Mae'n effeithio ar yr organau mewnol, yn arbennig yr ysgyfaint a'r system dreulio ac fe'i nodweddir gan heintiad cronig a llid yr ysgyfaint a phroblemau treulio. Fe'i diagnosir fel arfer yn wythnosau cyntaf bywyd yn dilyn profion pigo'r sawl a chwys, er y gall pobl a anwyd cyn 2007 neu dramor gael eu diagnosio'n ddiweddarach ar ôl i symptomau ddatblygu.^(1,2)

Beth yw rôl ffisiotherapi?

Mae ffisiotherapyddion yn aelodau hollbwysig o'r tîm amlddisgyblaethol yn darparu:

- **Rheolaeth gynhwysfawr** o bobl gyda ffibrosis systig o'r adeg pan fyddant yn blant bach hyd nes byddant yn oedolion^(4,5)
- **Triniaeth unigol** yn canolbwyntio'n bennaf ar therapiau anadliad i atal niwed i'r llwybr anadlu a chynnal ffitrwydd drwy annog pobl gyda ffibrosis systig i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ac ymarfer rheolaidd⁽¹⁻³⁾
- **Addysg a hyfforddiant** ar gyfer cleifion a'u teuluoedd i'w galluogi i reoli eu cyflwr eu hunain drwy ffisiotherapi dyddiol hanfodol yn y cartref. Mae ffisiotherapyddion yn addasu ac yn optimeiddio systemau triniaeth ar hyd bywyd y person yn unol gydag oedran, difrifoldeb yr afiechyd a statws iechyd ac economaidd-gymdeithasol^(2,5,6)
 - **Aseiad a chyngor** ar gyfer cymhlethdodau eilaidd megis problemau cyhyrosgerbydol ac ystum, iechyd esgyrn ac anymataliaeth⁽⁵⁾ ▶▶

"Dyw fy iechyd ddim cystal os na wnaf fy ffisio ddwywaith y dydd"

Tom (15 oed)

Maint y broblem

- Un o'r afiechydon etifeddedig mwyaf cyffredin sy'n byrhau bywyd ym Mhrydain yn effeithio ar nifer o organau yn y corff
- Effeithio ar dros **10,000** o unigolion ym Mhrydain
- Mae **2 filiwn o bobl** (1 mewn 25) yn cario'r genyn gwallus sy'n achosi ffibrosis systig
- Mae **90 y cant** o farwolaethau o ffibrosis systig yn ganlyniad afiechyd cysylltiedig â'r ysgyfaint
- Caiff **5 baban** eu geni gyda ffibrosis systig bob wythnos
- Collir **2 fywyd ifanc** i'r afiechyd bob wythnos; yn 2010 roedd canolrif oedran marwolaeth yn **29 mlwydd oed**. (3,11)

Atal difrod i'r llwybr anadlu a achosir gan fwy o ymwrthedd a rhwystro

Mae ffisiotherapyddion yn defnyddio ac yn addysgu amrywiaeth o dechnegau i gleifion i gynorthwyo dileu secretiadau gormodol yn yr ysgyfaint (mwcws) sy'n achosi rhwystr ac ymwrthedd yn y llwybr anadlu.⁽⁶⁾ wrth defnyddio'n gyson mewn cysylltiad â therapiau anadlol, mae'r technegau hyn yn helpu i glirio'r ysgyfaint drwy ostwng gludiogrwydd y mwcws, ac efelychu peswch. Dangosodd adolygiad systematig fod unigolion yn manteisio o effeithiau tymor byr clirio'r llwybr anadlu o gymharu gyda dim clirio'r llwybr anadlu.⁽⁷⁾

Mae ymarfer yn bwysig iawn wrth reoli Ffibrosis Systig

Mae gweithgaredd corfforol rheolaidd ac ymarfer ar weinir gan ffisiotherapi yn helpu i wella swyddogaeth gorfforol, perfformiad cardiofasgwlaidd a nerth cyhyrau^(5,8,9) Gall ymarfer hefyd helpu i glirio llwybr anadlu, arafu cyfradd dirywiad gweithrediad yr ysgyfaint a chyfrannu at well ansawdd bywyd.^(9,10)

Astudiaeth achos

Dywedodd dwy astudiaeth ddiweddar ym Mhrydain, mewn plant (n=28) gydag afiechyd ysgyfaint ffibrosis systig ysgafn-canolig, fod rhaglenni cynhwysfawr ffisiotherapi yn y gymuned yn canolbwyntio ar ymarfer strwythuredig yn ogystal ag optimeiddio therapi clirio anadlu a llwybr anadlu, yn gwella ffitrwydd erobig yn sylweddol ac yn gostwng yr angen am driniaeth gwrthfotig mewnwythiennol (IV), triniaeth wrthfotig a derbyn i ysbyty. Arweiniodd y rhaglenni dwys 12-mis hyn at welliannau pwysig mewn statws clinigol, iechyd ysgyfaint ac ansawdd bywyd, ynghyd ag arbedion sylweddol i'r GIG.^(13,14) Mae gostyngiad cymedrig mewn costau gwrthfotig IV fesul plentyn yn amrywio o £5,500 i £7,100 o gymharu gyda chostau blwyddyn flaenorol.

Cyfeiriadau

1. Cymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Ffibrosis Systig: Standards of care and good clinical practice for the physiotherapy management of cystic fibrosis. 2il rifyn: Llundain; Ymddiriedolaeth Ffibrosis Systig, 2010. Ar gael o <https://www.cysticfibrosis.org.uk/about-cf/publications/consensus-documents.aspx>
2. Ferguson K, Old K. National physiotherapy survey: patient, carer & physiotherapist views. Bromley, Kent Ymddiriedolaeth Ffibrosis Systig; 2013. Ar gael o: <https://www.cysticfibrosis.org.uk/about-cf/publications/other-publications.aspx>
3. Prasad A, Dhoubie E. Clinical guidance for the physiotherapy management of screened infants with cystic fibrosis. Llundain: Cymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Ffibrosis Systig 2008. Ar gael o: <http://www.knowledge.scot.nhs.uk/media/CLT/ResourceUploads/4015435/CompletedACPCFInfantguidelineOctober2008.pdf>
4. Kerem E, Conway S, Elborn S, et al. Standards of care for patients with cystic fibrosis: a European consensus. J Cyst Fibros. 2005 Maw;4(1):7-26.
5. Cymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Ffibrosis Systig. Standards for the clinical care of children and adults with cystic fibrosis in the UK. 2il rifyn. Llundain: Ymddiriedolaeth Ffibrosis Systig; 2011. Ar gael o: <https://www.cysticfibrosis.org.uk/about-cf/publications/consensus-documents.aspx>
6. Rand S, Hill L, Prasad SA. Physiotherapy in cystic fibrosis: optimising techniques to improve outcomes. Paediatric Respiratory Reviews. 2012;(yn y wasg). Ar gael o: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526054212000693>
7. van der Schans C, Prasad A, Main E. Chest physiotherapy compared to no chest physiotherapy

Cost afiechyd

Mae gwariant blynyddol ar ofal iechyd safonol (yn eithrio trawsblannu) ar gyfer ffibrosis systig yn Lloegr tua **£100m**, sy'n gyfwerth â **£13,700** y claf.⁽¹¹⁾ Mae costau rheoli ffibrosis systig mewn canolfannau arbenigol yn amrywio o **£5,142-£40,919** y claf (ac eithrio cyffuriau ffibrosis systig cost uchel).⁽¹²⁾

Casgliad

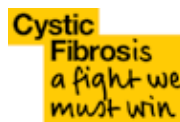
- Mae ffisiotherapi dyddiol gydol oes yn effeithlon a hanfodol wrth alluogi pobl gyda ffibrosis systig i gyflawni'r ansawdd bywyd gorau posibl; gostwng cymhlethdodau, gostwng derbyniadau i ysbyty a'r angen am therapi gwrthfotig a gwella goddefiant ymarfer.
- Mae ffisiotherapyddion arbenigol yn rhoi asesiad arbenigol parhaus, addasu cynlluniau triniaeth i adlewyrchu newidiadau mewn cyflwr i gynnal yr iechyd a lles uchaf.

Gwybodaeth bellach Uned Trin Ymholiadau CSP

Ffôn: 0207 306 6666

E-bost: enquiries@csp.org.uk

Gwefan: www.csp.org.uk



Diolchiadau

Gyda diolch i Ffisiotherapi Pediatriig Arbenigol Ffibrosis Systig, Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Ysbyty Plant Great Ormond Stree

for cystic fibrosis. Cochrane Database Syst Rev. 2000(2):CD001401. Ar gael o: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001401/abstract>

8. Wilkes DL, Schneiderman JE, Nguyen T, et al. Exercise and physical activity in children with cystic fibrosis. Paediatr Respir Rev. 2009 Medi10(3):105-9.

9. Williams CA, Benden C, Stevens D, et al. Exercise training in children and adolescents with cystic fibrosis: theory into practice. Int J Pediatr. 2010. Ar gael o: <http://downloads.hindawi.com/journals/ijped/2010/670640.pdf>

10. Orenstein DM, Higgins LW. Update on the role of exercise in cystic fibrosis. Curr Opin Pulm Med. 2005 Tach;11(6):519-23.

11. Polisi Comisiynu Clinigol Bwrdd Comisiynu GIG. Clinical Commissioning Policy: Ivacaftor for Cystic Fibrosis. Redditch: GIG Lloegr; 2013. Ar gael o: <http://www.england.nhs.uk/resources/spec-comm-resources/npc-crg/group-a/a01/>

12. Adran Iechyd. 2013-14 taenlen gwybodaeth tariff. 2013. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/organisations/department-of-health/series/payment-by-results-2013-14>

13. Urquhart D, Sell Z, Dhoubie E, Bell G, Oliver S, Black R, et al. Effects of a supervised, outpatient exercise and physiotherapy programme in children with cystic fibrosis. Pediatr Pulmonol. 2012;47(12):1235-41

14. Ledgers SJ, Owen E, Prasad SA, Williams J, Aurora P. The Frequent Flyer Programme: Results of a 12-month quality improvement initiative focused on intensive outpatient physiotherapy and dietetic support. Journal of Cystic Fibrosis. 2012;11:S44