Chi a'ch anesthetig

Mae'r daflen hon yn darparu gwybodaeth am beth i'w ddisgwyl wrth gael llawdriniaeth gydag anesthetig. Mae wedi cael ei hysgrifennu gan anesthetyddion yn gweithio gyda chleifion a chynrychiolwyr cleifion. Mae hefyd yn dangos i chi lle i ddod o hyd i wybodaeth arall a allai fod yn ddefnyddiol.

Cynnwys

Mae'r daflen hon yn egluro:

- y gwahanol fathau o anesthetigion
- beth fydd yn digwydd cyn y llawdriniaeth
- sut i drafod risgiau ac opsiynau â'ch anesthetydd
- sut i baratoi ar gyfer llawdriniaeth
- beth fydd yn digwydd ar ddiwrnod y llawdriniaeth
- beth fydd yn digwydd ar ôl y llawdriniaeth
- lle i ddod o hyd i ragor o wybodaeth.

Beth yw anesthesia?

Mae anesthesia yn eich rhwystro rhag teimlo poen a theimladau annymunol. Mae sawl ffordd o roi anesthesia, ac nid yw bob amser yn golygu y byddwch chi'n cysgu.

Mae yna wahanol fathau o anesthetigion, yn dibynnu ar y dull a ddefnyddir i'w rhoi:

Mae anesthesia lleol yn cynnwys pigiadau sy'n fferru rhan fach o'ch corff ac maen nhw fel arfer yn cael eu defnyddio ar gyfer triniaethau cymharol fach. Rydych chi'n aros yn ymwybodol ond yn rhydd o boen. Yn aml, y llawfeddyg sy'n gwneud y llawdriniaeth fydd yn rhoi'r pigiadau hyn.

Mae anesthesia rhanbarthol (ee anesthetig asgwrn cefn, epidwral neu blociau nerfau) yn cynnwys pigiadau sy'n fferru rhan fwy neu ddyfnach o'r corff. Rydych chi'n aros yn ymwybodol neu'n cael tawelydd, ond byddwch yn rhydd o boen. Gyda rhai llawdriniaethau efallai y byddwch chi'n teimlo pwysedd.

Mae anesthesia cyffredinol yn feddyginiaeth sy'n achosi cyflwr tebyg i gwsg dwfn. Mae'n hanfodol ar gyfer rhai llawdriniaethau a thriniaethau. Rydych chi'n anymwybodol ac yn teimlo dim. Mae cyffuriau ar gyfer anesthetig cyffredinol fel arfer yn cael eu chwistrellu i wythïen neu'n cael eu hanadlu fel nwy, neu gyfuniad o'r ddau.

Mae tawelydd yn feddyginiaeth sy'n gwneud i chi deimlo'n gysglyd ac wedi ymlacio. Fyddwch chi ddim yn cysgu'n llwyr ac efallai y byddwch yn ymwybodol o beth sydd o'ch cwmpas.

Mae tawelu yn aml yn cael ei ddefnyddio gydag anesthetig lleol neu ranbarthol. Gall tawelydd fod yn ysgafn neu'n ddwfn gan ddibynnu ar y driniaeth ac efallai y byddwch chi'n cofio popeth, rhywbeth neu ddim ar ôl cael tawelydd.

Am ragor o wybodaeth am dawelu, gweler ein taflen **Egluro tawelyddu** sydd ar gael ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Mae rhagor o wybodaeth am y gwahanol fathau o anesthetigion ar gael yn www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Ynghylch anesthetyddion

Mae anesthetyddion yn feddygon sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol. Maent yn:

- trafod â chi y mathau o anesthetig sy'n addas ar gyfer eich llawdriniaeth
- eich helpu i ddewis, os oes dewisiadau ar gael, ac yn trafod y risgiau, y manteision a'r dewisiadau eraill â chi
- cytuno ar gynllun gyda chi ar gyfer eich anesthetig a rheoli poen wedyn
- rhoi eich anesthetig i chi, ac maent yn gyfrifol am eich lles a'ch diogelwch trwy gydol eich llawdriniaeth ac yn yr ystafell adfer.

Efallai y byddwch hefyd yn cyfarfod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill sydd wedi'u hyfforddi i safon uchel. Gallwch ddarllen mwy am y rolau hyn ac am y tîm anesthesia ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team

Y clinig asesu cyn llawdriniaeth (clinig cyn-asesu)

Os ydych chi'n cael llawdriniaeth wedi'i chynllunio efallai y cewch eich gwahodd i glinig asesu cyn llawdriniaeth ychydig wythnosau neu ddyddiau cyn eich llawdriniaeth. Weithiau, ar gyfer llawdriniaethau bach, bydd nyrs yn eich ffonio neu efallai y gofynnir i chi lenwi holiadur.

Dewch â'r canlynol gyda chi:

- rhestr o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd, neu dewch â'ch meddyginiaethau yn eu pecynnau gwreiddiol (gallwch gael copi o'r rhestr hon gan eich fferyllydd neu'ch meddyg teulu)
- unrhyw wybodaeth sydd gennych chi am brofion a thriniaethau mewn ysbytai eraill
- gwybodaeth am unrhyw broblemau y gallech chi neu'ch teulu fod wedi'u cael gydag anesthetig
- unrhyw fesuriadau pwysedd gwaed diweddar.

Mae'n bwysig bod eich pwysedd gwaed yn cael ei fesur yn eich meddygfa cyn gynted ag y byddwch yn gwybod eich bod am gael llawdriniaeth. Os yw eich pwysedd gwaed yn uchel, gellir cychwyn triniaeth ymhell cyn y llawdriniaeth er mwyn osgoi unrhyw oedi.

Bydd nyrsys yn y clinig yn:

- eich holi'n fanwl am eich gweithgarwch ac unrhyw broblemau iechyd corfforol a meddyliol
- gofyn i chi am alergeddau ac adweithiau (dewch â manylion)
- gwneud rhestr fanwl o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd, gan gynnwys cyffuriau lladd poen hirdymor
- gofyn i chi a ydych chi'n ysmygu, yn yfed alcohol neu'n cymryd cyffuriau hamdden
- eich pwyso ac yn mesur eich taldra
- mesur eich pwysedd gwaed a gwirio cyflymder eich calon a'ch lefelau ocsigen
- gwrando ar eich calon a'ch brest os bydd angen
- trefnu unrhyw brofion gwaed yn ôl yr angen
- cynnal prawf electrocardiogram (ECG) i fesur gweithgarwch y galon os bydd angen
- cymryd swab croen a/neu drwyn i chwilio am unrhyw haint
- eich cynghori ar ba feddyginiaeth y dylech ei chymryd ar ddiwrnod eich llawdriniaeth a pha feddyginiaeth lleddfu poen y dylech ei chael gartref yn barod ar gyfer eich gwellhad
- rhoi gwybodaeth i chi am y driniaeth ac unrhyw risgiau
- rhoi gwybodaeth i chi am bryd i roi'r gorau i fwyta ac yfed.

Efallai y byddan nhw hefyd yn rhoi gwybodaeth i chi am drallwyso gwaed os ydyn nhw'n meddwl y gallai fod angen hynny arnoch chi.

Mae trallwyso gwaed yn cael ei osgoi bob amser oni bai fod hynny'n angenrheidiol. Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth berthnasol ar wefan y GIG: www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion

Cyfarfod eich anesthetydd

Efallai y byddwch yn cyfarfod anesthetydd yn y clinig cyn-asesu. Fel arall, byddwch yn cyfarfod eich anesthetydd yn yr ysbyty ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Bydd yn trafod y math o anesthetig y byddwch yn ei gael, gan gynnwys buddion, risgiau a'ch dewisiadau chi, a byddwch yn penderfynu gyda'ch gilydd pa anesthetig sydd orau i chi.

Fodd bynnag, nid yw pob math o anesthetig yn addas ar gyfer pob math o lawdriniaeth.

Os bydd dewis o anesthetigion, bydd y penderfyniad ynghylch pa un i'w ddefnyddio yn dibynnu ar:

- y llawdriniaeth y byddwch yn ei chael
- unrhyw broblemau meddygol a risgiau sy'n benodol chi
- eich dewisiadau chi a'r rhesymau drostynt
- argymhelliad a sgiliau penodol yr anesthetydd
- yr offer, y staff a'r adnoddau yn yr ysbyty.

Risgiau a phenderfynu ar y cyd

Mae anesthetigion modern yn ddiogel iawn. Mae rhai sgil-effeithiau cyffredin i'r cyffuriau anesthetig neu'r offer a ddefnyddir; nid ydynt fel arfer yn ddifrifol nac yn para'n hir. Bydd y risgiau'n amrywio rhwng unigolion ac yn dibynnu ar y driniaeth a'r math o anesthetig a ddefnyddir.

Bydd eich anesthetydd yn trafod â chi y risgiau y mae'n ystyried yn fwy arwyddocaol i chi. Bydd ond yn trafod risgiau llai cyffredin os ydynt yn berthnasol i chi.

Os hoffech chi ddarllen mwy ynghylch y risgiau sy'n gysylltiedig ag anesthesia, ewch i: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Penderfynu ar y cyd

Mae penderfynu ar y cyd yn sicrhau bod unigolion yn cael cefnogaeth i wneud y penderfyniadau sy'n iawn iddyn nhw. Mae'n broses gydweithredol lle mae clinigwr yn cefnogi claf i ddod i benderfyniad am ei driniaeth.

Bydd y sgwrs yn cyfuno:

- gwybodaeth arbenigol y clinigwr, megis opsiynau triniaeth, tystiolaeth, risgiau a buddion
- beth mae'r claf yn ei wybod orau: ei flaenoriaethau, amgylchiadau personol, nodau, gwerthoedd a chredoau.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma:
www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

Dyma rai adnoddau y gallwch eu defnyddio i wneud y gorau o'ch trafodaethau â'r anesthetydd neu'r staff asesu cyn llawdriniaeth:

Choosing Wisely UK BRAN framework

Defnyddiwch y ddolen hon i'ch atgoffa i ofyn cwestiynau am eich triniaeth.
https://bit.ly/CWUK_leaflet

NHS ask three questions

Efallai bydd dewisiadau i'w gwneud ynghylch eich gofal iechyd.
https://bit.ly/NHS_A3Qs

The Centre for Perioperative Care (Canolfan Gofal Amdriniaethol) (CPOC)

Mae CPOC wedi cynhyrchu animeiddiad i egluro beth yw penderfynu ar y cyd.
www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

Cwestiynau yr hoffech chi eu gofyn

Os oes gennych gwestiynau ynglŷn â'ch anesthetig, gwnewch nodyn ohonyn nhw (gallwch ddefnyddio'r enghreifftiau isod ac ychwanegu eich rhai eich hun yn y gofod isod). Os hoffech chi siarad ag anesthetydd cyn diwrnod eich llawdriniaeth, cysylltwch â'r tîm asesu cyn llawdriniaeth a fydd efallai'n gallu trefnu i chi siarad ag anesthetydd ar y ffôn neu mewn clinig.

1. **A yw'r anesthetig yn peri unrhyw risgiau arbennig i mi?**
2. **A fydd yr anesthetig yn effeithio ar fy ngwellhad ar ôl y llawdriniaeth?**

Paratoi ar gyfer y llawdriniaeth

Mae cleifion mwy ffit sy'n gallu gwella eu hiechyd a chynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol yn gwella'n gynt ar ôl llawdriniaeth gyda llai o gymhlethdodau.

Mae yna lawer y gallwch chi ei wneud i baratoi ar gyfer llawdriniaeth. Gall hyd yn oed newidiadau bychan wneud gwahaniaeth mawr. Efallai y byddwch chi am gynyddu eich gweithgarwch corfforol a gwella eich deiet. Os ydych chi'n yfed neu'n ysmygu, dylech ystyried torri'n ôl neu hyd yn oed roi'r gorau iddi yn gyfan gwbl.

Os oes gennych broblem feddygol hirdymor, cysylltwch â'ch meddygfa i holi a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i'w gwella ymhell cyn eich llawdriniaeth.

Bydd ein hadnoddau **Cadw'n Ffit i Wella'n Gynt** yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddod yn fwy heini a bod yn fwy parod ar gyfer eich llawdriniaeth. Ewch i'n gwefan am ragor o wybodaeth:
www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Ar ddiwrnod eich llawdriniaeth

Dylai'r ysbyty roi cyfarwyddiadau clir i chi ynghylch pryd i roi'r gorau i fwyta ac yfed. Mae'r cyfarwyddiadau hyn yn bwysig. Os bydd bwyd neu hylif yn eich stumog yn ystod eich anesthetig, gallai godi i'ch gwddf a'ch ysgyfaint a pheryglu eich bywyd.

Os oes diabetes arnoch chi, gofynnwch i'ch ysbyty pryd i roi'r gorau i fwyta ac yfed, a sut y dylech gymryd eich meddyginiaeth ar ddiwrnod eich llawdriniaeth.

Os ydych chi'n ysmygu, ni ddylech ysmygu ar ddiwrnod eich llawdriniaeth, gan fod hyn yn lleihau faint o ocsigen sydd yn eich gwaed. Ni ddylech ysmygu e-sigaréts chwaith.

Os ydych chi ar feddyginiaeth, dylech ddilyn cyfarwyddiadau penodol y tîm asesu cyn llawdriniaeth ar sut i'w chymryd ar ddiwrnod y llawdriniaeth. Cewch gael llymaid o ddŵr i gymryd unrhyw dabledi yn ôl yr angen.

Os ydych chi'n cymryd unrhyw gyffuriau 'teneuo gwaed' fel warfarin, clopidogrel neu rivaroxaban, bydd angen i chi drafod â'ch meddyg ymgynghorol neu'r tîm asesu cyn llawdriniaeth p'un a ddylech chi roi'r gorau i'w cymryd ai peidio, ac os felly pryd. Byddant yn edrych ar unrhyw risg o waedu a risgiau atal y driniaeth ac yn gwneud cynllun gyda chi. Bydd eich nyrs yn rhoi cyfarwyddiadau clir i chi cyn eich llawdriniaeth.

Os byddwch chi'n teimlo'n sâl ar ddiwrnod eich derbyn i'r ysbyty, ffoniwch y ward i gael cyngor.

Cofiwch dynnu farnais, ewinedd ffug neu gel cyn dod i'r ysbyty. Mae hyn yn sicrhau bod y clip ar eich bys i fesur lefelau ocsigen yn gweithio'n dda yn ystod eich anesthetig.

Paratoi ar gyfer eich llawdriniaeth

Bydd eich nyrs yn rhoi gŵn ysbyty i chi ei wisgo ac yn trafod pa ddillad isaf y cewch chi eu gwisgo.

Efallai y gofynnir i chi wisgo hosanau elastig i leihau'r risg o glotiau gwaed yn eich coesau.

Bydd eich nyrs yn rhoi bandiau adnabod ar eich arddwrn neu'ch ffêr/pigwrn ac mewn rhai ysbytai, band ychwanegol os oes gennych chi unrhyw alergeddau.

Weithiau rhoddir rhagfoddion ('pre-med') cyn rhai mathau o anesthetig. Mae rhagfoddion yn paratoi'ch corff ar gyfer llawdriniaeth – maent yn cychwyn y broses lleddfu poen, yn lleihau asid yn y stumog neu'n eich helpu i ymlacio.

Bydd nyrs yn cynnal prawf beichiogrwydd ar sampl wrin os ydych chi'n ferch/fenyw o oedran magu plant. Mae hyn yn arfer safonol.

Dylech dynnu gemwaith a/neu emwaith tyllu. Os nad ydych chi'n gallu ei dynnu, bydd y nyrsys yn ei orchuddio â thâp i atal niwed i'r gemwaith ei hun neu i'ch croen. Fel arfer, caniateir gwisgo modrwy briodas.

Efallai y cewch gynnig llymaid o ddŵr.

Pan fyddwch yn cael eich galw am eich llawdriniaeth

- Bydd aelod o staff yn mynd gyda chi i'r ystafell lawdriniaeth.
- Fel rheol cewch wisgo'ch sbectol, lensys cyffwrdd a chymhorthion clyw, a dannedd gosod nes eich bod yn yr ystafell anesthetig. Efallai y cewch ddal i'w gwisgo os nad ydych chi'n cael anesthetig cyffredinol.
- Os ydych chi'n cael anesthetig lleol neu ranbarthol, efallai y cewch fynd â'ch dyfais electronig a chlustffonau eich hun gyda chi i wrando ar gerddoriaeth (holwch eich nyrs ymlaen llaw).
- Gallwch gerdded i'r ystafell lawdriniaeth, yng nghwmni aelod o staff, neu gallwch fynd mewn cadair olwyn neu ar wely neu droli. Os fyddwch chi'n cerdded, cewch wisgo'ch gŵn llofft a'ch sliperi eich hun.

Gwneir gwiriadau arferol pan fyddwch chi'n cyrraedd yr adran lawdriniaeth, cyn i'r anesthetig ddechrau. Gofynnir i chi gadarnhau eich enw, eich dyddiad geni, y llawdriniaeth rydych chi'n ei chael, lle ar eich corff rydych chi'n mynd i gael y llawdriniaeth, pryd wnaethoch chi fwyta neu yfed ddiwethaf ac a oes gennych chi unrhyw alergeddau. Mae'r gwiriadau hyn yn arferol ymhob ysbyty.

Cychwyn yr anesthetig

Gall eich anesthetig gychwyn yn yr ystafell anesthetig neu yn yr ystafell lawdriniaeth. Bydd eich anesthetydd yn gweithio gyda chynorthwyydd hyfforddedig. Bydd yr anesthetydd neu'r cynorthwyydd yn cysylltu gwifrau wrth beiriannau i fesur cyflymder curiad eich calon, eich pwysedd gwaed a'ch lefelau ocsigen, ac wrth unrhyw offer arall yn ôl yr angen.

Caiff caniwla, sef tiwb plastig tenau, ei osod mewn pibell waed ar gefn eich llaw neu yn eich braich. Bydd hwn yn cael ei ddefnyddio i roi'r anesthetig ac unrhyw gyffuriau eraill sydd eu hangen yn ystod ac ar ôl y llawdriniaeth. Os fyddwch chi'n teimlo'n bryderus ynghylch cael gosod caniwla, efallai y byddwch chi'n gallu cael eli anesthetig lleol i fferru'r ardal.

Anesthetig cyffredinol

- Caiff cyffuriau anesthetig eu chwistrellu i wythïen drwy'r caniwla. Yn gyffredinol, defnyddir y dull hwn i gychwyn yr anesthetig a hefyd i roi meddyginiaethau eraill yn ystod llawdriniaeth. Efallai y byddwch hefyd yn cael ocsigen trwy fasg.
- Pan fyddwch chi'n cysgu, bydd tiwb anadlu yn cael ei osod i roi ocsigen a nwyon anesthetig os bydd angen. Bydd y tiwb anadlu yn cael ei dynnu cyn i chi ddeffro/dihuno.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y daflen **Eich llwybr anadlu ac anadlu yn ystod anesthesia**: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Anesthetig rhanbarthol

Os ydych chi'n cael anesthetig rhanbarthol, bydd y canlynol yn digwydd:

- bydd eich anesthetydd yn gofyn i chi gadw'n llonydd wrth gael y pigiadau. Efallai y bydd yn defnyddio peiriant uwchsain arbennig i osod yr anesthetig lleol. Efallai y byddwch chi'n sylwi ar deimlad o oglais cynnes wrth i'r anesthetig ddechrau gweithio
- dim ond pan fyddwch chi a'ch anesthetydd yn siŵr bod y man sy'n cael ei drin wedi'i fferru bydd eich llawdriniaeth yn mynd yn ei blaen. Bydd yn gwneud nifer o brofion i sicrhau bod yr anesthetig yn gweithio
- byddwch yn parhau i fod yn effro ac yn ymwybodol o beth sydd o'ch cwmpas, oni bai eich bod yn cael tawelydd. Bydd sgrin yn eich rhwystro rhag gweld y llawdriniaeth oni bai eich bod chi'n dymuno gwylio a bod y tîm llawdriniaeth yn cytuno i hynny
- bydd aelod o'r tîm anesthetig yn agos atoch chi bob amser a gallwch siarad â nhw pryd bynnag y dymunwch
- efallai y byddwch hefyd yn gallu gwrando ar gerddoriaeth gyda chlustffonau yn ystod y driniaeth.

Yr ystafell adfer

Ar ôl y llawdriniaeth, byddwch fel arfer yn cael eich cludo i'r ystafell adfer, ward arbennig yn agos at yr ystafell lawdriniaeth lle byddwch yn cael eich monitro'n agos wrth i chi wella o'r anesthetig. Bydd staff adfer yn sicrhau eich bod mor gyfforddus â phosibl ac yn rhoi unrhyw feddyginiaeth ychwanegol i chi yn ôl yr angen. Pan fyddant yn fodlon eich bod wedi gwella'n ddiogel o'ch anesthetig a bod gwely ar gael, cewch eich cludo yn ôl i'r ward.

Lleddfu poen ar ôl llawdriniaeth

Bydd y math a faint o gyffuriau lleddfu poen a gynigir i chi yn dibynnu ar y llawdriniaeth rydych chi'n ei chael a'ch lefelau poen ar ôl y llawdriniaeth. Mae angen mwy o gyffuriau lleddfu poen ar rai pobl nag eraill.

Yn gyffredinol, dylid disgwyl rhywfaint o boen neu anesmwythder yn ystod eich gwellhad. Gall cyffuriau cryfion leddfu poen yn effeithiol iawn, ond gallant achosi sgil-effeithiau, fel cyfog, rhwymedd a dibyniaeth yn y tymor hir.

Efallai y cynigir y dulliau canlynol o leddfu poen i chi:

- **pils, tabledi neu hylifau i'w llyncu** – defnyddir y rhain ar gyfer pob math o boen. Maent fel arfer yn cymryd o leiaf hanner awr i weithio. Mae angen i chi allu bwyta ac yfed a pheidio â theimlo'n sâl er mwyn i'r cyffuriau hyn weithio.
- **pigiadau** – gall y rhain fod yn fewnwythiennol (trwy'ch caniwla i mewn i wythïen i gael effaith gyflymach) neu'n fewngyhyrol (i mewn i gyhyr eich coes neu'ch pen-ôl drwy nodwydd, gan gymryd tua 20 munud i weithio).
- **analgesia a reolir gan gleifion (PCA)** – peiriant â botwm sydd, wrth gael ei wasgu gennych chi, yn dosbarthu dos bach o boenladdwr cryf yn uniongyrchol i'ch caniwla neu'ch diferwr. Mae wedi'i raglennu i sicrhau nad ydych chi'n gallu cymryd gorddos. Mae PCA yn rhoi rheolaeth uniongyrchol i chi dros leddfu eich poen.
- **anesthetigion lleol a blociau rhanbarthol gan gynnwys pigiadau asgwrn cefn ac epidwral** –
  gall y mathau hyn o anesthesia fod yn ddefnyddiol iawn ar gyfer lleddfu poen ar ôl llawdriniaeth. Ceir rhagor o fanylion yn ein taflenni **Lleddfu poen yn epidwral ar ôl llawdriniaeth**, **Eich anesthetig asgwrn cefn** a **Blociau nerfau ar gyfer llawdriniaeth ar yr ysgwydd, y fraich neu'r llaw**:
  www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Lleddfu poen ar ôl gadael yr ysbyty

Er efallai y cewch chi gyflenwad o gyffuriau lladd poen pan fyddwch chi'n gadael yr ysbyty, mae'n syniad da prynu rhai cyffuriau lladd poen dros y cownter i'w cael yn barod gartref. Os bydd eu hangen arnoch o hyd bythefnos ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu i drafod hyn ymhellach.

Efallai y cewch chi bresgripsiwn am gyffuriau lladd poen sy'n cynnwys opioidau ar ôl eich llawdriniaeth. Mae'n bwysig eich bod yn lleihau'r dos ac yna'n peidio â chymryd y meddyginiaethau hyn cyn gynted â phosibl oherwydd gall eu defnyddio'n barhaus achosi niwed sylweddol i chi.

Ceir rhagor o wybodaeth am opioidau ar wefan y Faculty of Pain Medicine (y Gyfadran Meddygaeth Poen):
www.fpm.ac.uk/opioids-aware/information-patients

Mynd adref a phryd i ofyn am gymorth

Fyddwch chi ddim yn gallu gyrru ar ôl llawdriniaeth, felly dylech drefnu tacsi neu drefnu i rywun eich codi o'r ysbyty.

Cyn cael eich rhyddhau byddwch yn cael gwybodaeth am unrhyw ymarferion y dylech eu gwneud i'ch helpu i wella a gwybodaeth am sut i ofalu am eich clwyf.

Dylech gysylltu â’ch meddyg teulu neu’r ysbyty lle cawsoch chi'r llawdriniaeth os:

- bydd gennych chi boen difrifol neu os bydd eich poen yn cynyddu
- bydd poen a chwydd yn datblygu yn y man lle cawsoch chi'r llawdriniaeth
- byddwch chi'n profi poen yn y frest neu'n cael anhawster anadlu
- bydd gennych chi unrhyw bryderon sydd heb eu cynnwys yn y wybodaeth rhyddhau y bydd yr ysbyty wedi'i rhoi i chi.

Os byddwch chi'n teimlo'n sâl iawn, dylech fynd i'r adran achosion brys agosaf cyn gynted â phosibl.

Ymwadiad

Rydym ni'n ceisio sicrhau bod yr wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfoes, ond ni allem warantu hynny. Nid ydym yn disgwyl i'r wybodaeth gyffredinol hon ateb pob cwestiwn sydd gennych, na delio â phopeth sydd o bwys i chi. Dylech drafod eich penderfyniadau ac unrhyw amheuon sydd gennych chi gyda'ch tîm meddygol, gan ddefnyddio'r daflen hon fel canllaw. Ni ddylid ystyried y daflen hon, ar ei phen ei hun, yn gyngor. Ni ellir defnyddio'r daflen hon at unrhyw bwrpas masnachol nac unrhyw bwrpas busnes. I weld yr ymwadiad llawn, cliciwch yma (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh).

Mae pob cyfieithiad yn cael ei darparu gan gymuned cyfieithwyr Translators Without Borders. Mae ansawdd y cyfieithiadau yn cael ei gwirio er mwyn sicrhau bod y cyfieithiadau mor gywir ag sy'n bosib, ond mae yna risg o anghywirdebau a chamddehongli peth gwybodaeth.

Dywedwch wrthym beth yw eich barn

Os hoffech chi wneud unrhyw sylwadau, e-bostiwch: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk

Chweched Argraffiad, Ebrill 2023
Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn tair blynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2023 Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)
Caniateir copïo'r daflen hon at ddibenion cynhyrchu deunyddiau gwybodaeth i gleifion. Dyfynnwch y ffynhonnell wreiddiol hon. Os ydych am ddefnyddio rhan o'r daflen hon mewn cyhoeddiad arall, rhaid rhoi cydnabyddiaeth addas a thynnu'r logos, y brandio a'r delweddau. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.