



Dewisiadau anesthetig ar gyfer cael clun neu ben-glin newydd

Mae'r daflen hon yn egluro'r dewisiadau o ran anesthetig pan fyddwch chi'n cael llawdriniaeth i gael clun neu ben-glin newydd, a beth i'w ddisgwyl. Mae wedi cael ei hysgrifennu ar y cyd gan gleifion, cynrychiolwyr cleifion ac anesthetyddion.

Cynnwys

Mae'r daflen hon yn egluro:

- y gwahanol fathau o anesthetig ar gyfer cael clun neu ben-glin newydd
- 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.

Dewisiadau anesthetig ar gyfer cael clun neu ben-glin newydd

Pan fyddwch chi'n cael clun neu ben-glin newydd, mae dau brif fath o anesthetig y gallwch eu cael:

- anesthetig asgwrn cefn
- anesthetig cyffredinol.

Mae triniaethau eraill y gallwch eu cael hefyd i leihau'r anesmwythder a gwneud y profiad cyfan yn fwy cyfforddus. Gellir defnyddio'r canlynol:

- bloc nerfau
- trwythiad anesthetig lleol (pigiadau) o amgylch y cymal a'r clwyf
- tawelyddu

Anesthetig asgwrn cefn

Mae'n broses lle mae cyffuriau anesthetig yn cael eu chwistrellu i mewn i waelod eich cefn (rhwng esgyrn eich asgwrn cefn). Bydd hyn yn fferru rhan gwaelod eich corff yn ystod y llawdriniaeth ac ni fyddwch yn gallu symud eich coesau. Gydag anesthetig asgwrn cefn gallwch aros yn effro.

Am ragor o wybodaeth, gweler ein taflen ar **anesthesia asgwrn cefn** sydd ar gael mewn ieithoedd gwahanol ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Anesthetig cyffredinol

Mae'n 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.

Bloc nerfau

Mae hwn yn chwistrelliad o anesthetig lleol yn agos at y nerfau sy'n mynd i'ch coes. Efallai y bydd eich anesthetydd yn defnyddio peiriant uwchsain i helpu i adnabod y nerfau. Dylai rhan o'ch coes fod yn ddideimlad ac yn rhydd o boen am rai oriau, sy'n lleihau'r angen am boenladdwyr cryf ar ôl y llawdriniaeth. Yn dibynnu ar y math o floc nerfau a ddefnyddir, efallai na fyddwch chi'n gallu symud eich coes yn iawn tan y bydd yr anesthetig lleol yn pylu.

Nid yw'n bosibl gwneud y llawdriniaeth gyda bloc nerfau yn unig. Bydd angen i chi gael anesthetig asgwrn cefn neu anesthetig cyffredinol hefyd. Am ragor o wybodaeth, gweler ein taflen sy'n trafod **blociau nerfau** ac sydd ar gael mewn ieithoedd gwahanol ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Trwythiad clwyf

Mae hwn yn chwistrelliad o anesthetig lleol, ac weithiau meddyginiaeth arall i leddfu poen, o amgylch y cymal sy'n cael ei drin. Mae'n cael ei roi gan y llawfeddyg yn ystod y llawdriniaeth. Gellir ei roi gydag anesthetig asgwrn cefn neu gyffredinol i'ch gwneud yn fwy cyfforddus ar ôl y llawdriniaeth. Weithiau mae tiwb bach plastig yn cael ei adael yn y cymal er mwyn gallu ychwanegu at yr anesthetig.

Mae'n lleddfu poen, heb amharu ar gryfder cyhyrau'r goes. Mae effaith y cyffuriau lleddfu poen yn amrywio, ond efallai y byddwch chi'n gallu codi'n gynt na phetai chi'n cael bloc nerfau.

Tawelyddu

Yn aml, defnyddir tawelydd gydag anesthetig asgwrn cefn i wneud i chi ymlacio a theimlo'n gysglyd yn ystod y llawdriniaeth. Gall tawelyddu fod yn ysgafn neu'n ddwfn ac efallai y byddwch chi'n cofio popeth, rhywbeth neu ddim ar ôl cael tawelydd.

Gallwch ddarllen mwy am dawelyddu yn ein taflen **Egluro tawelyddu** sydd ar gael mewn ieithoedd gwahanol ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Penderfynu pa opsiwn sydd orau i chi

Bydd yr anesthetydd yn trafod â chi y gwahanol opsiynau a pha un sydd orau ar sail y risg i chi, eich iechyd a'r math o lawdriniaeth y byddwch yn ei chael.

Penderfynu ar y cyd

Mae'r Centre for Perioperative Care (Canolfan Gofal Amdriniaethol) wedi cynhyrchu animeiddiad i egluro beth yw penderfynu ar y cyd. Gallwch wyllo'r animeiddiad yma: www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

Mae penderfynu ar y cyd yn sicrhau bod unigolion yn cael cymorth i wneud 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 - fframwaith BRAN

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 chi 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 fîm asesu cyn llawdriniaeth a fydd efallai'n gallu trefnu i chi siarad ag anesthetydd ar y ffôn neu mewn clinig.

1. Pa fath o anesthetig fydd orau i mi a pham?
2. Ydw i'n wynebu unrhyw risgiau arbennig?
3. Sut alla i wella fy iechyd cyn y llawdriniaeth?

Risg ac anesthesia

Mae anesthetigion modern yn ddiogel iawn. Mae rhai sgil-efeithiau 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 ydyn nhw'n berthnasol i chi.

Os am fanylion pellach am y risgiau sy'n gysylltiedig ag anesthesia, mae rhagor o wybodaeth ar gael mewn ieithoedd gwahanol ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Cyn eich llawdriniaeth

Y clinig asesu cyn llawdriniaeth

Bydd y rhan fwyaf o ysbytai yn eich gwahodd i glinig asesu cyn llawdriniaeth i drafod eich iechyd cyffredinol a'ch lefelau gweithgaredd.

Cofiwch ddod â rhestr o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd neu'ch meddyginiaethau yn eu pecynnau gwreiddiol.

Byddwch yn cael eich holi am eich iechyd a gweithgarwch cyffredinol, ac am salwch, llawdriniaethau a phrofiadau blaenorol o gael anesthetig. Cewch eich holi hefyd am unrhyw alergeddau sydd gennych.

Bydd staff yn asesu eich iechyd ar gyfer y llawdriniaeth ac yn trefnu unrhyw brofion sydd eu hangen, megis profion gwaed neu brawf electrocardiogram (ECG) i fesur pa mor dda mae eich calon yn gweithio. Gall profion gwaed gynnwys mesur eich lefelau haearn a rhagnodi atchwanegiadau haearn os bydd angen. Bydd hyn yn helpu i leihau'r angen am drallwysiad gwaed yn ystod y llawdriniaeth.

Gall staff hefyd siarad â chi am fathau o anesthetig ar gyfer eich llawdriniaeth. Efallai y byddwch hefyd yn cyfarfod anesthetydd i drafod eich iechyd yn fwy manwl yn ogystal â'ch dewisiadau ar gyfer anesthetig. Efallai y bydd yn argymhell dewis arbennig o anesthetig os oes gennych chi gyflyrau meddygol penodol.

Os oes gennych chi broblemau meddygol cymhleth neu symudedd cyfyngedig sydd ddim oherwydd eich cymalau, efallai y bydd cael yr anesthetig a/neu'r llawdriniaeth yn peri mwy o risg i chi. Efallai y byddwch yn dymuno cael amser ychwanegol i benderfynu a ddylid mynd ymlaen â'r llawdriniaeth ac i drafod â'ch teulu neu'ch gofalwyr.

Paratoi ar gyfer y llawdriniaeth

Mae cleifion mwy ffit sy'n gallu gwella eu hiechyd a'u ffordd o fyw yn gwella'n gynt ar ôl llawdriniaeth a chyda 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 ysmegu, dylech ystyried torri'n ôl neu hyd yn oed roi'r gorau iddi.

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

Bydd ein hadnoddau **Cadw'n Ffit i Wella'n Gynt** yn darparu'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddod yn fwy heini a bod yn fwy parod ar gyfer eich llawdriniaeth. Mae rhagor o wybodaeth ar gael mewn ieithoedd gwahanol ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Rhaglenni rhagsefydlu

Os byddwch chi'n cael llawdriniaeth wedi'i chynllunio ar glun neu ben-glin efallai y bydd eich ysbyty'n cynnig amrywiaeth o raglenni i'ch helpu i ddod yn fwy ffit ar gyfer eich llawdriniaeth, i gyflymu'ch adferiad ac i adael yr ysbyty'n gynt. Isod mae enghreifftiau o'r rhaglenni rhagsefydlu hyn. Gofynnwch i'ch llawfeddyg neu holwch yn y clinig asesu cyn llawdriniaeth a yw eich ysbyty yn cynnig y rhaglenni hyn.

Ysgolion clun a phen-glin (cymalau)

Mae llawer o ysbytai yn cynnig sesiynau gwybodaeth y gallwch fynd iddyn nhw cyn eich llawdriniaeth. Gelwir y rhain yn 'Ysgolion clun a phen-glin'. Nod y rhain yw rhoi

gwybodaeth i gleifion am wahanol gamau'r daith lawfeddygol, o baratoi ar gyfer mynd i'r ysbyty hyd at wella gartref. Cewch hefyd ofyn unrhyw gwestiynau a fydd gennych chi am y llawdriniaeth a'r anesthetig.

Rhaglen Gwell Adferiad

Gwell adferiad yw'r enw a roddir ar raglen sy'n anelu at eich cael yn ôl i'ch iechyd arferol cyn gynted â phosibl ar ôl llawdriniaeth fawr. Mae staff yr ysbyty yn edrych ar yr holl dystiolaeth o beth y gallwch chi a nhw ei wneud cyn, yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaeth i'ch helpu i gael y cyfleoedd gorau am adferiad cyflym a llawn.

Bydd y rhaglenni'n amrywio, gan ddibynnu ar ba llawdriniaeth yr ydych yn ei chael ac ym mha ysbyty yr ydych chi'n cael eich trin, ond gallant gynnwys:

- gwella eich lefelau ffitrwydd cyn eich llawdriniaeth os oes digon o amser
- trin unrhyw gyflyrau meddygol hirdymor eraill
- lleihau'r amser y byddwch chi'n ymprydio trwy roi dŵr a diodydd carbohydrad i chi cyn eich llawdriniaeth
- rhoi meddyginiaeth i chi i atal cyfog ar ôl llawdriniaeth
- ystyried y dulliau gorau o leddfu poen yn ystod y llawdriniaeth
- defnyddio blociau anesthetig lleol neu anesthetig rhanbarthol lle bo modd
- rhoi'r driniaeth lleddfu poen orau i chi wedyn er mwyn i chi ddechrau symud yn gynt
- eich annog i yfed, bwyta a symud o fewn 24 awr i'r llawdriniaeth
- lleihau'r amser y bydd angen cathetrau a diferwyr arnoch chi
- dysgu ymarferion i chi i'ch helpu i wella ar ôl eich llawdriniaeth.

Ar ddiwrnod eich llawdriniaeth

Dylai'r ysbyty roi cyfarwyddiadau clir i chi ynghylch rhoi'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. Gall hyn beryglu eich bywyd. Fodd bynnag, cewch gymryd llymeidiau o hylifau clir hyd at ddwy awr cyn y llawdriniaeth.

Os oes diabetes arnoch chi gofynnwch i'ch ysbyty pryd i fwyta ac yfed a pha feddyginiaeth ddiabetig i'w chymryd ar ddiwrnod eich llawdriniaeth.

Os nad ydych chi wedi rhoi'r gorau i ysmegu fel rhan o'ch paratoadau ar gyfer llawdriniaeth, ni ddylech ysmegu o gwbl ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Ni ddylech ysmegu e-sigaréts chwaith.

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth, bydd angen cyfarwyddiadau penodol gan y fîm asesu cyn llawdriniaeth o ran pa rai i'w cymryd ar y diwrnod. 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 fîm gofal iechyd pryd i roi'r gorau i'w cymryd. Fodd bynnag, gall rhoi'r gorau i gymryd y meddyginiaethau hyn beri risgiau ac efallai y cewch chi bresgripsiwn am rywbeth arall.

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

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 gallwch chi ei gael, gan gynnwys buddion, risgiau a'ch dewisiadau chi, a byddwch yn penderfynu gyda'ch gilydd pa anesthetig sydd orau i chi. 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 fîm anaesthesia ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team

Cael rhagfoddion ('pre-med')

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.

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, cymhorthion clyw a dannedd gosod nes eich bod yn yr ystafell lle byddwch yn cael yr 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, fel anesthetig asgwrn cefn, efallai y cewch fynd â'ch dyfais electronig a chlustffonau eich hun gyda chi i wrando ar gerddoriaeth (holwch eich nyrs ymlaen llaw).
- Cewch 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 fel arfer 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, y rhan o'ch corff lle fyddwch chi'n cael y driniaeth,

pryd wnaethoch chi fwyta neu yfed ddiwethaf, ac unrhyw alergeddau sydd gennych chi. Mae'r gwiriadau hyn yn arferol ymhob ysbyty ac yn rhan bwysig o weithdrefnau diogelwch.

Cychwyn yr anesthetic

Gall eich anesthetic gychwyn yn yr ystafell anesthetic neu yn yr ystafell lawdriniaeth. Bydd eich anesthetydd yn gweithio gyda chynorthwydd hyfforddedig. Bydd yr anesthetydd neu'r cynorthwydd yn eich cysylltu wrth beiriannau sy'n mesur cyflymder eich calon, eich pwysedd gwaed a'ch lefelau ocsigen.

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 anesthetic 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 anesthetic lleol i fferru'r ardal.

Yn ystod y llawdriniaeth

Bydd yr anesthetydd yn aros gyda chi trwy gydol y llawdriniaeth a bydd yn monitro'ch cyflwr yn agos iawn, gan addasu'r anesthetic yn ôl yr angen. Os ydych chi'n effro neu'n cael tawelydd, bydd yr anesthetydd yn gallu siarad â chi i'ch cysuro a'ch helpu i ymlacio.

Trallwysiad gwaed a dewisiadau eraill

Yn ystod neu ar ôl rhai llawdriniaethau, efallai y byddwch chi'n colli cryn dipyn o waed. Os oes angen, gellir trallwysio gwaed i gymryd lle'r gwaed rydych wedi'i gollu.

Gofynnwch i'ch llawfeddyg neu anesthetydd os hoffech chi wybod mwy am drallwysio gwaed ac unrhyw ddewisiadau eraill a allai fod ar gael. Mae rhagor o wybodaeth hefyd ar gael ar wefan y GIG: www.nhs.uk/conditions/blood-transfusion

Ar ôl y llawdriniaeth

- Byddwch 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 anesthetic.
- Byddwch yn cael gofal personol gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn yr ystafell adfer. Bydd cleifion eraill yn yr un ystafell.
- Bydd cyflymder eich calon, eich pwysedd gwaed a'ch lefelau ocsigen yn cael eu monitro'n ofalus. Fel arfer, rhoddir ocsigen i chi trwy fasg o blastig ysgafn ar eich wyneb.
- Efallai y byddwch chi'n cael diferwr i roi hylif i chi drwy'r caniwla.
- Os byddwch chi'n cael poen neu gyfog, bydd yn cael ei drin yn brydlon.

- Efallai y cynigir rhywbeth i chi ei yfed.
- Pan fydd staff yr ystafell adfer yn fodlon eich bod wedi gwella'n ddiogel o'ch anesthetig, cewch eich cludo yn ôl i'r ward.

Lleddfu poen

Mae'r anesthetig ar gyfer gosod clun neu ben-glin newydd fel arfer yn canolbwyntio ar leihau poen ar ôl eich llawdriniaeth, ond mae poen yn rhan arferol o'r broses o wella. Pwrpas cyffuriau lleddfu poen ar ôl eich llawdriniaeth yw gwneud y boen yn gymedrol a chaniatáu i chi godi a dechrau defnyddio'ch cymal newydd. Nid yw'n bosibl cael gwared â phoen yn gyfan gwbl ac mae rhyw lefel o boen i'w disgwyl.

Dyma rai ffyrdd i leddfu poen:

Pils, tabledi neu hylifau i'w llyncu

Hwn yw'r dull a ddefnyddir amlaf i leddfu poen ar ôl cael clun neu ben-glin newydd. Ar ôl eich llawdriniaeth, efallai y cewch chi bresgripsiwn am gyffuriau lladd poen sy'n cynnwys opioidau. Mae'n bwysig eich bod yn lleihau'r dos ac yna'n rhoi'r gorau i gymryd y meddyginiaethau hyn cyn gynted â phosibl oherwydd gall eu defnyddio'n barhaus achosi niwed sylweddol i chi.

Mae rhagor o wybodaeth am opioidau ar gael ar wefan y Faculty of Pain Medicine (y Gyfadran Meddygaeth Poen):

www.fpm.ac.uk/opioids-aware/information-patients

Pigiadau

Mae pigiadau i wythien yn cael effaith gyflym iawn. Mae pigiadau i gyhyr y goes neu'r pen-ôl yn gweithio'n fwy araf. Gellir defnyddio poenladdwyr cryf fel morffin, pethidin neu godin.

Mynd adref a phryd i ofyn am gymorth

Bydd pryd y cewch chi fynd adref yn dibynnu ar ba mor sydyn y byddwch chi'n gwella ar ôl y llawdriniaeth, cyflwr eich iechyd a'r math o lawdriniaeth ac anesthetig rydych chi wedi'u cael. Mewn rhai ysbytai caiff rhai cleifion fynd adref ar ddiwrnod y llawdriniaeth tra bydd eraill yn gorfod aros yn yr ysbyty am ychydig ddyddiau. Fel arfer, byddwch yn cael mynd adref unwaith y byddwch chi wedi dechrau bwyta, yfed a symud. Bydd y fîm gofal iechyd hefyd yn awyddus i sicrhau fod unrhyw boen yn cael ei reoli a'ch bod yn gallu pasio wrin cyn i chi gael eich rhyddhau.

Fyddwch chi ddim yn gallu gyrru ar ôl llawdriniaeth, felly dylech drefnu tacsï 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 fîm 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, Mehefin 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.