

Paratoi ar gyfer llawdriniaeth **Cadw'n Ffit a Gwella'n Gynt**



Cyngor gan y Royal College of Anaesthetists
(Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)
Wedi'i gymeradwyo gan:

Eich rôl chi wrth baratoi ar gyfer llawdriniaeth

Mae cael llawdriniaeth yn adeg bwysig yn eich bywyd ac mae'n normal teimlo'n bryderus yn ei gylch.

Mae cleifion mwy ffit sy'n gallu gwella eu hiechyd a chynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol yn gwella'n gynt ar ôl llawdriniaeth. **Gall beth rydych chi'n ei wneud nawr gael effaith sylweddol ar eich adferiad.**

Bydd cymryd rhan weithredol mewn cynllunio a pharatoi ar gyfer eich llawdriniaeth yn eich helpu i deimlo bod gennych reolaeth, i adael yr ysbyty yn gynt ac i ddod yn ôl i normal yn gynt. Gall amseroedd aros am llawdriniaeth fod yn hirach mewn rhai ardaloedd, ond gallwch ddefnyddio'r amser hwn i baratoi ar gyfer eich llawdriniaeth.

Bydd y daflen hon yn rhoi cyngor cyffredinol ar beth y gallwch chi ei wneud er mwyn sicrhau'r canlyniad gorau yn dilyn eich llawdriniaeth.

Stori claf gan Roger (nid ei enw iawn)

Roeddwn i dros fy mhwsau ac wedi ysmegu ar hyd fy oes. Roedd y llawfeddyg a'r anesthetydd eisoes wedi dweud wrthyf y byddai fy llawdriniaeth yn fwy anodd ac y byddai angen i mi aros yn yr Uned Dibyniaeth Fawr (HDU) wedyn, ac y gallai hynny ohirio dyddiad fy llawdriniaeth os nad oedd gwely ar gael.

Siaradodd fy anesthetydd â mi am rai newidiadau y gallwn i ddechrau eu gwneud i helpu fy adferiad ac anogodd fi i ddarllen y wybodaeth yn Cadw'n Ffit a Gwella'n Gynt a gwyllo'r animeiddiad (ar [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Y noson honno gwyliais yr animeiddiad gyda fy nheulu. Roedd fy merch yn gwybod pa mor bryderus oeddwn i mewn gwirionedd. Fe wnaethon nhw fy annog i roi cynnig ar wneud rhai newidiadau i fy ffordd o fyw.

Roeddwn i wedi bod eisiau rhoi'r gorau i ysmegu ers amser maith ond doedd gen i ddim o'r ewyllys i fynd ymlaen i wneud hynny. Roedd o'n anodd, ond mi lwyddais i yn y diwedd. Penderfynais hefyd ddechrau cerdded a gwnes ymdrech i gerdded ychydig ymhellach bob dydd. Cyn hynny, dim ond os nad oedd gen i ddewis y byddwn i'n cerdded i rywle, ond dechreuais ei fwynhau'n fawr. Gallwn deimlo fy hun yn dod yn fwy ffit a hefyd des i adnabod y bobl sy'n byw yn fy ardal.

Mae diabetes arna i ond doeddwn i ddim wedi ei gymryd o ddifrif. Trefnais apwyntiad yn y feddygfa. Helpodd y nyrs fi i ddeall mwy am ba fwyd y dylwn i ei fwyta i reoli'r diabetes yn well a fy annog i golli rhywfaint o bwysau yn raddol. Rhoddodd hi beiriant i mi i fy helpu i gadw llygad ar lefel y siwgr yn fy ngwaed. Collais 4kg yn y chwe wythnos cyn fy llawdriniaeth. Rhoddodd teimlo'n iachach ac yn fwy heini lawer mwy o hyder i mi wrth fynd am fy llawdriniaeth. Roeddwn i wedi bod yn eithaf digalon ac yn bryderus cyn hynny.

Ar ôl fy llawdriniaeth roeddwn i yn yr HDU am ddiwrnod ac yna yn ôl i'r ward. Roeddwn i yn yr ysbyty yn hirach nag y dylwn i fod, oherwydd wnaeth y clwyf ddim gwella'n dda ar y dechrau, ond chefais i ddim cymhlethdodau difrifol. Rhoddodd y ffisio yn yr ysbyty ymarferion anadlu i mi a fy annog i gerdded o amgylch y ward i gadw'n heini a chyflymu fy adferiad.

Dri mis ar ôl fy llawdriniaeth rydw i'n dal i deimlo manteision y newidiadau rydw i wedi'u gwneud. Nid oes angen i mi ddefnyddio fy anadlydd mor aml ag o'r blaen ac mae cerdded i fyny'r grisiau yn haws. Rydw i'n dal wrth fy modd yn mynd am dro, rydw i'n dal i golli pwysau ac rydw i'n teimlo'n llawer mwy optimistaidd am y dyfodol.

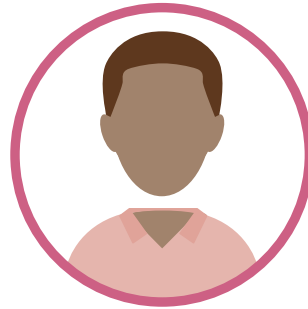
Y tîm gofal iechyd

Bydd llawer o staff o wahanol broffesiynau gofal iechyd yn cydweithio i sicrhau bod eich llawdriniaeth a'ch adferiad yn mynd yn esmwyth. Byddant yn gofalu amdanoch chi cyn, yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaeth. Yn aml, cyfeirir at y tîm hwn o staff fel y tîm amdriniaethol. Ond mae'r cyfan yn dechrau gyda chi.

Byddwch yn cyfarfod llawer o bobl yn ystod eich taith lawfeddygol. Dyma rhai o aelodau'r tîm amdriniaethol:



Nyrsys



Ffisiotherapyddion



Anesthetyddion



Meddygon arbenigol



Llawfeddygon a meddygon ward



Fferyllwyr



Nyrs practis



Meddyg teulu

Paratoi'ch corff

Newidiadau i'ch ffordd o fyw

Mae llawer o newidiadau y gallwch eu gwneud i leihau risgiau llawdriniaeth. Gall newidiadau bach, hyd yn oed dros gyfnod byr, wneud gwahaniaeth mawr.

Ymarfer corff

Mae'n rhaid i'ch calon a'ch ysgyfaint weithio'n galetach ar ôl llawdriniaeth i helpu'r corff i wella. Os ydych chi eisoes yn weithgar, byddant wedi arfer â hyn. Tra byddwch yn aros am eich llawdriniaeth, ceisiwch gynyddu eich lefelau gweithgaredd.

Mae cerdded yn gyflym, nofio, beicio, garddio neu chwarae gyda'ch plant neu wyrion i gyd yn ddefnyddiol. Gall nofio fod yn ddefnyddiol i'r rhai sydd dros eu pwysau neu â phoen yn y cymalau. Ceisiwch wneud unrhyw weithgaredd sy'n gwneud i chi deimlo'n fyr o wynt o leiaf deirgwaith yr wythnos. Dechreuwch yn araf a chadwch o fewn eich terfynau. Cymerwch gyngor os yw ymarfer corff yn anodd i chi. Stopiwch a gofynnwch am gyngor meddygol os byddwch yn datblygu problemau newydd gan gynnwys poen yn y frest, pendro neu os bydd curiad eich calon yn mynd yn afreolaidd. Bydd gweithgareddau sy'n gwella eich cryfder a'ch cydbwysedd hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer eich adferiad, er enghraifft ymarferion 'eistedd i sefyll' dyddiol.

Gallwch weld rhai enghreifftiau yma: <https://bit.ly/39gX5jF>

Pwy sy'n gallu fy helpu i?

- Mae nifer o apiau symudol ar gael i'ch helpu i osod nodau ac olrhain eich cynnydd, fel 'Active 10' a 'Couch to 5K'. Ceir rhagor o wybodaeth ar: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Ceisiwch ymuno â grŵp cerdded a drefnir yn rhad ac am ddim gan y cyngor neu'r gymuned, neu rhowch gynnig ar gynllun gwirfoddoli amgylcheddol yn eich ardal leol. Yn ogystal â'ch cefnogi a'ch annog i ddechrau cerdded a gwneud ymarfer corff, maent yn ddifyr a byddant yn codi'ch calon. Holwch yn eich meddygfa beth sydd ar gael yn eich ardal.
- Os oes gennych boen cefn neu boen yn y cymalau a'ch bod yn gweld ffisiotherapydd, gofynnwch am ymarferion y gallwch eu gwneud. Mae gwybodaeth hefyd am wneud ymarfer corff ag arthritis yma: <https://bit.ly/3bBUi65>
- I bobl sy'n fregus, mae cerdded yn hamddenol bob dydd, ymarferion eistedd i sefyll, dringo grisiau a lleihau amser eistedd yn ddechrau da.
- Yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw, efallai y bydd gennych fynediad at 'hyfforddwyr iechyd' y GIG a all helpu i'ch cymell a chynnig cyngor.

Dim ond rhai syniadau yw'r rhain a bydd llawer o raglenni iechyd a ffitrwydd y gallwch eu harchwilio yn eich ardal leol.



Deiet iach

Mae angen i'ch corff wella ar ôl llawdriniaeth - gall bwyta deiet iach cyn ac ar ôl eich llawdriniaeth fod o gymorth mawr. Mae hyn yn golygu cael digon o brotein a '5 y dydd' neu fwy o ffrwythau a llysiau. Mae'r rhain yn helpu i wella clwyfau a'ch system imiwnedd.

Pwy sy'n gallu fy helpu i?

Mae gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol ar gael ar y wefan hon:

- GIG – Bwyta'n iach: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Efallai y bydd eich meddygfa yn gallu rhoi cyngor a gwybodaeth i chi ynghylch bwyta'n iach os oes gwasanaeth deietegydd ar gael.

Pwysau

Os ydych chi dros eich pwysau, gall colli pwysau helpu i leihau'r straen ar eich calon a'ch ysgyfaint. Gallwch wirio a yw eich pwysau'n iach drwy ddefnyddio cyfrifiannell pwysau iach BMI y GIG: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Gall colli pwysau eich helpu i:

- ostwng eich pwysedd gwaed
- gwella lefel y siwgr yn eich gwaed
- lleihau poen yn eich cymalau
- lleihau eich risg o gael clotiau gwaed ar ôl llawdriniaeth
- lleihau eich risg o gael heintiau clwyf ar ôl llawdriniaeth
- gwneud ymarfer corff yn haws
- lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â chael anesthetig.

Mae rhagor o wybodaeth am fanteision colli pwysau cyn llawdriniaeth a'r risgiau uwch o gael llawdriniaeth os ydych chi dros eich pwysau ar gael yma:

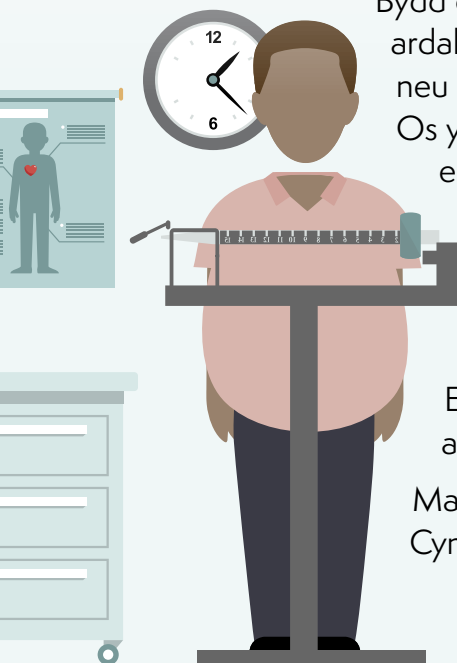
coa.ac.uk/patient-information/translations/welsh

Pwy sy'n gallu fy helpu i?

Bydd cynlluniau colli pwysau a chyfleoedd ymarfer corff ar gael yn eich ardal leol. Mae gan y GIG ap colli pwysau. Efallai y bydd eich meddygfa neu fferyllfa yn gallu eich pwysu a'ch cyfeirio at gyngor ar fwyta'n iach. Os ydych chi dros eich pwysau, efallai y bydd eich meddyg teulu hefyd yn eich atgyfeirio am lawdriniaeth bariatrig (colli pwysau) i leihau'r risgiau a gwella'r canlyniadau i chi cyn eich atgyfeirio am driniaethau eraill. Yn ogystal, mae gan rai cynghorau gynlluniau a all eich cefnogi, felly mae hefyd yn werth edrych ar wefan eich cyngor lleol neu gysylltu â nhw.

Efallai y byddai ymuno â dosbarth colli pwysau o gymorth i chi. Mewn rhai ardaloedd, efallai y bydd hyfforddwyr iechyd y GIG ar gael i'ch helpu.

Mae rhagor o wybodaeth ac adnoddau ychwanegol ar gael ar y wefan Cymorth gyda'm Pwysau: <https://bit.ly/3xSsO3i>





Alcohol

Gall alcohol gael llawer o effeithiau ar y corff, ond yn bwysig iawn gall leihau gallu'r iau/afu i gynhyrchu'r blociau adeiladu sy'n angenrheidiol ar gyfer gwella. Os ydych chi'n yfed yn rheolaidd, gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed o fewn y terfynau a argymhellir, neu lai. Os ydych chi'n yfed mwy na hyn, dylech hefyd geisio torri i lawr cyn eich llawdriniaeth er mwyn cynyddu gallu eich corff i wella ar ôl llawdriniaeth ac i osgoi symptomau diddyfnu yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty.

Pwy sy'n gallu fy helpu i?

Mae gwybodaeth am y terfynau a argymhellir a sut i leihau faint o alcohol rydych chi'n ei yfed ar gael ar y gwefannau canlynol:

- GIG 111 Cymru - Byw'n Iach : Alcohol: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- Yfed Alcohol o fewn terfynau argymhelledig: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Ysmygu

Mae rhoi'r gorau i ysmygu yn anodd, ond y newyddion da yw bod rhoi'r gorau iddi neu dorri i lawr ychydig cyn llawdriniaeth yn gallu lleihau hyd eich arhosiad yn yr ysbyty a hybu gwellhad clwyfau a gweithrediad yr ysgyfaint. Mae paratoi ar gyfer llawdriniaeth yn cynnig cyfle i ymrwymo i roi'r gorau i ysmygu.



Pwy sy'n gallu fy helpu i?

Holwch a oes Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn eich ardal leol. Gallwch chwilio yma: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Mae gan y sefydliadau canlynol wybodaeth ddefnyddiol am fanteision rhoi'r gorau i ysmygu cyn llawdriniaeth:

- The Cure Project – cymorth i roi'r gorau i ysmygu: mae hwn yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol am fanteision ychwanegol rhoi'r gorau i ysmygu yn gynnar cyn llawdriniaeth: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- ASH Cymru (Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd):
 - Canllaw Rhoi'r Gorau i Ysmygu: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Briff: ysmygu a llawdriniaeth: <https://bit.ly/3FEmQGN>.

Cyflyrau meddygol

Gall llawer o gyflyrau meddygol effeithio ar adferiad ar ôl llawdriniaeth. Mae'n bwysig sicrhau bod unrhyw gyflyrau hysbys yn cael eu rheoli cystal â phosibl cyn eich llawdriniaeth.

Gallwch hefyd archebu lle ar gyfer archwiliad iechyd cyffredinol y GIG yn eich meddygfa os ydych rhwng 40 a 74 oed.



Diabetes

Mae rheoli lefel y siwgr yn eich gwaed yn bwysig iawn i leihau eich risg o haint ar ôl llawdriniaeth. Os yw eich darlleniadau siwgr gwaed neu lefel HbA1c (prawf gwaed sy'n gwirio eich rheolaeth ddiabetig yn y tymor hwy) yn uchel, efallai y byddai newidiadau i'ch meddyginiaeth neu ddeiet yn llesol.



Meddyliwch hefyd am eich deiet a'ch pwysau. Bydd eich rheolaeth ddiabetig yn gwella os byddwch chi'n colli pwysau. I gleifion sydd â diabetes math 2, boed nhw'n ordew ai peidio, gall deiet Môr y Canoldir neu ddeiet carbohydrad isel fod yn ddefnyddiol. Mae rhagor o wybodaeth am ddiabetes a deiet ar gael yma: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Os nad yw eich lefel HbA1c wedi cael ei fesur yn ystod y chwe mis diwethaf, gallwch ofyn am brawf yn eich meddygfa. Os bydd angen, gall y tîm argymell unrhyw newidiadau ymhell cyn y llawdriniaeth. Bydd hyn yn lleihau'r risg y bydd eich llawdriniaeth yn cael ei gohirio.

Pwysedd gwaed uchel (gorbwysedd)

Dylid rheoli pwysedd gwaed i lefelau diogel er mwyn lleihau eich risg o glefyd y galon a strôc. Weithiau gall llawdriniaethau gael eu gohirio os yw'n rhy uchel. Os nad yw eich pwysedd gwaed wedi cael ei fesur yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, neu os ydych chi'n gwybod bod eich pwysedd gwaed yn anodd ei reoli, gofynnwch am brawf yn eich meddygfa ymhell cyn eich llawdriniaeth. Mae rhai fferyllfeydd hefyd yn cynnig profion pwysedd gwaed.



Os oes gennych chi, neu os ydych wedi benthyg, peiriant pwysedd gwaed gallwch adael i'ch meddygfa wybod y canlyniad. Mae gan rai meddygfeydd beiriannau awtomataidd ac efallai na fydd angen i chi wneud apwyntiad i ddefnyddio'r rhain.

Os yw eich pwysedd gwaed yn uchel, gall eich meddyg teulu wirio'ch meddyginiaethau a gwneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen cyn y llawdriniaeth.

Gall newidiadau i'ch ffordd o fyw helpu i reoli a gostwng pwysedd gwaed uchel. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Anemia (lefelau isel o haearn yn y gwaed)

Mae trin eich anemia cyn llawdriniaeth yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd angen i chi gael trallwysiad gwaed. Bydd hefyd yn helpu eich adferiad ac yn gwneud i chi deimlo'n llai blinedig ar ôl eich llawdriniaeth.



Mae un o bob tri oedolyn sy'n cael llawdriniaeth fawr yn anemig. Os ydych wedi bod yn gwaedu neu os oes gennych gyflwr hirdymor, gofynnwch am brawf gwaed gan eich meddyg teulu i weld a ydych chi'n anemig.

Dylid gwneud diagnosis o anemia cyn gynted â phosibl er mwyn i'r driniaeth fod yn effeithiol. Os ydych chi'n pryderu y gallech fod yn anemig, dylech siarad â'ch meddyg teulu, fferyllfydd neu dîm llawfeddygol am driniaeth i godi eich cyfrif gwaed ymhell cyn y llawdriniaeth.

Mae gan lawer o bobl anemia diffyg haearn a gall deiet sy'n cynnwys bwydydd sy'n llawn haearn, fel llysiau deiliog gwyrdd, cig a chnau, helpu. Mae angen mwy o fitamin B12 a ffolad ar rai pobl hefyd:

- mae haearn i'w gael mewn: cig coch, ffa a chnau
- mae fitamin B12 i'w gael mewn: cig, pysgod, caws neu wyau

- mae ffolad i'w gael mewn: llysiau deiliog gwyrdd, brocoli, ysgewyll, asbaragws, pys, ffacbys, reis brown ac iau/afu.

Os caiff ei ddarganfod yn gynnar, bydd anemia fel arfer yn cael ei drin â thabledi haearn a deiet sy'n llawn haearn. Mewn rhai achosion efallai y cewch gynnig dos o haearn a roddir trwy drwyth yn uniongyrchol i'ch gwythiennau. Mae hyn yn gweithio'n gyflymach na thabledi, ond mae rhai risgiau ychwanegol. Fel arfer caiff trwyth ei gynnig os na ellir gohirio'r llawdriniaeth.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://bit.ly/3OMo0DD>



Problemau'r galon, yr ysgyfaint a phroblemau meddygol eraill

Os oes gennych unrhyw broblemau meddygol hirdymor eraill, ystyriwch ofyn i'ch meddygfa am adolygiad o'ch meddyginiaethau, yn enwedig os ydych chi'n meddwl nad yw eich iechyd cystal ag y gallai fod.



Gorbryder ac iechyd meddwl

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo rhywfaint o bryder ynghylch cael llawdriniaeth.

Os yw meddwl am fynd i'r ysbyty yn eich gwneud chi'n bryderus neu'n ofidus iawn, efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad â'ch meddyg teulu am eich pryderon. Mewn rhai ardaloedd, gall meddygon teulu eich cyfeirio am gymorth penodol.

Mae rhagor o wybodaeth am sut i reoli pryder cyn llawdriniaeth ar gael yma:

rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Gall llawer o dechnegau gan gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, ymlacio, ymarferion anadlu neu ioga eich helpu i ymlacio cyn ac ar ôl eich llawdriniaeth.

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth ar gyfer eich iechyd meddwl, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r tîm yn yr ysbyty am hyn yn ystod eich asesiad cyn llawdriniaeth. Fel arfer bydd y tîm yn gofyn i chi barhau â'r feddyginiaeth hon trwy gydol eich arhosiad yn yr ysbyty. Mae'n bwysig mynd â'r feddyginiaeth i'r ysbyty gyda chi. Gall y tîm yn yr ysbyty hefyd helpu i drefnu unrhyw gymorth penodol y gallai fod ei angen arnoch ar gyfer eich amser yn yr ysbyty neu pan fyddwch yn mynd adref.

Mae rhagor o wybodaeth a chymorth ar gael yn NHS Better Health – mae pob meddwl yn bwysig: <https://bit.ly/3ymSS8n>



Iechyd deintyddol

Os oes gennych ddannedd neu goronau rhydd, gallai ymweld â'ch deintydd leihau'r risg o ddifrod i'ch dannedd yn ystod y llawdriniaeth.

Mae hylendid deintyddol da yn bwysig hefyd a dylai eich dannedd a'ch deintgig fod mewn cyflwr da cyn y llawdriniaeth, gan y bydd hyn yn lleihau'r risg o haint.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://bit.ly/3QPMTjA>

Paratoi ar gyfer eich llawdriniaeth

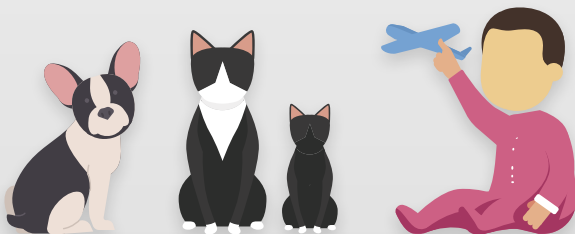
Gwyddom fod dod i'r ysbyty i gael llawdriniaeth yn gallu bod yn gyfnod pryderus. Siaradwch â'ch teulu a'ch ffrindiau am fynd i'r ysbyty a dywedwch wrthynt sut y gallant eich helpu. Peidiwch â diystyru pa mor flinedig y gallech chi fod wedyn.

Ystyriwch y rhestr wirio isod ymhell cyn y llawdriniaeth.

- ✔ **Sut fydda i'n llenwi'r amser?** - dewch â chlustffonau a cherddoriaeth, llyfrau, cyfrifiadur llechen neu bosau gyda chi. Peidiwch ag anghofio gwefrwyr batri.



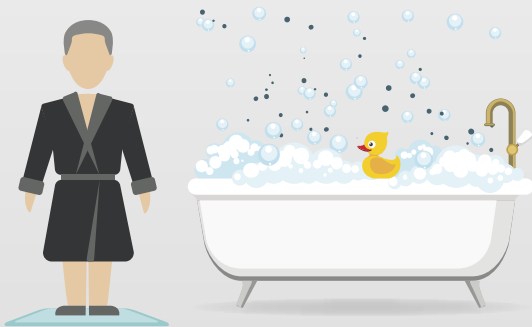
- ✔ **Beth alla i ei wneud i ymlacio?** – dysgwch rai technegau anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar, rhowch gynnig ar ioga neu gwrandewch ar gerddoriaeth ymlaciol ac apiau tawelu.
- ✔ **Beth sydd angen i mi ei baratoi gartref?** – efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd symud o gwmpas pan fyddwch chi'n dychwelyd o'r ysbyty – gallech ystyried cysgu ar y llawr gwaelod a chael cymhorthion symud os ydych chi'n meddwl y bydd eu hangen arnoch chi. Yn gyffredinol, fodd bynnag, byddwch yn gwella'n gynt drwy ddal i symud ar ôl llawdriniaeth.
- ✔ **Pwy all ofalu am fy mherthnasau oedrannus?** – os na all ffrindiau a theulu helpu, cysylltwch â'ch cyngor lleol a'ch gwasanaeth gofalwyr lleol: carers.org.
- ✔ **Sut fydda i'n cyrraedd ac yn gadael yr ysbyty?** – all rhywun eich danfon mewn car? Os ydych chi'n gymwys i gael cludiant ysbyty, efallai y gall yr ysbyty drefnu cludiant ar eich cyfer.
- ✔ **Oes gen i ddigon o brydau bwyd hawdd eu coginio a byrbrydau iach ar gyfer pan fydda i'n cyrraedd adref?** – meddyliwch pwy allai helpu i baratoi prydau neu helpu gyda'ch siopa wedyn. Ystyriwch gofrestru ar gyfer gwasanaeth danfon i'r cartref gydag archfarchnad neu storio rhai prydau yn eich rhewgell cyn i chi fynd i'r ysbyty.
- ✔ **Pwy all ofalu am fy mhlant neu anifeiliaid anwes?** – gofynnwch i ffrindiau a theulu helpu neu fod wrth law. I'ch helpu gyda gofal plant, efallai y bydd angen iddynt drefnu amser i ffwrdd o'r gwaith hefyd. Os ydych chi'n cael anawsterau sylweddol wrth ofalu am eich plant yn dilyn llawdriniaeth, siaradwch â'ch cyngor lleol neu'ch ymwelydd iechyd.



- ✔ **A oes gen i ddigon o feddyginiaeth a batris cymorth clyw i bara tra bydda i yn yr ysbyty a phan fydda i'n cyrraedd adref?** - fel arfer gofynnir i chi fynd â'ch meddyginiaeth arferol i'r ysbyty gyda chi yn y pecyn gwreiddiol. Cofiwch fynd â'ch meddyginiaeth a'ch holl eiddo personol adref gyda chi pan fyddwch yn cael eich rhyddhau.



- ☑ **Oes gen i gyffuriau lladd poen dros y cownter gartref?** - efallai y bydd angen i chi gymryd rhai yn ystod eich adferiad yn unol â chyfarwyddiadau'r ysbyty.
- ☑ **Beth ddylwn i ei bacio?** – os ydych chi'n aros yn yr ysbyty dros nos dylech feddwl am bethau ymolchi, dillad nos, dillad cyfforddus ac esgidiau sy'n gadarn ond yn hawdd i'w rhoi am eich traed. Mae'n bwysig codi o'r gwely, gwisgo a dechrau symud cyn gynted ag y bydd eich llawdriniaeth yn caniatáu - mae'r rhai sy'n gwneud hyn yn cyrraedd adref yn gynt ac yn gwella'n gynt. Gall y tymheredd yn yr ysbyty amrywio, felly gall haenau o ddillad fod yn ddefnyddiol. Gweler GIG 111 Cymru am ragor o wybodaeth: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **Beth arall fyddai'n ddefnyddiol i'w wneud?** - rhowch drefn ar eich tŷ a'ch gardd. Sicrhewch fod eich materion cyffredinol a'ch materion ariannol mewn trefn. Bydd hyn yn golygu na fydd angen i chi boeni am y rhain tra byddwch yn gwella.
- ☑ **I bwy y dylwn i roi gwybod fy mod yn mynd i'r ysbyty?** - fel arfer gall ffrindiau a theulu roi cymorth ymarferol i chi. Mae hefyd yn dda cael pobl i siarad â nhw tra byddwch yn gwella gartref. Bydd llawer o bobl eisiau helpu eich adferiad, felly rhowch wybod iddynt mewn da bryd sut y gallant helpu.
- ☑ **A ddylwn i gael cawod/bath cyn mynd i'r ysbyty?** - mae hyn yn bwysig i leihau'r risg o haint. Efallai y byddwch hefyd yn cael golchiad antiseptig i'w ddefnyddio i helpu i leihau'r risg ymhellach.



- ☑ **Beth fydd yn digwydd os bydd fy llawdriniaeth yn cael ei gohirio?** – bydd y fîm asesu cyn llawdriniaeth yn cysylltu â chi os oes angen gohirio eich triniaeth a byddant yn eich cynghori ar ailgychwyn unrhyw feddyginiaeth a allai fod wedi'i hatal.

Cwestiynau ymarferol i'w gofyn i'ch fîm amdriniaethol am eich llawdriniaeth

Bydd aelodau o'r fîm amdriniaethol yn yr ysbyty yn trafod eich anesthetig, eich llawdriniaeth a'ch cyfnod gwella. Byddant yn trafod unrhyw risgiau sy'n benodol i chi o gael anesthetig a llawdriniaeth ac unrhyw ddewisiadau sydd ar gael i chi. Byddant yn rhoi gwybodaeth i chi ei darllen gartref. Bydd rhif ffôn cyswllt ar gael os bydd gennych ragor o gwestiynau..

Mae'r broses yn debygol o fod yn haws os byddwch wedi paratoi cystal â phosibl.

Isod mae rhai cwestiynau yr hoffech chi efallai eu gofyn i'r tîm amdriniaethol.

- Faint o'r gloch bydd rhaid i mi roi'r gorau i fwyta ac yfed cyn y llawdriniaeth?
- A oes angen unrhyw newidiadau i fy meddyginiaeth cyn ac ar ddiwrnod fy llawdriniaeth?
- Beth ddylwn i ei bacio ar gyfer yr ysbyty?
- A oes rhaid i mi dynnu farnais ewinedd, geliau neu emwaith tyllau yn y corff?
- A fydda i'n gallu cael ymwelwyr? Beth yw'r oriau ymweld?
- A fydd rhywun yn yr ysbyty yn eillio rhan o fy nghorff os bydd angen cyn fy llawdriniaeth?
- Pryd fydda i'n cael yfed, bwyta a symud (codi a cherdded o gwmpas) ar ôl fy llawdriniaeth? Rydw i wedi clywed y gall hyn fy helpu i fynd adref yn gynt?
- Pryd alla i ddisgwyl mynd adref?
- Pa help sy'n debygol o fod ei angen wedyn pan fydda i gartref?
- Pa mor hir fydd hi cyn i mi allu cael cawod neu fath eto?
- A oes unrhyw bethau pwysig i'w gwneud ac na ddylid eu gwneud ar gyfer fy adferiad?
- A fydd gen i bwythau neu styffylau y bydd angen eu tynnu?
- Faint o amser i ffwrdd o'r gwaith fydd agen i mi ei drefnu?
- Pwy fydd yn rhoi nodyn ffitrwydd/salwch i mi ar gyfer fy nghyflogwr?
- A fydda i'n cael archwiliad wedyn?
- Pa mor hir allai fod cyn y bydda i'n cael cerdded/nofio/chwarae golff/rhedeg eto?
- Pryd fydda i'n cael gyrru wedyn?
- Pa mor hir fydd hi cyn bydd fy mywyd mwy neu lai yn ôl i normal?

Gallwch hefyd ddarllen ein Cwestiynau Cyffredin am anesthesia: coa.ac.uk/patientinfo/faqs



Beth alla i ei ddisgwyl yn ystod fy adferiad?

Bydd eich adferiad yn dechrau yn syth ar ôl eich llawdriniaeth pan fyddwch yn dal yn yr ysbyty. Ar gyfer llawer o driniaethau llawfeddygol, bellach nid oes angen gorffwys yn y gwely am amser hir na bod ar gynllun 'dim trwy'r geg' ar ôl llawdriniaeth. Bydd llawer o ysbytai yn anelu at eich cael i yfed, bwyta a symud o fewn 24 awr i lawdriniaeth. Mae cleifion sy'n gwneud hynny yn aros yn yr ysbyty am gyfnod byrrach ac yn cael llai o gymhlethdodau. Gofynnwch i'r tîm gofal iechyd pryd y gallwch chi yfed, bwyta neu symud ar ôl y llawdriniaeth.

Cyn i chi adael yr ysbyty, bydd eich nyrs yn rhoi gwybodaeth ysgrifenedig i chi am beth i'w ddisgwyl yn ystod eich adferiad gartref a sut i reoli unrhyw boen y gallech ei brofi. Bydd hyn hefyd yn cynnwys pethau i wyllo amdanynt a rhif ffôn ar gyfer cysylltu os byddwch chi'n poeni.

Mae ein taflenni ffeithiau ynghylch rhai o'r triniaethau llawfeddygol mwyaf cyffredin yn rhoi gwybodaeth fanylach ar sut i baratoi ar gyfer gwahanol fathau o lawdriniaethau a beth i'w ddisgwyl wedyn.

Cymorth ymarferol i'ch ysgogi yn ystod eich adferiad

Yn dibynnu ar ba lawdriniaeth rydych chi'n ei chael, gall adferiad gymryd wythnosau lawer. Peidiwch â phoeni os bydd rhai dyddiau'n well nag eraill, gan fod hyn yn arferol. Gall fod yn ddefnyddiol cadw dyddiadur adferiad y gallwch barhau ag o ar ôl i chi fynd adref. Ceisiwch sefydlu trefn arferol a chodi ar amser rheolaidd yn y bore. Gall rhestr o nodau dyddiol roi strwythur i'ch diwrnod a helpu i fonitro'ch cynnydd.

Gall ymweliadau a galwadau ffôn gan deulu a ffrindiau godi'ch calon a'ch annog i gyrraedd eich nodau. Os yw'r dechnoleg berthnasol ar gael i chi, defnyddiwch WhatsApp, Facetime a llwyfannau ar-lein fel Zoom i gadw mewn cysylltiad â phobl. Ond byddwch yn ofalus i beidio â gorflino.





Adnoddau ychwanegol ar gael ar-lein

Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh)

- Paratoi ar gyfer llawdriniaeth: Cadw'n Ffit a Gwella'n Gynt: animeiddiad a thafleuni unigol ar gyfer triniaethau penodol.
- Gofalu am rywun sydd wedi cael anesthetig cyffredinol neu dawelydd.
- Risgiau sy'n gysylltiedig â'ch anesthetig.
- Cyfres gwybodaeth i gleifion.
- Gwybodaeth i blant, gofalwyr a rhieni.

Centre for Perioperative Care (Canolfan Gofal Amdriniaethol)

- Adnoddau ar wneud penderfyniadau ar y cyd: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Canllawiau i oedolion sy'n cael llawdriniaeth yn ystod COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

GIG Gwella'n Gynt

- Fy rôl a fy nghyfrifoldebau wrth helpu i wella fy adferiad: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Cymdeithas Ddeieteg Prydain

- Gwybodaeth am ddeiet a maeth: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Royal College of Surgeons of England (Coleg Brenhinol Llawfeddygon Lloegr)

- Gwella ar ôl llawdriniaeth: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

Beth yw ystyr y term 'adferiad gwell'?

Adferiad gwell 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'r hyn y gallwch chi a nhw ei wneud cyn, yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaeth i helpu i roi'r cyfleoedd gorau i chi am adferiad cyflym a llawn. Dylai hyn ganiatáu i chi fynd adref yn gynt.

Bydd y rhaglenni'n amrywio yn dibynnu 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 salwch 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 gorau 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.

Drwy ddilyn rhaglen adferiad gwell, mae llai o gymhlethdodau ar ôl llawdriniaeth fel arfer. Mae llai o siawns hefyd y bydd angen i chi fynd yn ôl i'r ysbyty.

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 (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

Rydym yn croesawu awgrymiadau ar gyfer gwella'r daflen hon. 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



Ail Argraffiad, Mai 2022

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn pum mlynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2022 Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Caniateir copio'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.