Endosgopi (endosgopi uchaf)

Gwybodaeth i Gleifion

Hawdd ei ddarllen

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio beth fydd yn digwydd pan fyddwch yn cael endosgopi uchaf.

Efallai yr hoffech ofyn i rhywun eich helpu i'w ddarllen.

Gadewch i rhywun wybod os oes unrhyw beth nad ydych chi'n ei ddeall.

Beth yw endosgopi?

Prawf i edrych y tu mewn i'ch bol yw **endosgopi uchaf** .

Bydd meddyg yn rhoi camera bach ar diwb tenau, hyblyg (a elwir yn **endosgop**) i mewn i'ch ceg ac i lawr i'ch bol.

Gwneir hyn yn yr ysbyty. Fel arfer gallwch fynd adref yr un diwrnod.

Mae **endosgopi** yn helpu'r meddyg i gael gwell golwg ar eich oesoffagws, eich stumog a'ch coluddyn bach er mwyn edrych sut maen nhw'n gweithio.

Mae eich **oesoffagws** yn diwb yn eich corff sy'n cludo bwyd a hylif o'ch gwddf i'ch stumog.

Mae eich **coluddyn bach** yn diwb sy'n helpu i dorri eich bwyd i lawr fel y gall eich corff ei ddefnyddio fel egni.

Mae'r camera arbennig hwn yn anfon lluniau a fideo i fonitor.

Mae hyn yn helpu'r meddyg i archwilio tu mewn eich bol yn ofalus trwy wylio'r monitor.

Cyn eich endosgopi

Mae'n bwysig iawn bod eich stumog yn wag cyn eich endosgopi.

Os nad yw eich bol yn wag, ni fydd y meddyg yn gallu gweld yn glir gyda'r camera.

Ni ddylech fwyta unrhyw beth am **6 awr cyn** eich endosgopi.

Ni ddylech yfed unrhyw beth am **2 awr cyn** eich endosgopi.

Cael eich endosgopi

Pan fyddwch yn cyrraedd yr ysbyty, efallai y bydd y tîm meddygol yn gofyn i chi newid i ŵn ysbyty.

Os byddwch chi'n aros yn eich dillad eich hun, bydd gofyn i chi lacio unrhyw ddillad tynn.

Bydd yn rhaid i chi dynnu eich sbectol os ydych chi'n gwisgo un.

Yn gyntaf byddwch yn cael ambell i archwiliad bach. Nid ydynt yn brifo.

Bydd y nyrs yn rhoi clip arbennig ar eich bys er mwyn gweld beth yw curiad eich calon.

Bydd y nyrs yn rhoi cyff o amgylch eich braich er mwyn gweld beth yw pwysedd eich gwaed. Mae'n teimlo fel cwtsh tynn ar eich braich.

Efallai y byddwch yn cael meddyginiaeth trwy diwb yng nghefn eich llaw i wneud i chi deimlo'n gysglyd ac wedi ymlacio.

Neu efallai y byddwch yn cael chwistrell anesthetig ar gyfer eich gwddf er mwyn ei wneud yn 'ddideimlad' (llai sensitif) sy'n helpu'r driniaeth i deimlo'n fwy cyfforddus.

Bydd anesthetydd (meddyg sy'n rhoi meddyginiaeth sy'n gwneud i chi deimlo'n gysglyd) a'ch tîm meddygol yn penderfynu pa un sydd orau i chi.

Bydd nyrs yn rhoi gwarchodwr ceg yn eich ceg.

Gofynnir i chi orwedd ar eich ochr a bydd y meddyg yn rhoi'r camera arbennig yn ofalus yn eich ceg ac i lawr i'ch bol.

Efallai y bydd yn teimlo’n debyg i ddiffyg traul.

Os ydych chi'n teimlo'n bryderus, canolbwyntiwch ar anadlu’n araf ac yn ddwfn.

Byddwch chi'n gallu anadlu'n normal yn ystod eich endosgopi.

Byddwch chi'n teimlo'r tiwb hyblyg yn chwythu aer i mewn i'ch bol. Efallai y bydd hyn yn gwneud i chi deimlo bod angen i chi basio gwynt. Peidiwch â phoeni, mae hyn yn normal.

Os yw'n teimlo'n anghyfforddus gallwch ofyn i'r meddyg stopio er mwyn i chi allu cymryd seibiant.

Ar ben y tiwb hyblyg mae golau, camera ac offeryn bach.

Gall y meddyg ddefnyddio'r offeryn bach i gymryd darn bach iawn o feinwe neu gelloedd ar gyfer gwneud mwy o brofion os oes angen. Nid yw hyn yn brifo.

Beth os ydw i'n teimlo'n bryderus?

Efallai y byddwch chi'n teimlo’n bryderus am gael endosgopi. Mae teimlo'n ansicr yn normal, yn enwedig os nad ydych wedi cael un o'r blaen.

Pan fyddwn yn teimlo'n bryderus gall meddwl am rywbeth arall fod yn ddefnyddiol.

Mae rhai pobl yn hoffi dychmygu eu bod yn eu hoff le.

Mae rhai pobl yn hoffi canolbwyntio ar anadlu’n ddwfn, ac yn araf.

Gallwch ddod â rhywbeth gyda chi o gartref sy'n gwneud i chi deimlo’n gysurus fel hoff wrthrych, blanced gysurus neu lun o rywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus.

Pethau i'w cofio

- Gwisgwch ddillad cyfforddus.
- Peidiwch â bwyta am 6 awr cyn eich endosgopi.
- Peidiwch ag yfed am 2 awr cyn eich endosgopi.
- Gofynnwch i'ch tîm meddygol os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich triniaeth (nid oes y fath beth â chwestiwn gwirion).
- Nid yw'r endosgopi yn brifo.
- Mae'r nyrsys a'r meddygon y byddwch chi'n cwrdd â nhw i gyd yno i'ch helpu chi.

Ymarferion ymlacio

Gall **ymarferion anadlu** eich helpu i deimlo wedi ymlacio.

Mae'r fideo hwn yn dangos i chi sut y gallwch ymlacio trwy anadlu: Swigen anadlu 1 munud

Gall **ymlacio'ch cyhyrau** eich helpu i deimlo llai o densiwn a theimlo'n llai pryderus.

Mae'r fideo yma'n dangos i chi sut i ymlacio'ch cyhyrau: Ymarferion ymlacio cyhyrau

Sganiwch y cod hwn gyda'ch ffôn neu dabled.

Os oes angen help arnoch

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych angen siarad â rhywun, gallwch gysylltu â'r Tîm Endosgopi.

Ein rhif ffôn yw: 01633 238706.

Ein cyfeiriad e-bost yw:

ABB.EndoscopyPreAssessment@wales.nhs.uk

Os byddwch yn anfon e-bost, dylech gynnwys eich enw a'ch rhif ysbyty.