

# Sigmoidosgopi hyblyg

## Gwybodaeth i Gleifion

Hawdd ei ddarllen

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio beth fydd yn digwydd pan fyddwch yn cael **sigmoidosgopi hyblyg**.

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 sigmoidosgopi hyblyg?

Mae **sigmoidosgopi hyblyg** yn brawf sy'n edrych i mewn i'ch pen ôl ac o amgylch ochr chwith eich coluddyn.

Mae'r meddyg yn defnyddio camera arbennig ar ben tiwb hir, hyblyg i edrych a yw eich coluddyn yn iach.

Mae hyn yn cael ei wneud yn yr ysbyty. Fel arfer gallwch fynd adref yr un diwrnod.

## Beth yw coluddyn?

Eich **coluddyn** y tu mewn i'ch corff ac mae'n rhan o'ch perfedd.

Mae'n rhan o'ch **system dreulio**.

Mae'n cysylltu'ch coluddyn bach i'ch pen ôl.

Un o'i pethau y mae'n ei wneud yw cael gwared ar wastraff (pŵ) nad oes ei angen ar eich corff.

## Beth fydd yn digwydd?

Bydd y meddyg yn defnyddio camera bach arbennig ar diwb tenau, hyblyg (o'r enw **endosgop**).

Mae'r tiwb yn mynd i mewn i'ch pen ôl fel y gall y camera gyrraedd eich colon.

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

Mae hyn yn helpu'r meddyg i weld y tu mewn i'ch coluddyn.

## Cyn eich sigmoidosgopi hyblyg

Bydd yn rhaid i chi gymryd tabledi o'r enw **carthyddion** gartref.

Bydd carthyddion yn gwneud i chi fynd i'r toiled i wneud pŵ.

Bydd yn gwneud eich pŵ yn fwy meddal nag y mae fel arfer.

Mae hyn er mwyn clirio'ch coluddyn fel y gall y meddyg weld eich colon yn glir gyda'r camera.

Os ydych wedi cael tabledi i'w cymryd gartref, efallai y bydd angen i chi roi'r gorau i fwyta rhai mathau o fwyd.

Mae hyn yn cynnwys reis brown a bara brown.

Bydd eich meddyg yn rhoi rhestr i chi o'r bwydydd na allwch eu bwyta.

Ychydig oriau cyn eich sigmoidosgopi hyblyg bydd yn rhaid i chi gael **enema**.

Mae **enema** yn botel fach o hylif rydych chi'n ei roi yn eich pen ôl, gan ddefnyddio tiwb bach.

Gallwch wneud hyn gartref cyn i chi ddod i'r ysbyty.

Os na allwch gwblhau'r enema eich hun gartref, peidiwch â phoeni.

Dewch ag ef gyda chi i'ch apwyntiad a bydd nyrs yn gwneud hyn i chi.

## Cael eich sigmoidosgopi hyblyg

Mae sigmoidosgopi hyblyg yn cymryd tua 15 i 20 munud.

Byddwch yn newid i mewn i wŷn ysbyty.

Bydd angen i chi dynnu'ch sgert neu'ch trowsus a'ch dillad isaf.

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.

Efallai y byddwch yn cael nwy ac aer (o'r enw **entonox**). Gall hyn eich helpu i deimlo'n ddigyffro ac mewn rheolaeth.

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 y tîm meddygol yn gofyn i chi orwedd ar wely ar eich ochr chwith.

Bydd y meddyg yn symud eich gŵn ysbyty ychydig, ond ni fydd unrhyw un arall yn yr ystafell yn gweld eich pen ôl.

Bydd y meddyg yn gosod tiwb tenau yn ofalus yn eich pen ôl. Efallai y byddwch chi'n teimlo ychydig yn anghyfforddus ond ni ddylai hyn frifo.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'r camera yn chwythu ychydig o aer i mewn i'ch pen ôl. Mae hyn er mwyn helpu'r meddyg i weld eich coluddyn yn well.

Gall hyn wneud i chi deimlo bod angen i chi basio gwynt. Peidiwch â phoeni os oes angen i chi wneud hyn, mae hyn yn normal.

Os ydych chi'n anghyfforddus ar unrhyw adeg gallwch ofyn i'r meddyg stopio er mwyn i chi allu cymryd seibiant.

Efallai y bydd y meddyg yn cymryd ychydig bach o leinin eich coluddyn i wneud ambell i brawf.

Gelwir hyn yn **biopsi**.

Efallai y bydd tyfiannau bach o'r enw **polypau** hefyd yn cael eu tynnu os bydd y meddyg yn dod o hyd i'r rhain.

Ni fydd yn brifo pan fydd y meddyg yn gwneud hyn.

## Beth os ydw i'n teimlo'n bryderus?

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus am gael sigmoidosgopi hyblyg. 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

- Bydd y meddyg a'r nyrs yn sicrhau eich bod yn teimlo'n gyfforddus. Maen nhw yno i'ch helpu chi.
- Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n poeni neu'n bryderus.
- Er mwyn eich helpu i ymlacio rhowch gynnig ar ymarferion ymlacio cyhyrau neu ymarferion anadlu.

## Fideo

Gallwch wyllo fideo sy'n esbonio **Beth sy'n digwydd yn ystod sigmoidosgopi hyblyg**.

Cliciwch ar y ddolen i wyllo'r fideo: [What it's like to have a flexible sigmoidoscop](#)

## 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.

Delwedd Colonosgopi gan Wikimedia Commons.

Defnyddir gyda chaniatâd o dan drwydded Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International