

SUT I GYMERYD MEDDYGINIAETH PARATOI'R COLUDDYN – PLENVU APWYNTIAD PRYNHAWN

Gwybodaeth i Gleifion, perthnasau a Gofalwyr

Rydych chi wedi cael presgripsiwn ar gyfer Plenvu ac wedi cael taflen gyfarwyddiadau ar ddietau er mwyn eich helpu i wagio'ch coluddyn cyn eich colonosgopi. Mae'n bwysig eich bod yn darllen y wybodaeth hon yn ofalus, er mwyn sicrhau eich bod yn paratoi yn y modd gorau posibl ar gyfer yr archwiliad o'ch colon.

NI ALLWN WELD EICH COLUDDYN OS OES BWYD A PŴ YNDDO O HYD.

Nid oes blas arbennig o neis ar y Plenvu yr ydym ni wedi'i anfon atoch. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos mai dyma un o'r ffyrdd mwyaf diogel a mwyaf effeithiol o lanhau'ch coluddyn. Mae'r dos cyntaf ychydig yn haws i'w yfed na'r ail ddos. Mae hyn oherwydd bod yr ail ddos yn cynnwys ascorbate sy'n blasu'n hallt ac yn chwerw iawn. Fodd bynnag, mae'n hynod bwysig cymryd y ddau ddos i sicrhau llwyddiant fel y gallwn edrych ar eich coluddyn.

1. **Rhaid i chi roi'r gorau i fwyta'r diwrnod cyn eich triniaeth.** Peidiwch â bwyta eto tan ar ôl eich apwyntiad. Rhaid i'ch coluddyn fod yn hollol wag hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n llwglyd.
2. Os ydych chi'n sychedig, gallwch yfed **hylifau llonydd clir** (dim hylif pefriog na blas cyrens duon) neu goffi neu de du (dim llaeth). Daliwch ati i yfed er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych yn dadhydradu.
3. **Stopiwch yfed unrhyw hylifau 2 awr cyn eich apwyntiad.**
4. **Os ydych chi hefyd yn cael gastrosgopi, mae'n rhaid i chi roi'r gorau i yfed hylifau eraill 6 awr cyn eich prawf.**
5. Unwaith y byddwch wedi dechrau yfed Plenvu, byddwch yn ysgarthu (cael pŵ) yn aml a byddwch yn cael dolur rhydd. Mae hyn yn ddisgwyliedig. Mae rhai pobl hefyd yn cael crampiau stumog ysgafn.

6. Os ydych chi'n teimlo'n sâl, yn chwydu, neu'n cael poen mawr yn eich bol ar ôl cymryd Plenvu, ffoniwch yr adran endosgopi gan ddefnyddio'r rhifau cyswllt ar gefn y daflen hon a gofynnwch i gael siarad â nyrs.

Dilynwch y cyfarwyddiadau yn y tablau isod ar sut i gymryd Plenvu os oes gennych apwyntiad prynhawn:

Rhaid i chi yfed digon o hylifau clir pan fyddwch chi'n sychedig i helpu'r paratoad ac i'ch atal rhag dadhydradu.

Sylwer dim ond hanner yr hylif paratoi sydd angen ei gymryd y diwrnod cyn y driniaeth. Rhaid cymryd gweddill yr hylif paratoi ar fore'r driniaeth fel yr amlinellir isod.

| DIWRNOD CYN Y PRAWF | | |
|------------------------------|---|--|
| 0800 diwrnod cyn y prawf | ➔ | <p>NI DDYLID BWYTA BWYD SOLED Yfwch ddigon o hylif o'r rhestr hylif a ganiateir er mwyn aros wedi hydradu. Ticiwch y diagramau wrth i chi fynd trwy'r gwedrau.</p>  |
| 1900-2000 | ➔ | <p>Ymdoddwch 1 Sachet o Plenvu mewn 500ml o ddŵr ac yfwch Y CYFAN o fewn 1 awr.</p>  |
| 1800 - 0500 | ➔ | <p>Parhewch i yfed o'r rhestr o hylifau a ganiateir Gallwch gael cawl clir neu Bovril yn unig i swper, dim bwyd soled Unwaith y bydd eich ysgarthion (pŵ) wedi setlo, gallwch fynd i'r gwely</p>  |
| DIWRNOD Y PRAWF | | |
| 0900 - 1000 | ➔ | <p>Ymdoddwch 1 Sachet o Plenvu mewn 500ml o ddŵr ac yfwch Y CYFAN o fewn 1 awr.</p>  |
| 1000– 2 awr cyn yr apwyntiad | ➔ | <p>Gallwch barhau i yfed hylifau clir HYD AT 2 AWR cyn eich apwyntiad</p>  |

Os ydych chi hefyd yn cael gastrosgopi, mae'n rhaid i chi roi'r gorau i yfed hylifau eraill 4 awr cyn eich prawf.

DEIET FFIBR ISEL CYN CAEL COLONOSGOPÏ

Methu â pharatoi'r coluddyn yn dda yw'r prif reswm pam bod colonosgopi neu sigmoidosgopi hyblyg yn methu ac felly mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau yn y daflen hon, er mwyn sicrhau y gall y clinigwr weld eich coluddyn yn iawn a gwneud diagnosis o'ch cyflwr neu ei drin.

Mae'r daflen hon yn disgrifio diet ffibr isel ar gyfer cleifion sydd angen cymryd sylweddau paratoi ar gyfer y coluddyn cyn colonosgopi neu sigmoidosgopi hyblyg.

Beth yw diet ffibr isel?

Mae diet ffibr isel yn cynnwys bwydydd sy'n hawdd eu treulio a'u hamsugno. Bydd hyn yn sicrhau bod cyn lleied â phosibl o weddillion yn cael eu gadael yn y coluddyn. Mae gweddillion yn cyfeirio at fwydydd nad ydynt yn cael eu treulio a'u hamsugno'n hawdd gan y corff ac sy'n aros yn y perfedd.

Pryd i ddechrau eich diet ffibr isel?


Byddwch yn cael presgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth paratoi'r coluddyn a bydd gofyn i chi ei chymryd cyn eich colonosgopi.

**Fe ddylech ddechrau'r diet ffibr isel 3 diwrnod cyn eich prawf.
Mae'n rhaid i chi roi'r gorau i fwyta unrhyw fwyd solet o'r bore cyn eich triniaeth.**


Bydd y tabl o fwydydd ar y dudalen nesaf yn eich helpu i wneud dewisiadau ffibr isel o ran eich diet.



Diet ffibr isel

| Math o Fwyd | Bwydydd i'w cynnwys | Bwydydd i'w hosgoi |
|---|--|---|
| Bara a grawnfwydydd | <p>Blawd gwyn a chynhyrchion wedi'u pobi wedi'u gwneud â blawd gwyn fel bara a thost gwyn, crumpets, crwst, chapati, poppadums, pitta gwyn, naan gwyn</p> <p>Pasta*, sbageti*, macaroni*, nwdls* gwyn</p> <p>Reis gwyn*, cwscws, tapioca, sago, blawd corn</p> <p>Rice Krispies, Cornflakes</p> <p>Bara creision gwyn plaen a chraceri</p> | <p>Bara a blawd gwenith cyflawn, brown, graneri, bran, soia</p> <p>Bwydydd wedi'u gwneud gyda'r blawdiau hyn</p> <p>Bara gwyn â ffeibr uchel</p> <p>Pasta grawn cyflawn, pasta oer</p> <p>Reis brown, reis oer</p> <p>Grawnfwydydd grawn cyflawn ee Weetabix, All-Bran, uwd, miwslï ac unrhyw rawnfwyd â chnau a ffrwythau</p> <p>Bara creision neu graceri rhyg a grawn cyflawn neu gacennau ceirch</p> <p>Bar grawnfwyd</p> |
| Cig, pysgod, wyau a dewisiadau amgen | Pob math | Cynhyrchion cig a pysgod wedi'u gwneud â phasteiod neu friwsion bara cyflawn |
| Cynnyrch Llaeth  | <p>Llaeth - pob math</p> <p>Caws - pob math</p> <p>logwrt llyfn/heb lymphiau – naturiol neu flas ffrwythau</p> <p>Hufen</p> <p>Wyau, Fromage Frais</p> | Caws neu iogwrt gyda chnau, ffrwythau neu rawnfwydydd wedi'u hychwanegu |

Deiet ffibr isel - parhad

| Math o Fwyd | Bwydydd i'w cynnwys | Bwydydd i'w hosgoi |
|---|---|---|
| Brasterau ac Olewau | Menyn Margarîn Olewau coginio a salad | |
| Ffrwythau  | Ffrwythau ffres/tun/wedi'u stiwio meddal ac aeddfed heb groen na hadau Afalau wedi'u stiwio Melon (heb groen a hadau) eirin gwlanog tun, coctel ffrwythau, gellyg banana aeddfed | Ffrwythau sych sglodion banana Aeron e.e. Mwyar Duon, Mefus, Mafon, cyrens Ffrwythau sitrws e.e. oren, lemwn Dêts Ffigys Gwsberis Prŵns Cnau coco |
| Llysiau | Llysiau wedi'u plicio , wedi'u coginio'n dda heb goesynnau e.e. moron, pannas, rwden, brocoli, blodfresych (ffluryn yn unig). Tatws heb groen Piwrî tomato, passata (dim croen na hadau) | Pob coesyn, croen, hadau a chroen llysiau Llysiau amrwd, saladau a phob llysieuyn arall nad ydynt wedi'u rhestru, gan gynnwys bresych, cêl cyrliog, seleri, ciwcymbr, ffenigl, cennin, ocrâ, pupurau, pys, pwmpen, sbigoglys aeddfed, ysgewyll, corn melys, iam, casafa Pylsiau fel ffa pob, ffa menyn, ffa coes, ffabys a lentil |
| Pwdinau/byrbrydau melys | Bisgedi plaen, e.e. Rich Tea, Morning Coffee, Marie, teisen frau, custard creams, llaeth brag Cacen blaen e.e. sbwng Victoria, madeira | Bisgedi grawn cyflawn e.e. Digestives, fflapjacks, hob-nobs Bisgedi sy'n cynnwys cnau neu ffrwythau sych, e.e. rhoiau ffigys |



| | | |
|---|---|--|
| | Jeli, hufen iâ, cwstard | Cacennau, pwdinau neu bastai gyda ffrwythau neu gnau ychwanegol, neu flawd cyflawn Hufen iâ sy'n cynnwys ffrwythau/cnau, cnau coco sych Pob math o gnau a hadau Popcorn Marmaled gyda chroen |
| Diodydd | Te, Coffi, llaeth, lemwnêd, diodydd meddal/cordial, Sudd ffrwythau a llysiau llyfn | Dim diodydd lliw coch na phorffor e.e. cyrens duon Sudd ffrwythau gyda darnau bach |
| Hylifau clir i'w yfed ar ôl dweud eich bod am gymryd paratoad coluddyn | Coffi neu de du Sudd ffrwythau Dŵr Sgwash oren neu lemwn | Dim diodydd lliw coch na phorffor e.e. cyrens duon |

Mae'n bwysig iawn cofio, o'r bore cyn eich triniaeth, **NA DDYLECH FWYTA DIM MWY NES Y BYDDWCH WEDI CAEL EICH TRINIAETH ENDOSGOPI** a dim ond yfed hylifau sydd ar y rhestr hylifau clir a ganiateir.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y wybodaeth uchod, cysylltwch ag un o'r timau canlynol:

Adran Endosgopi RGH: **01633 238706**

Adran Endosgopi YYF: **01443 802380**

Datblygwyd mewn cydweithrediad ag
adrannau Dieteteg ac Endosgopi BIPAB Mai
2025.

Angen ei adolygu ym mis Mai 2027

