Centre for Perioperative Care

Beth i'w ofyn, i feddwl amdano ac i'w wneud, os yw'n bosibl y byddwch chi'n cael llawdriniaeth

Cyflwyniad

A gawsoch chi'r llyfryn hwn gan eich meddyg teulu, neu gan feddyg llawfeddygol, neu a ddaethoch chi o hyd iddo ar-lein?

Ydych chi'n ystyried llawdriniaeth?

Ydych chi eisoes wedi penderfynu cael llawdriniaeth?

Mae'r llyfryn hwn yn trafod beth 'i'w ofyn', 'i feddwl amdano', ac 'i'w wneud' ar bob cam o'ch taith lawfeddygol.

Bydd hyn yn eich helpu i:

- wneud y dewis iawn i chi
- paratoi ar gyfer llawdriniaeth
- cael y canlyniad a'r adferiad gorau posibl.

Efallai y byddwch chi eisiau dod â hwn gyda chi pan fyddwch chi'n dod i'r ysbyty.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma neu drwy sganio'r cod QR:

Yr amser cyn y gallech chi fod yn cael llawdriniaeth

Ystyried beth sy'n bwysig i chi

Cyn i chi weld y tîm llawfeddygol yn y clinig ystyriwch:

- faint ydych chi eisiau ei wybod am beth fyddai llawdriniaeth yn ei olygu?
- a ydych chi eisiau dod â pherthynas neu ffrind i'r apwyntiad ysbyty?
- ym mha ffordd ydych chi'n gobeithio y bydd y llawdriniaeth yn helpu?
- beth dydych chi ddim am ei weld yn digwydd?

Paratoi ar gyfer llawdriniaeth

Gwnewch newidiadau bach nawr fel eich bod chi'n gwella'n well os byddwch chi'n penderfynu cael llawdriniaeth.

- Rhoi'r gorau i ysmygu
- Yfed llai o alcohol
- Colli pwysau neu fwyta'n well
- Bod yn fwy actif
- Canolbwyntio ar les

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma neu drwy sganio'r cod QR:

Rhoi'r gorau i ysmygu	**Mae rhoi'r gorau i ysmygu yn lleihau'r risg o broblemau ar ôl llawdriniaeth** ■ Cysylltwch â chynllun rhoi'r gorau i ysmygu i gael help. ■ Gosodwch ddyddiad ar gyfer rhoi'r gorau iddi. ■ Gofynnwch i deulu a ffrindiau eich cefnogi.
Yfed llai o alcohol	**Ceisiwch gadw at y terfynau a argymhellir (14 uned yr wythnos)** ■ Cymerwch ddiwrnodau di-alcohol. ■ Rhowch gynnig ar opsiynau di-alcohol. ■ Newidiwch eich gweithgareddau er mwyn osgoi sbardunau.
Colli pwysau neu fwyta'n well	**Gweithiwch tuag at gynnal pwysau iach** ■ Ystyriwch beth yw maint dognau bwyd. ■ Bwytewch mwy o brotein (i'ch cadw'n llawnach am gyfnod hirach a helpu gyda gwella clwyfau).
Bod yn fwy actif	**Mae'n fwy peryglus gwneud dim byd na gwneud rhywbeth** ■ Rhowch gynnig ar sesiwn ymarfer corff Joe Wicks (sganiwch y cod QR i gael gwybod mwy neu ewch i'n gwefan: www.cpoc.org.uk/joe-wicks). ■ Anogwch aelodau o'r teulu i gymryd rhan. ■ Dechreuwch yn araf gan ddatblygu'n raddol. ■ Stopiwch os byddwch chi'n cael poen yn y frest, curiad calon afreolaidd, pendro, newid sydyn yn eich golwg neu os ydych chi'n dioddef o haint.
Canolbwyntio ar les	**Mae'n arferol i chi deimlo'n bryderus neu'n ofidus cyn llawdriniaeth** ■ Gwnewch amser ar gyfer pethau rydych chi'n eu mwynhau. ■ Treuliwch amser tu allan, bwytewch yn iach, siaradwch â phobl eraill. ■ Adeiladwch rwydweithiau cymorth gyda ffrindiau a theulu.

Holi ynghylch y llawdriniaeth

Rydyn ni eisiau i chi gael gwybod mwy er mwyn penderfynu ai'r llawdriniaeth yw'r dewis cywir i chi. Gall y daflen hon ar wneud y mwyaf o'ch apwyntiad eich helpu gyda pha gwestiynau i'w gofyn, gan gynnwys:

- beth yw'r **manteision**?
- beth yw'r **risgiau** (beth allai fynd o'i le)?
- beth yw'r **dewisiadau eraill**?
- beth os ydw i'n **gwneud dim byd**?

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma neu drwy sganio'r cod QR:

Holi ynghylch beth fydd yn digwydd *ar ôl* y llawdriniaeth

Rydyn ni eisiau i chi gael gwybod mwy er mwyn penderfynu *ai'r* llawdriniaeth yw'r dewis cywir i chi.

- A fyddwch chi'n mynd adref yr un diwrnod?
- Os na, pa mor hir fydd angen i chi aros yn yr ysbyty?
- Pa mor hir y bydd yn ei gymryd i symudedd/meddwl/teimlad ddychwelyd i'r arferol?
- A fydd unrhyw newid parhaol i'ch iechyd neu i'ch ffordd o fyw?
- A oes unrhyw daflenni am beth y gallwch chi ei wneud nawr i baratoi ar gyfer yr amser ar ôl y llawdriniaeth?

Ystyried pethau ymarferol

Cyn i chi gael eich asesiad cyn llawdriniaeth, meddyliwch am ddiwrnod y llawdriniaeth.

- Sut fyddwch chi'n cyrraedd ac yn gadael yr ysbyty?
- Pwy sy'n gallu aros gyda chi am 24 awr ar ôl (os yw'n debygol y cewch chi fynd adref yr un diwrnod)?
- Pwy sy'n gallu helpu i'ch cefnogi chi pan fyddwch chi'n gadael yr ysbyty?
- Pwy sy'n gallu ysgwyddo unrhyw ddyletswyddau gofalu am blant ifanc neu berthnasau oedrannus?
- Pwy sy'n gallu helpu i ofalu am unrhyw anifeiliaid anwes?

Os oes gennych chi bryderon neu ofidiau, dywedwch wrth dîm yr ysbyty.

Paratoi ar gyfer mynediad i'r ysbyty

Cofiwch ddod â'r canlynol i'r ysbyty.

- Eich meddyginiaethau arferol (yn eu pecynnau).
- Dillad dydd cyfforddus (fel y gallwch chi wisgo amdanoch ar ôl y llawdriniaeth).
- Sliperi neu esgidiau synhwyrol gyda chefn (fel y gallwch chi symud o gwmpas ar ôl y llawdriniaeth).
- Llyfrau, cerddoriaeth (a chlustffonau) neu lyfrau posau (i basio'r amser).

Paratoi ar gyfer bywyd ar ôl y llawdriniaeth

Dyma rai ffyrdd y gallwch chi baratoi nawr ar gyfer bywyd ar ôl y llawdriniaeth. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma neu drwy sganio'r cod QR:

Ymolchi a mynd i'r toiled	■ Cewch afael ar wlanenni i olchi'ch corff os oes raid i chi gadw gorchuddion yn sych. ■ Cewch afael ar fenig plastig i gadw unrhyw orchuddion ar eich dwylo yn lân ac yn sych.
Gwisgo	■ Gall dillad rhydd fod yn haws i'w rhoi amdanoch (ac yn fwy cyfforddus).
Symud o gwmpas	■ Cliriwch rygiau, matiau a cheblau y gallech chi faglu drostyn nhw. ■ Defnyddiwch fflasg i gario diodydd poeth yn ddiogel. ■ Gall sach gefn neu fag ysgwydd helpu wrth gludo eitemau rhwng ystafelloedd. ■ Defnyddiwch olau nos rhag ofn i chi godi yn ystod y nos.
Siopa	■ Llenwch y rhewgell a'r cypyrddau â phrydau hawdd. ■ Gofynnwch a all teulu, ffrindiau neu gymdogion helpu gyda siopa ar ôl y llawdriniaeth. ■ Rhowch gynnig ar siopa bwyd ar-lein i'w ddanfon i'ch cartref. ■ Prynwch lefrith/llaeth oes hir a rhowch fara yn y rhewgell.
Paratoi diodydd a phrydau bwyd	■ Rhowch y bagiau te wrth ymyl y tegell. ■ Symudwch sosbenni a llestri fel nad oes angen i chi blygu nac ymestyn. ■ Coginiwch fwyd mewn sypiau ar gyfer y rhewgell. ■ Cynlluniwch brydau syml.
Gwaith tŷ	■ Gofynnwch i ffrindiau a theulu helpu neu ystyriwch gael glanhawr am ychydig ddyddiau. ■ Mae'n iawn gostwng eich safonau tra byddwch chi'n gwella.
Cludiant	■ Chwiliwch am amserlenni bysiau neu rifau ffôn ar gyfer gwasanaethau tacsi os na fyddwch chi'n gallu gyrru.

Pan fyddwch chi wedi cael eich llawdriniaeth

Dechrau yfed, bwyta a symud

Mae yfed, bwyta a symud yn fuan ar ôl eich llawdriniaeth yn:

- helpu i atal problemau
- caniatáu i chi fynd adref yn gynt.

Bydd staff y ward yn:

- dweud wrthych chi pryd y cewch chi fwyta ac yfed ar ôl y llawdriniaeth
- dweud wrthych chi os oes unrhyw beth na ddylech chi ei fwyta ar hyn o bryd
- dangos i chi sut i symud o gwmpas yn ddiogel
- eich annog i anadlu'n ddwfn i leihau'r siawns o gael haint ar y frest.

Siarad am bryderon

Er mwyn i chi ddychwelyd i'ch iechyd arferol ar ôl y llawdriniaeth, mae angen i chi fod yn rhan o'r broses. I rai cleifion mae hyn yn beth cadarnhaol, ond mae eraill yn teimlo'n fregus.

Gall tîm y ward dawelu eich meddwl ynghylch faint y gallwch chi ei wneud. Dechreuwch yn fach ac yna adeiladu'n araf.

Meddwl am pan fyddwch chi'n mynd adref

Gall treulio amser yn yr ysbyty, yn y gwely yn bennaf:

- arwain at golli cryfder y cyhyrau
- golygu eich bod yn llai abl i wneud tasgau dyddiol.

Gall hyn newid sut y byddwch chi'n ymdopi pan fyddwch chi'n mynd adref.

Er mwyn helpu i rwystro hyn rhag digwydd (ac i chi ddod dros y driniaeth cyn gynted â phosibl), os yw eich tîm yn cytuno:

- Eisteddwch mewn cadair i gael eich prydau bwyd
- Cerddwch i'r ystafell ymolchi
- Gwisgwch ddillad dydd
- Cadwch yn brysur trwy ddarllen llyfr neu wneud posau.

Yn nes at yr amser i fynd adref

Holi ynghylch beth fydd yn digwydd nesaf

- Beth sydd angen i chi ei wneud cyn y cewch chi fynd adref?
- Beth fydd yn digwydd os na fyddwch chi'n gallu gwneud beth sydd ei angen i fynd adref?

Meddwl am ymdopi pan fyddwch chi'n cyrraedd adref

Meddyliwch ymlaen llaw sut y byddwch chi'n ymdopi pan fyddwch chi'n cyrraedd adref, yn enwedig os byddwch chi ar eich pen eich hun am rannau helaeth o'r diwrnod.

Am ragor o wybodaeth sganiwch y cod QR neu cliciwch yma:

Gadael yr ysbyty

Holi ynghylch eich adferiad

Cyn i chi adael yr ysbyty efallai y byddwch chi eisiau gofyn i'r staff llawfeddygol, ffisiotherapi neu nyrsio.

- Pa mor hir y byddai fel arfer yn ei gymryd i ddod atoch chi'ch hun? (Am ragor o wybodaeth am rai llawdriniaethau sganiwch y cod QR neu cliciwch yma).
- Beth allwch chi ei wneud i helpu gyda'ch adferiad?
- A oes unrhyw beth na ddylech chi ei wneud ar hyn o bryd (e.e. gyrru, hedfan, codi pwysau trwm)?
- Pryd y gallech chi fynd yn ôl i'r gwaith? (bydd angen i chi gael nodyn ffitrwydd ar gyfer eich cyflogwr).

Holi ynghylch pethau ymarferol

Cyn i chi adael yr ysbyty efallai y byddwch chi eisiau gofyn i'r staff llawfeddygol neu nyrsio.

- A oes unrhyw fwydydd na ddylech chi eu bwyta?
- Sut i ofalu am eich clwyf a'ch gorchudd.
- Sut i ofalu am gathetr, draen, stoma neu diwbiau bwydo (os yn berthnasol).

Holi ynghylch meddyginiaethau

Cyn i chi adael yr ysbyty efallai y bydd gennych chi gwestiynau am eich meddyginiaethau. Gall y staff llawfeddygol neu staff y fferyllfa ateb y cwestiynau hyn. Mae cwestiynau cyffredin yn cynnwys y rhai isod.

- A oes unrhyw newidiadau i'ch meddyginiaethau?
- Os felly, a ydyn nhw'n rhai tymor byr neu dymor hir?
- Am ba mor hir maen nhw'n meddwl y bydd angen i chi gymryd cyffuriau lladd poen?
- Sut y gallwch chi leihau eich dos o gyffuriau lladd poen wrth i chi wella?
- Am ragor o gwestiynau i’w gofyn sganiwch y cod QR neu cliciwch yma:

Holi ynghylch problemau sy’n ymwneud ag adferiad

Cyn i chi adael yr ysbyty efallai y byddwch chi eisiau siarad â'r staff llawfeddygol neu nyrsio am y canlynol:

- Sut fyddech chi’n gwybod a oedd problem gyda'ch adferiad?
- Beth i'w wneud os fyddwch chi'n meddwl bod problem

Meddwl am gyrraedd adref

- Oes gennych chi allwedd drws?
- Pwy sy'n gallu dod i'ch casglu chi o'r ysbyty?

Gallai'r awgrymiadau hyn helpu os ydych chi'n poeni am fynd i mewn i gar.

- Gofynnwch i'r gyrrwr barcio mewn man lle nad oes angen i chi gamu i lawr o ymyl palmant.
- Gwthiwch sedd y teithiwr yn ôl cyn belled â phosib.
- Pwyswch y sedd yn ôl i roi mwy o le.
- Daliwch ymyl y drws a gollyngwch eich hun i lawr i'r sedd.
- Trowch eich coesau i mewn i'r car.
- Mae rhai pobl yn ei chael hi'n haws symud os ydyn nhw'n eistedd ar fag plastig.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma neu drwy sganio'r cod QR:

Gwneud pethau wrth eich pwysau!

- Yn dibynnu ar y llawdriniaeth y byddwch chi'n ei chael, gall gymryd wythnosau lawer i wella.
- Mae cael dyddiau da a dyddiau drwg yn arferol.
- Gosodwch nodau dyddiol bach i chi'ch hun ond byddwch yn ofalus i beidio â mynd yn rhy flinedig.

Dal ati gydag unrhyw newidiadau i'ch ffordd o fyw

Daliwch ati gydag unrhyw newidiadau i'ch ffordd o fyw, fel yr enghreifftiau isod, a wnaethoch chi cyn y llawdriniaeth.

- Rhoi'r gorau i ysmygu.
- Yfed llai o alcohol.
- Colli pwysau neu fwyta'n well.
- Bod yn fwy actif.
- Adeiladu rhwydweithiau cymorth.
- Rhoi sylw i broblemau iechyd eraill.

Mae'r rhain yn dal i fod yn bwysig i'ch adferiad ac i'ch iechyd yn y dyfodol.

Defnyddiwch y rhestr wirio wag hon i gofnodi pethau y mae angen i chi eu cofio	
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

Ymwadiad

Rydym yn gwneud pob ymdrech i gadw'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfredol, ond ni allwn warantu hynny. Nid ydym yn disgwyl i'r wybodaeth gyffredinol hon ymdrin â'r holl gwestiynau a allai fod gennych nac i ymdrin â phopeth a allai fod yn bwysig i chi. Dylech drafod eich dewisiadau ac unrhyw bryderon sydd gennych chi â'ch tîm meddygol, gan ddefnyddio'r daflen hon fel canllaw. Ni ddylid trin y daflen ar ei phen ei hun fel cyngor. Ni ddylid ei defnyddio at unrhyw ddibenion masnachol neu fusnes.

Gwybodaeth i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ynghylch argraffu'r daflen hon

Cofiwch roi ystyriaeth i gleifion sydd â nam ar eu golwg wrth argraffu neu lungopïo'r daflen hon. Ni argymhellir defnyddio llungopïau o lungopïau oherwydd eu bod yn tueddu i fod yn brintiau o ansawdd isel a gallant fod yn anodd iawn i gleifion eu darllen. Gwnewch yn siŵr hefyd eich bod yn defnyddio'r fersiwn ddiweddaraf o'r daflen hon, sydd ar gael ar wefan CPOC.

Os hoffech chi wneud unrhyw sylwadau cyffredinol, e-bostiwch: cpoc@rcoa.ac.uk

Argraffiad Cyntaf, Mai 2025

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn tair blynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2025 Centre for Perioperative Care (Canolfan Gofal Amdriniaethol)
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.