



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

YR ADRAN WROLEG
PROSTADECTOMI RADICAL DRWY
GYMORTH ROBOT

Taflen Wybodaeth:
Cleifion a Gofalwyr

Cyn bo hir, byddwch yn dod i'r ysbyty i gael llawdriniaeth o'r enw prostadectomi radical drwy gymorth robotig. Nod y daflen wybodaeth hon yw rhoi syniad i chi o'r hyn i'w ddisgwyl ac ateb rhai o'r cwestiynau a allai fod gennych chi.

Beth yw Prostadectomi Radical drwy Gymorth Robot?

Mae llawdriniaeth robotig yn defnyddio offer soffistigedig, bach iawn sy'n cael ei reoli'n llwyr gan lawfeddyg. Mae'r robot yn dynwared symudiadau'r llawfeddyg ac yn ei gynorthwyo; **nid y robot sy'n gwneud y llawdriniaeth**. Defnyddir y dechneg hon yn eang bellach oherwydd ei fod mor gywir, ac oherwydd bod cleifion yn gwella'n llawer cyflymach ar ei ôl nag ar ôl llawdriniaeth agored.

Mae'r driniaeth fanwl iawn drwy gymorth robot (peiriant Da Vinci), yn cynnwys tynnu chwarren y prostad a'r fesigl semenol (codennau sberm) yn gyfan gwbl, gan geisio cadw'r strwythurau sydd eu hangen i gynnal ymataliaeth wrinol. Weithiau, tynnir nodau lymff hefyd.

Bydd eich llawfeddyg yn ceisio cadw ffibrau'r cyhyrau a'r nerfau sy'n rheoli ymataliaeth. Os byddwch yn dal i ollwng rhywfaint o wrin ar ôl blwyddyn (fel sy'n digwydd i 1 mewn 20 i 1 o bob 33 o gleifion), gellir cywiro hyn trwy driniaeth arall fel sffincter wrinol artiffisial neu sling gwrywaidd.

Mae'r nerfau sy'n achosi codiad yn agos iawn at eich prostad. Maen nhw'n ffurfio gwe pry cop o linyrnau main dros yr wyneb. Os yw eich codiadau'n normal cyn y driniaeth, mae hi fel arfer yn bosibl eu cadw (gelwir y driniaeth hon yn brostadectomi sy'n cadw'r nerfau). Gall fod yn llwyddiannus iawn wrth gadw eich codiadau ar ôl y driniaeth er y gall gymryd peth amser i wella. Gallwn gadw'r nerfau os nad yw'r canser wedi cyrraedd yr haen lle maen nhw'n gorwedd.

Bydd eich tîm yn esbonio sut y gallwch chi fwynhau bywyd rhywiol iach ar ôl eich llawdriniaeth, hyd yn oed os nad yw'r nerfau'n gwella neu os oes angen eu tynnu.

Ein nod wrth drin dynion â chanser sydd wedi'i gyfyngu i chwarren y prostad yw:

- tynnu'r canser
- sicrhau ffin glir oddi wrth y tiwmor
- gostwng lefelau PSA y gwaed o dan 0.1 ng y ml
- lleihau'r angen am unrhyw driniaeth bellach (e.e. radiotherapi neu driniaeth hormonau)

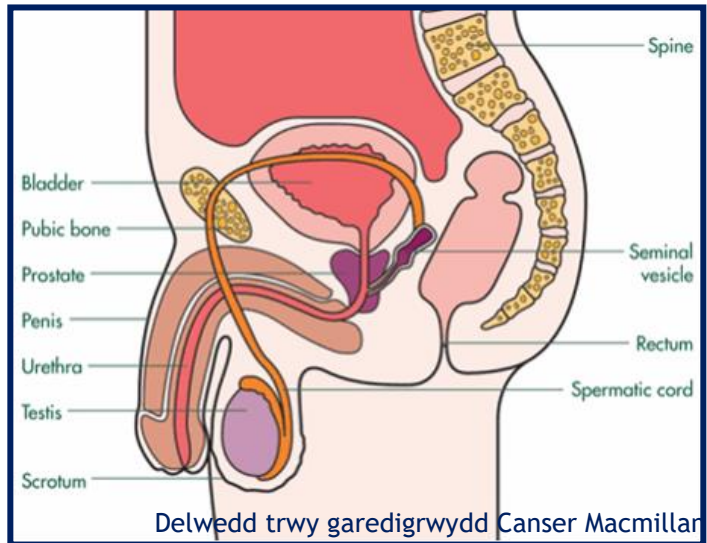
- cadw ymataliaeth
- os yn bosibl ac yn briodol, cadw'r nerfau sy'n achosi i'r pidyn godi.

Beth yw'r prostad? Ble mae'r prostad?

Chwarren fach a geir mewn dynion yn unig yw'r prostad. Mae tua maint cneuen Ffrengig ond mae'n tyfu ychydig yn fwy wrth i chi fynd yn hŷn. Mae'n amgylchynu rhan gyntaf y tiwb (**wrethra**) sy'n cario wrin o'r bledren ar hyd y pidyn.

Mae'r brostad yn cynhyrchu hylif gwyn trwchus sy'n cymysgu â'r sberm a gynhyrchir gan y ceilliau i wneud semen. Mae hefyd yn cynhyrchu protein sef **antigen penodol i'r prostad (PSA)** sy'n

troi'r semen yn hylif. Mae chwarren y prostad wedi'i amgylchynu gan haenen o gyhyr a chapsiwl ffibrog. Mae cefn chwarren y prostad yn agos at y rectwm (pen ôl). Mae sawl casgliad o nodau lymff ger y prostad.



Delwedd trwy garedigrwydd Cancer Macmillan

Beth yw'r opsiynau eraill ar gyfer cancer y prostad sydd wedi'i gyfyngu i organ?

Mae opsiynau eraill yn cynnwys cadw golwg fanwl, prostadectomi radical agored, prostadectomi radical laparosgopig confensiynol (telesgopig), radiotherapi pelydr allanol, hadau parhaol bracitherapi, uwchsain dwysedd uchel (HIFU), cryotherapi a therapi hormonaidd. Mae'r rhain yn dibynnu ar eich amgylchiadau penodol a nodweddion eich cancer. Dim ond mewn ychydig o ganolfannau arbenigol y mae rhai o'r triniaethau hyn ar gael.

Byddwch eisoes wedi trafod cancer y prostad gyda'ch wrolegydd a'ch nyrs oncoleg. Cofiwch y gellir trin cancer cynnar y prostad yn effeithiol. Bydd y rhan fwyaf o ddynton â chanser cynnar y prostad yn fyw ac yn iach am flynyddoedd lawer i ddod.

Beth yw manteision prostadectomi drwy gymorth robot?

Dangoswyd bod gan brostadectomi drwy gymorth robot y manteision canlynol:

- Aros yn yr ysbyty am gyfnod byrrach
- Llai o boen
- Llai o greithiau
- Ychydig iawn o golli gwaed
- Gwella a gallu dychwelyd at weithgareddau arferol fel gyrru, yn gynt
- Bydd gan y llawfeddyg well golwg 3-D ac mae'r offer yn fwy deheuig sy'n

arwain at fwy o siawns o gadw'r nerfau a'r pibellau gwaed sydd ynghlwm wrth y prostad, gan leihau risg a chynyddu'r siawns o dynnu'r canser.

Bydd eich wrolegydd yn trafod manylion y driniaeth gyda chi tra byddwch yn glaf allanol. Bydd yn rhoi amlinelliad o'r driniaeth fel rhan o'r broses gydsynio. Dylech fod yn ymwybodol bod siawns fach (llai na 2%; 1 mewn 50) y gallai fod angen newid eich triniaeth i lawdriniaeth agored. Yn anffodus, os na fyddwch yn cytuno i gael llawdriniaeth agored, ni fyddwn yn gallu bwrw ymlaen â'r llawdriniaeth robotig. Cofiwch nad oes rhaid i chi benderfynu pa lawdriniaeth i'w chael ar eich pen eich hun. Os hoffech chi ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r nyrs wroleg arbenigol neu'r ymarferydd gofal llawfeddygol.

Oes unrhyw sgil-ffeithiau?

Mae gan y rhan fwyaf o driniaethau sgil-ffeithiau posibl. Er bod y cymhlethdodau a restrir isod yn hysbys iawn, nid yw'r rhan fwyaf o gleifion yn dioddef unrhyw broblemau.

Sgil-ffeithiau cyffredin (mwy nag 1 mewn 10):

- Anawsterau dros dro wrth reoli wrin a all barhau am fwy na blwyddyn a lle bydd angen padiau diogelwch
- Poen dros dro yn yr ysgwydd neu chwydd yn yr abdomen
- Nam ar godiadau hyd yn oed os gellir cadw'r nerfau (20-50% o ddynion sydd â swyddogaeth rywiol dda cyn y llawdriniaeth) â'r pidyn ychydig yn fyrrach
- Anallu i alldaflu na chael plant ar ôl tynnu'r strwythurau sy'n cynhyrchu hylif semenol (pob claf).
- Darganfod bod celloedd canser eisoes wedi lledaenu y tu hwnt i'r prostad, angen triniaeth bellach

Sgil-ffeithiau achlysurol (rhwng 1 mewn 10 ac 1 mewn 50):

- Creithiau ar allanfa'r bledren gan arwain at wanhau'r llif wrinol ac angen am lawdriniaeth bellach (2-5%).
- Anymataliaeth wrinol difrifol (dros dro neu barhaol) ag angen am badiu neu lawdriniaeth bellach (2-5%)
- Colli gwaed sydd angen trallwysiad neu lawdriniaeth arall
- Triniaeth bellach yn ddiweddarach, gan gynnwys radiotherapi neu driniaeth hormonau
- Hylif lymff yn casglu yn y pelfis os cymerir rhai samplau o'r nodau lymff
- Gall rhywfaint o rwymedd ysgafn ddigwydd; byddwch yn cael meddyginiaeth ar gyfer hyn ond, os oes gennych chi hanes o gael hemoroidau/peils, mae angen i chi fod yn arbennig o ofalus i osgoi rhwymedd
- Datblygu torgest (hernia) ar safle'r agoriad
- Datblygu torgest (hernia) yng nghesail y forddwyd o leiaf 6 mis ar ôl y llawdriniaeth

Sgil-efeithiau prin (llai nag 1 mewn 50):

- Problemau anesthetig neu gardiofasgwlaidd a all olygu cael eich derbyn i'r adran gofal dwys (gan gynnwys haint ar y frest, embolws ysgyfeiniol, strôc, thrombosis gwythiennau dwfn, trawiad ar y galon a marwolaeth)
- Poen, haint neu dorgest ar safle unrhyw doriad
- Anaf i'r rhefr ag angen colostomi dros dro

Heintiau a geir yn yr ysbyty:

- MRSA (0.9% - 1 mewn 110)
- Haint MRSA yn y gwaed (0.02% - 1 mewn 5000)
- *Clostridium difficile* haint y coluddyn (0.01% - 1 mewn 10,000)

Beth ddylwn i ei ddisgwyl cyn y driniaeth?

Fel arfer, byddwch yn cael apwyntiad cyn-asesu tua wythnos cyn dyddiad eich llawdriniaeth. Mae hyn er mwyn i ni asesu eich ffitrwydd cyffredinol a'ch addasrwydd ar gyfer y llawdriniaeth a'r anesthetig, ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi a llenwi'r ffurflen gydsynio. Byddwn hefyd yn cynnal rhai profion gwaelodlin pwysig gan gynnwys gwaed, wrin ac ECG a rhoi rhywfaint o wybodaeth bwysig am adferiad gwell, cyfarwyddiadau am ymprydio, meddyginiaethau a diodydd y byddwch yn eu cymryd i baratoi ar gyfer eich llawdriniaeth. Byddai o gymorth pe baech chi'n dod â rhywun gyda chi ar gyfer yr apwyntiad hwn. Byddwch hefyd yn cael apwyntiad gan glinig y nyrs arbenigol ymataliaeth i ddysgu am ymarferion llawr y pelfis.

Byddwch wedi cael presgripsiwn am y meddyginiaethau canlynol:

- Tawddgyffuriau glyserin- 2 gapsiwl i'w cymryd eich hun h.y. eu rhoi yn y pen ôl am 8 pm y noson cyn eich llawdriniaeth
- Capsiwl Omeprazole (Antacid), 20mg, 1 capsawl i'w lyncu â dŵr am 8 y nos, y noson cyn eich llawdriniaeth ac am 6 y bore ar ddiwrnod eich llawdriniaeth.
- Pigiad Fragmin 5000 o unedau am 28 diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth er mwyn atal thrombosis gwythiennau dwfn ac emboledd ysgyfeiniol
- Laxido (Atal rhwymedd) am 2 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth.
- Ciprofloxacin (Gwrthfotig) am 5 diwrnod i'w ddechrau ar fore tynnu'r cathetr wrinol h.y. 2 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth

Os nad oes gennych chi ddiabetes, byddwch hefyd yn cael diodydd egni uchel (Forti-juice) a charbohydrad uchel (Pre-op nutricia) i ddechrau ddau ddiwrnod cyn eich llawdriniaeth ac i barhau hyd at fore'r llawdriniaeth. Byddwch yn cael

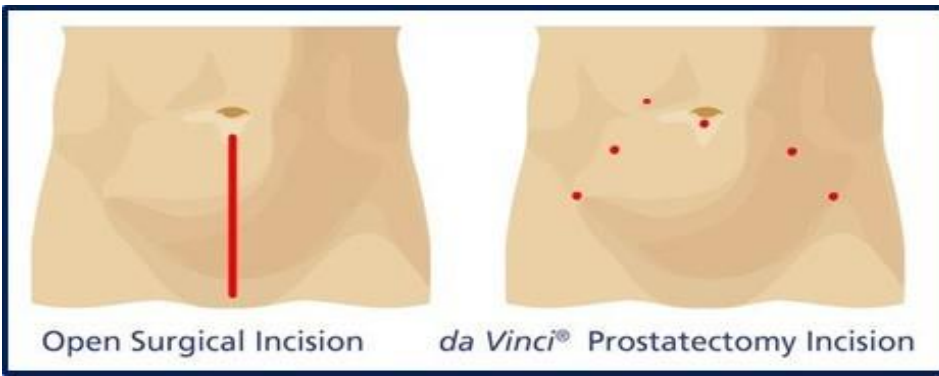
cyfarwyddiadau ar gymryd y diodydd hyn yn ystod eich clinig cyn asesu. Byddwch yn cael dyddiad ar gyfer eich ail sampl o brawf gwaed sydd i'w wneud 48 awr cyn eich llawdriniaeth. Mae'n hynod bwysig eich bod yn gwneud hyn. Ni ellir gwneud y prawf hwn ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Os na chewch chi'r prawf, mae'n debygol y bydd eich llawdriniaeth yn cael ei chanslo ar y diwrnod. Er eich diogelwch chi, mae angen sicrhau bod gwaed o'r math cywir ar gael i chi ar adeg eich llawdriniaeth pe bai ei angen arnoch chi.

Byddwch fel arfer yn cael eich derbyn i ward Wroleg D2W yn Ysbyty Brenhinol Gwent. Ar ôl i chi gael eich derbyn i'r ysbyty, byddwch yn cael hosanau elastig a ddarperir gan y ward (i helpu i atal thrombosis gwythiennol h.y. clotiau yn eich coesau). Bydd aelodau o'r tîm meddygol a all gynnwys y meddyg ymgynghorol, cofrestrydd arbenigol, ymarferydd gofal llawfeddygol a'ch nyrs benodol, yn dod i'ch gweld. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gyfle i drafod unrhyw bryderon ac i ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi. Bydd y tîm anestheteg yn eich gweld i sicrhau nad oes ganddyn nhw unrhyw bryderon am roi anesthetig i chi. Rydym yn eich annog i ofyn cwestiynau iddyn nhw am unrhyw fater neu bryderon sydd gennych chi ynghylch yr anesthetig. Dylech fod yn barod i symud yn syth ar ôl y llawdriniaeth.

Beth sy'n digwydd yn ystod y llawdriniaeth?

Fel arfer, defnyddir anesthetig cyffredinol llawn a byddwch yn cysgu drwy gydol y driniaeth. Byddwch hefyd fel arfer, yn cael pigiad o wrthfotigau cyn y driniaeth, ar ôl i ni wirio am unrhyw alergeddau. Os oes gennych chi unrhyw alergeddau, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'r anesthetydd. Byddwch yn cael eich gosod yn ofalus â'ch pen i lawr ar y bwrdd llawdriniaeth er mwyn ei gwneud hi'n haws cyrraedd y pelfis.

Mae prostadectomi Da Vinci® yn tynnu chwarren y prostad a'r strwythurau cyfagos gan ddefnyddio technegau 'twill clo' â thoriadau bach yn y croen (gweler y llun isod). Byddwn yn gosod cert robotig (gweler y llun isod ar y chwith) wrth eich ymyl yn y theatr llawdriniaethau. Mae gan bob cert bedair braich robotig: tair ar gyfer offer ac un ar gyfer camera 3-D ar gyfer delweddau wedi'u chwyddo'n fawr. Mae'r breichiau robotig yn dal amryw o ddarnau o offer 8mm o faint sy'n cael eu gosod y tu mewn i'ch abdomen trwy doriadau bach. Mae'r offer hwn yn eithaf bach, mae ganddyn nhw well ystod o symudiadau na'r llaw ddynol ac maen nhw'n caniatáu i'r llawfeddyg gyflawni'r llawdriniaeth gywrain hon mewn 3-D, o fewn gofod bach yn y corff.



Delwedd trwy garedigrywydd PARKWAY



Bydd y llawfeddyg yn eistedd yn yr un ystafell â chi ond bydd wedi'i leoli oddi wrthyd chi pan fydd yn gwneud symudiadau rheoledig a manwl gywir gan ddefnyddio cymorth robotig i dynnu chwarren y prostad ac ymuno'r bledren yn ôl at y bibell ddŵr (wrethra). Bydd cynorthwyydd llawfeddygol wrth eich ochr a fydd yn helpu'r llawfeddyg gydag agweddau eraill ar y llawdriniaeth. Mae'n bwysig nodi **nad yw'r robot yn gwneud y llawdriniaeth**; rheolir yr offer gan y llawfeddyg. Ni all y robot weithio ar ei ben ei hun.

Beth ddylwn i ei ddisgwyl yn syth ar ôl fy llawdriniaeth?

Byddwn yn mynd â chi i'r ardal adfer ar ôl cwblhau'r llawdriniaeth a byddwch yn aros yno hyd nes i'r anesthetig bylu. Byddwn yn rhoi hylifau clir i chi eu hyfed. Ar ôl i'r anesthetydd a'r nyrs gytuno bod eich cyflwr yn sefydlog, byddwch yn mynd yn ôl i'r ward. Gallwch ddechrau bwyta cyn gynted ag y teimlwch chi fel gwneud hynny. Byddwn yn eich annog i eistedd mewn cadair cyn gynted â phosibl a dechrau symud ychydig hefyd.

Byddwch yn cael eich rhyddhau o'r ward ymhen 12-24 awr. Os cewch chi eich llawdriniaeth yn y bore, rydym yn hoffi i chi fynd adref cyn diwedd y dydd h.y. ymhen 12 awr. Ond, os cewch chi eich llawdriniaeth yn y prynhawn, ni fyddwch yn mynd adref tan y diwrnod canlynol. Byddwn yn rhoi cyfarwyddiadau i chi am ofalu am eich bagiau cathetr/coes cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ward.

Beth ddylwn i ei ddisgwyl pan fyddaf yn cael fy rhyddhau adref?

Bydd angen dillad llac cyfforddus arnoch chi gan ei bod hi'n bosibl i'ch abdomen deimlo'n anghyfforddus yn chwyddedig. Bydd angen rhywun gartref gyda chi am yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty. Byddwch yn cael galwad gan yr ymarferydd gofal llawfeddygol a'r nyrs ardal (gofal cathetr) yn ystod y 2 ddiwrnod ar ôl i chi gael eich rhyddhau.

Bydd pwythau amsugol yn cau eich clwyfau a byddant yn toddi ymhen 10-14 diwrnod. Bydd gennych chi 6 rhwymyn bach ar eich clwyfau, a gellir eu tynnu o fewn 48-72 awr. Byddwch yn cael dresin ychwanegol pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau o'r ward. Os yw'r clwyf yn edrych yn sych ac yn lân, gellir ei adael i sychu heb roi'r dresin.

Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi ar ryw faint o liw gwaed yn eich wrin neu wrth basio wrin. Mae hyn yn normal ac ni ddylai achosi pryder i chi. Ond, os byddwch chi'n sylwi ar glotiau mawr / malurion yn eich cathetr neu os ydych chi'n teimlo bod rhwystr yn eich cathetr (ei fod yn blocio), cysylltwch â'ch nyrs arbenigol, ward wroleg neu'r nyrsys ardal.

Fel arfer, bydd angen cyfnod o 2-4 wythnos i wella ar ôl eich llawdriniaeth. Mae hyn yn llai na'r disgwyl ar ôl llawdriniaeth agored lle gall cleifion deimlo'n wan ac yn flinedig am sawl mis. Mae'n bwysig cadw'n actif ar ôl eich llawdriniaeth gan ei fod yn lleihau'r risg o gymhlethdodau fel haint ar y frest a thrombosis gwythiennau dwfn. Argymhellir ychydig o ymarfer corff ysgafn bob dydd.

Byddwch yn mynd adref gyda phigiadau Fragmin i'w cymryd am 28 diwrnod. Cyffur yw Fragmin sy'n helpu i gadw'r gwaed yn denau ac atal clotiau rhag ffurfio. Dylech wisgo sanau TED am 28 diwrnod i atal clotiau rhag ffurfio hefyd. Byddwn wedi dangos hyn i chi yn ystod eich apwyntiad cyn asesu. Cofiwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi i'r nyrs sy'n eich rhyddhau o'r ysbyty.

Faint o boen fydd gen i ?

Mae'r llawdriniaeth yn cael ei gwneud drwy doriad bach. Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn teimlo llawer iawn llai o boen nag ar ôl cael llawdriniaeth agored. Fel arfer, mae cleifion yn cymryd llai o gyffuriau lleddfu poen ac ar ôl wythnos, ychydig iawn o ddynion sy'n teimlo unrhyw boen o gwbl.

Sut ydw i'n rheoli fy mhoen?

Mae'n debyg y byddwch chi'n teimlo ychydig yn anghyfforddus ar ôl cael eich llawdriniaeth. Cymerwch gyffuriau lleddfu poen syml fel Paracetamol ac Ibuprofen yn rheolaidd am y dyddiau cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth. Mae rhai dynion yn sylwi ar boen yn y perinëwm (yr ardal rhwng y ceillgwd a'r anws) oherwydd cleisio yn ystod

y llawdriniaeth. Yn achlysurol, bydd rhai dynion yn teimlo poen yn eu hysgwydd. Mae hyn yn digwydd oherwydd bod y nwy a ddefnyddir yn ystod y llawdriniaeth yn effeithio ar y diaffram, ac yn achosi poen ddargyfeiriedig i'r ysgwydd. Fel arfer, bydd hyn yn setlo mewn ychydig ddyddiau. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo peth chwydd ac anghysur o amgylch eich pen ac yn eich llygaid oherwydd sut y cawsoch eich gosod ar gyfer y llawdriniaeth. Mae'n debyg mai llid y gornbilen sy'n achosi'r broblem olaf hon. Ceisiwch beidio â rhwbio eich llygaid. Bydd y boen yn diflannu ymhen diwrnod neu ddau. Mae'n bosibl y byddwch chi hefyd yn gweld peth cleisio ar eich abdomen neu geillgwd. Weithiau bydd eich ceillgwd wedi chwyddo ac yn biws.

Beth os gwelaf i waed yn fy wrin?

Mae hyn yn gyffredin ar ôl prostadectomi radical a phan fyddwch chi gartref ac yn symud mwy, gall y cathetr achosi llid yn y bledren sy'n arwain at waed yn yr wrin. Ni ddylech boeni am hyn oni bai eich bod yn gweld clotiau mawr neu ddarnau o falurion yn y cathetr. Os yw hyn yn digwydd, cysylltwch â'ch nyrs ardal neu nyrs glinigol arbenigol.

Beth os oes rhwystr yn y cathetr?

Os na fyddwch chi'n trin hyn mewn modd amserol, gall fod yn argyfwng. Os ydych chi'n sylwi nad yw wrin wedi bod yn draenio, dylech wirio:

- Bod y bag draenio yn is na lefel eich pledren
- Nad yw'r cathetr wedi troi neu droelli
- Nad oes darnau o falurion neu glotiau gwaed yn nhiwb y cathetr

Cysylltwch ar unwaith â'ch nyrs ardal neu eich nyrs glinigol arbenigol. Ni ddylid tynnu'r cathetr na'i newid o dan unrhyw amgylchiadau. Os oes unrhyw broblemau, dylent gael eu datrys gan Ysbyty Brenhinol Gwent.

Beth os byddaf i'n teimlo bod rhywbeth o'i le yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl y llawdriniaeth?

Os ydych chi'n teimlo'n sâl neu'n bryderus am eich iechyd, dylech gysylltu â ni ar unwaith yn ystod oriau gwaith (mae'r rhifau ffôn ar gefn y daflen hon). Dylech gysylltu â D2E, D2W neu'r uned asesu Wroleg a gofyn am y meddygon wroleg ar alwad.

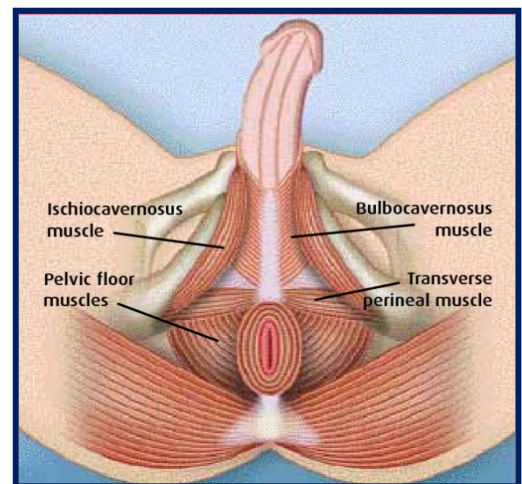
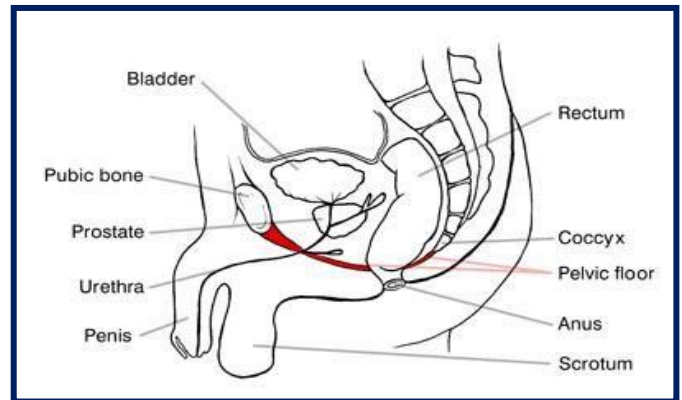
Sut a phryd fyddwch chi'n tynnu'r cathetr?

Mae angen i'r cathetr fod yn ei le am 14 diwrnod ar ôl prostadectomi drwy gymorth robot, er mwyn i'r wrethra wella. Bydd tynnu'r cathetr yn cymryd tua 15 eiliad. Bydd yn deimlad od ond nid yw'n boenus. Cofiwch, nad yw eich pledren wedi bod yn llawn ers amser a bod yr agoriad wedi'i gadw ar agor yn artiffisial. Dros dro, bydd meinweoedd y corff ger lleoliad y llawdriniaeth yn chwyddo ac yn llai elastig. Mae'n bosibl na fyddwch yn gallu rheoli eich wrin yn llwyr ac y byddwch yn diferu neu'n gollwng am y dyddiau neu wythnosau cyntaf. Ar ôl cael tynnu'r cathetr, dechreuwch wneud yr ymarferion llawr y pelfis unwaith eto.

LLAWR Y PELFIS

Mae'r llawr pelfis gwrywaidd yn cynnwys haenau dwfn a haenau arwynebol o gyhyrau. Un o'i brif swyddogaethau yw helpu i storio wrin a charthion a chadw'r bledren a'r coluddyn yn eu lle. Mae'n helpu i atal y bledren a/neu'r coluddyn rhag gollwng. Bydd y rhan fwyaf o ddynton yn gollwng wrin ar ôl llawdriniaeth ar y prostad. Profwyd fod ymarferion llawr y pelfis yn gallu helpu adfer rheolaeth y bledren a helpu i'w atal rhag gollwng. Dangoswyd hefyd fod ymarferion llawr y pelfis yn helpu dynion sy'n dioddef diferu ar ôl pasio wrin a thrafferthion cael codiad.

Delwedd trwy garedigrwydd Nursing



ADNABOD LLAWR Y PELFIS

Mae dau grŵp o gyhyrau yn llawr y pelfis, y cyhyrau araf a'r cyhyrau cyflym. Mae'n rhaid ymarfer y ddau grŵp o gyhyrau er mwyn cael y budd mwyaf.

- Dychmygwch eich bod yn rhoi cynnig ar atal eich hun rhag pasio gwynt. Tynhewch o amgylch y pen-ôl a thynnu i fynnu tua'r blaen. Sefwch o flaen drych a gwasgwch - dylech sylwi ar symudiad bach yn y pidyn a bydd eich ceillgwd yn codi os ydych chi'n gwneud yr ymarfer yn gywir.
- Ffordd arall o ddod i adnabod llawr y pelfis yw ceisio atal llif yr wrin pan fyddwch chi'n mynd i'r tŷ bach, ond **peidiwch** â gwneud hyn yn aml.

Ceisiwch beidio â dal eich anadl, tynnu'r abdomen i mewn na thynhau bochau eich pen-ôl.

Mae 3 safle mewn Ymarferion Llawr y Pelfis:

Eistedd: eisteddwch ar flaen cadair/erchwyn y gwely â'ch pengliniau ar led a'ch traed yn wynebu am ymlaen

Sefyll: sefwch â'ch traed ar led ac yn wynebu am ymlaen

Gorwedd: gorweddwch ar eich cefn â'ch traed ar y gwely a phlygu eich pengliniau, gan wneud yn siŵr eu bod ar led.

Rydyn ni yn eich cyngori chi i ddewis un safle ar gyfer y bore, un arall ar gyfer amser cinio a'r olaf ar gyfer gyda'r nos. Dylech ddilyn trefn yr ymarferion sy'n cynnwys ymarferion araf a chyflym, ar gyfer pob safle.

CYN EICH LLAWDRINIAETH

Ymarfer araf: Tynnwch i mewn yn dynn a'i ddal am **10** eiliad, ymlaciwch am 4 eiliad bob tro. Gwnewch hyn 3 gwaith.

Yna...

Ymarfer cyflym: Tynnwch i mewn yn dynn ac yna ymlaciwch - dim mwy na 10 gwaith

AR ÔL EICH LLAWDRINIAETH (ar ôl tynnu'r cathetr)

Ymarfer araf: Tynnwch i mewn yn dynn a'i ddal am **4** eiliad (bydd angen cynyddu hyn yn raddol wrth i'r cyhyrau gryfhau), ymlaciwch am 4 eiliad bob tro. Gwnewch hyn 3 gwaith. Yna...

Ymarfer cyflym: Tynnwch i mewn yn dynn ac yna ymlaciwch - dim mwy na 10 gwaith Bydd Nyrs Arbenigol Ymataliaeth yn cynnal adolygiad ymhen 2-3 wythnos ar ôl tynnu'r cathetr

SYLWCH: BYDD ANGEN GWNEUD YR YMARFERION HYN DRWY GYDOL EICH BYWYD

Pryd gaf i ymarfer corff?

Rydyn yn eich annog i gerdded ychydig yn syth ar ôl eich llawdriniaeth. Ar ôl 2 wythnos, cewch loncian neu wneud ymarfer aerobig.

Gaf i gawod neu fath?

Cewch. Mae'r dresin ar eich abdomen yn dal dŵr. Rydyn yn argymhell eich bod yn golchi unrhyw sebon oddi ar eich corff yn drylwyr fel nad yw'n rhyddhau'r dresin. Dylech sychu eich hun yn ofalus i leihau'r risg o gael haint.

Pryd gaf i yrru?

Pan fyddwch chi'n teimlo'n hapus a chyfforddus i wneud hynny a phan fyddwch chi'n teimlo y gallwch chi stopio ar frys mewn argyfwng. Gwiriwch gyda'ch cwmni yswiriant cyn dechrau gyrru eto.

Pryd gaf i aildechrau gweithgareddau rhywiol?

Bydd hyn yn dibynnu a oedd hi'n bosibl cadw'r nerfau yn ystod eich llawdriniaeth. Byddwn yn gofyn i chi gymryd sylw o unrhyw godiad neu deimladau a rhoi gwybod i ni amdanyn nhw yn ystod eich apwyntiad dilynol.

Byddwn fel arfer yn eich dechrau ar feddyginiaeth fel Cialis 5mg bob dydd pan fyddwch chi'n dychwelyd i dynnu eich cathetr. Bydd y feddyginiaeth hon yn helpu i wella llif y gwaed i'r pidyn ar gyfer adfer codiad.

Ni fyddem yn disgwyl i hyn arwain at godiad ar unwaith. Mewn rhai cleifion, gall gymryd hyd at 18 mis i weithio.

Os na fydd meddyginiaeth drwy'r geg yn llwyddiannus, gallwn drefnu adolygiad gan nyrs glinigol arbenigol wroleg i drafod dewisiadau eraill megis triniaeth drwy bigiad.

Faint ddylwn i ei yfed?

Mae angen i chi sicrhau eich bod yn yfed o leiaf 1.5 litr o hylif bob dydd. Ceisiwch gynnwys digon o ddŵr. Os yw'n bosibl, ceisiwch yfed llai o de/coffi/cola. Mae'r rhain yn gallu cynyddu amllder a brys pasio wrin.

Beth os byddaf yn cael sbasmau yn y bledren?

Mae sbasmau yn y bledren (sy'n teimlo fel crampiau yn yr abdomen) yn eithaf cyffredin pan fydd gennych gathetr yn eich bledren. Mae'n bosibl y bydd y bledren yn ceisio gwasgu'r balŵn allan (gan ei weld fel rhywbeth estron). Dyma sy'n achosi'r sbasm. Er bod hyn yn gallu bod yn anghyfforddus, nid yw'n destun pryder.

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn gollwng o amgylch y cathetr?

Mae gollwng wrin o amgylch y tu allan i'r cathetr yn gallu digwydd. Weithiau bydd yn digwydd o ganlyniad i sbasmau yn y bledren neu pan fyddwch chi'n agor eich coluddyn. Os yw'n digwydd, gwiriwch fod yr wrin yn dal i ddraenio i'r bag. Os nad yw'n draenio i'r bag, dylech gysylltu â'ch nyrs ardal neu eich nyrs glinigol arbenigol wroleg (mae'r rhifau ffôn ar ddiwedd y daflen hon).

Beth am ysgarthu?

Ar ôl yr anesthetig ac o ganlyniad i'r llawdriniaeth a rhai o'r cyffuriau y byddwch wedi'u cael, gall gymryd peth amser i'ch coluddion weithio'n iawn eto. Os ydych chi wedi cael carthyddion (moddion atal rhwymedd) tra eich bod yn yr ysbyty, mae'r un mor bwysig eich bod chi'n cadw symudiadau coluddyn meddal pan fyddwch chi'n cyrraedd adref.

Mae Laxido a Lactulose yn garthyddion addas i'w cymryd gartref fel nad oes yn rhaid i chi straenio i agor eich coluddion. Os oes gennych hemoroidau (peils), gall y llawdriniaeth achosi iddynt fynd yn llidus felly bydd angen i chi gymryd gofal arbennig i gadw'ch coluddyn yn rheolaidd.

Pryd gaf i ddychwelyd i'r gwaith?

Caniatewch ychydig o wythnosau i chi wella cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith. Os yw eich gwaith yn cynnwys codi pwysau trwm, siaradwch â'ch meddyg ymgynghorol cyn gadael yr ysbyty.

Os byddwch chi'n datblygu tymheredd, neu fod cochni, plyciau o boen neu hylif yn draenio o'r lleoliad lle cawsoch chi eich llawdriniaeth, cysylltwch â'ch meddyg teulu. Os ydych chi'n cael problemau gyda'ch cathetr (yn enwedig os yw'n cwmpo allan), gofynnwch i'ch meddyg teulu gysylltu â'r meddyg ar alwad cyn gynted â phosibl (D2W-01633 234130, Uned Asesu Wroleg 01633 234029). Os nad ydych chi'n gallu pasio wrin ar ôl tynnu'r cathetr, cysylltwch â'r nyrsys clinigol arbenigol wroleg (mae rhifau ffôn yn ystod oriau gwaith ar gefn y daflen), neu'r meddyg wroleg sydd ar alwad os yw hi y tu allan i oriau.

A oes unrhyw bwyntiau pwysig eraill?

Bydd gennych chi gathetr pan fyddwch chi'n mynd adref. Mae hyn er mwyn gwarchod y cymal bregus rhwng eich pibell ddŵr a'r bledren nes iddo wella - mewn tua 10-14 diwrnod, fel arfer.

Paratoi ar gyfer tynnu'r cathetr

Bydd angen i chi fynd i Adran Cleifion Allanol Wroleg, 14 diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth er mwyn tynnu'r cathetr. Bydd y Nyrs Ymataliaeth wedi archebu padiau ymataliaeth i chi yn ystod eich apwyntiad ymarferion llawr y pelfis. Dylent fod wedi cael eu danfon atoch chi cyn i chi fynd i'r ysbyty am eich llawdriniaeth. Os nad ydyn nhw wedi cyrraedd, siaradwch â'r Tîm Ymataliaeth drwy ffonio 01633 234976.

A fydd apwyntiad cleifion allanol i ddilyn?

Byddwch yn cael apwyntiad ar gyfer ymgynghoriad dros y ffôn â'r nyrs arbenigol, wythnos ar ôl tynnu'r cathetr. Bydd apwyntiad arall yn y clinig i gleifion allanol tua 6 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth. Bydd hyn yn caniatáu i'r meddyg ymgynghorol glywed sut rydych chi'n gwella ac i drafod canfyddiadau'r adroddiad patholeg ar y prostad.

Pwrpas y llawdriniaeth yw tynnu'r prostad a holl ganser y prostad. Weithiau, bydd canser y prostad wedi lledaenu'n ficrosgopig y tu hwnt i'r sbesimen a dynnwyd. Os yw hyn yn digwydd i chi, bydd eich meddyg ymgynghorol yn rhoi cyngor i chi am driniaeth bellach (radiotherapi fel arfer, ond gall fod yn therapi hormonau) er mwyn gwneud yn siŵr bod unrhyw gelloedd canser sy'n weddill yn cael eu dileu'n llwyr. Bydd gofyn i chi gael prawf gwaed PSA cyn yr ymweliad hwn i gofnodi'r lefel ar ôl eich llawdriniaeth.

Yna, ar ôl yr apwyntiad hwn, bydd y nyrs glinigol arbenigol yn cysylltu â chi bob pedwar mis am y flwyddyn gyntaf. Bydd angen i chi gael prawf gwaed PSA yn eich meddygfa tua deg diwrnod cyn eich apwyntiad. Os oes gennych unrhyw ymholiadau am eich rheolaeth glinigol, siaradwch â'ch nyrs glinigol arbenigol (mae'r rhifau ffôn ar ddiwedd y daflen hon).

SUT I GYSYLLTU Â NI?

ADRAN WROLEG YSBYTY BRENHINOL
GWENT

HEOL CAERDYDD

NP20 2UB

Switsfwrdd - 01633 234234

D2 Gorllewin - 01633 234130, 234131

D2 Dwyrain - 01633 234043, 234044

Uned Asesu Wroleg - 01633 234029

NYRSYS CLINIGOL ARBENIGOL

JULIE SIMPSON, SIAN LEWIS, Louise
Broadway, Kathleen Connor Middleton

01633 238976

JEYANTHI RAVI—Ymarferydd Gofal

Llawfeddygaeth Robotig, Blîp 0407

drwy'r switsfwrdd, 01633 236054

Paulette Hussain - Ymarferydd Nyrsio

(Ymarferion llawr y pelfis) 01633

234976

Cyfeiriadau:

British Association of Urological Surgeons (BAUS) 2020. *Robotic Assisted Laparoscopic Radical Prostatectomy*.

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**