Gwybodaeth i Gleifion

Rhaglen Adfer Gwell Llawdriniaeth Golorectol

Cyflwyniad
Croeso i'r Rhaglen Adfer Gwell ar ôl Llawdriniaeth yn Ysbyty Brenhinol Gwent.

Nod y llawlyfr ydy eich helpu i ddeall a chyfranogi yn eich rhaglen ofal yn dilyn eich llawdriniaeth.

I lwyddo, bydd angen i chi wybod beth yw disgwyliadau'r rhaglen a gweithredu i gyflawni hyn bob dydd.

Mae'r nodau rydym yn gweithio tuag atynt yn gyraeddadwy ac wedi eu dylunio i'ch helpu i adfer yn gynt wedi eich llawdriniaeth ac i adennill eich annibyniaeth er mwyn gallu mynd adref cyn gynted â phosibl.

Eich llawdriniaeth
Bydd eich llawfeddyg wedi trafod eich opsiynau triniaeth â chi, yn cynnwys y risgiau, y manteision a'r opsiynau eraill.

Cewch ddyddiad ac amser i fynd i glinig Cyn-asesiad.

Clinig Cyn-asesiad
Mewn Clinig Cyn-asesiad, cynhelir profion sylfaenol i sicrhau eich bod yn addas ar gyfer eich anaesthetig a'ch llawdriniaeth.

Bydd nyrsys y clinig yn gofyn cwestiynau am eich hanes meddygol (unrhyw lawdriniaethau a gawsoch neu afiechydon a fu arnoch) ac yn mesur eich taldra, pwysau a phwysedd gwaed.

Mae'n bosibl hefyd y cymerir samplau a swabiau gwaed yn ogystal â gweithdrefnau megis ECG (tracio'r galon) neu brofion ar weithrediad yr ysgyfaint.

Os oes angen, gall nyrsys y clinig hefyd drefnu y cewch eich asesu gan anesthetydd.

Rydym yn eich cynghori i ddod â chyfaill agos neu berthynas a all gymryd rhan a'ch cefnogi.

Os oes gennych chi gwestiynau, ysgrifennwch nhw fel nad ydych chi'n anghofio erbyn cyrraedd.

Cyn dod i mewn:

- Paratowch at eich llawdriniaeth gan fwyta ymborth amrywiol a phrydau rheolaidd.
- Cynhwyswch fyrbrydau os nad oes cymaint o chwant bwyd arnoch.
- Os ydych wedi colli pwysau neu mae eich chwant bwyd yn fychan iawn, rhowch wybod i'ch gweithiwr allweddol er mwyn iddo drefnu eich bod yn gweld dietegydd.
- Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd (os yw'n bosibl) a gorffwyswch ddigon.
- **Os ydych chi'n ysmygu, mae'n syniad da rhoi'r gorau iddi/lleihau cyn eich llawdriniaeth os yw'n bosibl. Mae cymorth ar gael drwy ffonio'r llinell radffon: 0800 085 2219 neu stopsmoking@wales.nhs.uk.**
- **Mae patsys nicotin ar gael os oes angen pan ddewch i mewn - gofynnwch i'ch nyrs.**
- Trafodwch unrhyw bryderon sydd gennych ynghylch eich dychweliad adref ar ôl y llawdriniaeth oherwydd bydd hyn yn ein helpu i gynllunio a gallai atal oedi cyn eich rhyddhau.
- Mae'n bosibl y bydd angen i chi drefnu bod teulu neu ffrindiau yn eich helpu felly sicrhewch eu bod yn cael wybod ymhell o flaen llaw.
- **Ffoniwch y ward y diwrnod rydych yn dod i mewn i gadarnhau bod eich gwely ar gael.* Peidiwch â dod i'r ward os na chewch gadarnhad bod eich gwely ar gael.***

Diodydd maethlon cyn llawdriniaeth:

- Mae cynyddu faint o hylif rydych chi'n yfed a bwyta diet nad yw'n creu llawer o weddillion yn y 5 diwrnod cyn dod i'r ysbyty yn helpu i leihau faint sydd yn eich coluddyn.
- Yn y clinig Cyn-asesu, cewch chwe diod maethlon (Fortisip / Fortijuce / Ensure plus)
- Yfwch 3 y dydd rhwng eich prydau y ddeuddydd cyn eich llawdriniaeth.
- Daw'r rhain mewn amryw o flasau ac maent orau yn oer.
- Gallwch wanhau Fortisip Compact ac Ensure plus gyda llaeth a gallwch ychwanegu lemonêd at fortijuice os dymunwch.

Diod carbohydrad

- Cewch bedair diod carbohydrad y noson gynt a dwy ar fore eich llawdriniaeth.
- Cewch yr egni y bydd arnoch ei angen yn ystod eich llawdriniaeth gan y diodydd hyn a gallant eich helpu i adfer yn gynt.
- Cewch hefyd yfed dŵr tan ddwy awr cyn eich llawdriniaeth ond **PEIDIWCH Â** bwyta bwyd na losin/gwm cnoi nac yfed diodydd llaethog. Bydd y staff nyrsio yn eich helpu i amseru hyn yn iawn.

Mynediad:

Ward D2 Dwyrain ydy'r ward lawfeddygol gyffredinol a chewch ddychwelyd yno ar ôl eich llawdriniaeth. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau unigol a'r llawdriniaeth rydych yn ei chael, mae'n bosibl yr ewch i'r Uned Ofal Ôl Anaesthetig, sydd yn HDU ar y trydydd llawr.

Meddyginiaeth a pharatoi'r coluddyn

Dylech gymryd eich meddyginiaethau yn ôl yr arfer ar fore eich llawdriniaeth oni chewch gyfarwyddyd arall gan eich anesthetydd neu eich llawfeddyg. Dylid trafod hyn yn y clinig cyn-asesu a chewch wybod am unrhyw newidiadau y mae angen eu gwneud.

Gallech gael enema y noson cyn eich llawdriniaeth ac eto yn y bore. Nyrs fydd yn gwneud hyn i chi.

Fel arfer ni fydd angen paratoi'r coluddyn trwy'r geg ond ar gyfer llawdriniaethau penodol. Os oes angen hyn arnoch, cewch baratoad hylif i glirio eich coluddyn cyn eich llawdriniaeth. Mae'n bwysig eich bod yn yfed digon o hylif clir ar ôl hyn er mwyn peidio â theimlo'n sâl, yn benysgafn ac osgoi cur pen.

Nyrsys Gofal Stoma

Gall rhai llawdriniaethau arwain at greu stoma. Os ydych chi wedi cael gwybod bod angen colostomi (neu ileostomi) arnoch, bydd y nyrsys Gofal Stoma yn eich gweld hyn eich llawdriniaeth i roi gwybodaeth a chymorth. Ar ôl eich llawdriniaeth, byddant yn ymweld â chi bob dydd tan y dewch yn hyderus yn trin eich bag stoma yn annibynnol. Mae'n bosibl y gallai eich nyrsys Gofal Stoma hefyd fod yn weithwyr allweddol i chi a'ch dilyn ar ôl eich rhyddhau.

Bydd y nyrsys ar y ward hefyd yn rhoi cymorth i chi gyda'ch stoma yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty.

Ymarferwyr Nyrsio'r Colorectol:

Mae'n bosibl y byddwch yn cyfarfod â'r Nyrsys Colorectol yn y clinig (dim ond yn Ysbyty Brenhinol Gwent y maen nhw) neu yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty.

Gallant ateb unrhyw gwestiynau penodol sydd gennych chi am eich diagnosis a'ch triniaeth a'ch helpu chi i ddelio ag unrhyw bryderon a bod yn weithiwr allweddol i chi.

Mae'r manylion cyswllt wedi'u nodi ar gefn y daflen hon.

Atal tolchenni gwaed:

I leihau'r risg o gael thrombosis (tolchenni gwaed), fe rown feddyginiaeth a phresgripsiwn ar gyfer hosanau gwasgu (TEDS) i chi eu gwisgo yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty. Mae symud yn fuan yn helpu atal tolchenni gwaed yn naturiol.

Rheoli poen a'ch anaesthetig:

Cyn eich llawdriniaeth, bydd anesthetydd yn cwrdd â chi i egluro a thrafod math yr anaesthetig â'r feddyginiaeth difa poen a fydd orau ar eich cyfer.

Gall hyn fod yn **epidwral** (drip bychan yn eich cefn sy'n ffrydio anaesthetig lleol am 48 awr), **sbinol** (un chwistrelliad o boen-laddwr ac anaesthetig lleol yn eich cefn) neu **PCA** (analgesia dan reolaeth y claf y byddwch yn ei weithredu trwy wasgu botwm i ryddhau meddyginiaeth difa poen). Bydd yr uchod yn digwydd yn yr ystafell anaesthetig a rhoddir drip yn eich llaw i roi hylif i chi yn ystod eich llawdriniaeth ac un arall yn eich arddwrn i fonitro eich pwysedd gwaed yn agos. Pan fo'r holl ddulliau monitro yn eu lle, bydd yr anesthetydd yn rhoi'r feddyginiaeth i chi a fydd yn gwneud i chi gysgu.

Os ydych chi'n gwisgo dannedd gosod / wig / sbectol a.y.b. cewch adael y rhain yn eu lle tan ewch i'r ystafell anaesthetig.
(Rhaid rhoi label clir neu gynhwysydd).

Eich llawdriniaeth:

Mae'r rhaglen ERAS ar gael i chi os ydych chi'n cael llawdriniaeth laparosgoptig (twll allwedd) neu lawdriniaeth agored.

Bydd paratoi at eich llawdriniaeth yn cynnwys tynnu unrhyw flew ar safle'r llawdriniaeth a rhoi tiwb (cathetr) yn eich pledren i ni allu monitro eich wrin yn ofalus.

(Bydd hyn yn digwydd ar ôl i chi fynd i gysgu). Gall fod yn angenrheidiol hefyd rhoi tiwb yn eich abdomen ar ôl cwblhau'r llawdriniaeth er mwyn draenio unrhyw hylif sydd dros ben. Mae hyn yn normal a gellir ei adael am 1-3 diwrnod.

Gan nad yw'n bosibl pennu hyd y cyfnod y byddwch yn y theatr (mae'n bosibl y byddwch oddi ar y ward am hyd at 8 awr), caiff eich perthnasau ffonio'r ward i holi amdanoch.

Ar ôl eich llawdriniaeth:

Byddwch yn deffro yn raddol yn y ward adfer ac mae'n bosibl y byddwch yn dal i deimlo'n gysglyd. Mae'n bosibl y bydd arnoch angen ocsigen ychwanegol i anadlu. Bydd eich staff nyrsio yn monitro eich cynnydd trwy edrych ar eich arsylwadau yn rheolaidd.

Mae'n bosibl y cewch eich annog i eistedd yn syth oherwydd y gallai hyn eich helpu i anadlu'n ddyfnach ac mae'n well i'ch brest.

Rhowch wybod i aelod staff os oes syched arnoch a chewch ddiod. Bydd y cathetr yn eich pledren a bydd hwn yn aros ynddi am 24-48 awr ar ôl eich llawdriniaeth a bydd y nyrsys ar y ward yn ei dynnu.

Os ydych chi'n teimlo'n sâl neu mae poen arnoch, mae'n bwysig dweud wrth staff er mwyn iddynt allu rhoi meddyginiaeth i chi i leddfu'r symptomau hyn. Pan foch yn effro ac yn gyfforddus, aiff y staff nyrsio â chi yn ôl i'r ward.

Yn ôl ar y ward:

Bydd y staff nyrsio yn parhau i'ch monitro'n agos ar y ward.

Mae disgwyl peth anghysur; fodd bynnag, mae rheoli poen yn dda yn rhan hanfodol i'ch adferiad oherwydd y gall eich helpu i gysgu'n well, anadlu'n ddyfnach a symud o amgylch yn haws ar ôl eich llawdriniaeth.

Bydd aelodau o'r Tîm Rheoli Poen yn ymweld â chi ar ôl eich llawdriniaeth ac yn rhoi gwybod i chi sut gallwch sicrhau bod eich poen dan reolaeth dda. Caiff eich meddyginiaeth difa poen ei hasesu'n rheolaidd a'i haddasu i ateb eich anghenion.

Mae'n bosibl y bydd angen drip arnoch i gael hylifau. Cyn gynted ag y gallwch yfed digon, caiff eich drip ei dynnu.

Monitro:

Caiff llawer o wahanol bethau eu monitro yn ystod eich arhosiad, yn cynnwys:

- Hylif i mewn
- Hylif allan
- Bwyd a fwytwch
- Lefel y boen
- Cyfog / Chwydu
- Eich craith
- Yr amser y cychwynnodd eich coluddyn weithio eto

Mae'r rhain yn helpu i fonitro eich cynnydd felly cofiwch roi gwybod i nyrs beth rydych chi'n ei fwyta, yfed ac yn pasio.

Symudedd:

Mae dychwelyd i normal yn gyflym yn rhan allweddol o raglen ERAS.

Mae'n bwysig cerdded ac eistedd allan o'r gwely yn rheolaidd i gynnal iechyd yr ysgyfaint ac atal tolchenni gwaed ar ôl eich llawdriniaeth.

Bydd ffisiotherapyddion a staff y ward yn eich helpu i gyrraedd y nod hwn cyn gynted â phosibl ar ôl eich llawdriniaeth.

Gall y nyrsys eich helpu chi i godi o'r gwely ar ddiwrnod eich llawdriniaeth os ydych hi'n teimlo'n ddigon da i wneud hynny. Byddwch yn anelu at dreulio **2** awr allan o'r gwely ar y diwrnod cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth (nid oes rhaid i hyn fod mewn un sesiwn) a **6 - 8** awr bob diwrnod wedi hynny.

Mae gennym 'ystafell eistedd' y gallwch gerdded iddi ar D2 Dwyrain ac rydym hefyd yn argymell eich bod yn eistedd allan o'ch gwely i fwyta eich holl brydau.

Gorffwys:

Mae gorffwys hefyd yn rhan bwysig o'ch adferiad ac mae 'amser tawel' ar y ward ar ôl cinio er mwyn hwyluso hyn.

Bwyta ac yfed:

Anogir bwyta'n arferol ar ôl eich llawdriniaeth pan fo'n briodol. Gall nyrsys eich cynghori ynghylch y bwyd mwyaf priodol i chi ei ddewis ar ôl y llawdriniaeth.

Gallwch barhau â'r diodydd protein uchel (Fortisip a Fortijuce) deirgwaith y dydd i'ch helpu i wella a rhoi egni i chi.

Ceisiwch gynnwys bwydydd protein uchel (e.e. cig / pysgod / cynnyrch llaeth / wyau) ym mhob pryd a byrbrydau calori uchel. Mae gennym ni 'Oergell y Cleifion' ar y ward lle gallwn gadw byrbrydau wedi eu labelu'n glir i chi.

Eich briw:

Mae'n bosibl y caiff briwiau eu cau gyda phwythau ar yr arwyneb, pwythau dan y croen sy'n hydoddi a does dim angen eu tynnu neu glipiau.

Caiff y briwiau eu gorchuddio tan fyddant yn sych ac yn gwella. Yn ystod y cyfnod hwn, cewch fynd dan y gawod os ydych chi'n teimlo'n ddigon da - gofynnwch i'r nyrs sy'n edrych ar eich ôl yn gyntaf.

Gall nyrs eich meddygfa neu nyrs ardal dynnu pwythau neu glipiau ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty os oes angen.

Gwybodaeth Bwysig am eich Rhyddhau

Dilyn dros y ffôn:

Ar y rhaglen ERAS, bydd clinigydd yn ceisio cysylltu â chi o fewn yr wythnos gyntaf ar ôl eich rhyddhau os yw'n bosibl, i roi gwybodaeth a chymorth i chi os oes angen.

Nid oes cymhlethdodau yn aml ond mae'n bwysig iawn eich bod yn gwybod am ba arwyddion y dylech edrych.

Yn ystod y pythefnos cyntaf ar ôl llawdriniaeth, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu eich gweithiwr allweddol os ydych chi'n poeni am unrhyw rai o'r arwyddion/symptomau canlynol.

Poen yn yr abdomen:

Gall poen difrifol sy'n para am oriau fod yn arwydd o gymhlethdod difrifol megis twll lle unwyd dau ddarn yn eich coluddyn yn ystod llawdriniaeth. Mae hyn yn brin ond difrifol ac mae angen ymyrraeth feddygol.

Os ydych mewn poen am rhwng 1 a 2 awr neu mae'r dwymyn arnoch ac rydych chi'n teimlo'n wael yn gyffredinol, rhaid i chi geisio cyngor meddygol.

Efallai mai ffonio'r ward fydd eich opsiwn gorau os ydych chi'n cael trafferth cysylltu ag unrhyw un arall.

Eich briw:

Bydd eich briw rhywfaint yn goch, yn glais neu'n anghyfforddus yn ystod yr wythnos neu bythefnos ar ôl eich llawdriniaeth.

Os ydy'ch briw yn mynd yn llidus, yn chwyddo neu'n cychwyn gollwng hylif, ceisiwch sylw meddygol oherwydd gallai olygu bod haint ac efallai bydd angen ei drin.

Eich coluddyn:

Gall arferion eich coluddyn newid pan gaiff darn o'ch coluddyn ei dynnu. Efallai y bydd eich carthion yn **rhydd** neu efallai byddwch yn **rhwym** a gallai hyn dawelu ar ôl amser. Gall rhai bwydydd wneud hyn yn waeth ond gallai newid eich diet rywfaint helpu.

Os ydych yn pasio carthion rhydd mwy na **3** gwaith y diwrnod am fwy na **4** diwrnod, dylech gynyddu faint o hylif rydych yn yfed ac mae'n bosibl y cewch bresgripsiwn am feddyginiaeth (megis Loperamide / Imodium).

Os ydych chi'n **rhwym**, yfwch ddigon o ddŵr, bwyta prydau bychain yn rheolaidd a gwnewch ragor o ymarfer corff.

Os ydych yn rhwym am dros 3-4 diwrnod, ceisiwch gyngor meddygol.

Chwant bwyd:

Gall eich chwant bwyd gymryd amser i ddychwelyd i'r arfer ac felly dylech barhau i fwyta prydau rheolaidd a chynnwys byrbrydau pan ewch adref.

Os ydych chi'n poeni am faint rydych chi'n fwyta, gallwch fynd i weld y dietegydd ar y ward.

Mae'n arferol colli pwysau yn yr ysbyty ond os yw hyn yn parhau gartref, gall eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa drefnu i ddietegydd roi rhagor o gyngor i chi.

Ymarfer / Hobïau / Gweithgareddau / Gyrru:

Caiff gweithgarwch ei annog o'r diwrnod cyntaf a phan fyddwch gartref, dylech ymarfer bob dydd, gan gynyddu hyd at lefel arferol o weithgarwch dros y pedair wythnos yn dilyn eich llawdriniaeth.

Cewch eich annog i ail-gychwyn eich hobïau oherwydd y bydd y rhain yn helpu eich adferiad. Gadewch i ba mor dda rydych chi'n teimlo a pha mor gyfforddus ydy eich briwiau eich arwain.

Mae'n bwysig osgoi codi pwysau trymion ac ymestyn am o leiaf chwe wythnos yn dilyn llawdriniaeth. Mae hyn yn cynnwys hwfro a chodi'r golch i mewn ac allan o'r peiriant.

Peidiwch â gyrru tan i chi deimlo'n hyderus y gallwch yrru'n ddiogel a stopio mewn argyfwng. Y peth gorau ydy holi eich cwmni yswiriant cyn cychwyn gyrru eto.

Gwaith:

Gallwch fynd yn ôl i'r gwaith o fewn 2 i 4 wythnos ar yr amod nad yw eich gwaith yn cynnwys llafurio trwm neu yrru pellteroedd hir.

Cewch ragor o dystysgrifau meddygol a chyngor gan eich meddyg teulu.

Os oes gennych broblem neu bryder nad ydy'r daflen hon yn ei ateb, mae croeso i chi gysylltu ag aelod o'ch tîm neu Sister y Ward am gyngor pan foch yn yr ysbyty.

Pan foch gartref, gallwch wneud hyn trwy ffonio'r rhifau cyswllt hyn:

Amseroedd ymweld a Ward D2 Dwyrain

Ymweld yn y prynhawn: 3pm - 5pm
Ymweld gyda'r nos: 7pm - 8pm

Rhifau cyswllt: Ward D2 Dwyrain:

Donna Lafferty a'r Staff
Ffôn: 01633 234101 / 4102

Uwch Ymarferwyr Nyrsio ar gyfer Llawdriniaeth Colorectol:

Heather McGregor, Michelle Worwood & Joanne Clark
Ffôn: 01633 234779

Nyrsys Stoma:

Anne Gibbon, Jayne Coyne & Karen Perry
Ffôn: 01633 234114

"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English".