

Gwybodaeth i Gleifion Pigiad Rhyngasennol Uned Achosion Dydd Meddygol / Uned Llawfeddygaeth Ddydd

Mae'r driniaeth hon wedi ei chynnig i chi fel rhan o'ch cynllun rheoli sydd wedi ei drafod a'i gytuno ar y cyd â'ch Ymgynghorydd Rheoli Poen. Mae'ch poen yn debygol o ymateb i driniaeth pigiad os yw'r boen yn ddifrifol ac bodoli mewn rhan benodol o'r corff. Nid yw poen sydd i'w deimlo ar draws sawl rhan o'r corff neu boen ysgafn yn ymateb i driniaeth pigiad.

Wrth ymdrin â phob achos o boen cronig, ein nod yw lleihau eich symptomau er mwyn i chi allu symud yn well, lleihau neu roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth, cael rheolaeth yn ôl unwaith eto dros eich bywyd a gwella ansawdd eich bywyd. Caiff lleihau difrifoldeb symptomau o 30% ei ystyried yn llwyddiant o ran rheoli poen cronig. Anaml iawn y mae triniaethau lleddfu poen yn gwella pen cronig yn llwyr. Maent yn helpu i dorri cylch dieflig symptomau poen parhaus ond ni ellir rhagweld am ba hyd y bydd angen i'r driniaeth barhau. Caiff cyfnod o ddim hirach na 24 mis ei ystyried yn briodol ar gyfer triniaeth pigiad.

Mae'n bwysig cofio, hefyd, nad oes unrhyw driniaeth heb ei risgiau. Gyda hyn mewn golwg, ni fydd triniaeth pigiad yn cael ei roi dro ar ôl tro oherwydd gall yr anesthetig lleol a'r steroid achosi sgil effeithiau o gwmpas y man yr aiff y pigiad i mewn a phan fyddant yn cael eu hamsugno gan lif y gwaed. Gall rhai o'r sgil effeithiau rhain gynnwys imiwedd is, eich gwneud yn fwy tebygol o ddal heintiau a achosir gan firysau a bacteria. Mae hyn yn berthnasol iawn ar hyn o bryd wrth ystyried y pandemig COVID-19.

Caiff risgiau penodol sy'n ymwneud â thriniaethau eu hegluro yn y daflen wybodaeth. Cymerwch amser i ystyried y wybodaeth a ddarperir isod ynglŷn â'r driniaeth ymyriadol hon os gwelwch yn dda.

Beth yw pigiad rhyngasennol?

Achosir rhai mathau o boen pan fydd nerfau yn wal y frest yn cael eu cythruddo neu eu caethiwo. Gall pigiad o anaestheteg leol a steroid sy'n gweithredu am gyfnod hir, o gwmpas man y nerf sydd wedi'i gaethiwo, leddfu'r poen.

Beth sy'n digwydd ar y diwrnod?

- Trefnir manylion eich apwyntiad gan staff y Clinig Poen ar ôl i chi fynychu'r Clinig. Byddwch chi'n derbyn llythyr i fynychu i gael y pigiad.
- Gallwch fwyta ac yfed fel arfer cyn eich triniaeth, Dylech ddod â rhywun gyda chi i'ch gyrru adref.
- Ar ddiwrnod y driniaeth, galwch yn y dderbynfa yn yr Uned Achosion Dydd Meddygol/ Uned Llawfeddygaeth Ddydd ar yr amser a nodwyd yn eich llythyr. Dylech ddod â rhestr o'ch meddyginiaethau gyda chi.
- Byddan nhw'n mynd â chi i'r ystafell driniaeth, i eistedd neu i orwedd ar wely. Bydd y nyrs yn gofyn am rai manylion i wirio eich bod yn ddigon da i gael y driniaeth. Gofynnir i chi arwyddo'r ffurflen gydsynio. Bydd ymeddyg yn gallu ateb unrhyw gwestiwn sydd gennych ar y pryd. Bydd y meddyg wedyn yn glanhau'r croen gydag antiseptig ac yn chwistrellu'r cymysgedd anaestheteg leol a steroid ychydig o dan yr asennau ar yr ochr sydd wedi'i haffeithio. Gall hyn fod ychydig yn anghysurus ond mae'n hanfodol eich bod yn aros yn llonydd.
- Rhoddir rhwymyn dros fan y pigiad.
- Yna, gallwch eistedd i fyny a gorffwys am tua 30 munud.
- Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, gallwch fynd adref. Ni ddylech yrru eich hun na defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Ar ôl eich triniaeth, byddan nhw'n trefnu apwyntiad i chi ddod yn ôl i'r Clinig Poen.

Beth i'w ddisgwyl wedyn?

Ar ôl eich triniaeth, cymerwch bethau'n hamddenol am weddill y diwrnod. Dylech osgoi gwneud gwaith trwm neu ymarfer egnïol am ychydig ddyddiau. Dylech gadw man y pigiad yn lân a sych a thynnu'r rhwymyn 24 awr ar ôl y pigiad. Ni ddylech ddefnyddio gwres eithafol fel mewn sawna neu ystafell stêm am 48 awr. Mae'n bosibl y bydd man y pigiad yn anghysurus am ychydig ddyddiau ar ôl y driniaeth. Fodd bynnag, dylai hyn setlo'n weddol gyflym. Gallwch barhau i gymryd eich tabledi lladd poen yn ôl cyfarwyddyd eich ymgynghorydd hyd nes i chi deimlo budd eich triniaeth. Os byddwch chi'n fyr o wynt neu'n peswch yn gyson, rhaid i chi ddychwelyd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn yr ysbyty ar unwaith a dweud wrth y meddyg eich bod wedi cael pigiad yn wal y frest.

Beth yw'r sgil effeithiau/ cymhlethdodau?

Cyffredin

- Dolurus / cleisio wrth fan y pigiad.
- Poen cynyddol dros dro (hyd at 7 diwrnod) ar ôl y driniaeth.

Anghyffredin

- Twll yn yr ysgyfaint (Niwmothoracs)
- Haematoma
- Haint wrth fan y pigiad
- Adwaith alergaidd
- Poen newydd
- Poen yn gwaethygu

Anghyffredin iawn

- Confylsiynau (ffitiau)
- Niwed dros dro neu barhaol yn achosi anabledd i'r nerf
- Ataliad y galon (y galon yn peidio â churo)

Rhaid i chi ddweud wrthym os:

- Gallwch chi fod yn feichiog
- Ydych chi'n cymryd warfarin / clopidogrel
- Oes gennych chi alergedd i feddyginiaethau, fwydydd neu latex
- Ydy eich cyflwr meddygol wedi newid ers y tro diwethaf i chi weld yr ymgynghorydd
- Ydych chi'n dioddef gan epilepsi

- Ydych chi'n dioddef gan ddiabetes
- Oes gennych chi annwyd neu dymheredd.
- Ydych chi wedi bod mewn ysbyty
- Ydych chi'n defnyddio cadair olwyn ac efallai angen help i ddod allan ohoni
- Ydych chi'n fyddar/ neu'n drwm eich clyw
- Ydych chi'n rhannol ddall neu/ydych chi wedi cofrestru'n ddall
- Ydych chi angen cyfieithydd
- Ydych chi'n nerfus iawn am nodwyddau, ysbytai neu ymarferwyr meddygol

Bydd aelod o'r tîm rheoli poen yn cysylltu â chi

I gael mwy o wybodaeth, gallwch gysylltu â:-

Ysbyty Brenhinol Gwent ar:- 01633 – 234938

Ymgynghorwyr:- Dr. T.M. Ivanova-Stoilova / Dr. S. Wartan

Ysbyty Nevill Hall ar:- 01873 – 732979

Ymgynghorwyr:- Dr. S. Jeffs / Dr. M. Joshi

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