Canllawiau ar ddefnyddio Dyfais Triniaeth Ysgogi â Thrydan yn y Cartref (Ysgogi'r Anws)

Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth mae ysgogi â thrydan yn ei olygu a sut i ddefnyddio'ch dyfais/peiriant ysgogi gartref.

Mae hi'n bwysig iawn **eich bod yn darllen y daflen hon a chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr sy'n dod gyda'r peiriant ysgogi a'r stiliwr** er mwyn sicrhau eich bod yn eu defnyddio'n gywir. Os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau, siaradwch â'ch ffisiotherapydd.

Beth yw ysgogi â thrydan?

Defnyddir y driniaeth hon ar gyfer anymataliaeth ac mae'n golygu pasio cerrynt trydanol bach drwy gyhyrau sffincter yr anws a llawr y pelfis. Mae hyn yn gwneud i'r cyhyrau gyfangu gan helpu i wella cryfder llawr y pelfis.

Efallai bod eich ffisiotherapydd wedi argymell triniaeth ysgogi â thrydan oherwydd eich bod yn ei chael yn anodd dod o hyd i gyhyrau llawr eich pelfis neu eu cyfangu. Efallai eich bod eisoes wedi cael triniaeth, a bod y driniaeth hon nawr yn cael ei hawgrymu i wella'ch symptomau ymhellach, neu fod y driniaeth ysgogi â thrydan yn cael ei hawgrymu ar yr un pryd â thriniaeth arall.

Beth yw'r opsiynau eraill?

Mae mathau eraill o driniaeth yn cynnwys ymarferion llawr y pelfis, meddyginiaeth, a chyngor cyffredinol ar wella eich iechyd. Cofiwch ofyn cwestiynau os nad ydych chi'n siŵr beth yw eich opsiynau.

A oes unrhyw risgiau?

Yn gyffredinol, nid yw'r driniaeth yn achosi unrhyw broblemau. Er hynny, os ydych chi'n profi unrhyw un o'r canlynol wrth ddefnyddio'r peiriant, **peidiwch â'i ddefnyddio**, a chysylltwch â'ch ffisiotherapydd:

- llid neu anghysur
- poen
- gwaedu

- os yw eich symptomau'n gwaethygu neu os nad ydych chi'n siŵr sut i ddefnyddio'r ddyfais

Pryd na ddylwn i ddefnyddio'r peiriant?

Bydd y ffisiotherapydd sy'n eich asesu yn sicrhau ei bod yn ddiogel i chi ddefnyddio'r peiriant. Mae rhai sefyllfaoedd neu amodau sy'n golygu na ddylech ysgogi â thrydan. Siaradwch â'ch ffisiotherapydd os oes un neu fwy o'r canlynol yn berthnasol:

- alergedd i nicel neu latecs neu gel iro
- gwaedu o'r anws na ellir ei egluro
- hemoroidau sydd wedi chwyddo neu'n gwaedu
- eich bod wedi cael llawdriniaeth ar yr anws yn y 12 wythnos diwethaf
- diffyg teimlad yn ardal yr oganau rhywiol
- hanes o ganser y pelfis
- mae gennych chi reolydd calon
- rydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi
- rydych chi wedi cael babi yn ystod y 12 wythnos diwethaf

Beth mae'r driniaeth yn ei olygu?

Ar ôl i chi gydsynio (cytuno) i gael y driniaeth, byddwch yn cael eich dysgu i ddefnyddio'r uned ysgogi. Yna byddwch yn cael benthyg peiriant o'r ysbyty. Byddwch hefyd yn cael stiliwr anws i chi ei ddefnyddio gydag ef. Ni ddylech rannu'r stiliwr ag unrhyw un arall, ac mae angen i chi ei storio ar wahân i'r peiriant.

Mae eich triniaeth yn debygol o bara am ychydig wythnosau, gan ddibynnu ar eich symptomau a'ch cynnydd. Os yw'n bosibl, **defnyddiwch y peiriant unwaith bob dydd**. Os na allwch wneud hynny, ceisiwch ei ddefnyddio o leiaf bedair i bum gwaith yr wythnos
Dechreuwch gyda phum munud o ysgogi â thrydan yn y sesiwn gyntaf. Cynyddwch i 10 munud ar gyfer yr ail sesiwn, 15 munud ar gyfer y drydedd sesiwn ac yna hyd at 20 munud y sesiwn am weddill eich triniaeth. Mae'r peiriant yn diffodd ar ôl 20 munud.

Sut ydw i'n defnyddio'r peiriant?

Bydd eich ffisiotherapydd yn cynnal asesiad trylwyr ac yn rhoi cyfarwyddiadau manwl i chi ar sut i ddefnyddio'r peiriant yn gywir. Rhoddir y cyfarwyddiadau isod i'ch atgoffa.

Dewiswch le preifat cyfforddus lle na fydd unrhyw un yn tarfu arnoch chi am y cyfnod y byddwch chi'n defnyddio'r peiriant.

1. Os oes angen, rhowch y batri yn y peiriant. **Peidiwch â gadael y batri yn y peiriant am fwy nag wythnos ar y tro os nad ydych chi'n defnyddio'r peiriant**.

2. Rhowch y gwifrau yn sianel A.

3. Golchwch a sychwch eich dwylo.

4. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gorchuddio'r stiliwr ac yn arbennig yr arwynebau metel, â gel iro.

5. Rhowch y stiliwr yn eich anws. Bydd eich ffisiotherapydd wedi esbonio pa mor bell y dylech roi'r stiliwr. **Peidiwch â chysylltu'r peiriant na'i droi ymlaen cyn i chi roi'r stiliwr yn yr anws**.

6. Sicrhewch fod y ddyfais wedi'i diffodd (dylai'r sgrin fod yn wag), yna, cysylltwch y gwifrau ar y stiliwr â gwifrau'r ddyfais.

7. Pwyswch y botwm pŵer ON/OFF ar y peiriant i'w droi ymlaen.

8. Efallai fod y rhaglen wedi'i gosod ymlaen llaw ar eich cyfer chi. Os nad yw wedi'i gosod, pwyswch y botwm rhaglennu (PRG) a dewiswch y rhaglen y cynghorwyd chi i'w defnyddio.

Dyma'r rhaglen a ddewiswyd ar eich cyfer chi:

____

9. Pwyswch y botwm + ar ochr chwith yr uned er mwyn dechrau'r rhaglen. Parhewch i bwyso'r botwm nes i chi gyrraedd dwysedd sy'n gryf ond yn gyfforddus. Byddwch yn teimlo pinnau bach yn eich anws pan fydd y peiriant yn ysgogi cyhyrau llawr eich pelfis.

10. Pan fyddwch chi wedi dysgu sut deimlad yw cyfangu cyhyrau llawr y pelfis, gallwch chi hefyd gyfangu cyhyrau llawr eich pelfis ychydig o weithiau bob cwpl o funudau, pan fyddwch yn teimlo'r peiriant yn gweithio.

11. Ar ddiwedd y driniaeth dylai'r ddyfais ddiffodd ei hun yn awtomatig. Fodd bynnag, gallwch stopio'r driniaeth ar unwaith unrhyw bryd drwy bwyso'r botwm ON/OFF.

12. Tynnwch y stiliwr o'r anws, gan sicrhau nad ydych yn tynnu ar y ceblau ac yna datgysylltwch geblau'r stiliwr o geblau'r ddyfais.

Sut mae glanhau'r stiliwr?

Golchwch y stiliwr mewn dŵr cynnes a sebon, gan ei rinsio mewn dŵr glân a'i sychu'n drylwyr cyn ei storio. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser

PEIDIWCH Â DEFNYDDIO DŴR BERWEDIG. Glanhewch y stiliwr yn y ffordd hon bob tro ar ôl ei ddefnyddio.

Storiwch y stiliwr ar wahân i'r ddyfais bob amser **mewn bag plastig glân.**

Apwyntiadau dilynol

Byddwch yn cael apwyntiad i wirio eich cynnydd. Os yw'r apwyntiad hwn yn yr adran ffisiotherapi cofiwch ddod â'r peiriant a'r stiliwr anws gyda chi.

Os gallwch chi, parhewch ag ymarferion llawr y pelfis heb y peiriant, dair gwaith y dydd. Bydd eich ffisiotherapydd wedi esbonio sut y dylech wneud ymarferion llawr y pelfis.

PWYSIG
Os byddwch chi'n profi unrhyw boen, anghysur, gwaedu annisgwyl neu lid ar unrhyw adeg, STOPIWCH ddefnyddio'r ddyfais a chysylltwch â'ch Ffisiotherapydd drwy e-bost neu ar y rhif isod:
abb.physiopelvichealth@wales.nhs.uk

Enw'r ffisiotherapydd: ____

Rhif ffôn: ____

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