

Gwybodaeth i Gleifion Canllawiau ar ddefnyddio Dyfais Triniaeth Ysgogi Trydanol yn y Cartref Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio'r hyn mae ysgogi trydanol yn ei olygu a sut i ddefnyddio'r ddyfais / peiriant ysgogi gartref.

Mae'n bwysig iawn **eich bod yn darllen y daflen wybodaeth hon a chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a roddwyd gyda'r peiriant a'r stiliwr ysgogi.** Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn eu defnyddio'n gywir. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch â'ch ffisiotherapydd.

Beth yw ysgogi trydanol?

Yn driniaeth ar gyfer anymataliaeth, mae ysgogi trydanol yn golygu pasio cerrynt trydanol bach drwy gyhyrau llawr y pelfis. Mae hyn yn gwneud iddynt gyfangu gan felly helpu i wella cryfder cyhyrau llawr eich pelfis. Gall hefyd helpu i leihau symptomau brys i basio wrin.

Efallai bod eich ffisiotherapydd wedi argymhell ysgogi trydanol 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 ac awgrymir hyn i wella'ch symptomau ymhellach. Fel arall, efallai yr argymhellir ysgogi trydanol i chi ar yr un pryd â thriniaeth arall.

Beth yw'r triniaethau eraill?

Mae mathau eraill o driniaeth yn cynnwys ymarferion llawr y pelfis, ailhyfforddi'r bledren, meddyginiaeth, a chyngor cyffredinol ar hylif a hyrwyddo iechyd. Gofynnwch gwestiynau os nad ydych yn siŵr beth yw eich opsiynau triniaeth.

Oes unrhyw risgiau?

Yn gyffredinol, nid yw'r driniaeth yn achosi unrhyw broblemau. Efallai y byddwch yn sylwi ar gynnydd yn rhedlif arferol eich fagina. Fodd bynnag, os profwch unrhyw un o'r canlynol wrth ddefnyddio'r peiriant, **peidiwch â'i ddefnyddio mwyach a chysylltwch â'ch ffisiotherapydd:**

- llid neu anghysur yn y fagina
- poen
- gwaedu

- os bydd eich symptomau yn gwaethygu neu os nad ydych yn siŵr sut i ddefnyddio'r ddyfais

A allaf ddefnyddio'r peiriant tra byddaf yn cael fy mislif?

Er ei bod yn bosibl defnyddio'r peiriant yn ystod eich mislif, ni ellir defnyddio llawer o'r stilwyr (fel stiliwr Periform) ar hyn o bryd. Gofynnwch i'ch ffisiotherapydd os nad ydych yn siŵr.

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 ddefnyddio ysgogi trydanol. Siaradwch â'ch ffisiotherapydd os:

- oes gennych alergedd i nicel neu latecs neu gel ireidiol
- ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi
- oes gennych goil at ddibenion atal cenhedlu sy'n cynnwys metel (nid yw Mirena yn cynnwys metel)
- oes gennych ddiffyg teimlad yn ardal yr organau rhywiol
- oes gennych haint yn y fagina neu fagina boenus
- oes gennych hanes o ganser y pelfis
- oes gennych reoliadur
- ydych wedi cael babi yn ystod y 12 wythnos ddiwethaf
- ydych wedi cael llawdriniaeth gynaeolegol yn ystod y 12 wythnos ddiwethaf
- ydych wedi cael prawf ceg y groth annormal yn ddiweddar

Beth ydy manylion y driniaeth?

Ar ôl i chi gydsynio (cytuno) i gael y driniaeth, byddwch yn cael eich addysgu sut i ddefnyddio'r uned ysgogi. Yna byddwch yn cael benthyc y peiriant o'r ysbyty. Byddwch hefyd yn cael stiliwr faginol i chi ei ddefnyddio gydag ef. Rhaid i chi beidio â rhannu hyn gydag 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, yn dibynnu ar eich symptomau a'ch cynnydd. **Os yw'n bosibl, defnyddiwch y peiriant unwaith y dydd.** Os na allwch wneud hynny, ceisiwch ei ddefnyddio o leiaf bedair i bum gwaith yr wythnos.

Dechreuwch gyda phum munud o ysgogi trydanol ar gyfer y sesiwn gyntaf. Cynyddwch i 10 munud ar gyfer yr ail sesiwn, 15 munud ar gyfer y drydedd ac yna hyd at 20 munud y sesiwn am weddill eich triniaeth. Mae'r peiriant yn diffodd ar ôl 20 munud.

Sut mae 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. Diben y cyfarwyddiadau isod yw eich atgoffa.

Dewiswch le preifat cyfforddus lle na fydd unrhyw un yn tarfu arnoch am y cyfnod rydych chi'n ei ddefnyddio.

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 heb ddefnyddio'r peiriant.**
2. Rhowch y gwifrau plwm i mewn i sianel A.
3. Golchwch a sychwch eich dwylo.
4. Atodwch y Dangosydd Cyfangiad (os ydych yn defnyddio un) at y stiliwr faginol gan ddilyn cyfarwyddyd y gwneuthurwr.
5. Sicrhewch fod y stiliwr wedi'i orchuddio'n dda gyda gel ireidiol yn arbennig dros yr arwynebau metel.
6. Rhowch y stiliwr yn eich fagina gyda'r rhannau metel yn wynebu pob clun. Peidiwch â'i roi'n rhy bell i mewn i'ch fagina. Bydd eich ffisiotherapydd wedi esbonio pa mor bell y dylech roi'r stiliwr yn eich fagina. **Peidiwch â**

rhoi'r stiliwr yn y fagina gyda'r peiriant wedi'i gysylltu a'i droi ymlaen.

7. Sicrhewch fod y ddyfais wedi'i diffodd (dylai'r sgrin fod yn wag), yna cysylltwch y gwifrau ar y stiliwr â gwifrau'r ddyfais.
8. Trwoch yr uned ymlaen drwy wasgu'r botwm pŵer ON/OFF ar ben y peiriant.
9. Efallai bod y rhaglen wedi'i gosod ymlaen llaw ar eich cyfer. Os na, pwyswch y botwm rhaglenni (PRG) a dewiswch y rhaglen y dywedwyd wrthyfych i'w defnyddio.

Dyma'r rhaglen a ddewiswyd ar eich cyfer:

10. I ddechrau'r rhaglen, pwyswch y botwm + ar ochr chwith yr uned, a pharhewch i'w wasgu nes i chi gyrraedd dwysedd cryf ond cyfforddus. Byddwch yn teimlo pinnau bach yn eich fagina pan fydd y peiriant yn ysgogi cyhyrau llawr eich pelfis.
11. Pan fyddwch wedi dysgu sut deimlad yw cyfangu cyhyrau llawr eich pelfis, gallwch gyfangu cyhyrau llawr eich pelfis ychydig o weithiau bob cwpl o funudau, pan fyddwch yn teimlo'r peiriant yn gweithio.
12. Ar ddiwedd y driniaeth dylai'r ddyfais ddiffodd ei hun yn awtomatig, fodd bynnag, gallwch atal y driniaeth ar unwaith unrhyw bryd drwy wasgu'r botwm ON/OFF.
13. Tynnwch y stiliwr, 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 sebonllyd cynnes, gan ei rinsio mewn dŵr glân a'i sychu'n drylwyr cyn ei storio. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser. **PEIDIWCH Â DEFNYDDIO DŴR BERW.** Ailadroddwch y broses lanhau hon bob tro y byddwch yn ei ddefnyddio.

Cadwch 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 faginol gyda chi.

Hefyd, parhewch ag ymarferion llawr y pelfis dair gwaith yn ystod y dydd heb y peiriant, os gallwch. Bydd eich ffisiotherapydd eisoes wedi esbonio sut i wneud ymarferion llawr y pelfis.

PWYSIG

Os byddwch yn teimlo poen, anghysur, gwaedu annisgwyl neu lid ar unrhyw adeg, PEIDIWCH â defnyddio'r ddyfais mwyach a chysylltwch â'ch ffisiotherapydd dros e-bost neu ar y rhif isod:

abb.physiopelvichealth@wales.nhs.uk

Enw'r Ffisiotherapydd: _____

Rhif Ffôn: _____

“Mae'r ffurflen hon ar gael yn Saesneg / This form is available in English.”