GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Rhaglen Adferiad Gwell ar gyfer Llawdriniaeth y Colon a'r Rhefr

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Rhagymadrodd
Croeso i'r rhaglen Gwell Adferiadar ôl Llawdriniaeth (ERAS), yn Ysbyty Brenhinol Gwent. Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i ddeall a chymryd rhan yn eich rhaglen ofal yn dilyn eich llawdriniaeth. I gyflawni hyn, mae angen i chi fod yn ymwybodol o ddisgyeliadau'r rhaglen a chymryd rhan mewn cyflawni'r rhian ddyddiol. Mae'r nodau rydym yn gweithio tuag atynt yn gyreaddadwy, ac wedi'u cynllunio i'ch helpu i wella'n faun ar ôl eich llawdriniaeth ac i adennill eich annibyniaeth fel y gallwch fynd adref cyn gynted â phosibl.

Eich Llawdriniaeth
Bydd eich llawfeddyg wedi trafod eich opsiynau triniaeth gyda chi, gan gynnwys y buddion risg a'r dewisiadau amgen.

Cyn Derbyn i'r Ysbyty
- Paratowch ar gyfer eich llawdriniaeth drwy fwyta diet amrywiol gyda phrydau rheolaidd
- Cynhwyswch fyrbrydau os yw'ch archwaeth yn llai
- Os ydych chi wedi colli pwysau neu os yw'ch archwaeth yn wael iawn, dywedwch wrth eich 'gweithiwr allweddol' fel y gallant drefnu i ddietegydd eich gweld chi.
- Gwnewch ymarfer corff rheolaidd (os yw'n bosibl) a chael digon o orffwys
- Os ydych chi'n ysmygwr, mae'n syniad da stopio / torri i lawr cyn eich llawdriniaeth os yw'n bosibl. Mae cymorth ar gael ar gyfer hyn am ddim ar 0800 085 2219 neu stopsmoking@wales.nhs.uk

Ymarferwyr Nyrsio'r Colon a'r Rhefr
Efallai y byddwch yn cwrdd â nyrsys y colon a'r rhefr mewn clinig (dim ond Ysbyty Brenhinol Gwent y maent yn ei mynychu) neu yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty. Gallant ateb unrhyw gwestiynau penodol sydd gennych am eich diagnosis a'ch triniaeth, a'ch helpu i ddelio ag unrhyw bryderon a gweithredu fel 'gweithiwr allweddol'.
Bydd nyrsys ar y ward hefyd yn darparu cymorth gyda'ch stoma yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty.

DEWCH O HYD I FANYLION CYSWLLT AR GYFER NYRSYS Y COLON A'R RHEFR YNG NGHEFN Y DAFLEN HON

Atal clotiau gwaed
Er mwyn lleihau'r risg o thrombosis (clotiau gwaed) byddwn yn rhoi meddyginiaeth i chi ac yn rhagnodi hosanau cywasgu (TEDs) i chi eu gwisgo yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty. Mae symudedd cynnar hefyd yn helpu i atal clotiau gwaed yn naturiol.
Rheoli poen a'ch anesthetig
Cyn eich llawdriniaeth, bydd yr anesthetydd yn cwrdd â chi i egluro a thrafod y math o anesthetig a meddyginiaeth lleddu poen a fydd orau i chi.
Gall hyn fod:

1. **Epidwral** – drip bychan wedi'i roi yn eich cefn y gellir rhoi anesthetig lleol drwyddo am 48 awr
2. **Asgwrn cefn** – un pigiad o laddwr poen ac anesthetig lleol yn eich cefn
3. **PCA** - analgesia a reolir gan gleifion, wedi'i actifadu trwy wasgu botwm i ddarparu meddyginiaeth lleddfu poen

Mae'r uchod i gyd yn digwydd yn yr ystafell anesthetig a bydd drip yn cael ei roi yn eich llaw ac i roi hylifau yn ystod eich llawdriniaeth ac un arall yn eich arddwrn i ganiatáu monitro eich pwysedd gwaed yn agos. Pan fydd yr holl fonitro yn ei le, bydd yr anesthetydd yn rhoi'r meddyginiaethau a fydd yn eich anfon i gysgu.

Yn ôl ar eich ward
Bydd y staff nyrsio yn parhau i'ch monitro'n agos ar y ward.
Mae disgwyl rhywfaint o anghysur ar ôl llawdriniaeth. Fodd bynnag, mae dulliau rheoli poen da yn rhan hanfodol o'ch adferiad, gan y gall eich helpu i gysgu'n well, anadlu'n ddyfnach a symud o gwmpas yn haws ar ôl eich llawdriniaeth.
Bydd aelodau'r Tîm Rheoli Poen yn ymweld â chi ar ôl eich llawdriniaeth ac yn eich cynghori ar ffyrdd o sicrhau bod eich poen yn cael ei rheoli'n dda. Bydd eich meddyginiaeth lleddfu poen yn cael ei hasesu a'i haddasu'n rheolaidd i ddiwallu eich anghenion.
Efallai y bydd angen i chi gael drip yn rhoi hylifau i chi. Cyn gynted ag y gallwch yfed symiau rhesymol bydd eich drip yn cael ei dynnu.

Monitro
Mae llawer o wahanol bethau'n cael eu monitro yn ystod eich arhosiad, gan gynnwys:

- Hylif i mewn
- Hylif allan
- Bwyd sy'n cael ei fwyta
- Lefel poen
- Cyfog/chwydu
- Eich clwyf
- Yr amser dechreuodd eich coluddion weithio eto

Mae'r rhain i gyd yn helpu i fonitro eich cynnydd, felly cofiwch ddweud wrth nyrs beth rydych chi'n ei fwyta, ei yfed a symudiadau eich coluddyn.

Symudedd
Mae dychwelyd yn gynnar i symudedd arferol yn rhan allweddol o'r ERAS.
Mae cerdded rheolaidd ac eistedd allan o'r gwely yn bwysig i gynnal iechyd yr ysgyfaint a hefyd i atal clotiau gwaed yn dilyn eich llawdriniaeth.
Bydd ffisiotherapyddion a staff y ward yn eich helpu i gyflawni'r nod hwn cyn gynted â phosibl ar ôl eich llawdriniaeth.
Efallai y bydd y nyrsys yn eich helpu i godi o'r gwely ar yr un diwrnod â'ch llawdriniaeth os ydych chi'n teimlo'n ddigon da i wneud hynny.

Poen yn yr Abdomen
Gall poen ddifrifol sy'n para am sawl awr fod yn arwydd o gymhlethdod difrifol fel gollyngiad o'r man lle gwnaed yr uniad yn eich coluddyn yn ystod llawdriniaeth. Mae hwn yn ddigwyddiad prin, ond difrifol ac mae angen ymyrraeth feddygol.

OS OES GENNYCH BOEN SY'N PARA RHWNG 1-2 AWR NEU OS OES GENNYCH DWYMYN AC YN TEIMLO'N SÂL YN GYFFREDINOL, RHAID I CHI GEISIO CYNGOR MEDDYGOL. EFALLAI MAI FFONIO'R WARD FYDD EICH DEWIS GORAU OS YDYCH YN CAEL TRAFFERTH CYSYLLTU AG UNRHYW UN ARALL

Eich Clwyf

Bydd eich clwyf ychydig yn goch, wedi'i friwio ac yn anghyfforddus yn ystod y 1-2 wythnos gyntaf ar ôl eich llawdriniaeth.
Os bydd eich clwyf yn mynd yn fwy llidus, yn chwyddo neu'n dechrau rhyddhau hylif neu os bydd bwlch yn agor, yna gofynnwch am sylw meddygol oherwydd gallai ddangos haint a all fod angen triniaeth.

Eich coluddion
Gall arferion coluddyn newid pan fydd cyfran o'r coluddyn yn cael ei symud. Gall eich ysgarthion fynd yn rhydd neu'n rhwym a allai setlo dros amser. Efallai y bydd rhai bwydydd yn gwneud hyn yn waeth ond gall addasiadau i'ch diet helpu.
Os ydych chi'n pasio ysgarthion rhydd fwy na 3 gwaith y dydd am fwy na 4 diwrnod, dylech gynyddu eich cymeriant hylif ac efallai y cewch feddyginiaeth ar bresgripsiwn (megis Loperamide / Imodium).
Os ydych chi'n **rhwym**, gall yfed digon o ddŵr, bwyta prydau bach rheolaidd a chynyddu lefel eich gweithgaredd helpu.
Os yw’r rhwymedd yn para am fwy na 3-4 diwrnod, gofynnwch am gyngor meddygol.

Archwaeth
Efallai y bydd eich archwaeth yn cymryd peth amser i ddychwelyd i’r arfer ac felly dylech barhau i fwyta prydau rheolaidd, gan gynnwys byrbrydau pan fyddwch chi'n mynd adref.

Os oes gennych broblem neu bryder nad yw'n cael sylw yn y daflen hon, peidiwch ag oedi cyn cysylltu ag aelod o'ch tîm neu brif nyrs y ward i gael cyngor tra byddwch yn glaf mewnol neu unwaith y byddwch gartref. Gallwch wneud hyn drwy alw’r rhifau cyswllt isod:

Uwch Ymarferwyr Nyrsio: 01633 234779
Nyrsys Stoma: 01633 234114
Uwch Nyrs Ward D3 Dwyrain: 01633 234036/234037

Amseroedd ymweld â wardiau ar D3 Dwyrain

Prynhawn: 15:00 – 17:00
Nos: 19:00 – 20:00

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