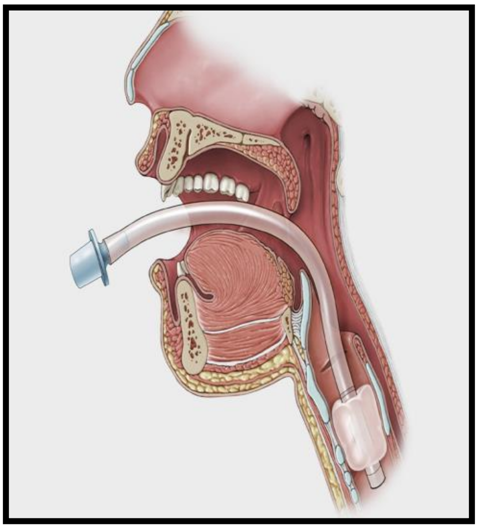
Gwybodaeth I Gleifion/Goalwyr Problamau Llyncy ar ol Mewndiwbio **Therapy Iaith a Llefereydd**

Problemau llyncu ar ôl mewndiwbio

Nod y daflen wybodaeth hon yw ateb rhai o’r cwestiynau y gallech eu gofyn am newidiadau i’ch gallu i lyncu ar ôl cael eich mewndiwbio mewn adran gofal dwys. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon eraill ar ôl darllen y daflen hon, cysylltwch â ni trwy ffonio'r rhif sydd wedi'i nodi. Yna, gallwch gynnig rhagor o wybodaeth i chi a'ch cyfeirio at Therapyddion Iaith a Lleferydd a all eich cynorthwyo.

Beth yw mewndiwbio?

Caiff tiwb anadlu bychan plastig (a elwir yn diwb endotraceaidd) ei fewnosod yn eich gwddf i’ch helpu i anadlu yn ystod eich llawdriniaeth neu eich salwch. Gwthir y tiwb drwy dannau'r llais yn eich pibell wynt. Yn achos rhai cleifion, gall hyn achosi llid yn y gwddf a’r bibell wynt, a gallai hynny olygu nad fydd tannau eich llais yn gweithio'n iawn. Po hiraf y bydd angen y tiwb hwn arnoch chi, mwyaf tebygol y bydd hi y cewch broblemau llyncu neu broblemau â'r llais ar ôl tynnu'r tiwb.



Beth arall a allai effeithio ar fy ngallu i lyncu yn yr adran gofal dwys?

Gwneir nifer o driniaethau/gweithdrefnau yn yr adran gofal dwys sy'n ofynnol i'ch cynorthwyo drwy gydol eich salwch. Gall rhai ohonynt effeithio ar y gallu i lyncu, bwyta ac yfed. Gallai meddyginiaethau y mae'n rhaid i ni eu rhoi i gleifion i'w tawelyddu achosi problemau llyncu. Mae deliriwm yn gyflwr cyffredin mewn adrannau gofal dwys a gall hynny olygu na fydd pobl yn ymwybodol o'u hamgylchoedd nac yn gallu gwneud pethau y gallant eu gwneud fel arfer, gan gynnwys eistedd yn gefnsyth, siarad, bwyta ac yfed. Bydd cyrff llawer o gleifion yn gwanio'n sylweddol yn gyflym iawn hefyd, a gall hynny effeithio ar y gallu i lyncu, bwyta ac yfed. Gall pobl y bydd arnynt angen rhagor o ocsigen i'w cynorthwyo i anadlu neu bobl sy'n fyr eu gwynt ar ôl tynnu'r tiwb anadlu gael trafferth wrth geisio cydlynu anadlu a llyncu. Os oedd gennych broblemau llyncu cyn dod i'r adran gofal dwys (er enghraifft, oherwydd cyflwr meddygol arall), efallai y gwnewch ganfod y gwnaiff hynny waethygu yn sgil cael eich mewndiwbio. Bydd oddeutu hanner y cleifion sy'n cael eu mewndiwbio yn profi anawsterau llyncu am gyfnod byr o leiaf.

Sut allai hyn effeithio ar fy ngallu i lyncu?

Efallai y byddwch yn profi un neu ragor o'r canlynol:

- Pesychu neu dagu pan fyddwch yn bwyta neu'n yfed
- Teimlo fel pe bai bwyd yn mynd yn sownd ar ôl ei lyncu
- Y llais yn swnio'n 'wlyb' ar ôl yfed/bwyta
- Dolur gwddf neu boen wrth lyncu
- Peswch gwan
- Problemau â 'gormod' o boer
- Heintiau ar y frest

Beth allaf i ei wneud i fy helpu i lyncu?

- Cofiwch eistedd yn gefnsyth pan fyddwch yn bwyta ac yn yfed
- Canolbwyntiwch ar fwyta ac yfed
- Pwyll piau hi - peidiwch â rhuthro wrth fwyta eich prydau neu yfed diodydd
- Peidiwch â cheisio siarad wrth yfed a bwyta
- Rhowch lai o fwyd yn eich ceg bob tro, gorffennwch fwyta un gegaid cyn cymryd y nesaf
- Peidiwch â 'llyncu diodydd ar eich talcen' - cofiwch sipian mymryn bach ar y tro
- Cadwch eich ceg a'ch dannedd yn lân – bydd hyn yn lleihau'r tebygolrwydd o ddal heintiau ar y frest
- Ceisiwch osgoi diodydd â chaffein ynddynt neu fwydydd sbeislyd a allai achosi i asidau adlifo

A fyddaf yn gallu llyncu'n iawn ymhen amser?

Bydd y rhan fwyaf o gleifion yn canfod y byddant yn gallu llyncu'n well ymhen amser, ymhen ychydig ddiwrnodau neu wythnosau ar ôl treulio cyfnod mewn adran gofal dwys. Fodd bynnag, gallai nifer fechan o gleifion brofi problemau am

gyfnod hirach. Os felly, efallai bydd angen i chi gael profion er mwyn gallu ymchwilio'r achos yn fanylach, yn ogystal â therapi i'ch helpu i wella. Mae Therapyddion Iaith a Llefarydd yn arbenigwyr yn y maes hwn a gallant asesu eich gallu i lyncu, eich helpu i ddeall beth sydd o'i le a llunio cynllun triniaeth gyda chi.

Cysylltu â ni:
Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am unrhyw ran o'r wybodaeth yn y daflen hon, cysylltwch â'r Adran **Therapi Iaith a Lleferydd**:

Adran Therapi Iaith a Lleferydd Oedolion
Ystafell 102 Pencadlys BIPAB Ysbyty
Sant Cadog
Lodge Road
Caerllion
Casnewydd NP18
3XQ

Rhif Ffôn: 01633 431615

Cyfeiriad e-bost: abb.speechandlanguageadminhub@wales.nhs.uk

Gwefan: http://www.sltgwentabhb.wales.nhs.uk

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