

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu i roi syniad i chi o'r hyn y gallwch ei ddisgwyl wrth gael endosgopi capsiwl y coluddyn bach. Bydd ei ddarllen yn eich helpu i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch cytuno i'r ymchwiliad.

Pam mae angen i mi gael endosgopi capsiwl?

Fe'ch cyngorwyd i gael yr ymchwiliad hwn o'ch coluddyn bach er mwyn helpu i ddod o hyd i achos eich symptomau, helpu gyda phenderfyniadau ar driniaeth, ac os oes angen, penderfynu ar ymchwiliadau pellach.

Mae llawer o resymau dros wneud yr ymchwiliad hwn, gan gynnwys: -

- Diffyg haearn, anemia.
- Mae'n bosibl eich bod yn gwaedu o ardal nad oes modd ei gyrraedd trwy endosgopi confensiynol.
- I asesu pwysigrwydd clinigol annormaleddau a ganfuwyd ar sganiau CT neu MRI.
- I asesu cyflwr sy'n bodoli eisoes, e.e. Clefyd Llid y Coluddyn.

Beth yw endosgopi capsiwl?

Mae'r prawf hwn yn ffordd fanwl gywir o edrych ar leinin y coluddyn bach. Mae'r weithdrefn yn golygu llyncu capsiwl bach (tua maint tabled fitamin mawr). Bydd y capsiwl yn teithio'n naturiol drwy eich system dreulio ac yn y pen draw yn cael ei ysgarthu i'r toiled, fel arfer pan fyddwch yn agor eich coluddyn. Nid oes angen i chi adfer y capsiwl, a gellir ei fflysio i ffwrdd. Wrth iddo deithio drwy eich corff, bydd y capsiwl yn tynnu tua 50,000 o ddelweddau. Bydd angen i chi wisgo gwregys synhwyrdd a fydd yn cael ei osod o amgylch eich abdomen. Yna, caiff y gwregys ei gysylltu â blwch cofnodi data bach sy'n cael ei gynnal mewn bag ysgwydd. Mae'r capsiwl yn trosglwyddo'r delweddau y mae'n eu cymryd i'r gwregys synhwyrdd, ac yna caiff y rhain eu storio yn y cofnodwr data. Bydd y nyrs yn rhoi cyfarwyddiadau i chi ynghylch pryd y gallwch fwyta ac yfed yn ystod y driniaeth, a phryd i ddychwelyd yr offer i'r adran.

Pa ddewisiadau eraill sydd?

Efallai eich bod wedi cael archwiliadau eraill, gan gynnwys sganiau MRI neu CT, nad oeddent wedi rhoi canlyniad pendant; dyna pam y gofynnwyd am endosgopi capsiwl.

Beth yw manteision y driniaeth?

- Mae'n driniaeth anfewnwithiol sy'n darparu delweddau manwl o'r coluddyn bach.
- Mae'n ddi-boen ac nid oes angen tawelydd na chyffuriau lleddfu poen ar ei chyfer.
- Mae'r capsiwl yn hawdd i'w lyncu, a gallwch barhau â'ch gweithgareddau dydd i ddydd arferol ar ôl ei lyncu.

Beth sy'n digwydd os byddaf yn penderfynu peidio â chael y driniaeth?

Efallai na fyddwn yn gallu cadarnhau beth sy'n achosi eich symptomau. Os penderfynwch beidio â chael y driniaeth, dylech drafod hyn gyda'r tîm gofal iechyd a'ch atgyfeiriodd.

Paratoi:

- Peidiwch â defnyddio pigladau colli pwysau, fel Mounjaro, am bythefnos cyn eich triniaeth.
- Rhowch y gorau i gymryd haearn trwy'r geg 7 diwrnod cyn y driniaeth.
- Fe ddylech osgoi meddyginiaeth sy'n cynnwys codein am 3 diwrnod cyn eich apwyntiad.
- Os oes gennych ddiabetes, cysylltwch â'r adran endosgopi gan efallai y bydd angen i chi addasu eich meddyginiaeth.

Er mwyn i'r prawf fod yn llwyddiannus, mae angen cael golwg glir ar eich coluddyn bach; dyna pam y mae angen i chi ddilyn y cyngor dietegol a nodir isod. (Efallai y bydd angen carthydd cryf ar *rai* pobl hefyd cyn y driniaeth; os yw hwn wedi'i anfon atoch, cysylltwch â'r uned endosgopi fel y gallwn eich cyngori ar sut a phryd i'w gymryd).

Am y ddau ddiwrnod cyn eich apwyntiad, bydd angen i chi ddilyn deiet sy'n isel mewn ffibr.

Ni ddylid bwyta bwydydd grawn cyflawn, cig coch, bwydydd fel crwst, ffrwythau na llysiau ar yr un o'r ddau ddiwrnod cyn eich apwyntiad.*

Mae awgrymiadau'n cynnwys:

Cawl heb ddarnau na llysiau gweladwy.

Wyau

Jeli (gan osgoi jeli tywyll ei liw, fel cyrens duon)

Cyw iâr neu dwrci heb groen/pysgodyn gwyn wedi'i botsio.

Tatws wedi'u berwi/stwnshio (heb y croen)

Reis/pasta gwyn

Iogwrtau (heb ddarnau ffrwythau)

Diodydd llaethog

Grefi, dresiniau a sawsiau (dim relish na chutneys/picls)

Pwdinau Ilaeth
Cwstard
Cornflakes/Rice Krispies

Peidiwch â bwyta ar ôl 6 y.p. ar y noson cyn eich triniaeth. Dim ond hylifau clir y cewch eu hyfed nawr; gweler y rhestr isod.

Sgwash/diodau clir (dim sudd ffrwythau ffres)
Te llysieuol
Te du/coffi du (heb laeth)
Diodydd Bovril/Oxo
Dŵr â blas

Peidiwch â bwyta na yfed dim byd am 2 awr cyn amser eich apwyntiad.

Beth am fy meddyginiaethau?

Dylech allu parhau i gymryd eich holl feddyginiaeth arferol, ac eithrio'r rhai a restrir uchod; os ydych yn ansicr, cysylltwch â'r uned.

Pa mor hir fyddaf i yn yr adran endosgopi?

Yn y lle cyntaf, gallwch ddisgwyl bod yn yr uned am hyd at awr wrth i ni gwblhau eich asesiad a gosod yr offer. Bydd angen i chi hefyd ddychwelyd offer y capsiwl ar ôl i'r driniaeth gael ei chwblhau, a bydd eich nyrs yn trefnu hyn gyda chi ar y diwrnod.

Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi gyrraedd?

Gwisgwch ddillad llac sy'n cynnwys dau ddarn ar y diwrnod, e.e. trowsus loncian a chrys-T, neu sgert/trowsus gyda gwregys elastig.

Pan fyddwch yn cyrraedd yr adran, bydd nyrs gymwys yn cwrdd â chi a bydd yn gofyn ychydig o gwestiynau i chi er mwyn cwblhau asesiad meddygol. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd y nyrs yn sicrhau eich bod wedi deall beth mae'r weithdrefn yn ei golygu, a bydd yn trafod unrhyw bryderon neu gwestiynau sydd gennych. Bydd gofyn i chi hefyd lofnodi ffurflen ganiatâd.

Yr Archwiliad

Bydd y nyrs yn gosod y gwregys synhwyrdd o amgylch eich abdomen, ac yna caiff hwn ei gysylltu â'r blwch cofnodi data. Cyn i chi lyncu'r capsiwl, bydd y nyrs yn rhoi ychydig o feddyginiaeth i chi a fydd yn helpu i wasgaru unrhyw swigod aer yn eich coluddyn bach. Yna, gofynnir i chi lyncu'r capsiwl gydag ychydig bach o ddŵr. Unwaith y byddwch wedi lyncu'r capsiwl, gallwch adael yr uned. Cyn i chi adael, bydd y nyrs yn rhoi diwrnod ac amser i chi ddychwelyd gyda'r pecyn, ynghyd â chyfarwyddiadau ynghylch pryd y gallwch fwyta ac yfed.

Dim ond os ydych wedi gweld y capsiwl yn y toiled y gallwch dynnu'r offer yma, neu os yw'r golau glas wedi newid lliw i oren, neu os ydych chi eisiau paratoi i fynd

i'r gwely. Rhowch yr offer mewn bag mawr a'i gadw'n ddiogel nes i chi ei ddychwelyd i'r adran endosgopi ar y diwrnod y cytunwyd arno.
Wrth wisgo'r offer, dylech fod yn ofalus a chymryd gofal i osgoi unrhyw ddifrod damweiniol.

Risgiau sy'n ymwneud â'r driniaeth

Mae ychydig o risgiau neu gymhlethdodau yn gysylltiedig ag endosgopi capsiwl.

Fodd bynnag, os:

- Efallai na fydd rhai cleifion yn pasio'r capsiwl yn naturiol, ac rydym yn galw hyn yn gadw'r capsiwl yn y corff. Yn y rhan fwyaf o achosion, nid yw'r capsiwl sydd wedi'i gadw yn argyfwng meddygol. *Yn anaml iawn*, bydd angen llawdriniaeth neu endosgopi i dynnu'r capsiwl ac i asesu'r achos posibl. Gall y risg fod yn uwch os oes gennych glefyd Crohn, os ydych wedi cael radiotherapi neu lawdriniaeth ar eich bol, neu os ydych wedi bod yn cymryd meddyginiaeth gwrthlidiol ers peth amser.
- Gallai gwelededd gwael o fewn y coluddyn bach olygu bod patholeg yn cael ei methu; dyna pam ei bod yn bwysig eich bod yn dilyn y deiet a ddisgrifir uchod.
- Weithiau, mae'r weithdrefn yn anghyflawn oherwydd nad yw'r capsiwl wedi cyrraedd diwedd y coluddyn bach yn ystod yr amser recordio.
- Mae rhai cleifion yn methu llyncu'r capsiwl. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddwn yn argymhell cael gastrosgopi er mwyn i ni allu gosod y capsiwl yn rhan gyntaf eich coluddyn bach, a elwir yn ddwodenwm. Ni ellir trefnu hyn bob amser ar yr un diwrnod a'r prawf aflwyddiannus, gan y byddai angen i ni drefnu endosgopydd a neilltuo amser ar gyfer y driniaeth.

Cyfarwyddiadau rhyddhau yn dilyn endosgopi capsiwl.

Mae'r capsiwl fel arfer yn cael ei ysgarthu'n naturiol unrhyw bryd yn ystod y dyddiau nesaf, a gellir cael gwared arno drwy ei fflysio i lawr y toiled. Sylwch na fyddwch yn debygol o fod yn ymwybodol hyd yn oed bod y capsiwl wedi pasio. Nid oes angen i chi wneud dim byd pellach, gan y bydd y tîm gofal iechyd arbenigol sy'n adolygu eich fideo yn gwirio a yw'r capsiwl wedi cyrraedd y coluddyn mawr. Unwaith y bydd y capsiwl yn y coluddyn mawr, risg fechan iawn sydd na fydd yn pasio'n naturiol; gelwir hyn yn weithdrefn gyflawn. Os oes unrhyw bryderon bod y capsiwl, o bosib, yn dal yn y coluddyn bach, efallai y byddant yn gofyn am belydr-X o'ch bol. Mae hyn er mwyn gwirio a yw'r capsiwl yn dal i fod y tu fewn i'ch corff.

Mae'n anghyffredin iawn i endosgopi capsiwl achosi unrhyw gymhlethdodau. Fodd bynnag, os ydych chi'n credu nad ydych wedi pasio'r capsiwl **ac** yn profi anghysur difrifol yn y stumog, cyfog neu chwydu, neu unrhyw symptom sy'n anarferol i chi, fe ddylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu fynd i'ch adran argyfwng leol. Gallwch hefyd gysylltu â'r uned endosgopi i gael cyngor ar y rhifau a ddarperir isod.

Caiff canlyniadau eich triniaeth eu hanfon at eich meddyg teulu a'r ymgynghorydd a'ch cyfeiriodd ar gyfer y prawf.

PWYSIG - Ni ddylech gael sgan MRI oni bai eich bod wedi pasio'r capsiwl.

Gyda phwy y gallaf gysylltu os oes gennych ymholiadau a phryderon?

Os oes gennych unrhyw gwestiynau cyn neu ar ôl eich prawf, mae croeso i chi gysylltu â ni ar unwaith ar y rhifau ffôn a nodir isod.

Pwyntiau cyffredinol i'w cofio

Os na allwch chi ddod i'ch apwyntiad, rhowch wybod i'r Adran Endosgopi cyn gynted â phosibl.

Ni all yr ysbyty dderbyn unrhyw gyfrifoldeb dros golli neu ddifrod i'ch eiddo personol yn ystod eich amser ar y safle.

Ymwadiad

Darperir y daflen hon at ddibenion gwybodaeth yn unig. Ni ddylid ei ddefnyddio yn lle gofal meddygol proffesiynol gan feddyg cymwys neu weithiwr iechyd proffesiynol arall. Gwiriwch gyda'ch meddyg bob amser os oes gennych unrhyw bryderon am eich cyflwr neu'ch triniaeth.

Rhifau cyswllt ar gyfer yr uned endosgopi, Ysbyty Brenhinol Gwent, Casnewydd:

Ffoniwch y rhifau isod rhwng 8am a 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener, os oes gennych unrhyw ymholiadau yn ystod neu ar ôl eich triniaeth.

01633 234759 neu 01633 234545

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