



Eich anesthetig ar gyfer llawdriniaeth fawr

Gyda gofal dibyniaeth fawr neu ofal dwys wedi'i gynllunio ar gyfer y cyfnod ar ôl llawdriniaeth

Mae'r daflen hon yn egluro beth i'w ddisgwyl wrth gael anesthetig ar gyfer llawdriniaeth fawr ac aros yn yr uned dibyniaeth fawr (HDU) neu'r uned gofal dwys (ICU) wedyn. Mae wedi cael ei hysgrifennu gan anesthetyddion gyda chymorth cleifion a chynrychiolwyr cleifion.

Nid yw'r daflen hon yn trafod y gwahanol fathau o anesthetigion. Mae gwybodaeth am hyn ar gael yn y daflen **Chi a'ch anesthetig** sydd ar gael ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

Cynnwys

Mae'r daflen hon yn egluro:

- beth fydd yn digwydd yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr ar ôl llawdriniaeth
- beth fydd yn digwydd cyn y llawdriniaeth
- sut i baratoi ar gyfer llawdriniaeth
- beth fydd yn digwydd ar ddiwrnod y llawdriniaeth
- beth fydd yn digwydd ar ôl y llawdriniaeth
- sut i drafod risgiau ac opsiynau â'ch anesthetydd
- lle i ddod o hyd i ragor o wybodaeth.

Llawdriniaeth fawr a gofal dwys

Mae unedau gofal dwys ac unedau dibyniaeth fawr yn wardiau arbennig sy'n gofalu am gleifion sy'n ddifrifol wael. Ar ôl llawdriniaeth fawr, bydd rhai cleifion yn cael eu cludo i uned gofal dwys neu uned dibyniaeth fawr lle byddant yn cael eu monitro'n agos gan nyrsys a meddygon sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig. Mae unedau gofal dwys a dibyniaeth fawr yn gallu darparu triniaeth ac offer sydd ddim fel arfer ar gael mewn wardiau cyffredin. Bydd eich llawfeddyg neu anesthetydd yn trafod â chi a fydd

angen i chi aros mewn uned gofal dwys neu uned dibyniaeth fawr ar ôl eich llawdriniaeth.

Y clinig asesu cyn llawdriniaeth fawr (clinig cyn-asesu)

Byddwch fel arfer yn cael eich gwahodd i glinig asesu cyn llawdriniaeth ychydig wythnosau cyn eich llawdriniaeth. Mae'n ddefnyddiol dod ag aelod o'r teulu neu ffrind yn gwmni i'ch cefnogi.

Dewch â'r canlynol gyda chi:

- rhestr o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd neu'ch meddyginiaethau yn eu pecynnau gwreiddiol
- unrhyw wybodaeth sydd gennych am brofion a thriniaethau mewn ysbytai eraill
- gwybodaeth am unrhyw alergeddau neu broblemau y gallech chi neu'ch teulu fod wedi'u cael gydag anesthetig
- unrhyw fesuriadau pwysedd gwaed diweddar.

Bydd nyrs yn eich holi'n fanwl am eich iechyd a lefelau gweithgarwch.

- Byddwch yn cael profion gwaed, prawf electrocardiogram (mesur gweithgarwch y galon) ac weithiau profion eraill, neu bydd cais yn cael ei wneud am brofion o'r fath. Efallai y gofynnir i chi wneud prawf ymarfer corff cardio-pwlmonaidd (CPET) ar feic ymarfer corff i fesur pa mor dda y mae'ch calon a'ch ysgyfaint yn gweithio wrth orffwys ac yn ystod ymarfer corff. Gellir defnyddio hwn i helpu i ragweld pa mor dda y bydd eich corff yn ymdopi â'r llawdriniaeth a'r adferiad. Bydd yn helpu meddygon i benderfynu ar risg y llawdriniaeth i chi ac a fydd angen i chi wella yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr.
- Efallai y byddwch yn dilyn rhaglen ymarfer corff a maeth i'ch gwneud yn fwy ffit cyn y llawdriniaeth. 'Rhagsefydlu' yw'r enw am hyn.
- Efallai y bydd anesthetydd yn siarad â chi am yr anesthetig a'r risgiau sy'n benodol i chi. Os hoffech chi siarad ag anesthetydd, dylech ofyn i hynny gael ei drefnu os na chaiff ei gynnig.
- Os oes gennych gyflyrau meddygol eraill (er enghraifft, diabetes, asthma, pwysedd gwaed uchel neu epilepsi), bydd staff y clinig yn eich holi yn eu cylch. Os gellir eu gwella, efallai y gofynnir i chi weld arbenigwyr eraill neu'ch meddyg teulu eich hun. Weithiau, efallai y bydd angen newid eich triniaeth. Yn achlysurol, efallai y bydd angen gohirio'ch llawdriniaeth nes bod eich iechyd wedi gwella.
- Bydd y nyrs yn rhoi gwybodaeth i chi am beth fydd yn digwydd cyn, yn ystod ac ar ôl y llawdriniaeth. Mae hwn yn amser da i ofyn cwestiynau a thrafod unrhyw bryderon.
- Byddwch yn cael cyfarwyddiadau clir ynghylch pryd i roi'r gorau i fwyta ac yfed cyn eich llawdriniaeth. Mae'n bwysig dilyn y cyngor hwn. Os bydd bwyd neu hylif yn eich stumog yn ystod eich anesthetig, gallai godi i'ch gwddf a mynd i mewn i'ch ysgyfaint.
- Dylech hefyd gael cyfarwyddiadau ynghylch unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd, ac a ddylech chi barhau i'w cymryd hyd at ddiwrnod eich llawdriniaeth.

Mae yna lawer y gallwch chi ei wneud i baratoi ar gyfer llawdriniaeth a'r cyfnod gwella. Mae cleifion mwy ffit sy'n gallu gwella eu hiechyd a chynyddu lefelau eu gweithgarwch corfforol yn gwella'n gynt ar ôl llawdriniaeth a chyda llai o gymhlethdodau.

Bydd ein hadnoddau **Cadw'n Ffit i Wella'n Gynt** yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddod yn fwy heini a bod yn fwy parod ar gyfer eich llawdriniaeth. Mae rhagor o wybodaeth yn y Gymraeg ar gael ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations

Ar ddiwrnod y llawdriniaeth

Mae'n hanfodol eich bod yn dilyn yn ofalus y cyfarwyddiadau a roddir i chi ynglŷn â bwyta, yfed a chymryd eich meddyginiaethau.

Cyfarfod eich anesthetydd

Efallai y byddwch yn cyfarfod anesthetydd yn y clinig cyn-asesu. Fel arall, byddwch yn cyfarfod eich anesthetydd yn yr ysbyty ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Mae anesthetydd yn feddyg sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol mewn anesthesia, trin poen, a gofalu am gleifion yn yr uned gofal dwys.

Efallai y bydd yn:

- eich holi eto am eich iechyd, ac yn egluro neu gadarnhau gwybodaeth a gofnodwyd yn y clinig cyn-asesu
- adolygu canlyniadau eich profion
- gwrandao ar eich calon ac ar eich anadlu
- edrych ar eich gwddf, eich gê, eich ceg a'ch dannedd.

Bydd yr anesthetydd yn siarad â chi am eich anesthetig ac unrhyw driniaethau ychwanegol y gallai fod eu hangen i helpu i ofalu amdanoch yn ystod ac ar ôl y llawdriniaeth, ac yn trafod dulliau o leddfu poen. Bydd yn gallu ateb eich cwestiynau a thrafod unrhyw bryderon sydd gennych ynghylch yr anesthetig.

Paratoi ar gyfer y llawdriniaeth

- Gofynnir i chi wisgo gŵn ysbyty ac efallai y byddwch yn cael eich mesur ar gyfer sanau cywasgu. Mae gwisgo'r rhain yn helpu i rwystro clotiau gwaed rhag ffurfio yn eich coesau.
- Efallai y cewch chi ragor o brofion gwaed.
- Bydd aelod o staff yn cwblhau rhestr wirio ac yn eich hebrwng i'r ystafell lawdriniaeth. Byddwch naill ai'n cerdded i'r ystafell lawdriniaeth neu'n defnyddio cadair olwyn neu droli.
- Os oes gennych sbectol, lensys cyffwrdd, cymhorthion clyw neu ddannedd gosod, gallwch eu gwisgo i fynd i'r ystafell lawdriniaeth. Bydd angen i chi eu tynnu cyn cael anesthetig fel nad ydyn nhw'n cael eu difrodi na'u symud o'u lle.

Yr adran lawdriniaeth ('theatr')

Pan fyddwch yn cyrraedd yr adran lawdriniaeth, bydd aelodau o staff yn cadarnhau pwy ydych chi, y llawdriniaeth rydych chi'n ei chael, ac unrhyw alergeddau sydd gennych chi. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, dylech ddweud wrth aelod o staff.

- Bydd eich anesthetydd, y staff sy'n helpu'r anesthetydd, a nyrsys theatr yno i ofalu amdanoch chi. Efallai y bydd anesthetyddion dan hyfforddiant a myfyrwyr

meddygol yn bresennol hefyd. Cewch ddweud os nad ydych chi'n gyfforddus gyda myfyrwyr yn bresennol.

- Bydd peiriannau'n cael eu cysylltu i fonitro cyflymder eich calon, eich pwysedd gwaed a'ch lefelau ocsigen yn barhaus. Bydd padiau gludiog ar eich brest yn eich cysylltu â'r monitor calon, a bydd clip bach ar eich bys neu'ch clust yn mesur lefel yr ocsigen yn eich gwaed.
- Bydd yr anesthetydd yn defnyddio nodwydd i osod caniwla (tiwb plastig tenau) mewn gwythïen ar gefn eich llaw neu'ch braich. Defnyddir hwn i roi meddyginiaethau a hylifau ('diferwr') i chi yn ystod y llawdriniaeth. Efallai y byddwch chi'n gallu cael eli anesthetig lleol i fferru'r ardal yn gyntaf.
- O bryd i'w gilydd efallai y bydd angen gosod caniwla arall yn eich gwddf er mwyn rhoi meddyginiaethau a'ch monitro yn ystod ac ar ôl eich llawdriniaethau. Cathetr gwythiennol canolog yw'r enw am hwn. Bydd eich anesthetydd yn trafod hyn â chi.
- Yn dibynnu ar y math o lawdriniaeth, ac ar eich iechyd cyffredinol, gall yr anesthetydd osod math arall o ganiwla mewn rhydweli. Llinell rhydweliol yw'r enw am hwn. Fel arfer, gwneir hyn pan fyddwch chi'n cysgu. Mae'n caniatáu i'ch pwysedd gwaed gael ei fesur yn barhaus a gellir ei ddefnyddio hefyd ar gyfer rhagor o brofion gwaed yn ystod y llawdriniaeth.
- Os ydych chi'n cael anesthetig asgwrn cefn neu epidwral i leddfu poen, bydd hyn fel arfer yn cael ei wneud cyn i chi gael yr anesthetig cyffredinol.

Pan fydd yr holl baratoadau wedi'u cwblhau, bydd yr anesthetydd yn rhoi ocsigen i chi ei anadlu trwy fasg, wrth chwistrellu cyffuriau anesthetig yn araf i'ch caniwla. O hynny ymlaen, ni fyddwch yn ymwybodol o unrhyw beth arall nes bydd y llawdriniaeth wedi gorffen.

Ar gyfer rhai llawdriniaethau, efallai y bydd offer arall yn cael ei osod pan fyddwch chi'n cysgu er mwyn helpu'r tîm i fonitro'ch cyflwr yn ystod y llawdriniaeth ac i roi hylifau i chi.

Trallwysio gwaed

Mae cael trallwysiad gwaed yn bosiblwydd yn ystod pob llawdriniaeth fawr. Dim ond os yw'n hollol angenrheidiol y bydd gwaed yn cael ei roi. Os nad ydych chi'n dymuno cael trallwysiad gwaed, mae'n rhaid i chi drafod hyn â'ch meddygon ymhell cyn diwrnod y llawdriniaeth.

Cewch wybod mwy am drallwysio gwaed ac unrhyw ddewisiadau eraill a allai fod ar gael trwy ofyn i'ch anesthetydd ymlaen llaw. Neu gallwch ymweld â gwefan y GIG: www.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion

Lleddfu poen

Mae triniaeth effeithiol i leddfu poen yn bwysig. Mae'n gwneud i chi deimlo'n well, yn eich helpu chi i wella'n gynt, a gallai leiha'u siawns o brofi rhai cymhlethdodau.

Os byddwch yn gallu anadlu'n ddwfn a phesychu'n effeithiol ar ôl eich llawdriniaeth, byddwch yn llai tebygol o ddatblygu haint ar y frest.

Os byddwch yn gallu symud eich coesau a cherdded, rydych chi'n llai tebygol o gael clotiau gwaed (thrombosis gwythiennau dwfn neu DVT) yn eich coesau neu yn rhywle arall.

Byddwch yn cael meddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd, naill ai ar ffurf tabledi neu hylif trwy'r geg, neu drwy eich caniwla. Efallai y bydd yn briodol ichi gael un neu fwy o'r triniaethau lleddfu poen canlynol; bydd eich anesthetydd yn trafod hyn â chi.

Epidwral

Bydd eich anesthetydd yn defnyddio nodwydd i osod tiwb plastig main (cathetr) rhwng esgyrn eich cefn. Fel arfer, mae hyn yn cael ei wneud cyn i chi fynd i gysgu. Byddwch yn cael anesthetig lleol trwy'r tiwb hwn yn ystod y llawdriniaeth, ac am ychydig ddyddiau wedi hynny. Efallai y bydd eich brest, eich abdomen a'ch coesau yn ddideimlad tra bod yr epidwral yn cael ei ddefnyddio, ac efallai y bydd eich coesau'n teimlo llai cryf nag arfer. Mae hyn i'w ddisgwyl tra bydd yr epidwral yn gweithio a bydd yn dychwelyd i normal pan fydd yr anesthetig lleol yn pylu.

Mae rhagor o wybodaeth am anesthetig epidwral ar gael yn y Gymraeg ar ein gwefan www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations.

Anesthetig asgwrn cefn

Mae anesthetig lleol yn cael ei chwistrellu trwy nodwydd wedi'i gosod rhwng yr esgyrn yng ngwaelod eich cefn i fferru'r nerfau o'r canol i lawr i flaenau'ch traed. Mae'r diffyg teimlad fel arfer yn para rhwng dwy a phedair awr. Gellir hefyd chwistrellu meddyginiaeth sy'n lleddfu poen dros gyfnod hirach, ac a all bara am wyth awr neu fwy.

Mae rhagor o wybodaeth am anesthetig asgwrn cefn ar gael yn y Gymraeg ar ein gwefan www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations.

Analgesia a reolir gan gleifion

Mae hon yn driniaeth lleddfu poen sy'n cael ei rheoli gennych chi. Caiff pwmp sy'n cynnwys poenladdwr cryf ei gysylltu â'ch caniwla. Byddwch yn cael teclyn llaw gyda botwm sy'n cychwyn y pwmp. Wrth i chi bwysu'r botwm, byddwch yn cael dos bach. Mae gosodiadau diogelwch ar y pwmp i'ch rhwystro rhag cael dos gormodol ar ddamwain.

Cathetrau lleddfu clwyf

Mae anesthetig lleol yn cael ei roi yn yr ardal o amgylch eich clwyf trwy un neu fwy o diwbiau plastig bach. Y nod yw fferru'r ardal o amgylch y clwyf. Bydd y llawfeddyg neu'r anesthetydd yn gosod y tiwbiau hyn yn ystod y llawdriniaeth. Maent yn cael eu cysylltu â phwmp sy'n cyflenwi anesthetig lleol yn barhaus. Gall cathetrau lleddfu clwyf aros yn eu lle am nifer o ddyddiau ar ôl eich llawdriniaeth.

I rai pobl, efallai y bydd angen newid y driniaeth arfaethedig ar gyfer lleddfu poen ar ôl y llawdriniaeth.

- Mae angen mwy o feddyginiaeth lleddfu poen ar rai pobl nag eraill ac mae rhai yn ymateb yn wahanol i gyffuriau lleddfu poen. Gall teimlo'n bryderus gynyddu'r boen y mae pobl yn ei deimlo.
- Os byddwch mewn poen, gellir cynyddu dos y cyffuriau lleddfu poen a ragnodir i chi, eu rhoi yn amlach, neu eu rhoi mewn gwahanol gyfuniadau.

Ar ôl y llawdriniaeth

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn deffro yn y ward adfer ar ôl llawdriniaeth. Bydd nyrs adfer gyda chi bob amser. Efallai y bydd rhai pobl yn mynd yn syth i uned gofal dwys neu uned dibyniaeth fawr.

Bydd y nyrs adfer yn:

- monitro eich pwysedd gwaed, eich lefelau ocsigen a'ch pwls
- rhoi ocsigen i chi trwy fasg neu diwbiau plastig meddal wedi'u gosod yn y trwyn
- asesu lefel eich poen a rhoi mwy o feddyginiaeth lleddfu poen i chi os bydd angen
- rhoi cyffuriau gwrth-salwch i chi os byddwch yn teimlo'n sâl
- rhoi blanced gynnes drosoch os byddwch chi'n oer
- dychwelyd eich dannedd gosod, cymhorthion clyw a sbectol/lensys cyffwrdd pan fyddwch chi'n effro.

Os byddwch wedi cael epidwral ar gyfer lleddfu poen, bydd y nyrs adfer yn gwirio pa mor effeithiol ydyw. Os byddwch chi'n anghyfforddus, gall eich anesthetydd addasu'r epidwral neu roi meddyginiaeth lleddfu poen ychwanegol i chi.

Uned gofal dwys neu uned dibyniaeth fawr

Pan fyddwch yn effro ac yn gyfforddus, cewch eich symud o'r ward adfer i'r uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr. Yno, byddwch yn cael eich monitro'n agos ac yn cael triniaeth arbenigol ychwanegol os bydd angen.

Yn achlysurol, bydd angen parhau â'r anesthetig am ychydig oriau ar ôl i'r llawdriniaeth orffen, neu nes bod eich cyflwr yn sefydlog. Os bydd angen y math hwn o ofal arnoch, bydd eich anesthetydd yn mynd â chi yn syth i'r uned gofal dwys ar ôl eich llawdriniaeth. Bydd yr anesthetig yn parhau a bydd peiriant anadlu yn cael ei ddefnyddio i helpu'ch i anadlu. Pan fydd eich cyflwr yn caniatáu, bydd fîm yr uned gofal dwys yn caniatáu ichi anadlu drosoch eich hun a byddwch yn deffro/dihuno'n raddol.

Yn yr uned dibyniaeth fawr neu'r uned gofal dwys, bydd meddygon, nyrsys, ffisiotherapyddion a dietegwyr sy'n arbenigo mewn dibyniaeth fawr a gofal dwys yn gofalu amdanoch. Byddant yn gweithio'n agos gyda'ch fîm llawfeddygol i sicrhau eich bod yn gwella'n foddhaol. Wrth i'ch adferiad barhau, efallai y cewch eich symud o'r uned gofal dwys i'r uned dibyniaeth fawr.

Efallai y bydd gennych eich nyrs eich hun, neu un nyrs sy'n gofalu am ddau glaf. Bydd yn sicrhau eich bod yn gyfforddus ac yn rhoi meddyginiaethau presgripsiwn i chi i reoli salwch a rhwystro clotiau gwaed. Efallai y bydd rhai o'r meddyginiaethau yr oeddech chi'n eu cymryd gartref yn cael eu stopio neu eu newid er mwyn helpu'ch adferiad. I ddechrau mae'n debyg y bydd angen diferwr arnoch i roi hylifau yn eich gwythiennau, ond bydd eich nyrs yn eich annog i yfed a bwyta cyn gynted ag y gallwch gan fod hyn yn helpu'ch adferiad.

Yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr, bydd cyflymder eich calon, eich pwysedd gwaed, eich anadlu a gweithrediad eich arennau yn cael eu monitro'n agos. Efallai y byddwch hefyd yn cael profion gwaed, profion pelydr-X neu sganiau i fesur eich cynnydd neu i ddarganfod unrhyw broblemau. Wrth ichi barhau i wella, bydd

angen llai o fonitro arnoch, a bydd rhai o'ch diferwyr, tiwbiau a monitorau yn cael eu tynnu.

Bydd y nyrsys a'r ffisiotherapyddion yn dysgu ymarferion anadlu i chi eu gwneud yn rheolaidd. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n gallu anadlu'n ddwfn a phesychu'n effeithiol trwy gydol eich amser yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr. Bydd hyn yn helpu i osgoi haint ar y frest.

Bydd y ffisiotherapyddion hefyd yn eich helpu i godi o'r gwely a symud cyn gynted â phosibl. Mae hyn hefyd yn helpu eich ymarferion anadlu. Mae symud a cherdded yn arbennig o bwysig i gynnal cryfder eich cyhyrau, gwella cylchrediad y gwaed yn y coesau a gwella'ch lles.

Byddwch yn gallu cael ymwelwyr yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr. Bydd eich nyrs yn gallu rhoi cyngor i chi ynghylch amseroedd ymweld a nifer yr ymwelwyr a ganiateir. Efallai y byddwch yn cael gofal mewn adran lle mae cleifion eraill sy'n sâl iawn. Efallai na fydd yn addas i blant ifanc ymweld, ac os bydd hi'n brysur iawn, efallai y bydd angen cyfyngu ar ymweld dros dro.

Gwella a mynd adref

Pan fydd y fîm sy'n gofalu amdanoch chi yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr yn fodlon eich bod yn gwella'n ddiogel, byddwch yn dychwelyd i'r ward lawfeddygol.

Bydd faint o amser rydych chi'n ei dreulio yn yr uned gofal dwys neu'r uned dibyniaeth fawr a phryd y cewch chi fynd adref yn dibynnu ar y llawdriniaeth rydych chi wedi'i chael, unrhyw gymhlethdodau, ac unrhyw broblemau iechydd eraill a allai fod gennych.

Mae rhai ysbytai yn cynnig rhaglenni adsefydlu fel Adferiad Gwell. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael ar: www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery

Fyddwch chi ddim yn gallu gyrru ar ôl llawdriniaeth, felly dylech drefnu tacsï neu drefnu i rywun eich codi o'r ysbyty.

Cyn cael eich rhyddhau byddwch yn cael gwybodaeth am unrhyw ymarferion y dylech eu gwneud i'ch helpu i wella a gwybodaeth am sut i ofalu am eich clwyf.

Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu'r ysbyty lle cawsoch chi'r llawdriniaeth os:

- bydd gennych chi boen difrifol neu os bydd eich poen yn cynyddu
- bydd poen a chwydd yn datblygu yn y man lle cawsoch chi'r llawdriniaeth
- byddwch chi'n profi poen yn y frest neu'n cael anhawster anadlu
- bydd gennych chi unrhyw bryderon sydd heb eu cynnwys yn y wybodaeth rhyddhau y bydd yr ysbyty wedi'i rhoi i chi.

Os byddwch chi'n teimlo'n sâl iawn, dylech fynd i'r adran achosion brys agosaf cyn gynted â phosibl.

Risgiau a phenderfynu ar y cyd

Mae anesthetigion modern yn ddiogel iawn. Gall y cyffuriau anesthetig neu'r offer a ddefnyddir achosi rhai sgil-ffeithiau cyffredin; nid ydynt fel arfer yn ddifrifol nac yn para'n hir. Bydd y risgiau'n

amrywio rhwng unigolion ac yn dibynnu ar y driniaeth a'r math o anesthetig a ddefnyddir.

Bydd eich anesthetydd yn trafod â chi y risgiau y mae'n ystyried yn fwy arwyddocaol i chi. Bydd ond yn trafod risgiau llai cyffredin os ydynt yn berthnasol i chi.

Penderfynu ar y cyd

Mae penderfynu ar y cyd yn sicrhau bod unigolion yn cael cefnogaeth i wneud y penderfyniadau sy'n iawn iddyn nhw. Mae'n broses gydweithredol lle mae clinigwr yn cefnogi claf i ddod i benderfyniad am ei driniaeth.

Bydd y sgwrs yn cyfuno:

- gwybodaeth arbenigol y clinigwr, megis opsiynau triniaeth, tystiolaeth, risgiau a buddion
- beth mae'r claf yn ei wybod orau: ei flaenoriaethau, amgylchiadau personol, nodau, gwerthoedd a chredoau.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma:

www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

Dyma rai adnoddau y gallwch eu defnyddio i wneud y gorau o'ch trafodaethau â'r anesthetydd neu'r staff asesu cyn llawdriniaeth:

Choosing Wisely UK BRAN framework

Defnyddiwch y ddolen hon i'ch atgoffa i ofyn cwestiynau am eich triniaeth.

https://bit.ly/CWUK_leaflet

NHS ask three questions

Efallai bydd dewisiadau i'w gwneud ynghylch eich gofal iechyd.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

The Centre for Perioperative Care (Canolfan Gofal Amdriniaethol) (CPOC)

Mae CPOC wedi cynhyrchu animeiddiad i egluro beth yw penderfynu ar y cyd.

www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

Cwestiynau yr hoffech chi eu gofyn

Os oes gennych gwestiynau ynglŷn â'ch anesthetig, gwnewch nodyn ohonyn nhw (gallwch ddefnyddio'r enghreifftiau isod ac ychwanegu eich rhai eich hun yn y gofod isod). Os hoffech chi siarad ag anesthetydd cyn diwrnod eich llawdriniaeth, cysylltwch â'r fîm asesu cyn llawdriniaeth a fydd efallai'n gallu trefnu i chi siarad ag anesthetydd ar y ffôn neu mewn clinig.

1. **Pa risgiau sy'n benodol i mi?**
2. **Pa feddyginiaeth lleddfu poen sydd orau i mi yn eich barn chi?**

3. Pam y byddai angen mynd i uned dibyniaeth fawr neu uned gofal dwys arna' i yn benodol?

Ffynonellau gwybodaeth ychwanegol

Mae taflenni gwybodaeth ychwanegol ar gael yn y Gymraeg ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations.

Efallai y bydd y taflenni hefyd ar gael gan yr adran anesthetig neu'r clinig asesu cyn llawdriniaeth yn eich ysbyty.

Mae gan y Gyfadran Meddygaeth Gofal Dwys adnoddau defnyddiol ar ofal dwys i gleifion a gofalwyr : www.ficm.ac.uk/for-patients

Ymwadiad

Rydym ni'n ceisio sicrhau bod yr wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfoes, ond ni allwn warantu hynny. Nid ydym yn disgwyl i'r wybodaeth gyffredinol hon ateb pob cwestiwn sydd gennych, na delio â phopeth sydd o bwys i chi. Dylech drafod eich penderfyniadau ac unrhyw amheuon sydd gennych chi gyda'ch fîm meddygol, gan ddefnyddio'r daflen hon fel canllaw. Ni ddylid ystyried y daflen hon, ar ei phen ei hun, yn gyngor. Ni ellir defnyddio'r daflen hon at unrhyw bwrpas masnachol nac unrhyw bwrpas busnes. I weld yr ymwadiad llawn, cliciwch yma (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh).

Mae pob cyfieithiad yn cael ei darparu gan gymuned cyfieithwyr Translators Without Borders. Mae ansawdd y cyfieithiadau yn cael ei gwirio er mwyn sicrhau bod y cyfieithiadau mor gywir ag sy'n bosib, ond mae yna risg o anghywirdebau a chamddehongli peth gwybodaeth.

Dywedwch wrthym beth yw eich barn

Os hoffech chi wneud unrhyw sylwadau, e-bostiwch: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

Trydydd Argraffiad, Ebrill 2023

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn tair blynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2023 Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Caniateir copïo'r daflen hon at ddibenion cynhyrchu deunyddiau gwybodaeth i gleifion. Dyfynnwch y ffynhonnell wreiddiol hon. Os ydych am ddefnyddio rhan o'r daflen hon mewn cyhoeddiad arall, rhaid rhoi cydnabyddiaeth addas a thynnu'r logos, y brandio a'r delweddau. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.