Eich anesthetig asgwrn cefn

Mae'r daflen hon yn egluro beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn cael llawdriniaeth gydag anesthetig asgwrn cefn.

Cafodd ei hysgrifennu gan anesthetyddion, cleifion a chynrychiolwyr cleifion, yn gweithio gyda'i gilydd.

Cynnwys

Mae'r daflen hon yn egluro:

- beth yw anesthetig asgwrn cefn
- pryd y caiff ei ddefnyddio
- pam y gallai fod o fudd i chi ar gyfer eich llawdriniaeth
- sut mae'n gweithio a beth y gallwch chi ei ddisgwyl
- risgiau a phenderfynu ar y cyd.

Beth yw 'anesthetig asgwrn cefn'?

Ar gyfer llawer o lawdriniaethau mae cleifion fel arfer yn cael anesthetig cyffredinol. Fodd bynnag, ar gyfer llawdriniaethau ar hanner isaf y corff, efallai y bydd yn bosibl i chi gael anesthetig asgwrn cefn yn lle. Mae'n broses lle mae anesthetig lleol yn cael ei chwistrellu i mewn i waelod eich cefn (rhwng esgyrn eich asgwrn cefn). Mae hyn yn merwino hanner gwaelod eich corff fel na fyddwch chi'n teimlo unrhyw anghysur yn ystod y llawdriniaeth. Gydag anesthetig asgwrn cefn gallwch aros yn effro yn ystod y driniaeth.

Fel arfer, mae effeithiau anesthetig asgwrn cefn yn para ychydig oriau. Gellir chwistrellu cyffuriau eraill ar yr un pryd er mwyn lleddfu poen am nifer o oriau wedi i effaith yr anesthetig bylu.

Yn ystod eich anesthetig asgwrn cefn efallai y byddwch:

- yn gwbl effro
- wedi'ch tawelyddu – â chyffuriau sy'n gwneud i chi ymlacio neu deimlo'n gysglyd, ond fyddwch chi ddim yn cysgu'n llwyr ac efallai y byddwch chi'n ymwybodol o beth sydd o'ch cwmpas.

Mewn rhai achosion, gellir cael anesthetig asgwrn cefn cyn anesthetig cyffredinol er mwyn hybu'r broses o leddfu poen ar ôl eich llawdriniaeth.

Mae anesthetig asgwrn cefn yn addas ar gyfer nifer o lawdriniaethau ar hanner gwaelod y corff, yn enwedig llawdriniaethau twll clo.

Gellir defnyddio anesthetig asgwrn cefn ar ei ben ei hun, neu gydag anesthetig cyffredinol ar gyfer:

- llawdriniaeth gyffredinol, er enghraifft, torgest (hernia), llawdriniaeth hemoroid (peils) a llawdriniaethau ar y coluddyn
- llawdriniaeth orthopedig ar gymalau, fel gosod clun a phen-glin newydd, neu ar esgyrn y goes
- llawdriniaethau fasgwlar: llawdriniaethau ar bibellau gwaed y goes
- gynaecoleg: atgyweirio cwymp y groth, hysterosgopi a rhai mathau o hysterectomi
- wroleg: llawdriniaethau ar y brostad, y bledren a'r organau cenhedlu
- llawdriniaeth canser yn yr abdomen (bol).

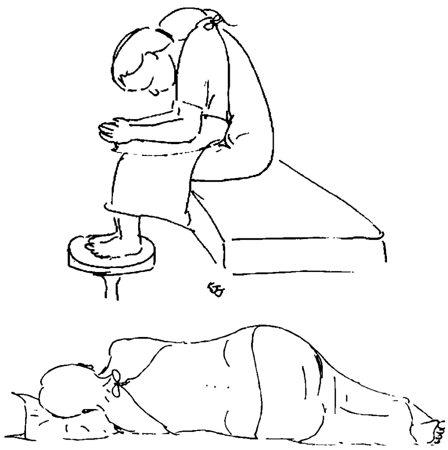
Pam cael anesthetig asgwrn cefn?

Yn dibynnu ar eich iechyd personol, gall cael anesthetig asgwrn cefn fod o fudd i chi. Bydd eich anesthetydd yn trafod hyn â chi ac yn eich helpu i wneud penderfyniad am beth sydd orau i chi.

Mae manteision cael anesthetig asgwrn cefn ar ei ben ei hun o gymharu ag anesthetig cyffredinol yn cynnwys:

- risg is o haint y frest ar ôl y llawdriniaeth
- risg is o ddatblygu clotiau gwaed yn y coesau
- llai o effaith negyddol ar eich ysgyfaint a'ch anadlu
- lleddfu poen yn effeithiol yn syth ar ôl y llawdriniaeth
- lleihau'r angen am boenladdwyr cryf sy'n gallu achosi sgil-effeithiau
- llai o gyfog a chwydu
- ailddechrau yfed a bwyta yn gynt ar ôl y llawdriniaeth.

Beth yw'r broses o gael anesthetig asgwrn cefn?



- Gallwch gael eich anesthetig asgwrn cefn un ai yn yr ystafell anesthetig neu yn yr ystafell lawdriniaeth. Byddwch yn cyfarfod y cynorthwyydd anesthetig sy'n rhan o'r tîm a fydd yn gofalu amdanoch chi.
- Bydd yr anesthetydd neu'r cynorthwyydd yn cysylltu monitorau i fesur cyfradd curiad eich calon, eich pwysedd gwaed a'ch lefelau ocsigen ac unrhyw offer arall yn ôl yr angen.
- Yn gyntaf bydd eich anesthetydd yn defnyddio nodwydd i fewnosod tiwb plastig tenau ('caniwla') mewn gwythïen yn eich llaw neu fraich. Mae hyn yn caniatáu i'ch anesthetydd roi unrhyw hylifau neu gyffuriau i chi yn ôl yr angen.
- Byddwch yn cael eich gosod yn eich lle i gael eich anesthetig.
- Byddwch naill ai'n eistedd ar ymyl y gwely â'ch traed ar stôl isel neu'n gorwedd ar eich ochr â'ch corff yn belen a'ch pengliniau'n agos at eich brest.
- Bydd eich tîm anesthetig yn egluro'r camau, fel eich bod yn deall beth sy'n digwydd.
- Yn gyntaf bydd anesthetig lleol yn merwino'r croen a gwneud yr anesthetig asgwrn cefn yn fwy cyfforddus. Yna, bydd yr anesthetydd yn rhoi'r anesthetig asgwrn cefn; bydd yn rhaid ichi aros yn llonydd ar gyfer hynny. Bydd nyrs neu gynorthwyydd iechyd yn cynnig cymorth a chysur i chi yn ystod y pigiad.
- Weithiau efallai y bydd angen cathetr wrinol (tiwb hyblyg i ddraenio wrin o'ch pledren). Os bydd angen un arnoch, caiff ei fewnosod ar ôl i'r anesthetig asgwrn cefn ddechrau gweithio.

Beth fydda i'n ei deimlo?

Nid yw pigiad asgwrn cefn yn ddim mwy poenus na chael prawf gwaed neu osod caniwla. Gall y broses gymryd ychydig o funudau, ond efallai y bydd yn cymryd mwy o amser, yn enwedig os ydych wedi cael unrhyw broblemau gyda'ch cefn, neu os ydych chi'n ordew. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen rhoi mwy nag un cynnig arni.

- Wrth gael y pigiad efallai y byddwch yn teimlo pinnau bach neu deimlad anarferol yn un o'ch coesau – os bydd hynny'n digwydd, ceisiwch aros yn llonydd, a dywedwch wrth eich anesthetydd.
- Pan fydd y pigiad wedi gorffen, fel arfer gofynnir ichi orwedd yn fflat os ydych wedi bod yn eistedd i fyny. Mae'r anesthetig asgwrn cefn fel arfer yn dechrau cael effaith o fewn ychydig funudau.
- I ddechrau, efallai y bydd eich coesau a'ch bol yn teimlo'n gynnes, ac yna'n ddideimlad. Yn raddol byddwch yn teimlo eich coesau'n mynd yn drymach ac yn fwy anodd eu symud. Mae hyn yn gwbl normal ac yn golygu bod yr anesthetig yn gweithio.
- Pan fydd yr anesthetig yn gweithio'n llawn, ni fyddwch yn gallu codi'ch coesau ac ni fyddwch yn teimlo unrhyw boen yn rhan isaf y corff.

Profi a yw'r anesthetig asgwrn cefn wedi gweithio

Bydd eich anesthetydd yn defnyddio ystod o brofion syml i weld a yw'r anesthetig yn gweithio'n iawn. Gallai'r rhain gynnwys:

- chwistrellu hylif oer a gofyn a allwch chi ei deimlo ar eich coesau a'ch bol
- cyffwrdd eich coesau a'ch bol yn ysgafn ag offeryn heb fin
- gofyn ichi godi'ch coesau.

Mae'n bwysig canolbwyntio yn ystod y profion hyn fel y gallwch chi a'ch anesthetydd fod yn dawel eich meddwl bod yr anesthetig yn gweithio. Dim ond pan fydd yr anesthetydd yn sicr bod yr anesthetig yn gweithio y bydd yn caniatáu i'r llawdriniaeth gychwyn.

Yn ystod y llawdriniaeth (anesthetig asgwrn cefn yn unig)

- Yn yr ystafell lawdriniaeth, bydd tîm llawn o staff yn gofalu amdanoch chi. Os byddwch chi'n effro, byddant yn cyflwyno'u hunain ac yn ceisio eich gwneud yn gysurus.
- Bydd yr anesthetydd a'r cynorthwyydd anesthetig yn gofalu am eich diogelwch a'ch lles trwy gydol y llawdriniaeth.
- Byddwch yn cael eich gosod yn eich lle ar gyfer y llawdriniaeth. Dylech ddweud wrth eich anesthetydd os byddai rhywbeth yn eich gwneud yn fwy cyfforddus, e.e. gobennydd ychwanegol neu gynhaliwr braich.
- Efallai y cewch chi ocsigen i'w anadlu trwy fasg plastig ysgafn, clir er mwyn gwella'r lefelau ocsigen yn eich gwaed.
- Byddwch yn ymwybodol o 'brysurdeb' yr ystafell lawdriniaeth, ond byddwch yn gallu ymlacio, gyda'ch anesthetydd yn gofalu amdanoch chi.
- Efallai y byddwch yn gallu gwrando ar gerddoriaeth yn ystod y llawdriniaeth. Os caniateir hynny, dewch â'ch cerddoriaeth eich hun, gyda chlustffonau. Mae rhai unedau'n darparu clustffonau neu'n chwarae cerddoriaeth yn yr ystafell lawdriniaeth.
- Byddwch yn gallu siarad â'r anesthetydd a'r cynorthwyydd anesthetig yn ystod y llawdriniaeth. Bydd hyn yn dibynnu a ydych wedi cael tawelydd ai peidio.
- Os byddwch chi'n cael tawelydd yn ystod y llawdriniaeth, byddwch yn ymlacio ac efallai'n gysglyd. Efallai y byddwch yn lled-gysgu trwy'r llawdriniaeth neu'n effro yn ystod peth neu'r cyfan ohoni. Efallai y byddwch chi'n cofio rhywbeth, dim neu bopeth, am y cyfnod yn yr ystafell lawdriniaeth.

Am ragor o wybodaeth am dawelu, gweler ein taflen **Egluro tawelyddu** sydd ar gael ar ein gwefan:
www.rcoa.ac.uk/patients/patient-information-resources/translations#languages

Hyd yn oed os bydd anesthetig asgwrn cefn wedi'i gynllunio ar gyfer eich llawdriniaeth, mae'n bwysig bod yn ymwybodol y gallai fod angen anesthetig cyffredinol arnoch o hyd os:

- na fydd eich anesthetydd yn gallu rhoi'r pigiad yn eich asgwrn cefn
- na fydd yr anesthetig asgwrn cefn yn gweithio'n ddigon da o amgylch ardal y llawdriniaeth

- bydd y llawdriniaeth yn fwy cymhleth neu'n cymryd mwy o amser na'r disgwyl.

Ar ôl y llawdriniaeth

- Mae'n cymryd hyd at bedair awr i deimlad ddychwelyd yn llawn. Dylech ddweud wrth staff y ward am unrhyw bryderon a allai fod gennych.
- Wrth i'r teimlad ddychwelyd, byddwch fel arfer yn teimlo rhywfaint o oglais. Efallai y byddwch hefyd yn dod yn ymwybodol o rywfaint o anghysur o'r llawdriniaeth a gallwch ofyn am gyffuriau lladd poen os bydd angen.
- Mae'n bosibl y byddwch yn simsan ar eich traed pan fydd yr anesthetig asgwrn cefn yn diflannu gyntaf ac efallai ychydig yn ben ysgafn os yw'ch pwysedd gwaed yn isel. Gofynnwch am help gan y staff sy'n gofalu amdanoch chi pan fyddwch chi'n codi o'r gwely gyntaf.
- Fel rheol, cewch fwyta ac yfed yn gynt o lawer ar ôl anesthetig asgwrn cefn nag ar ôl anesthetig cyffredinol.

Y clinig asesu cyn llawdriniaeth (cyn-asesu)

Os ydych chi'n cael llawdriniaeth wedi'i chynllunio efallai y cewch eich gwahodd i glinig asesu cyn llawdriniaeth ychydig wythnosau neu ddyddiau cyn eich llawdriniaeth. Weithiau, ar gyfer llawdriniaethau llai, bydd nyrs yn trefnu galwad ffôn i fynd trwy rai cwestiynau gyda chi.

Dewch â'r canlynol gyda chi:

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

Os ydych chi'n cymryd unrhyw gyffuriau i deneuo'ch gwaed, mae'n bwysig bod y tîm asesu cyn llawdriniaeth yn gwybod hyn ac yn trafod a oes angen i chi roi'r gorau i gymryd y cyffuriau hyn cyn eich llawdriniaeth

Efallai y byddwch yn cyfarfod anesthetydd yn y clinig. Fel arall, byddwch yn cyfarfod eich anesthetydd yn yr ysbyty ar ddiwrnod eich llawdriniaeth.

Risg ac anesthesia

Mae anesthetigion modern yn ddiogel iawn. Mae rhai sgil-effeithiau cyffredin i'r cyffuriau anesthetig neu'r offer a ddefnyddir; 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.

Mae rhai risgiau penodol yn gysylltiedig ag anesthetig asgwrn cefn, er enghraifft, cur pen / pen tost difrifol a niwed i'r nerfau. Am ragor o fanylion am y risgiau hyn ewch i: www.rcoa.ac.uk/patients/patient-information-resources/translations#languages

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 tîm asesu cyn llawdriniaeth a fydd efallai'n gallu trefnu i chi siarad ag anesthetydd ar y ffôn neu mewn clinig.

1. **Beth yw manteision ac anfanteision anesthetig asgwrn cefn i mi?**
2. **A oes unrhyw ddewisiadau eraill i anesthetig asgwrn cefn?**

Ymwadiad

Rydym ni'n ceisio sicrhau bod yr wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfoes, ond ni allem 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 tîm 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

Chweched 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.