



Gwasanaeth Metastasis Peritoneol
y Colon a'r Rhefr Cymru Gyfan

All Wales Colorectal
Peritoneal Metastasis Service

Llawdriniaeth malaenedd peritoneol

**Gwybodaeth i gleifion,
perthnasau a gofalwyr**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Cyflwyniad

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn darparu techneg lawfeddygol arbenigol ar gyfer malaenedd peritoneol. Bydd y llyfryn hwn yn helpu i ateb rhai o'r cwestiynau a allai fod gennych chi a'ch teulu am eich llawdriniaeth a'ch arhosiad yn yr ysbyty. Efallai y byddwch chi'n teimlo bod llawer o wybodaeth i'w hystyried ac efallai na fydd rhai o'ch cwestiynau'n cael eu hateb.

Mae croeso i chi ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi a'ch teulu - byddwn yn gwneud ein gorau i'w hateb i chi. Ein nod yw eich helpu i fod mor barod a gwybodus â phosibl ar gyfer eich llawdriniaeth a'ch adferiad.

Yng nghefn y llyfryn hwn mae rhestr o rifau cyswllt defnyddiol. Fe welwch hefyd restr o eiriau cyffredin a lle i chi ysgrifennu unrhyw gwestiynau y gallech feddwl amdanynt.

Beth mae'r llawdriniaeth yn ei olygu?

Llawdriniaeth cytoleihaol gyflawn

Mae llawdriniaeth cytoleihaol gyflawn (tynnu pob tiwmor gweladwy) yn dechneg a ddatblygwyd ac a boblogeiddiwyd gan yr Athro Paul Sugarbaker yng Nghanolfan Ganser Washington, UDA. Mae'n cymryd tua 8-9 awr ar gyfartaledd i gwblhau'r llawdriniaethau hyn. Mae'r llawdriniaeth yn cynnwys nifer o wahanol driniaethau yn dibynnu ar ble yn yr abdomen y mae'r clefyd. Rhestrir y triniaethau hyn isod:

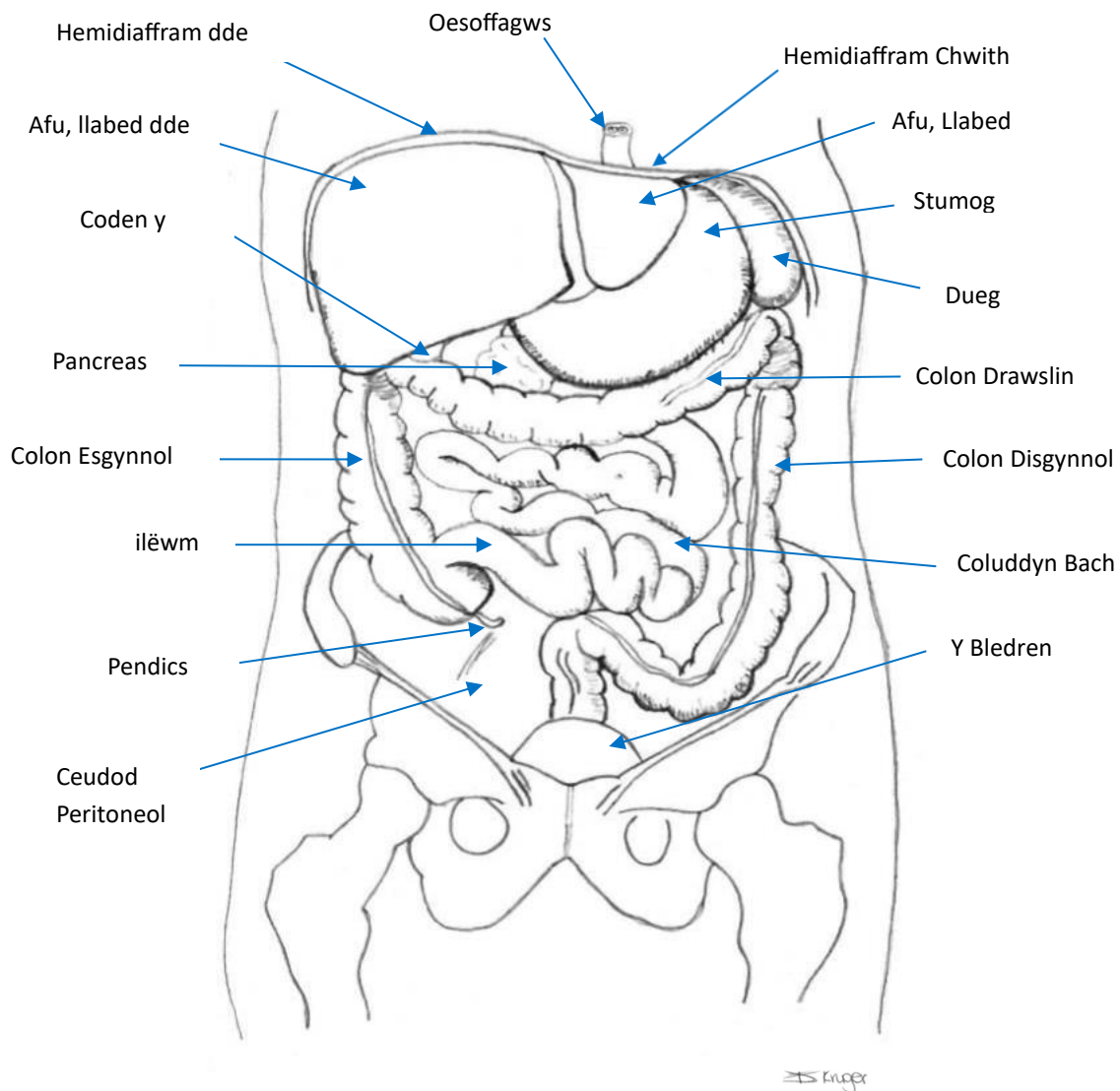
- Hemicolecctomi dde – tynnu ochr dde'r coluddyn mawr
- Splenectomi – tynnu'r dduwg
- Colecystectomi – tynnu'r goden fustl
- Omentectomi mwyaf – tynnu'r omentwm mwyaf (bloneg y bol)
- Omentectomi lleiaf – tynnu'r omentwm lleiaf
- Echdoriad blaen - tynnu'r rectwm
- Hysterectomi – tynnu'r groth +/- un neu'r ddau ofari
- Tynnu'r peritonewm o'r hemidiaffram chwith
- Tynnu'r peritonewm o'r hemidiaffram dde
- Tynnu clefyd oddi ar wyneb yr afu.
- Tynnu'r peritonewm o'r pelfis
- Tynnu'r peritonewm o'r ardaloedd yr effeithir arnynt yn yr abdomen

Yn ystod y llawdriniaeth byddwch yn cael cemotherapi mewneritoneol hyperthermig (HIPEC) fel y trafodwyd yn eich apwyntiad clinig. Mae hyn yn golygu rhoi cemotherapi wedi'i gynhesu yn uniongyrchol i'r ceudod peritoneol ar adeg eich llawdriniaeth am 60 munud. Mae HIPEC yn llawdriniaeth sylweddol i'w chael ac o ganlyniad gall cymhlethdodau/sgil-effeithiau ddigwydd. Mae'r rhan fwyaf o'r sgil-effeithiau yn deillio o gael y llawdriniaeth yn hytrach nag o ganlyniad uniongyrchol i gael y cemotherapi (HIPEC).

Dylech ddisgwyl bod yn yr ysbyty am 7 - 10 diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth cyn i ni eich rhyddhau adref. Nodwch fod astudiaethau ansawdd bywyd (QOL) yn dweud wrthym ei

bod yn cymryd tri mis ar gyfartaledd i wella ar ôl y llawdriniaeth hon. Byddwn yn cwblhau astudiaethau QOL yn yr apwyntiad clinig cyntaf (cyn llawdriniaeth), 6 wythnos ar ôl y llawdriniaeth, 6 mis ar ôl y llawdriniaeth ac yna 12 mis ar ôl y llawdriniaeth. Bydd y wybodaeth hon o gymorth mewn astudiaethau yn y dyfodol.

Gofynnwn i chi anelu at fod mor ffit yn gorfforol â phosibl cyn eich llawdriniaeth, gan y bydd hyn yn eich helpu i wella wedyn. Bydd ymarfer corff rheolaidd yn sicrhau bod eich calon a'ch ysgyfaint yn y cyflwr gorau posibl cyn llawdriniaeth, a fydd yn helpu i leihau'r risgiau o rai cymhlethdodau ôl-lawfeddygol. Byddwch yn cael eich atgyfeirio at ein tîm rhagsefydlu naill ai yma yng Nghaerdydd neu'n lleol os yw ar gael.



Cymhlethdodau

Gall problemau o ganlyniad i lawdriniaeth, a elwir yn gymhlethdodau, ddigwydd a bydd y tîm yn eich monitro'n agos i sicrhau bod unrhyw broblemau'n cael eu cydnabod a'u



trin cyn gynted â phosibl. At ei gilydd, mae un o bob tri o bobl (33%) yn cael rhyw fath o gymhlethdod yn dilyn y llawdriniaeth fawr sydd ei hangen ond gellir trin y rhan fwyaf o'r rhain ar y ward. Fodd bynnag, mae risg o 10% o gymhlethdod sylweddol a allai olygu bod angen dychwelyd i'r Uned Gofal Dwys, cael triniaeth bellach fel sgan CT a gosod draen o dan anesthetig lleol ac mewn rhai achosion dychwelyd i'r theatr. Mae'r cymhlethdodau hyn yn cynnwys heintiau'r frest, wrin neu glwyfau, clotiau gwaed yn y goes neu'r ysgyfaint, gollyngiad o gymal yn y coluddyn, casgliadau yn yr abdomen, trawiad ar y galon neu strôc. Mae risg marwolaeth (hynny yw, risg o farw o ganlyniad i'r llawdriniaeth) o 1-2% (hynny yw 1 mewn 100 i 2 mewn 100). Bydd y risgiau posibl hyn wedi cael eu trafod gyda chi yn eich apwyntiad clinig a byddant yn cael eu hamlinellu yn y llythyr cryno a gewch.

Ansylweddu'r tiwmor i'r graddau mwyaf posibl

Nid yw bob amser yn bosibl cael gwared ar y tiwmor i gyd yn ystod y llawdriniaeth. Mae hyn yn bennaf oherwydd bod wyneb y coluddyn bach ac weithiau'r stumog yn effeithio arno. Os felly y mae, bydd y tîm llawfeddygol yn tynnu cymaint o'r clefyd â phosibl, gan adael rhywfaint o'r clefyd ar ôl. Mae'n bwysig iawn gadael digon o'r coluddyn bach fel y gellir amsugno bwyd a dŵr. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'n gyffredin cael y colon cyfan wedi'i dynnu ac i'r tîm greu bag ileostomi parhaol. Weithiau rydym yn rhoi HIPEC i geisio arafu cyfradd lledaeniad y tiwmor yn y dyfodol, ond yn y sefyllfaoedd hyn bydd y tiwmor yn y pen draw yn parhau i dyfu i ardaloedd lle na ellir ei dynnu.

Beth sy'n digwydd cyn i mi ddod i'r ysbyty?

Yn dilyn eich asesiad fel claf allanol, byddwn yn gofyn i chi fynd i weld y tîm cyn-asesu (POAC) ar safle'r ysbyty er mwyn i'r tîm gynnal eu hymchwiliadau cychwynnol ar gyfer eich llawdriniaeth. Bydd y rhain yn cynnwys holiadur sgrinio iechyd, profion gwaed, mesur eich taldra a'ch pwysau. Yn dilyn hyn, bydd nyrs yn asesu eich anghenion cyn llawdriniaeth a bydd y CNS yn trefnu i chi gael prawf ymarfer cardiopwlmonaidd (CPET), sef prawf a gynhelir ar feic ymarfer corff a fydd yn cofnodi faint o ocsigen sydd ei angen ar eich corff i ymgymryd â thasg benodol ar y beic. Mae'r prawf hwn yn helpu'r tîm anesthetig i benderfynu faint o gefnogaeth y bydd ei hangen arnoch yn ystod eich llawdriniaeth a'ch adferiad. Bydd gan bob claf arhosiad 24-48 awr yn ein huned PACU (uned gofal ôl-anesthetig).

Yn ogystal, yn dibynnu ar eich problemau iechyd eraill, efallai y bydd angen ymchwiliadau pellach arnoch fel Ecocardiogram neu brofion gweithrediad anadlol i

asesu'ch anghenion iechyd unigol yn llawn, mae hyn er mwyn eich optimeiddio cyn llawdriniaeth.

Yn olaf, byddwch hefyd yn cael eich atgyfeirio at y tîm rhagsefydlu a fydd yn asesu eich anghenion ac yn gwneud argymhellion ac awgrymiadau i'ch cael chi yn y cyflwr gorau posibl cyn eich llawdriniaeth. Byddwn yn eich gweld tua 7 diwrnod cyn eich llawdriniaeth i lofnodi'r ffurflen ganiatâd a chwblhau presgripsiwn HIPEC

Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn dod i'r ysbyty?

Rydym yn argymhell eich bod yn dod i mewn ar fore'r llawdriniaeth, derbynnir cleifion o 06.00, a byddwch yn cael llythyr i gadarnhau manylion, neu 1 diwrnod cyn eich llawdriniaeth. Ar ddiwrnod eich derbyn, bydd angen i chi ffonio'r ward ar y rhif a roddir ar eich llythyr derbyn cyn gadael cartref i gytuno ar amser derbyn priodol. Mae hyn yn sicrhau bod y gwely yn barod i chi pan fyddwch chi'n cyrraedd y ward. Fel arfer, byddwch chi'n cael eich derbyn i C6.

Yn fuan ar ôl i chi gyrraedd, bydd nyrs yn cofnodi manylion gan gynnwys eich pwysedd gwaed, cyfradd curiad y galon, tymheredd, pwysau a thaldra. Bydd meddyg iau o'n tîm llawfeddygol hefyd yn eich gweld i gymryd profion gwaed. Os oes angen meddyginiaeth i baratoi'r coluddyn, rhoddir hyn i chi ei gymryd cyn cael eich derbyn, dilynwch y cyfarwyddiadau a roddir gyda'ch meddyginiaeth paratoi'r coluddyn yn ofalus.

Ar ddiwrnod eich llawdriniaeth, gall yr anesthetydd, y nyrs glinigol arbenigol malaenedd peritoneol, a'r nyrsys gofal stoma i gyd ymweld â chi i esbonio'r triniaethau.

Peidiwch ag oedi cyn gofyn cwestiynau i unrhyw aelod o'r tîm gofal iechyd ar unrhyw adeg.

Yng Nghaerdydd rydym yn eich trin chi'n gyfan gwbl - eich meddwl a'ch corff.

Tîm y Fferyllfa

Dewch â'ch holl feddyginiaethau i'r ysbyty yn eu cynwysyddion gwreiddiol fel y gallwn weld yn union beth rydych chi'n ei gymryd. Pan gewch eich derbyn, bydd aelod o dîm y fferyllfa yn eich gweld i drafod eich meddyginiaethau fel y'u rhagnodir gan eich meddyg teulu gartref, gan gynnwys unrhyw rai y gallech fod wedi'u prynu dros y cownter yn eich fferyllfa gymunedol. Byddant hefyd yn gofyn am unrhyw alergeddau cyffuriau neu adweithiau niweidiol hysbys. Bydd y fferylllydd yn ymweld â chi'n rheolaidd tra byddwch yn yr ysbyty a bydd ar gael i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am eich meddyginiaethau.

Beth sy'n digwydd ar ddiwrnod fy llawdriniaeth?

Ar fore eich llawdriniaeth, bydd staff y theatr yn eich casglu o'r ward rhwng 8am ac 8.30am.

Byddan nhw'n mynd â chi i lawr i'r ystafell anesthetig ar droli a byddwch chi'n cael eich cofrestru yn y theatr. Bydd llawer o gwestiynau'n cael eu gofyn ar y ward ac yn y theatr. Mae llawer o'r rhain yn ailadroddus ac wedi'u cynllunio i atal gwallau rhag digwydd. Bydd yr anesthetydd yn rhoi epidwral i chi tra byddwch chi'n effro. Bydd yr NIG/CVC/Cathetr yn cael ei fewnosod pan fyddwch chi'n cysgu o dan anesthesia cyffredinol. Bydd yr anesthetydd yn rhoi anesthetig cyffredinol i chi cyn mynd â chi drwodd i'r ystafell lawdriniaeth.

Perthnasau

Mae'n ddiwrnod hir a blinedig iawn i aelodau'r teulu a byddem yn eu cyngori i drefnu rhywbeth i'w wneud ar gyfer y diwrnod. Mae canol y ddinas gerllaw a gall fod yn ffordd ddefnyddiol o dynnu eu sylw oddi ar y straen a'r pwysau naturiol a ddaw yn sgil y diwrnod.

Mae'n bwysig bod gennym rifau cyswllt ar gyfer aelod o'ch teulu tra byddwch chi yn y theatr gan y bydd y meddygon ymgynghorol yn ceisio eu diweddarau ar brynhawn eich llawdriniaeth ar ôl i brif ran y llawdriniaeth gael ei chwblhau a'r driniaeth HIPEC wedi dechrau. Fel arfer, rydym yn cymryd y rhif cyswllt hwn yn y clinig cyn llawdriniaeth.

Beth sy'n digwydd ar ôl fy llawdriniaeth?

Ar ddiwedd y llawdriniaeth, byddwn yn mynd â chi i'r Uned Gofal Ôl-anesthetig (PACU). Byddwn yn rhoi gwybod i'ch teulu sut aeth popeth ac yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'ch teulu yn rheolaidd am eich cynnydd. Fel arfer byddwch yn aros yn y PACU am 48 awr.

Byddwch yn cael gofal gan y tîm gofal critigol sy'n cynnwys meddygon dwys ymgynghorol, sy'n arbenigo mewn trin cleifion sy'n ddifrifol wael a chleifion ag anghenion cymhleth, ochr yn ochr â thîm o feddygon, nyrsys hyfforddedig gofal critigol, therapyddion, anesthetyddion, cymrodyr clinigol a meddygon sylfaen.

Bydd y meddygon ymgynghorol malaenedd peritoneol a'u tîm yn eich adolygu'n rheolaidd a byddwn yn cydweithio i'ch helpu i wella. Bydd y nyrsys yn cyfathrebu'n agos â chi a'ch perthnasau i roi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt am eich cynnydd.



Fel arfer, ar ôl eich llawdriniaeth, caiff eich tiwb anadlu ei dynnu cyn cyrraedd yn PACU.

Bydd gennych hefyd amrywiaeth o ddyfeisiau ac atodiadau monitro a fydd yn helpu'r meddygon a'r nyrsys i olrhain eich cynnydd ac yn caniatáu ichi orffwys cymaint â phosibl. Gall yr holl beiriannau gyda'i gilydd fod yn swllyd iawn ond peidiwch â chael eich dychryn gan y blîps a'r bîps. Os bydd larwm yn canu, nid yw o reidrwydd yn golygu bod rhywbeth o'i le. Weithiau mae'r larymau'n cael eu sbarduno gan symudiad neu gysylltiad gwael. Bydd y staff yn eich monitro'n agos o bob rhan o'r Uned Gofal Ôl-anesthetig.

Oherwydd y math o lawdriniaeth rydych chi wedi'i chael, bydd nifer o drips yn eu lle i ganiatáu i hylifau, cyffuriau a maeth gael eu rhoi i chi drwy diwbiau. Mae hyn oherwydd na fyddwch chi'n gallu goddef bwyd a diod nes bod eich coluddyn yn gwella. Bydd llinell ganolog yn cael ei mewnosod yn ardal eich gwddf neu'ch brest i ganiatáu i'r rhain gael eu rhoi.

Bydd tiwb yn eich ffroen, i lawr i'ch stumog (a elwir yn diwb nasogastrig) i'ch atal rhag chwydu gan na fydd eich coluddyn yn gweithio. Efallai bydd gennych ddraeniau yn eich brest a'ch abdomen, yn ogystal â chathetr wrinol. Mae'r rhain i gyd yn cael eu rhoi yn eu lle tra byddwch chi o dan anesthetig. Bydd un o'r nyrsys yn hapus i'w hesbonio i gyd i chi pan fyddwch chi'n effro fel eich bod chi'n deall yn iawn beth maen nhw'n ei wneud a pham maen nhw yno.

Efallai y bydd gennych epidwral yn eich cefn a/neu bwmp sy'n cynnwys meddyginiaeth lleddfu poen gyda botwm i chi ei wasgu i reoli eich poen. Gelwir hyn yn analgesia a reolir gan y claf (PCA) a byddwn yn dangos i chi sut i'w ddefnyddio. Bydd y nyrsys arbenigol poen yn ymweld â chi bob dydd i wirio eich bod chi'n gyfforddus a bod y PCA yn gweithio.

Bydd y nyrsys yn cyfathrebu'n agos â chi a'ch perthnasau i roi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt am eich cynnydd. Bydd y nyrsys arbenigol malaenedd peritoneol hefyd yn eich adolygu a byddant ar gael i'ch perthnasau siarad â nhw.

Byddwn yn trosglwyddo eich pethau ymolchi sylfaenol o'r ward i'r Uned Gofal Ôl-anesthetig (PACU) ac os oes angen, gallwn nôl eitemau eraill fel sbectol, cerddoriaeth ac yn y blaen.

Byddwn yn eich rhyddhau o'r PACU cyn gynted ag y bydd y meddygon yn teimlo eich bod yn ddigon da i gael eich trosglwyddo i'n ward arbenigol. Yna byddwch yn cael eich trosglwyddo yn ôl i C6. Bydd y nyrsys yn cydlynu hyn ac yn rhoi gwybod i chi a'ch teulu.

Alla i gael ymwelwyr?



Mae croeso i chi gael ymwelwyr unrhyw bryd tra byddwch ar ward C6, er ein bod yn gofyn iddynt barchu eich angen i orffwys a chysgu. Rydym hefyd yn cydnabod bod hwn yn gyfnod llawn straen a phryder i deuluoedd a ffrindiau felly mae'n bwysig iawn eu bod nhw'n gorffwys hefyd. Rydym yn gofyn mai dim ond dau berson sydd wrth ochr gwely'r claf ar unrhyw adeg a gallwch chi a'ch teulu benderfynu a fydd ffrindiau'n cael ymweld. Yr unig ymwelwyr rydyn ni'n eu cyfyngu yw plant, ond siaradwch ag un o'r nyrsys os hoffech i'ch plant ymweld.

Yr oriau ymweld ar gyfer ward C6 ar hyn o bryd yw 14:00 – 15:30 a 1800 – 1900. Noder bod ymweliadau ar hyn o bryd wedi'u cyfyngu i ddau ymwelydd i bob claf unwaith y dydd yn un o'r ddau slot ymweld – rhaid trefnu pob ymweliad ymlaen llaw gyda'r ward. Gellir cysylltu â'r ward ar 029 2184 2081.

Nodyn i ymwelwyr

Efallai y bydd adegau penodol pan ofynnir i chi adael ochr y gwely a mynd i'r ystafell aros. Fel arfer, dyma pryd mae triniaethau'n cael eu cynnal. Weithiau gall y rhain gymryd peth amser ond peidiwch â phoeni eu bod wedi anghofio amdanoch – bydd y nyrs yn dod i'ch casglu cyn gynted â phosibl.

Mae croeso hefyd i ymholiadau dros y ffôn ond byddem yn gwerthfawrogi pe gallech ddewis un aelod o'r teulu fel llfarydd fel y gall unrhyw wybodaeth gael ei rhoi i'r person hwnnw a'i throsglwyddo i bawb arall. Y rheswm pam rydyn ni'n gofyn hyn yw fel nad yw'r nyrs sy'n gofalu am eich anwylyd yn gadael eu gwely yn gyson i ateb y ffôn.

Yn anffodus, oherwydd y risg o haint, ni chaniateir blodau yn yr Uned Gofal Ôl-anesthetig na'r ward, ond mae croeso i gardiau a llythyrau a gellir eu harddangos wrth ochr y gwely.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Pan fyddwch chi'n ôl ar C6, bydd y meddygon ymgynghorol malaenedd peritoneol a'u timau yn parhau i fod yn gyfrifol am eich gofal. Efallai bod gennych chi rai neu'r holl diwbiau oedd gennych chi yn yr Uned Gofal Dwys/Gofal Ôl-anesthetig o hyd, ac eithrio'r tiwb anadlu. Bydd y rhain yn cael eu tynnu'n raddol wrth i chi wella.

Mae pawb yn wahanol ac mae'n anodd rhagweld sut y bydd un person yn gwella o'i gymharu â rhywun arall. Efallai bydd cleifion eraill ar y ward sydd wedi cael yr un llawdriniaeth neu lawdriniaeth debyg i chi, ond ceisiwch beidio â chymharu eich cynnydd â'u cynnydd nhw. Efallai y bydd rhai o'ch tiwbiau i mewn am gyfnod hirach neu fyrrach ond nid yw hynny o reidrwydd yn golygu bod un person yn gwneud yn well na'r llall.



Ar ôl i chi gael eich trosglwyddo yn ôl i C6, bydd y nyrsys ar y ward yn parhau i gydlynu eich gofal. Byddwn yn trafod cynllun gofal gyda chi, eich teulu, y meddygon, ffisiotherapyddion ac aelodau eraill o'r tîm amlddisgyblaethol. Ein nod yw darparu'r parhad gofal gorau posibl, gan lunio cynllun a fydd yn mynd i'r afael â'ch holl anghenion.

Rydyn ni eisiau i'r broses o'ch symud o'r Uned Gofal Ôl-anesthetig i C6 fod mor llyfn â phosibl. Un o'r gwahaniaethau mwyaf y byddwch chi'n sylwi arno yw nad ydych chi'n cael eich nyrsio ar sail un i un mwyach a bydd eich nyrs yn gofalu amdanoch chi a chleifion eraill.

Yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl i chi gael eich trosglwyddo i C6, byddwn yn canolbwyntio ar eich helpu i ymgartrefu yn nhrefn y ward ac yn dechrau eich codi a'ch cael i symud o gwmpas. Er y gall hyn ymddangos yn frawychus, mae'n hanfodol ein bod yn eich helpu i ddechrau symud cyn gynted â phosibl.

Bydd hyn yn helpu i leihau'r risgiau posibl o thrombosis gwythiennau dwfn a haint yn y frest a all ddigwydd pan fyddwch chi'n llai egnïol na'r arfer.

Byddwn hefyd yn gofyn i chi wisgo hosanau gwrth-embolig (i atal clotiau gwaed) drwy gydol eich arhosiad ar C6. Byddwch yn cael pigiad isgroenol ar ôl y llawdriniaeth a fydd yn parhau gartref. Byddwch chi neu aelod o'r teulu yn cael gwybod sut i roi'r rhain eich hun. Gellir eich atgyfeirio at nyrs ardal os oes angen eu cymorth arnoch. Byddant yn parhau am 28 diwrnod ar ôl y llawdriniaeth.

Beth am boen?

Mae'r nyrsys ar C6 yn gydwytbodol iawn wrth asesu eich lefel o gysur. Efallai y byddwch yn gweld y gallai lefel eich poen newid wrth i chi gynyddu eich gweithgaredd. Dylai eich epidwral a/neu PCA fod o gymorth mawr wrth i ni weithio gyda'n gilydd i'ch cael chi yn ôl i wneud gweithgarwch annibynnol. Bydd y nyrsys poen aciwt hefyd yn ymweld. Os ydych chi mewn poen, peidiwch â dioddef yn dawel, ond rhowch wybod i un o'r nyrsys. Disgwylir rhywfaint o boen ond rydym am i chi fod mor gyfforddus â phosibl.

Pa mor hir fydda i yn yr ysbyty?

Mae'r cyfnod gwella ar ôl llawdriniaeth ar gyfer y math hwn o lawdriniaeth yn llawer hirach nag y gallech fod wedi'i brofi gyda llawdriniaethau eraill. Unwaith eto, mae pob unigolyn yn wahanol ond dylech chi ddisgwyl bod yn yr ysbyty am 7-10 diwrnod.

Prif ffocws eich adferiad yw bod eich coluddyn yn gwella ac yn gweithio'n dda eto. Ar ôl i'ch coluddyn gael ei drin yn y theatr llawdriniaeth mae angen amser arno i setlo'n ôl i drefn. Bydd angen i'ch system dreulio wella er mwyn i chi fwyta digon i fodloni anghenion eich corff.

Mae'n bwysig cofio'r swm aruthrol o driniaeth a ddioddefodd eich coluddion yn ystod eich llawdriniaeth. Er mwyn galluogi'r llawfeddygon i gael gwared ar y tiwmor, mae angen trin a symud eich coluddyn o gwmpas. Bydd hyn, ynghyd â'r cemotherapi, yn achosi llawer o lid. Bydd meinweoedd eich abdomen hefyd wedi'u llidio'n fawr, nid yn unig o'r llawdriniaeth ond y cemotherapi hefyd.

Mae'n cymryd llawer o galoriau ac amser i'ch corff wella ar ôl digwyddiad fel hyn. Am y rheswm hwn bydd angen i chi gael eich tiwb naso-gastrig yn ei le am rywfaint o amser. I rai pobl, dyma'r rhan fwyaf diflas o'r adferiad. Gall y tiwb fod yn anghyfforddus ond mae'n bwysig iawn nad yw'n cael ei dynnu allan yn rhy gynnar. Ni fydd eich coluddion yn dechrau gweithio nes eu bod yn barod. Weithiau caiff y tiwb ei dynnu a rhaid ei ddisodli am ychydig yn fwy o amser oherwydd salwch. Peidiwch â phoeni am hyn.

Y cyngor gorau y gallwn ei roi i chi yw ceisio cadw agwedd bositif a'i chymryd un dydd ar y tro. Unwaith y bydd eich coluddion yn dechrau gweithio, peidiwch â phoeni os oes gennych ddolur rhydd. Mae hyn yn gyffredin a gall barhau am beth amser. Gallwn roi rhywfaint o feddyginiaeth i chi i reoli'r dolur rhydd os oes angen.

Drwy gydol y cyfnod y mae eich coluddyn yn gorffwys ac yn gwella byddwch ar faethiad cyfan trwy wythïen (TPN). Rhoddir hwn i chi yn fewnwythiennol (i mewn i wythïen) trwy linell ganolog sy'n ganwla mwy (tiwb plastig) gyda sawl agoriad (a elwir yn byrth) i ganiatáu inni roi mwy nag un trwythiad.

Gall faint o galoriau sydd eu hangen i hyrwyddo iachâd fod yn sylweddol a hyd yn oed ar ôl i chi ddechrau bwyta, efallai y bydd angen TPN i'ch helpu i fodloni'ch gofyniad dyddiol. Bydd aelodau o'r tîm maeth yn ymweld â chi ac yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am TPN. Byddant hefyd yn gallu rhoi cyngor maethol arbenigol i chi i sicrhau eich bod yn bodloni eich gofynion dyddiol.

Ffisiotherapi

Dyma ganllaw cyffredinol i'r ffisiotherapi y gallech ei dderbyn yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty. Cyn eich llawdriniaeth, efallai y bydd y ffisiotherapydd yn ymweld â chi i esbonio ei rôl a hefyd rhai o'r triniaethau y gallech eu cael. Efallai y gofynnir cwestiynau i chi hefyd am eich lefelau gweithgaredd presennol a gofynnir i chi gynnal rhai asesiadau gweithgaredd sylfaenol syml.

Os ydych chi'n gallu gwneud hynny ar hyn o bryd, rydym yn argymhell eich bod chi'n parhau â'ch trefn ymarfer corff arferol ac os yn bosibl, yn ymgysylltu'n llawn â'r rhaglen rhagsefydlu a



roddir i chi cyn eich llawdriniaeth. Fodd bynnag, nid nawr yw'r amser i arbrofi gyda chwaraeon newydd na gweithgareddau eithafol.

Yn ogystal, byddem yn argymhell eich bod yn dod ag esgidiau a dillad addas ar gyfer ymarfer corff. Rydym yn cynghori gwisgo sliperi caeedig gyda gwadn/gafael da, ac ar gyfer sesiynau ffisiotherapi ac ymarfer corff yn ddiweddarach, pâr o esgidiau neu esgidiau hyfforddi cyfforddus.

Pam mae angen ffisiotherapydd arnaf?

Mae'n anochel y bydd rhywfaint o chwydd ac anghysur am gyfnod ar ôl llawdriniaeth. Gall hyn olygu bod eich anadlu'n mynd yn fwy bas a gall arwain at gyflwr o'r enw **atelectasis** - lle mae'r llwybrau anadlu llai y tu mewn i'ch ysgyfaint yn cwmpo i lawr oherwydd diffyg defnydd. Gall hyn achosi haint yn y frest.

Oherwydd y cyfnod o amser a dreulir yn y gwely ar ôl y llawdriniaeth, gall eich cylchrediad arafu. Gall hyn yn ei dro arwain at gyflyrau lle mae'r gwaed yn ceulo yn yr ysgyfaint (embolws ysgyfeiniol) neu mewn manau eraill yn y corff (thrombosis gwythiennau dwfn).

Fodd bynnag, nid yw'r cyfan yn negyddol! Gall ffisiotherapi yn fuan ar ôl eich llawdriniaeth leihau'r risgiau o'r holl gyflyrau hyn a gall eich helpu i wella cyn gynted â phosibl.

Bydd eich ffisiotherapi yn dechrau'r diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth yn yr Uned Gofal Ôl-anesthetig a bydd yn parhau ar C6 nes nad oes ei angen arnoch mwyach.

Technegau a ddefnyddir mewn ffisiotherapi

Rôl y ffisiotherapydd yw gweithio gyda chi i helpu i wella gweithrediad eich ysgyfaint i'r eithaf a chynyddu eich symudedd ar ôl eich llawdriniaeth.

• Ymarferion anadlu

Defnyddir y rhain i atal y llwybrau anadlu llai rhag cau ac i glirio unrhyw secretiadau o'r frest. Byddwn yn rhoi dyfais i chi o'r enw spiromedr i'ch helpu i anadlu'n ddwfn a'ch annog i besychu gan y bydd hyn yn helpu i glirio secretiadau (fflem). Gan mai cyhyrau'r abdomen sy'n cyfangu yn ystod peswch, gall hyn fod yn anghyfforddus ar ôl llawdriniaeth. I helpu i leddfu hyn, rhowch bwysau cadarn gyda gobennydd dros eich clwyf wrth i chi besychu i'ch helpu i anadlu'n ddwfn.

• Symudedd

Byddwn yn eich cael chi allan o'r gwely i eistedd yn y gadair cyn gynted â phosibl. Rydym yn aml yn defnyddio rhaglen ymarfer corff fer i'ch galluogi i gynnal cryfder eich cyhyrau a helpu eich cylchrediad. Byddwn yn eich cefnogi i godi ar eich traed eto ar ôl llawdriniaeth. Byddwn hefyd yn trafod cyn rhyddhau sut i fwrw ymlaen ag unrhyw weithgaredd gyda rhagofalon priodol.



Sut alla i gyflymu fy adferiad?

Fel arfer, byddem yn eich cyngori cyn gynted â phosibl i ddechrau ymarferion anadlu dwfn a phesychu i gadw'ch brest yn glir. Bydd eich ffisiotherapydd yn egluro hyn yn fanylach yn ystod eich sesiwn gyntaf.

Gofal stoma

Os yw eich tiwmor wedi lledu'n eang, yn enwedig yn y pelfis a'r coluddyn mawr o'i gwmpas, mae siawns y bydd yn rhaid i chi gael stoma. Yn aml, mae hyn yn dros dro a gellir ei gau eto pan fyddwch wedi gwella'n llwyr o'ch llawdriniaeth.

I rai pobl fodd bynnag, efallai y bydd angen i'r stoma fod yn barhaol. Bydd eich meddyg ymgynghorol wedi trafod hyn gyda chi yn ystod eich apwyntiad cleifion allanol.

Mae stoma yn agoriad artiffisial yn wal eich abdomen lle mae rhan o'ch coluddyn mawr (colostomi) neu fach (ileostomi) yn cael ei drin i ganiatáu i'r cynhyrchion gwastraff a fyddai fel arfer yn cael eu hallyrru trwy'ch anws (pen-ôl) i gael eu rhyddhau. Dim ond os bu'n angenrheidiol tynnu rhannau o'ch coluddyn mawr sydd wedi'u difrodi neu os bydd y broses o dynnu'r clefyd wedi effeithio ar eich cyflenwad gwaed y bydd y llawfeddygon yn cynnal stoma. Mae'n bwysig eich bod chi'n deall y gallai hyn fod yn ffactor yn eich siawns orau o reoli'r clefyd hwn.

Bydd y nyrs gofal stoma yn ymweld â chi cyn eich llawdriniaeth i drafod y posibilrwydd o stoma ac i ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gennych chi neu'ch teulu am yr agwedd hon ar y llawdriniaeth. Peidiwch ag oedi cyn gofyn unrhyw beth sy'n eich poeni – rydyn ni i gyd yn yr un tîm ac mae'r tîm hwnnw'n cynnwys chi! Ni fydd unrhyw beth y gallwch ei ofyn yn ein synnu na'n cywilyddio, felly mae croeso i chi fynegi eich pryderon.

Ar ôl y drafodaeth hon, bydd y nyrs yn marcio manau addas ar eich abdomen ar gyfer safle'r stoma. Peidiwch â phoeni am hyn. Mae'r marciau'n angenrheidiol rhag ofn bod angen gwneud stoma, ac nid ydynt yn golygu y bydd yn digwydd yn bendant. Dim ond os oes ei angen arnoch chi y byddwch yn cael stoma. Bydd y nyrsys ar y wardiau a'r nyrsys arbenigol gofal stoma yn eich helpu i ddod i delerau ag ef os bydd yn digwydd. Byddwn yn gweithio gyda chi a'ch teulu i'w gwneud mor hawdd â phosibl i chi ddysgu gofalu am y stoma.

Bydd yr holl offer angenrheidiol ar gyfer y stoma yn cael eu darparu i chi gan y GIG a byddwch wedi'ch eithrio rhag ffioedd presgripsiwn tra bydd gennych stoma. Byddwn hefyd yn eich cyfeirio at y nyrsys gofal stoma yn eich ardal leol a all ddarparu cefnogaeth nes bod y stoma wedi'i wrthdroi.

Beth ddylwn i ddod ag ef?

- ✓ Sawl ffrog nos neu barau o byjamas
- ✓ Dillad dydd – dillad cyfforddus, ysgafn a llac i chi wisgo cyn eich llawdriniaeth, yn ystod dyddiau olaf eich arhosiad yn yr ysbyty a'ch taith adref.
- ✓ Sbectol ddarllen
- ✓ Dillad isaf glân



- ✓ Gŵn nos a sliperi
- ✓ Pethau ymolchi – sebon, brws dannedd, past dannedd, siampŵ, siampŵ sych, deodorant
- ✓ Rasel a deunydd eillio
- ✓ Crib neu frwsh gwallt
- ✓ Pethau cludadwy rydych chi'n mwynhau eu defnyddio/gwneud e.e. llyfrau, cardiau, gemau, radio a chlustffonau, cerddoriaeth
- ✓ Swm bach o arian
- ✓ Meddyginiaeth rydych chi fel arfer yn ei chymryd
- ✓ Llyfr nodiadau a beiro
- ✓ Llyfr cyfeiriadau a rhifau ffôn pwysig, gan gynnwys manylion cyswllt eich meddyg teulu
- ✓ Potel o sgwash
- ✓ Mae Wi-Fi am ddim ar gael ar y ward.
- ✓ Plygiau clust
- ✓ Masgiau llygaid

Pryd alla i fynd adref?

Dim ond pan fydd y meddygon ymgynghorol malaenedd peritoneol, y ffisiotherapyddion a'r nyrsys gofal stoma (os oes gennych stoma) o'r farn eich bod yn ddigon da y cewch eich rhyddhau o'r ysbyty. Byddwch chi'n gallu cerdded o gwmpas yr ysbyty erbyn hyn ac mae'n bwysig eich bod chi'n parhau â'r ymarfer hwn pan fyddwch chi'n cyrraedd adref.

Pryd alla i ddychwelyd i weithgareddau arferol?

Ni fyddwch yn gallu codi pethau trwm ond byddwch yn gallu gwneud rhywfaint o ymarfer corff ysgafn fel cerdded. Dylid adeiladu ar hyn ar gyflymder cyfforddus a'i gynnwys yn eich trefn ddyddiol.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau ar ôl i chi fynd adref, mae croeso i chi gysylltu â'r Nyrs Glinigol Arbenigol malaenedd peritoneol i gael cyngor. Fodd bynnag, os byddwch chi'n mynd yn sâl, cysylltwch â'ch meddyg teulu a fydd wedi derbyn llythyr yn egluro'r llawdriniaeth rydych chi wedi'i chael.

Efallai y byddwch yn sylwi na fydd llawer o chwant bwyd arnoch pan gewch eich rhyddhau o'r ysbyty. Mae hyn yn normal a dylech geisio bwyta deiet cytbwys mewn dogneau bach, rheolaidd. Bydd eich chwant bwyd yn gwella gydag amser, ac unwaith eto, bydd pa mor hir y mae'n ei gymryd yn unigryw i chi.

Ni ddylech geisio gyrru am o leiaf chwech i wyth wythnos ar ôl eich llawdriniaeth. Mae angen i chi allu gwisgo gwregys diogelwch a pherfformio stop brys. Dim ond chi sy'n gwybod sut rydych chi'n teimlo, ac rydych chi'n gyfrifol am sicrhau eich bod chi'n ddiogel cyn i chi yrru. Bydd angen i chi hefyd roi gwybod i'ch cwmni yswiriant eich bod wedi cael y llawdriniaeth hon er mwyn sicrhau eich bod wedi'ch diogelu rhag damwain.



Byddwn yn rhoi cyngor llawn i chi ynglŷn â'ch rhyddhau, meddyginiaeth a gofal dilynol cyn i chi adael yr ysbyty. Peidiwch ag oedi cyn gofyn unrhyw gwestiynau, ni waeth pa mor fach ydych chi'n meddwl eu bod nhw.

Geiriau a ddefnyddir yn gyffredin

Analgesia	Meddyginiaeth lleddfu poen
Draen y frest	Draen a ddefnyddir i ail-ehangu'r ysgyfaint
Llinell CVC (ganolog)	Math o ganwla sy'n mynd i mewn i wythïen fawr
CRS	Llawdriniaeth Cytoleihaol
Diaffram	Cyhyr siâp cromennog rhwng eich brest a'ch abdomen, sy'n bwysig i'ch helpu i anadlu
Epidwral	Dull o leddfu poen lle mae poenladdwyr yn cael eu rhoi trwy drwythiad parhaus yn uniongyrchol i'ch cefn
PACU	Uned Gofal Ôl-anesthetig
HIPEC	Golch cemotherapi cynnes yn yr abdomen yn ystod Llawdriniaeth Cyto-leihaol
ICU/ITU	Uned gofal dwys/therapi
Tiwb NG	Tiwb naso-gastrig – tiwb trwy'ch trwyn ac i mewn i'ch stumog i helpu i atal salwch ac allsugno hylif o'ch s tumog/coluddion
Obs (observations)	Arsylwadau – cymerir y rhain yn rheolaidd, er enghraifft pwysedd gwaed, tymheredd a phwls
Omentwm	Haen brasterog sy'n gorchuddio'r coluddyn
PCA	Analgesia a reolir gan y claf – dyfais sy'n eich galluogi i roi poenladdwyr yn ddiogel
Peritonewm	Pilen denau sy'n gorchuddio wal yr abdomen a'r organau
Ffisio	Y driniaeth a roddir i chi gan y ffisiotherapydd
Wedi'ch tawelu	Yn cysgu gyda chymorth cyffuriau
CNS	Nyrs Arbenigol Canser
Draeniau clwyfau	Yn cael eu rhoi yn eu lle i ddraenio hylif o'ch abdomen a'ch clwyf ar ôl llawdriniaeth

Rhifau cyswllt defnyddiol

Switsfwrdd yr ysbyty

029 2074 7747

Tîm nyrsys clinigol arbenigol malaenedd peritoneol

Caroline Trezise: 029 2184 1816 (peiriant ateb)

Uned Gofal Ôl-anesthetig

02921847517

Ysgrifenyddion y meddygon ymgynghorol

029 2184 3935

029 2184 3351

C6

029 2184 2081

Ysbyty Athrofaol Cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Parc y Mynydd Bychan

CAERDYDD

CF14 4XW