

# Dechrau ar eich Siwrnai

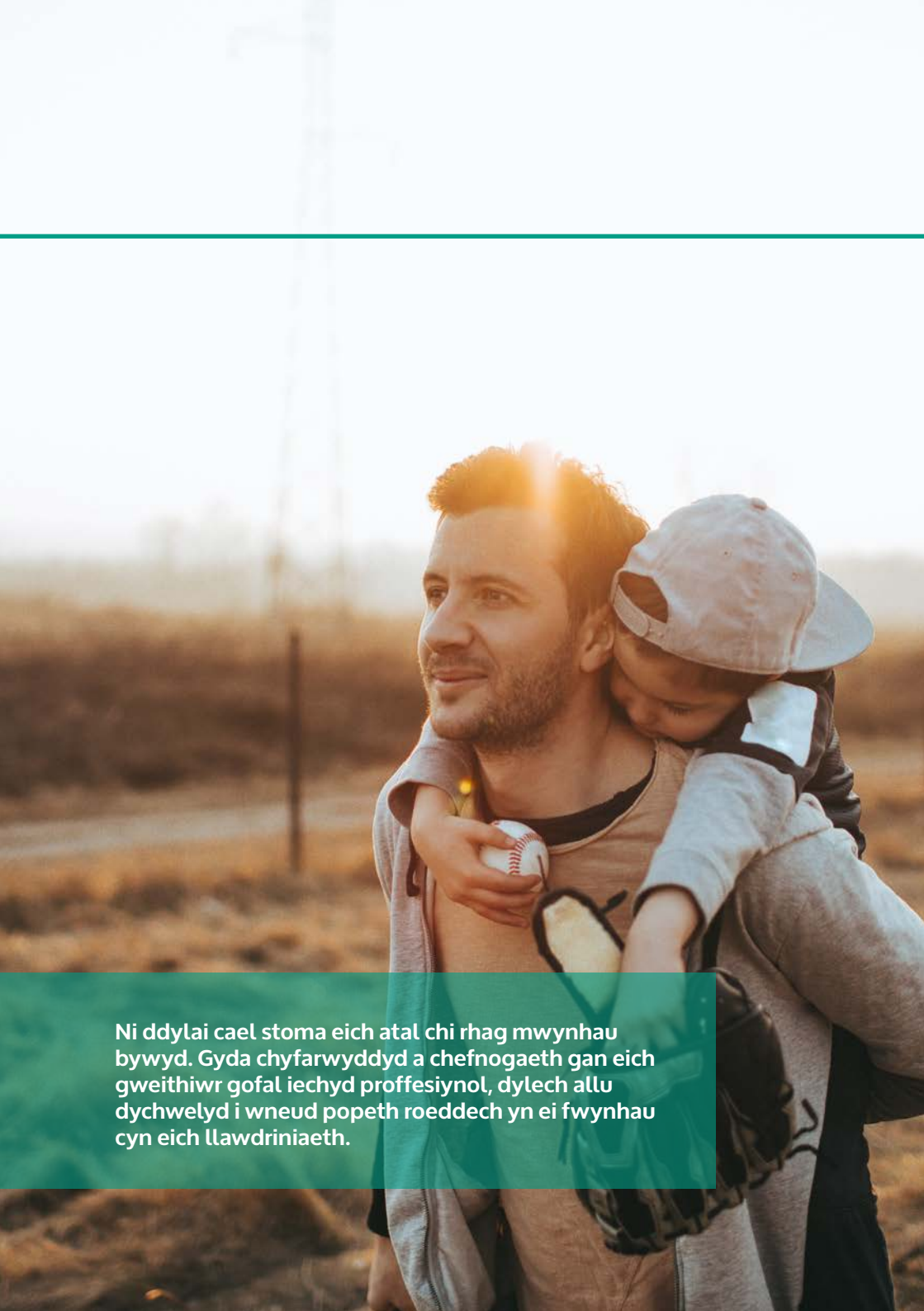




# CYNNWYS

---

- 4 BETH YW STOMA
- 10 CYNLLUNIO AR GYFER  
LLAWDRINIAETH
- 12 DEFFRO GYDA STOMA
- 16 EICH TREFN WRTH OFALU AM  
EICH STOMA
- 20 MYND ADREF GYDA STOMA
- 24 GWELLA AR ÔL Y  
LLAWDRINIAETH

A photograph of a man with a beard carrying a young child on his shoulders. They are outdoors in a field during sunset, with a warm, golden light. The man is looking off to the side, and the child is resting their head on his shoulder. The child is wearing a baseball cap and holding a baseball. A green semi-transparent box is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

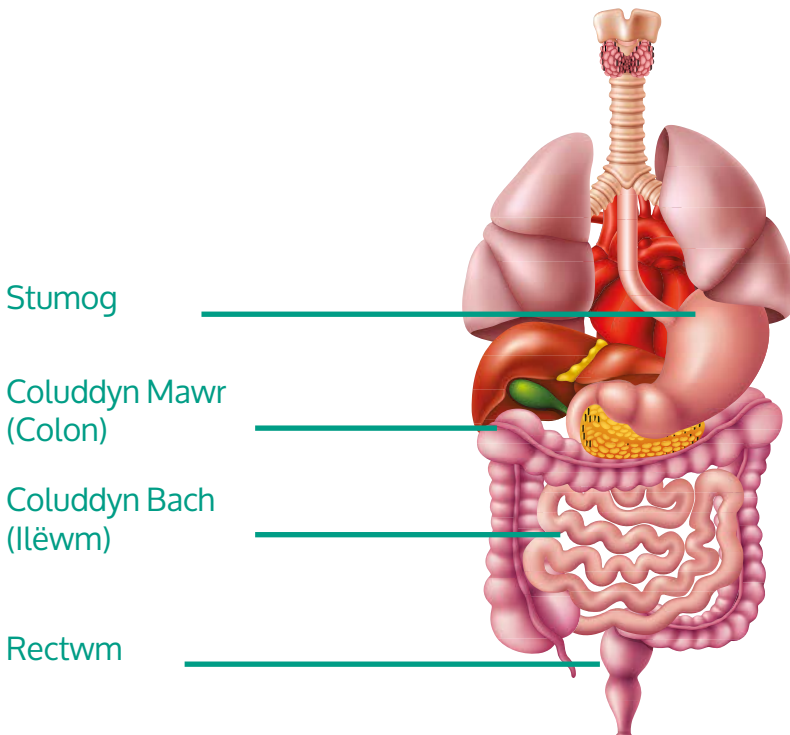
**Ni ddylai cael stoma eich atal chi rhag mwynhau bywyd. Gyda chyfarwyddyd a chefnogaeth gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, dylech allu dychwelyd i wneud popeth roeddech yn ei fwynhau cyn eich llawdriniaeth.**

# BETH YW STOMA?

Agoriad llawfeddygol yw stoma sy'n cael ei greu fel bod eich ysgarthion neu eich iwrin yn gallu gadael y corff cyn cyrraedd y rectwm neu'r bledren. Gall fod yn barhaol neu dros dro.

Os yw eich llawdriniaeth wedi'i chynllunio, dylech allu cytuno ar safle ar gyfer eich stoma.

Bydd y stoma yn binc-goch ei liw, yn debyg i du mewn eich ceg, a bydd yn feddal a llaith.



## Colostomi

---

Fel rheol mae colostomi'n cael ei leoli ar ochr chwith y corff ac yn cael ei ddefnyddio i ddargyfeirio'r llif ysgarthion o'r anastomosis neu'r ardal sydd wedi'i hanafu. Os bydd hynny'n bosib, bydd y llawfeddyg yn tynnu'r darn o'r coluddyn sydd â chlefyd arno ac yn uno'r ddau ddarn iach sy'n weddill o'r colon yn ôl gyda'i gilydd. Os nad yw hyn yn bosib, rhaid gwneud colostomi.

Fel rheol mae'r ysgarthion o'r colostomi'n galetach nag o ileostomi. Y rheswm am hyn yw am fod y coluddyn mawr dal yn ei le, ac yn amsugno'r dŵr sy'n cael ei basio drwy'r stumog.



### Colostomi Dolen

Mae'n cael ei greu drwy ddod â dolen o'r coluddyn drwy doriad yn wal yr abdomen.



### Colostomi Pen Draw

Ffurfir fel rheol ar ôl canser rhefrol. Gall fod dros dro neu'n barhaol.

## Ileostomi

---

Mae ileostomi yn agoriad o'r coluddyn bach, fel bod ysgarthion yn gallu gadael y corff heb fynd drwy'r coluddyn mawr. Fel rheol bydd hyn yn cynnwys tynnu'r colon cyfan, ac mae hwn fel rheol yn cael ei leoli ar ochr dde'r corff.

Mae'r ysgarthion o ileostomi yn fwy fel hylif, gan nad oes coluddyn i weithredu fel pwynt dosbarthu ar gyfer cymryd hylif i mewn. Felly mae'n bwysig bod lleostomad yn cynnal lefel uchel o hydradiad.



### Ileostomi Dolen

Mae'n cael ei greu pan mae dolen o'r coluddyn bach yn cael ei thynnu allan fel stoma ond nid yw'r colon na'r rectwm yn cael eu tynnu. Defnyddir fel mesur dros dro fel rheol.



### Ileostomi Pen Draw

Ffurfir pan mae'r colon wedi cael ei dynnu, fel rheol oherwydd clefyd lliid y coluddyn, fel Colitis Ulserol neu Glefyd Crohn.



## Wrostomi

---

Wrostomi yw pan wneir llwybr i iwrin basio o'ch arenau i du allan eich abdomen.

Y math mwyaf cyffredin o wrostomi yw sianel iléal sy'n cynnwys tynnu darn o'r perfeddyn bach a'i wahanu oddi wrth y llwybr gastro-berfeddol. Mae un pen yr ilëwm yn cael ei gau a'r pen arall wedyn yw'r stoma.

Mae'r sianel yn gweithredu fel llwybr yn unig ac nid yw'n storio iwrin ac felly bydd iwrin yn llifo'n gyson i'r cwdyn.



Mae'r llun uchod yn llun ar ôl llawdriniaeth gyda stentiau yn eu lle.







Bydd clywed eich bod angen llawdriniaeth stoma'n newyddion anodd iawn a bydd gennych lawer o gwestiynau. Fodd bynnag, dydych chi ddim ar eich pen eich hun; bob blwyddyn yn y DU, mae miloedd o bobl fel chi'n cael llawdriniaeth stoma ac maent yn cael cefnogaeth, fel y byddwch chi, gan dîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol.



Bydd llawer o wybodaeth ac arweiniad ar gael a gall hyn deimlo'n frawychus, felly cofiwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi i'ch nyrs.

Os yw eich llawdriniaeth wedi'i chynllunio, efallai y cewch chi gyfle i benderfynu ar leoliad addas ar gyfer eich stoma gyda'ch nyrs. Gan ystyried pethau fel eich ffordd o fyw a'ch dillad, bydd lleoliad eich stoma'n golygu y byddwch yn gallu dal ati i fwynhau'r gweithgareddau rydych wedi arfer cymryd rhan ynddynt a gwisgo'r un dillad ar ôl i chi wella.

Hefyd dylech gael cyfle i ymarfer gwisgo cwdyn cyn eich llawdriniaeth. Bydd hwn yn gyfle i chi ymarfer rhoi a thynnu cydau.

# CYNLLUNIO AR GYFER LLAWDRINIAETH

---

## Pacio ar gyfer aros yn yr ysbyty

I wneud yn siŵr eich bod mor gyfforddus â phosib yn yr ysbyty, efallai y byddwch eisiau meddwl am bacio'r canlynol:

- Cyflenwad o ddillad nos
- Gwn nos cyfforddus a sliperi
- Digon o ddillad isaf glân, gan gynnwys sanau
- Dillad dydd cyfforddus
- Llyfrau a chylchgronau (a sbectol ddarllen os oes angen)
- Pethau ymolchi – sebon, brwsh dannedd, past dannedd, siampŵ, diaroglydd
- Tywel llaw bychan
- Cynhyrchion misglwyf
- Eilliwr a chynhyrchion eillio
- Crib neu frwsh gwallt
- Unrhyw feddyginiaeth rydych yn ei chymryd fel arfer a rhestr o'r dosys ar gyfer pob meddyginiaeth





# DEFFRO GYDA STOMA

Os oeddech chi'n ei ddisgwyl ai peidio, mae deffro am y tro cyntaf gyda stoma'n gallu bod yn frawychus. Rydych chi'n debygol o deimlo'n anghyfforddus a dolurus a bydd eich stoma wedi chwyddo i ddechrau. Mae hyn i'w ddisgwyl ar ôl llawdriniaeth fawr felly peidiwch â phoeni.

Bydd y llawdriniaeth fyddwch chi wedi'i chael yn effeithio arnoch chi'n gorfforol ac yn emosiynol a gall gymryd amser i chi ymdopi â'r newidiadau mawr i'ch corff, ond mae hyn yn gwbl naturiol.

Yn ystod y dyddiau cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth, dylech ddisgwyl teimlo'n flinedig ac yn emosiynol, a hefyd efallai y byddwch yn teimlo effaith ar ddelwedd eich corff a'ch hyder. Mae'r teimladau hyn yn normal ac yn ymatebion naturiol i ddelio â straen eich salwch a'ch llawdriniaeth.

Ni ddylech ofni rhannu eich teimladau gyda'ch partner, eich teulu, y Nyrs Gofal Stoma (NGS) neu ffrindiau agos. Bydd cydnabod y teimladau hyn yn eich helpu'n emosiynol ac yn eich helpu i wella.

Yn ogystal â theulu a ffrindiau, cofiwch bod eich Nyrs Gofal Stoma ar gael i'ch helpu a'ch cefnogi.

## Stori Robert

---

Bu'n rhaid i mi fynd i'r ysbyty gyda phoenau difrifol yn fy abdomen ym mis Rhagfyr 2014. Ar ôl i sgan CT ddatgelu bod rhwystr yn fy mherfedd, esboniodd y llawfeddyg y weithdrefn ar gyfer y llawdriniaeth ac fe es i i'r theatr lawfeddygol yn gynnar ar fore Noswyl Nadolig!



Ar ôl deffro, roeddwn i'n teimlo'n ddryslud iawn ac roedd tiwbiau a bandeisi ym mhob man. Roedd y cwdyn colostomi'n ymddangos yn rhan o bopeth. Doeddwn i ddim yn disgwyl iddo fod yn rhan o fy mywyd i am y ddwy flynedd nesaf. I ddechrau, roedd y cydau'n gollwng o hyd ac yn baeddu dillad fy ngwely: sut oeddwn i'n mynd i fyw bywyd normal fyth eto os oedd hyn yn mynd i ddigwydd o hyd?

Yn ffodus, cafodd y nyrs stoma wych hyd i gwdyn gwahanol oedd yn ffitio'n well. Daeth â bag enfawr yn llawn darnau bach ataf i. Pan oedd hi'n gadael, fe ddywedais i "Rydych chi wedi gadael eich bag ar ôl!" Meddai "Chi biau'r bag nawr!" Dyna pryd wnes i wir sylweddoli bod fy mywyd i wedi newid.

**Darllenwch am straeon, profiadau a chyngor defnyddiol pobl eraill sydd wedi cael ostomi yn [pelicanhealthcare.co.uk](http://pelicanhealthcare.co.uk)**

**f pelicanhealthcareltd**

**@PelicanHealth**

**@pelicanhealthcare**

## Eich cwdyn cyntaf

---

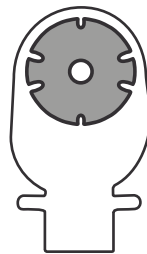
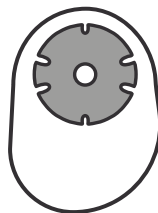
Pan fyddwch chi'n deffro o'ch llawdriniaeth, mae'n debygol iawn y bydd y cwdyn rydych chi'n ei wisgo'n glir. Y rheswm am hyn yw er mwyn i'r nyrsys allu monitro eich stoma yn ystod dyddiau cyntaf y broses wella.

Efallai na fydd eich stoma'n gweithio am y dyddiau cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth, sy'n berffaith normal. Unwaith bydd eich stoma'n dechrau gweithio, bydd eich nyrs yn dechrau eich dysgu sut i newid eich cwdyn.

Gall meddwl am newid eich cwdyn eich hun fod yn frawychus, ond bydd y nyrsys yn treulio cymaint o amser ag y dymunwch chi gyda chi, nes eich bod chi a hwy'n hyderus eich bod yn gallu newid eich cwdyn yn annibynnol.

Cyn eich llawdriniaeth, dylai eich nyrs allu darparu pecyn cyn-llawdriniaeth i chi, sy'n rhoi cyngor ac adnoddau i chi i ymarfer gosod a thynnu cydau.

Os hoffech chi ymarfer cyn eich llawdriniaeth, gofynnwch am becyn cyn-llawdriniaeth gan eich Nyrs Gofal Stoma.







# EICH TREFN WRTH OFALU AM EICH STOMA

Bydd delio gyda rheoli eich stoma yn ychwanegol at wella o lawdriniaeth fawr ar yr abdomen yn gwneud i chi deimlo'n rhwystredig ac yn bryderus am ymdopi mae'n bur debyg. Mae'n gwbl naturiol teimlo fel hyn ac mae bod yn agored am y teimladau hyn yn bwysig i'ch helpu chi i'w goresgyn nhw.

I ddechrau, bydd eich trefn yn gofalu am y stoma'n araf, sydd i'w ddisgwyl, ond gydag amynedd ac ymarfer, byddwch yn gallu gwneud hyn yn gynt a byddwch yn fwy hyderus.

Peidiwch â brysio. Rhowch amser i ddeall beth sy'n gweithio orau i chi'n unigol a byddwch yn datblygu'r drefn sy'n gweithio i chi yn fuan iawn.

Bydd eich nyrs yn gallu ateb pob un o'ch cwestiynau felly peidiwch â bod ag ofn gofyn, dim ots pa mor fach yw eich cwestiwn yn eich barn chi.

Hefyd mae help a chyngor gwych ar gael gan Colostomy UK, y Gymdeithas Ileostomi a'r Gymdeithas Wrostopi. Mae eu manylion cyswllt ar gael ar glawr cefn y llyfryn yma.

## Stori Brenda

---

Y tro cyntaf wnes i newid y cwodyn roeddwn i'n ofnus iawn ond fe rois i gynnig arni ac ymdopi! Roeddwn i'n nerfus iawn am yr ychydig droeon cyntaf ond, yn raddol, fe ddatblygais i fwy o hyder ac, yn fuan iawn, fe ddois i i arfer. Rydw i'n meddwl mai'r prif beth ar y dechrau yw rhoi digon o amser, peidio â brysio byth, a chymryd faint bynnag o amser â sydd ei angen.

Fe gymerodd dipyn o wythnosau i mi ddod i ryw fath o drefn ac roeddwn i'n rhy ofalus, rhag ofn 'mod i'n ei wneud yn anghywir, ond pan oeddwn i angen cyngor, roedd y nyrsys o help mawr.

Rydw i'n llawer cynt yn newid fy nghydaau nawr ac rydw i wedi setlo i drefn sy'n gweithio i mi.



**Darllenwch am straeon, profiadau a chyngor defnyddiol pobl eraill sydd wedi cael ostomi yn [pelicanhealthcare.co.uk](http://pelicanhealthcare.co.uk)**

**f pelicanhealthcareltd**

**@PelicanHealth**

**@pelicanhealthcare**

## Newid eich cwdyn - cyngor

---

Bydd eich nyrs yn rhoi llawer o gyngor i chi am newid eich cydau, ond gall y cyngor canlynol fod o help hefyd:



### Cyngor Doeth

- Byddwch yn barod; estynnwch bopeth rydych chi ei angen i newid eich cwdyn wrth law cyn i chi ddechrau.
- Byddwch yn ofalus wrth dynnu eich cwdyn oherwydd gall y croen o amgylch eich stoma fod yn dyner neu'n ddolurus.
- Mae tynwyr gludiog (fel Release) yn helpu i dynnu'r cwdyn yn araf ac yn gwarchod y croen o amgylch eich stoma.
- Golchwch eich stoma yn araf gyda dŵr cynnes a hancesi papur sych.
- Nid yw'n anghyffredin i stoma waedu os byddwch yn ei rwbio'n rhy galed oherwydd mae'n cynnwys gwaedlestri sensitif.
- Mae llawer o ddefnyddwyr yn teimlo bod chwistrellau rhwystr/hancesi papur gwlyb (fel Protect Plus) yn effeithiol am warchod y croen o amgylch eu stoma.
- Cynheswch warchodwr croen eich cwdyn newydd yn eich dwylo cyn ei roi yn ei le. Bydd hyn yn ei helpu i lynu'n gyflymach.

## Going home with a stoma



# MYND ADREF GYDA STOMA

---

Mae'r llawdriniaeth rydych chi wedi'i chael yn llawdriniaeth fawr ar yr abdomen ac, o'r herwydd, dylech wneud yn siŵr eich bod yn rhoi digon o amser i chi'ch hun wella. Yn gyffredinol, mae'n cymryd tua 8 i 12 wythnos, ond mae pawb yn wahanol ac ni ddylech geisio gwneud gormod cyn bod yn barod.

Yn ystod eich wythnosau cyntaf gartref, dylech ganolbwyntio ar orffwys a chryfhau'n raddol. Cofiwch dderbyn unrhyw gynnig o help gan deulu a ffrindiau a chysgu fel rydych angen a gwrando ar eich corff os ydych chi'n teimlo'n flinedig.

## Dillad

---

Ar ôl eich llawdriniaeth, bydd eich abdomen yn teimlo'n dyner, felly efallai y byddwch yn fwy cyfforddus i ddechrau mewn dillad llac. Ar ôl i chi wella, dylech allu gwisgo eich dillad arferol.

Ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda stoma ac sy'n pryderu am wisgo ei ddillad presennol, mae amrywiaeth eang o ddillad ostomi-gyfeillgar a dillad cefnogi ar gael ar-lein.

I gael gwybod mwy am offer cefnogi HiLINE, ffoniwch Respond Healthcare ar 0800 220 300 0800 028 6848 (Gogledd Iwerddon) [www.respond.co.uk](http://www.respond.co.uk)



## Gyrru cerbyd

---

Ar ôl eich llawdriniaeth, mae'n bwysig eich bod yn holi eich meddyg teulu neu eich meddyg ymgynghorol cyn dechrau gyrru cerbyd eto. Mae hefyd yn bwysig gwirio eich polisi yswiriant cerbyd oherwydd gall yr amodau amrywio gan ddiwyddo ar eich yswiriwr.

Peidiwch â gyrru nes eich bod wedi cael awdurdod i wneud hynny. Gall methu cydymffurfio â'r cyngor hwn wneud eich yswiriant yn annilys a gall fod yn niweidiol i'ch gwellhad hefyd.

## Ymarfer

---

Pan rydych yn teimlo'n ddigon cryf, mae ymarfer ysgafn yn ffordd dda iawn o helpu eich gwellhad.

Mae'n bwysig iawn nad ydych yn ceisio gwneud gormod yn rhy fuan, ond bydd cerdded am ychydig, rownd y tŷ neu'r ardd hyd yn oed, yn fuddiol iawn i chi.

Wrth i chi gryfhau, ystyriwch osod targed i chi'ch hun o wneud ychydig bach mwy bob tro. Cofiwch bod rhaid i chi fynd yn ôl adref bob amser hefyd, felly peidiwch â blino gormod drwy gerdded yn rhy bell!

Mae cerdded gyda ffrind yn syniad da oherwydd mae'n gwneud y cerdded yn fwy diddorol a hefyd mae'n fwy diogel, yn enwedig os byddwch yn mynd i deimlo'n sâl. Os ydych yn mynd i gerdded ar eich pen eich hun, cofiwch ddweud wrth rywun i ble rydych chi'n mynd ac am faint rydych yn bwriadu bod allan.



### Cyngor Doeth

I sicrhau eich bod yn ddiogel, ewch â ffôn symudol gyda chi bob amser wrth adael y tŷ.



## Maeth

---

Un elfen bwysig o'r broses wella ar ôl llawdriniaeth fawr yw gwneud yn siŵr eich bod yn bwyta ac yn yfed digon i helpu eich corff i ddod ato'i hun.

Efallai na fyddwch eisiau llawer o fwyd i ddechrau, ond bydd bwyta prydau llai a byrbrydau'n rheolaidd drwy gydol y dydd yn rhoi'r maeth y bydd arno ei angen i wella i'ch corff.

Mae graddol adeiladu eich archwaeth yn fwy llesol i'ch system dreulio yng nghamau cynnar eich gwellhad. Er mwyn annog eich gwellhad, deiet amrywiol sy'n cynnwys pob un o'r gwahanol grwpiau o fwyd yn gymedrol yw'r opsiwn gorau.

Hefyd mae cadw wedi hydradu'n rhan bwysig iawn o'r broses adfer felly cofiwch yfed digon o hylifau. Ond cofiwch beidio ag yfed gormod cyn prydau bwyd oherwydd fe all hyn amharu ar eich archwaeth am fwyd.

## Codi pethau

---

Wrth wella, dylech osgoi codi unrhyw bethau'n ddiangen. Er hynny, os oes rhaid i chi godi rhywbeth, dylech osod eich traed led yr ysgwyddau ar wahân gydag un droed o flaen y llall. Cadwch eich cefn yn syth a phlygu eich pengliniau.





# EICH GWELLHAD

Mae'n bur debyg y byddwch yn ofnus wrth feddwl am wella ar ôl eich llawdriniaeth a rheoli eich stoma ar yr un pryd. Cofiwch fod teimlo fel hyn yn gwbl naturiol.

Canllaw yn unig yw'r wybodaeth yn y llyfryn hwn; mae eich gwellhad chi'n unigryw i chi a sut rydych yn teimlo bob dydd ar ôl eich llawdriniaeth. Chi sy'n adnabod eich corff orau a dylech wneud beth sydd orau i chi bob amser.



## Cyngor Doeth

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau cyn eich llawdriniaeth neu wrth wella, cofiwch gysylltu â'ch nyrs.

# GWASANAETH CEFNOGI STOMA AC YMATALIAETH HYNOD LWYDDIANNUS

Yn Respond, rydyn ni'n gwybod bod gofalu am stoma a gofal ymataliaeth yn gallu bod yn heriol. Dyma pam rydyn ni'n falch o fod wedi ennill Gwobr Gwasanaethau Cleifion DAC y GIG yng Ngwobrau Masnach Gofal Iechyd Prydain 2018.

Mae'r wobwr yn cydnabod adborth gan nyrsys a'r adborth rhagorol gan gwsmeriaid yn ein Harolwg Boddhad Cleifion blynyddol gyda'r GIG.



BRITISH HEALTHCARE TRADES AWARDS 2018  
NHS DAC PATIENT SERVICES

**Winner**

I gael gwybod mwy am ein gwasanaeth darparu hynod lwyddiannus a sut rydyn ni'n gwneud bywyd yn well i bobl

Ffoniwch **0800 220 300**

Ffoniwch **0800 028 6848** (Gogledd Iwerddon)

neu ewch i **respond.co.uk**



Am yr amrywiaeth lawn o gynhyrchion Pelican ewch i  
[www.pelicanhealthcare.co.uk](http://www.pelicanhealthcare.co.uk)  
neu ffoniwch **0800 318 282**

**pelican**  
HEALTHCARE

 [pelicanhealthcareltd](https://www.facebook.com/pelicanhealthcareltd)

 [@PelicanHealth](https://twitter.com/PelicanHealth)

 [@pelicanhealthcare](https://www.instagram.com/pelicanhealthcare)

# Cysylltiadau Defnyddiol

## Colostomy UK

E-bost: [info@colostomyuk.org](mailto:info@colostomyuk.org)

Rhif Ffôn: 0800 328 4257

[www.colostomyuk.org](http://www.colostomyuk.org)

## Y Gymdeithas Ileostomi

(grŵp cefnogi lleostomi a chwdyn mewnol)

E-bost: [info@iasupport.org](mailto:info@iasupport.org)

Rhif Ffôn: 0800 0184 724

[www.iasupport.org](http://www.iasupport.org)

## Y Gymdeithas Wrostomi

E-bost: [secretary.ua@classmail.co.uk](mailto:secretary.ua@classmail.co.uk)

Rhif Ffôn: 01386 430140

[www.urostomyassociation.org.uk](http://www.urostomyassociation.org.uk)

Am samplau am ddim  
ffoniwch ni nawr ar **0800 318 282**  
[www.pelicanhealthcare.co.uk](http://www.pelicanhealthcare.co.uk)

 [pelicanhealthcareltd](https://www.facebook.com/pelicanhealthcareltd)

 [@PelicanHealth](https://twitter.com/PelicanHealth)

 [@pelicanhealthcare](https://www.instagram.com/pelicanhealthcare)