

Allwn i fod yn rhoddwr aren byw?



www.organdonation.nhs.uk
enquiries@nhsbt.nhs.uk
0300 123 23 23



“Ers rhoi fy aren mae amryw o bobl wedi dod ataf i ddweud wrthyf fy mod yn berson arbennig iawn. Nid ydw i'n teimlo felly, dim ond fel person normal sydd wedi helpu rhywun llai ffodus na fi fy hun.”

Carrie, a roddodd aren i ddieithryn yn 2014

Allwn i fod yn rhoddwr aren byw?

Rhoddwr aren byw yw rhywun sy'n rhoi un o'u harennau iach i berson gydag arenau wedi methu ac sydd angen trawsblaniad (y derbynydd). Gallai fod yn ffrind neu'n aelod o'r teulu, neu'n rhywun nad ydynt yn ei adnabod o gwbl.

Yn y DU mae trawsblaniadau arenau byw wedi eu perfformio ers 1960, ac ar hyn o bryd mae tua 1,100 o'r llawdriniaethau hyn yn cael eu perfformio bob blwyddyn gyda chyfradd lwyddo uchel iawn.

Mae trawsblaniad aren yn trawsnewid bywyd rhywun sydd â chlefyd yr arenau, p'un ai ydynt yn derbyn triniaeth ddialysis eisoes neu beidio. Mae gwirfoddoli i roi aren yn beth bendedig i'w wneud ond mae hefyd yn benderfyniad pwysig ac mae llawer o bethau y dylech eu hystyried. Gobeithio y bydd y wybodaeth yma'n ateb rhai o'ch cwestiynau posib.

Ar dudalen 15 rhoddir geirfa sy'n egluro rhai o'r termau mwy technegol neu fyrfoddau a ddefnyddir os na chawsant eu hegluro yn y testun ei hun. Tanlinellir y rhain i'ch helpu.

Pam fod angen mwy o roddwyr arenau byw arnom?

- Ar hyn o bryd yn y DU mae dros 5000 o bobl gyda chlefyd yr arenau ar y Rhestr Drawsbllannu Genedlaethol ac angen aren arnynt – ac mae'r nifer yn cynyddu
- Mae cannoedd o bobl yn y DU yn marw bob blwyddyn yn aros am drawsbllaniad aren
- Yn anffodus nid oes digon o arenau'n cael eu rhoi gan bobl sydd wedi marw i bawb sydd angen trawsblaniad
- Rhaid aros ar gyfartaledd tua thair blynedd fel arfer am drawsbllaniad aren gan rywun sydd wedi marw. I rai grwpiau ethnig a phobl gyda mathau prin o feinwe, rhaid aros pum mlynedd neu'n llawer hirach yn aml.

Pam fod rhoddion arenau byw'n bwysig?

- Trawsbllaniad llwyddiannus gan roddwr byw yw'r opsiwn triniaeth gorau i'r rhan fwyaf o bobl gyda chlefyd yr arenau
- Mae aren gan roddwr byw (yn hytrach na chan rywun sydd wedi marw) yn cynnig y siawns orau o lwyddiant i'r derbynydd oherwydd mae arenau rhoddwyr byw fel arfer yn para'n hirach na rhai gan roddwyr marw
- Fel arfer mae pobl sy'n derbyn aren gan roddwr byw yn byw'n hirach na rhai sy'n derbyn un gan roddwr marw, ac yn llawer hirach nag y byddent yn disgwyl byw pe na fyddent yn cael trawsblaniad aren
- Mae rhodd aren fyw yn golygu bod modd cynllunio'r llawdriniaeth ar adeg sy'n gyfleus i'r derbynydd, y rhoddwr a'r tîm clinigol

- Gyda thrawsblaniad, gellir osgoi rhoi triniaeth dialysis i rai pobl yn llwyr. Mae hyn hyd yn oed yn well na chael trawsblaniad unwaith y bydd dialysis wedi dechrau oherwydd mae derbynyddion sy'n derbyn aren cyn dialysis fel arfer yn byw'n hirach na rhai nad ydynt yn derbyn aren cyn dialysis.

Rhoi aren

Alla i wirfoddoli i fod yn rhoddwr aren byw?

Gall pobl iach sydd eisiau helpu un o'u hanwyliaid neu ddieithryn sydd â chlefyd yr arenau wirfoddoli i roi aren. Gwirfoddoli yw'r gair pwysig – rhaid i hyn fod yn rhywbeth yr ydych yn dewis ei wneud ac yn teimlo'n gyffyrddus yn ei wneud.

Bydd angen i unrhyw un sy'n gwirfoddoli gael cyfres o brofion fel bo'r tîm meddygol yn hollol siŵr eich bod yn addas i roi. Mae eich iechyd a'ch diogelwch yn eithriadol bwysig ac mae'n bwysig i chi fod yn ymwybodol o'r dechrau, hyd yn oed os ydych eisiau rhoi aren, na fydd pawb yn addas ac na fyddwch efallai'n gallu rhoi.

Mae hefyd yn bwysig cofio hyd yn oed os byddwch yn gwirfoddoli, y gallwch newid eich meddwl ar unrhyw adeg yn y broses – i fyny at y llawdriniaeth ei hun.

Pwy sy'n gallu rhoi?

Yn amlach na pheidio perthynas agos i'r derbynydd yw'r rhoddwr, fel aelod o'r teulu, partner neu ffrind da. Fodd bynnag gall pobl nad ydynt yn adnabod unrhyw un gyda chlefyd yr arenau, ond sydd eisiau rhoi, hefyd roi aren i rywun ar y rhestr drawsblannu genedlaethol. Gelwir y bobl hyn yn rhoddwyr anhunanol i ddieithryn. I ddysgu mwy am roddwyr anhunanol i ddieithryn ewch i www.odt.nhs.uk/donation/living-donation.

Weithiau ni fydd pâr rhoddwr a derbynydd (sydd eisoes yn adnabod ei gilydd) yn 'gydnaws' oherwydd eu grŵp gwaed neu fath o HLA (meinwe). Mewn rhai achosion gallai fod yn bosib eu paru gyda rhoddwr a derbynydd arall yn yr un sefyllfa sydd yna'n 'cyfnewid' rhoddwyr. Mae hyn yn golygu y bydd pob derbynydd yn elwa o drawsblaniad na fyddent wedi'i gael fel arall. Gelwir hyn yn rhodd paru. Lle mae mwy na dau bâr yn cymryd rhan yn y cyfnewid, gelwir hyn yn rhodd luosog. Mae rhoddwyr anhunanol i ddieithryn hefyd wedi'u cynnwys yn y prosesau 'cyfnewid' hyn er mwyn galluogi rhagor o drawsblaniadau. Pan fydd rhoddwr anhunanol i ddieithryn yn rhan o'r broses, gelwir hyn yn gadwyn rhoddwyr anhunanol.

A oes cyfyngiad oed ar gyfer rhoddwyr?

O dan y gyfraith yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, nid oes isafswm oed i berson gael ei ystyried fel rhoddwr aren byw. Yn yr Alban, yn gyfreithiol gellir ond ystyried pobl dros 16 oed. Fodd bynnag mae bron pob rhoddwr dros 18 oed ac ystyrir plant dim ond mewn amgylchiadau eithriadol iawn a gyda chaniatâd y llysoedd. Nid yw plant yn cael eu hystyried fel rhoddwyr i ddieithryn.

Nid oes uchafswm oed ar gyfer rhoi. Asesir rhoddwyr ar eu hiechyd a pha mor addas yw'r aren ar gyfer y derbynnydd sydd mewn golwg. Yn y DU mae rhoddion arennau byw llwyddiannus wedi dod gan bobl dros 80 oed.

Sut y byddaf yn gwybod fy mod yn addas i roi?

Byddwch yn cael nifer o brofion meddygol a llawfeddygol i gadarnhau eich bod yn ddigon iach a ffit i roi. Ni fydd aren byth yn cael ei thynnu o rywun oni bai fod y meddygon yn fodlon bod y risgiau i'r unigolyn, yn y tymor byr a hir, yn dderbyniol o isel.

Efallai y bydd rhai pobl sydd am roi'n canfod na fedrant roi oherwydd canlyniadau'r broses asesu. Gallai aelodau o'r tîm fydd yn rhan o'ch asesiad gynnwys meddygon, nyrsys cydgysylltu, cwmselwyr, seicolegwyr a gweithwyr cymdeithasol. Bydd y bobl hyn yn eich tywys drwy bob cam o'r broses.

Sut beth fydd y profion?

Bydd Cydgysylltydd Rhoddwr Byw yn cael ei neilltuo ar eich cyfer ac yn eich tywys drwy'r broses gyfan. Bydd hi neu ef yn trafod yr holl brofion sydd angen i chi eu cael. Pwrpas y profion yw cadarnhau eich bod yn ddigon iach i roi a bod eich arennau'n gweithio'n iawn. Ar y cyfan nid yw'r profion yn boenus na'n ymwithiol (ond bydd angen cymryd amryw o samplau gwaed yn ystod y broses). Bydd y rhain yn cynnwys profion gwaed, wrin, pelydr-x a sganiau (rhai'n cynnwys cael pigiad), olrhain eich calon (drwy wifrau'n sownd wrth badiau gludiog ar eich croen) a phrawf aren arbennig sy'n cynnwys pigiad a chyfres o brofion gwaed dros gyfnodau penodol.

Bydd canlyniadau'r profion yn cael eu trafod gyda chi. Os bydd unrhyw beth annisgwyl yn codi o'r canlyniadau, efallai y bydd angen profion neu asesiadau pellach. Mae'n bosib y bydd y profion yn dangos cyflwr neu salwch nad oeddech yn ymwybodol ohono. Os felly bydd hyn yn cael ei drafod gyda chi ac atgyfeiriadau a thriniaeth briodol yn cael eu darparu.

Gofynnir i roddwyr gael asesiad seicolegol yn aml. Cyfarfod fydd hwn gyda seicolegydd neu seiciatrydd i drafod eich amgylchiadau personol, unrhyw broblemau iechyd meddwl presennol neu flaenorol ac i drafod eich dealltwriaeth o'r broses a'ch rhesymau dros roi. Mae hyn oherwydd bod rhoi aren yn gallu bod yn broses emosïynol iawn ac rydym eisiau sicrhau bod y risg o unrhyw niwed seicolegol i chi'n dderbyniol o fach.

Yn gyfreithiol rhaid i chi hefyd gael eich asesu gan Asesydd Annibynnol, ar ran yr Awdurdod Meinwe Dynol, sy'n gwbl ar wahân i'ch tîm meddygol.

Cyfarfod un-i-un fydd hwn ar ddiwedd y broses asesu pan ofynnir i chi am eich rhesymau dros roi a'ch dealltwriaeth o'r broses. Mae'r Asesydd Annibynnol yn sicrhau nad oes unrhyw bwysau'n cael eu rhoi arnoch i roi, ac nad ydych yn cael eich talu, a fyddai'n anghyfreithlon, a gofynnir i chi lofnodi datganiad. Mae angen i'r Awdurdod Meinwe Dynol gymeradwyo eich rhodd er mwyn eich derbyn ond, ar y cyfan, mae'n broses ddidrafferth ac ni ddylech boeni am y peth.

Y risgiau

Nid yw'r wybodaeth yma'n ymdrin â chwestiynau meddygol manwl; ei phwrpas yw rhoi gwybodaeth gyffredinol i chi am roi aren ar sail cyngor gan weithwyr meddygol proffesiynol a chanllawiau presennol y DU, o'r ymchwil sydd ar gael iddynt. Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod y risg gyda chi'n fwy manwl ac ar sail risg unigol, yn enwedig os oes pryderon amdanoch chi neu eich derbynnydd oherwydd eich ffordd o fyw, hanes meddygol neu grŵp demograffig. Rhaid ystyried risg yn unigol ar sail eich amgylchiadau unigol.

Mae hefyd yn bwysig nodi bod yr ymchwil yn y maes hwn yn parhau i esblygu ac nad yw'n cynnwys popeth a allai ddigwydd. Nid yw popeth posib a allai ddigwydd o ganlyniad i roi aren wedi'i ymchwilio'n llawn.

Beth yw'r risgiau i mi?

Mae gan bob llawdriniaeth elfen o risg ac nid yw rhoi aren yn ddim gwahanol. Mae risg fach iawn o farw i'r rhoddwr: ystyrir bod hyn yn un mewn 3,000 sy'n risg debyg i gael tynnu eich pendics.

Fodd bynnag mae'r llawdriniaeth yn un gyffredin ac mae'r tîm meddygol sy'n gofalu amdanoch yn ymwybodol o'r risgiau ac fel arfer yn gallu eu hadnabod a'u trin yn gyflym iawn os ydynt yn digwydd.

Mae'r rhan fwyaf o'r cymhlethdodau'n rhai mân ac yn cynnwys heintiau (e.e. y frest, haint briw neu yn yr wrin) ac weithiau, ond yn bur anaml, gwaedu neu glot gwaed. Mae risgiau mwy difrifol yn cynnwys difrod i brif wythiennau gwaed ac organau fel y colon, ysgyfaint a'r dduwg (spleen) sy'n agos i'r arenau. Fel gydag unrhyw lawdriniaeth gallai fod cymhlethdodau llai cyffredin ac annisgwyl.

Mae risg hefyd o niwed i'ch lles emosiynol neu iechyd meddwl os na fydd pethau'n gweithio yn ôl y disgwyl, er enghraifft os oes cymhlethdodau i chi neu'r derbynnydd ac yn enwedig os nad yw'r trawsblaniad yn gweithio a rhaid tynnu'r aren.

Ar gyfer rhoddwyr anhunanol i ddieithryn a rhoddwyr yn y cynllun parau/lluosog, mae'n debyg na fyddwch yn gwybod beth yw canlyniad rhoi eich aren na phwy yw'r derbynnydd hyd nes y bydd y derbynnydd yn dewis cysylltu â chi.

Gall fod yn anodd i rai derbynyddion fynegi eu teimladau am dderbyn rhodd mor fendigedig ac mae llawer yn ei chael yn anodd rhoi hyn ar ddu a gwyn. Mae'n bwysig bod yn barod am hyn fel nad ydych yn siomedig os na fyddwch yn clywed gan eich derbynydd.

Mae'n bwysig iawn i chi ystyried yr holl risgiau hyn wrth benderfynu ai rhodd byw yw'r peth iawn i chi ac eglurir y pethau hyn i gyd wrth i chi fynd drwy'r broses.

A oes unrhyw risgiau hirdymor?

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol bod risg gyda phob rhodd ac nad yw'n bosib rhagweld popeth a allai ddigwydd wrth ystyried risg. Fodd bynnag mae peth o'r ymchwil ôl-rodd mwyaf sylweddol yn awgrymu'r canlynol:

- Dangosodd rai astudiaethau fod siawns ychydig yn fwy o weld cynnydd bach yn eich pwysedd gwaed neu faint o brotein sydd yn eich wrin o ganlyniad i fod ag un aren yn unig. Fodd bynnag mae'r pethau hyn yn cael eu profi mewn archwiliad blynyddol ac yn cael eu trin os oes problem.
- Ar y cyfan mae'r risg o ddatblygu clefyd arenol difrifol yn yr un aren y bydd gennych ar ôl yn isel iawn, ac yn digwydd mewn llai nag un mewn 200 (0.5%) o roddwyr, ac yn llawer llai aml mewn rhoddwyr arenau nag yn y boblogaeth yn gyffredinol (nad ydynt yn cael eu sgrinio, ac oherwydd bod rhoddwyr arenau'n cael eu sgrinio ymlaen llaw i sicrhau eu bod yn iach).
- O'i gymharu â'r cyhoedd yn gyffredinol, mae gan y rhan fwyaf o roddwyr arenau siawns gystal (os nad gwell) o oroesi, ansawdd bywyd rhagorol a dim cynnydd yn eu siawns o gael clefyd terfynol yr arenau (ESKD).
- Dangosodd rai astudiaethau siawns ychydig yn uwch o ESKD wedi rhoi ymhlith rhai grwpiau, yn enwedig rhoddwyr duon, rhoddwyr iau, neu roddwyr gyda pherthynas enetig â'u derbynyddion, rhoddwyr yn perthyn i dderbynyddion gydag achos imiwnolegol dros fethiant eu harennau, a rhoddwyr sydd dros eu pwysau. Fodd bynnag mae'r risg yn dal i fod yn is nag yn y boblogaeth yn gyffredinol (nad ydynt yn cael eu sgrinio).
- Er bod y rhan fwyaf o ferched yn cael beichiogrwydd didrafferth ar ôl rhoi mae risg fymryn yn uwch o orbwysedd gwaed neu gyneclampsia yn ystod y cyfnod cario.
- Er bod y risgiau yn gyffredinol yn isel iawn at ei gilydd, mae'n bwysig cofio hefyd fod pob unigolyn yn wahanol a'i bod yn bosib i gymhlethdodau anghyffredin eraill ddigwydd. Er enghraifft, er yn brin, mae blinder a phoen parhaus wedi eu hadrodd gan nifer fach o'r miloedd o roddwyr byw. Fodd bynnag mae bywydau'r rhan fwyaf o roddwyr yn normal ac iach ar ôl rhoi a medrant wneud popeth yr oeddent yn ei wneud cyn rhoi.

Wrth ystyried rhoi, mae'n bwysig i roddwyr feddwl am sut y byddent efallai'n teimlo pe bai rhywbeth annisgwyl neu anghyffredin yn digwydd iddynt a thrafod y pryderon hyn â'u tîm clinigol fel rhan o'r broses asesu.

Ystyriaethau ymarferol

A fydd fy yswiriant iechyd yn fy yswirio?

Dylech gadarnhau gyda'ch cwmni yswiriant cyn rhoi. Mae'r tîm trawsblannu bob amser yn hapus i roi help a chymorth os oes gan eich cwmni yswiriant gwestiynau penodol am fod yn rhoddwr ac unrhyw risg gydol oes i chi.

Beth os wyf yn byw mewn rhan wahanol o'r DU i'r person y byddaf yn rhoi iddynt?

Gallwch dal roi. Gall eich tîm trawsblannu drefnu i chi gael eich asesiad rhoddwr mewn ysbyty wrth eich ymyl os yw hynny'n haws i chi. Fel arfer bydd y llawdriniaeth rhoi aren yn digwydd yn yr ysbyty lle mae'r person yr ydych yn rhoi iddynt yn derbyn gofal. Fodd bynnag gallai fod yn bosib rhoi mewn canolfan drawsblannu sy'n nes at eich cartref, gan ddibynnu ar amgylchiadau unigol. Gellir bob amser cludo'r aren yn ddiogel i ganolfan drawsblannu'r derbynydd.

Beth os wyf yn byw y tu allan i'r DU?

Gallwch dal roi i ffrind neu aelod o'r teulu ond mae rhai cyfyngiadau ar roi i bobl na chwsoch berthynas agos neu flaenorol gyda nhw os nad ydych yn byw yn y DU. Gellir trefnu rhai profion rhagarweiniol yn y wlad lle'r ydych yn byw i weld a allech fod yn rhoddwr addas. Dylech gysylltu â'r cydgysylltydd rhoddwr byw yng nghanolfan drawsblannu eich derbynydd am fwy o gyngor a gwybodaeth. Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf ac ystyrir eich bod yn rhoddwr addas, mae cymorth cyfieithu ar gael drwy'r broses asesu fanwl.

Pa mor hir y mae'r broses asesu rhoddwr yn ei gymryd?

Mae'r broses asesu fel arfer yn cymryd o leiaf tri mis. Ond gallai gymryd mwy neu lai o amser gan ddibynnu ble'r ydych yn byw, ym mha ysbyty yr ydych yn cael eich asesu a'r mathau o brofion fydd ei angen arnoch. Lle bynnag y bo'n bosib mae'r broses asesu'n cael ei theilwrio o'ch cwmpas chi a'ch ymrwymadau eraill.

Faint o amser y bydd angen i mi ei gymryd i ffwrdd o'r gwaith?

Mae'r rhan fwyaf o ganolfannau trawsblannu'n ceisio trefnu ymchwiliadau a phrofion cyn y llawdriniaeth o gwmpas eich gwaith i darfu cyn lleied â phosib arno. Weithiau mae'n bosib trefnu i rai o'r profion gael eu gwneud yn lleol os ydych yn byw'n bell o'r ganolfan drawsblannu. Mae'r cyfnod adferiad ar ôl y llawdriniaeth fel arfer yn para rhwng pedair a 12 wythnos gan ddibynnu ar y llawdriniaeth,

eich adferiad a'r math o waith a wnewch (e.e. bydd rhai gyda swydd ddesg efallai'n barod i ddychwelyd i weithio'n gynt na rhai gyda gwaith corfforol trwm). Dylech drafod hyn gyda'ch cydgysylltydd i gael syniad gwell o faint o amser i ffwrdd o'r gwaith y bydd efallai ei angen arnoch.

Sut y gallaf fforddio amser i ffwrdd o'r gwaith?

Mae gan y DU gynllun lle gall rhoddwyr hawlio costau angenrheidiol yn ôl, fel colli enillion a chostau teithio. Ond dylech drafod hyn yn gyntaf â'ch cyflogwr i weld beth sydd ar gael o dan eich (eu) telerau gwaith o ran Tâl Salwch Statudol. Dylech drafod costau â'ch Cydgysylltydd Rhoddwr Byw yn ddigon cynnar yn y broses os bydd angen i chi wneud cais i'r cynllun oherwydd mae peth gwybodaeth y bydd angen i chi ei darllen a ffurflen gais i'w llenwi. Bydd hefyd angen cael llythyr gan eich cyflogwr a thystiolaeth o'ch costau.

Ystyriaethau diwylliannol

Beth yw'r farn ddiwylliannol am rodd aren fyw?

Mae'r DU yn lle cynyddol amlddiwylliannol. Os oes gennych unrhyw bryderon am roddion aren byw, dylech gysylltu â'ch Grŵp Cymdeithas Gymunedol neu arweinwyr cymunedol.

Beth yw'r farn grefyddol am rodd aren fyw?

Mae'r rhan fwyaf o grefyddau o blaid rhoddion aren byw ac yn ei weld fel rhodd i anwyliad. Ond os oes gennych unrhyw amheuan, dylech gysylltu â'ch arweinydd crefyddol neu addoldy am gymorth a chynghor.

Y llawdriniaeth a'r adferiad

Sut y mae'r aren yn cael ei thynnu?

Byddwch yn cael anaesthetig cyffredinol sy'n golygu y byddwch yn cysgu yn ystod y llawdriniaeth. Fel arfer mae'r aren yn cael ei thynnu drwy lawdriniaeth twll clo. Bydd gennych 2-4 o glwyfau twll clo (tua 1cm) a, gan ddibynnu ar y dechneg a ddefnyddir, craith ychydig yn hirach lle cafodd yr aren ei thynnu allan. Mae gan wahanol lawfeddygon dechnegau fymryn yn wahanol felly cofiwch drafod â'ch tîm i ofyn lle y bydd eich creithiau'n debygol o fod os yw hyn yn eich poeni.

Cynigir rhyw fath o lawdriniaeth twll clo neu dechneg debyg ym mhob canolfan drawsblannu ar draws y DU. Fodd bynnag os oes unrhyw gymhlethdodau yn ystod y llawdriniaeth, efallai y bydd angen cael clwyf mwy ar ochr eich abdomen (bol), a elwir yn 'llawdriniaeth agored'. Mae hyn yn digwydd gydag un neu ddau o bob cant o lawdriniaethau fel hyn. Mae llawdriniaeth agored yn golygu y bydd eich adferiad yn hirach a bydd gennych graith fwy wedyn.

Pa mor hir fydd y llawdriniaeth yn ei gymryd?

Mae'r llawdriniaeth fel arfer yn cymryd tua dwy i dair awr. Pan fyddwch yn deffro efallai y bydd gennych diwb i ddraenio eich wrin (catheter wrinol) a drip (tiwb yn eich braich fel bo'r tîm meddygol yn gallu hydradu eich corff yn ddigonol a rhoi moddion lladd poen i chi fel bo angen). Bydd gennych hefyd efallai diwb yn draenio hylif o brif ardal y llawdriniaeth. Bydd y pethau hyn i gyd yn cael eu tynnu dros y diwrnodau nesaf wrth i chi wella.

Pa mor hir fydda i yn yr ysbyty?

Mae hyn yn amrywio gan ddibynnu ar ba mor dda yw eich adferiad a'r math o lawdriniaeth, ond fel rheol rhwng tri a phum diwrnod.

Pa mor boenus fydd y broses?

Pan fyddwch yn deffro byddwch eisoes wedi derbyn moddion lladd poen cryf i leihau unrhyw anghysur ar ôl y llawdriniaeth a byddwch yn parhau i dderbyn y moddion hyn am gyn hired ag y bo'u hangen arnoch yn yr ysbyty. Byddwch hefyd yn cael tabledi lladd poen i fynd adref gyda chi.

A fydd angen i mi gymryd unrhyw feddyginiaeth ar ôl rhoi?

Ar wahân i'r tabledi lladd poen y soniwn amdanynt uchod, efallai y bydd angen gwrthfotigau arnoch am gyfnod byr. Fodd bynnag ni ddylai fod angen unrhyw feddyginiaeth hirdymor arnoch ar ôl rhoi aren.

Beth am ôl-apwyntiadau?

Byddwn yn gofyn i chi ddod yn ôl i'r ysbyty rhwng 2 a 6 wythnos ar ôl rhoi i wirio eich adferiad a'ch bod yn mendio'n dda. Byddwn hefyd yn eich annog i fynychu ôl-apwyntiad bob blwyddyn ar ôl rhoi aren i sicrhau bod yr aren sydd ar ôl gennych yn gweithio'n dda a'ch bod yn dal i fod yn ffit ac iach ar ôl rhoi. Bydd hyn hefyd yn rhoi cyfle i chi godi unrhyw bryderon sydd gennych. Os nad ydych yn byw yn y DU, byddwch yn cael gwybod sut i drefnu ôl-apwyntiad yn eich gwlad eich hun cyn mynd adref.

Penderfynu ai rhoi aren yw'r peth iawn i chi

Ydy rhai rhoddwyr yn cael trafferth gwneud y penderfyniad?

Mae rhoi aren yn benderfyniad personol iawn ac nid yw'n rhywbeth y mae pawb yn teimlo'n gyffyrddus ag ef. Dim ond chi fydd yn gallu penderfynu a yw'n rhywbeth yr hoffech wirfoddoli i'w wneud. Mae amryw o wahanol resymau pam fod pobl yn rhoi aren. Mae rhai pobl yn gwneud y penderfyniad yn hawdd ac eraill yn pendroni'n sylweddol cyn penderfynu. Mae bod ag ofn rhoi aren, neu deimlo'n euog am beidio â bod eisiau rhoi, yn normal iawn. Yr unig benderfyniad 'iawn'

yw'r un sy'n gwneud i chi, y darpar roddwr, deimlo'n gyffyrddus. Gall dysgu mwy am roddion aren byw, a thrafod pethau â'r tîm meddygol a'ch teulu a ffrindiau, eich helpu i wneud eich penderfyniad.

Alla i siarad â rhywun sydd wedi rhoi aren?

Weithiau mae'n ddefnyddiol siarad gyda rhywun sydd eisoes wedi bod drwy'r broses i'ch helpu i wneud penderfyniad. Gall y cydgysylltydd yn eich canolfan drawsblannu leol drefnu hyn.

Beth os penderfynaf beidio â bod yn rhoddwr?

Eich dewis chi'n llwyr yw gwirfoddoli i fod yn rhoddwr a gall y siwrne rhwng gwirfoddoli i roi, a rhoi mewn gwirionedd, fod yn un anodd ac emosiynol. Weithiau mae pobl yn penderfynu nad ydynt am fod yn rhoddwr aren hanner ffordd drwy'r broses asesu. Mae'n bwysig i chi gofio eich bod yn rhydd i newid eich meddwl ar unrhyw adeg. Mae'r tîm trawsblannu eisiau i chi fod yn gyffyrddus â'r dewis a wnewch a bydd y tîm yn cefnogi ac yn parchu unrhyw benderfyniad a wnewch yn ystod y broses – hyd yn oed i beidio â rhoi yn y diwedd.

Cofiwch siarad â'ch cydgysylltydd ar unrhyw bwynt yn y broses os nad ydych yn siŵr eich bod eisiau bod yn rhoddwr.

Pwy sy'n gwneud y penderfyniad terfynol?

Ar ôl cyflawni'r profion i gyd, bydd y tîm trawsblannu yn eu hasesu. Bydd y trawsblaniad ond yn digwydd os yw'r rhoddwr a'r derbynnydd yn fodlon symud ymlaen ac mae'r tîm trawsblannu'n ffyddiog bod y rhoddwr a'r derbynnydd yn ddigon iach i symud ymlaen yn ddiogel.

A fydd y trawsblaniad yn llwyddo?

Mae trawsblannu arenau byw fel arfer yn llwyddiannus iawn gyda 96% o roddion arenau'n gweithio'n dda flwyddyn ar ôl y llawdriniaeth. Mae hyn yn cymharu â chyfradd llwyddo o 93% ar gyfer arenau gan roddwyr marw. Fodd bynnag nid oes unrhyw sicrwydd y bydd y trawsblaniad yn llwyddo ac, yn drist, mae nifer fach iawn o bobl yn cael cymhlethdodau difrifol iawn a rhaid tynnu'r aren. Cyn symud ymlaen, mae'n bwysig ystyried sut y gallech deimlo os nad yw'r trawsblaniad yn llwyddo.

Y camau nesaf

Beth yw'r peth cyntaf y dylwn ei wneud os wyf yn meddwl am fod yn rhoddwr?

Os ydych yn adnabod y person yr ydych yn ystyried rhoi aren iddynt, dylech gysylltu â'r ysbyty/canolfan drawsblannu lle maen nhw'n derbyn gofal. Bydd y bobl yno'n rhoi mwy o wybodaeth i chi ac yn dechrau'r broses os ydych yn barod i symud ymlaen. Os nad oes gennych dderbynydd mewn golwg, ac rydych eisiau rhoi'n ddiennw, dylech gysylltu â'r cydgysylltydd rhoddwr byw yn eich canolfan drawsblannu leol fydd yn gallu dweud mwy am y broses wrthych. Mae rhestr lawn o ganolfannau trawsblannu yn www.odt.nhs.uk/transplantation/transplant-units-in-uk/

Sut y mae rhoi organau byw'n cael ei lywodraethu yn y DU?

Yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon mae Deddf Meinwe Dynol 2004, ac yn yr Alban Deddf Meinwe Dynol (Yr Alban) 2006, yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rhoi organau a meinwe yn y DU. Yr Awdurdod Meinwe Dynol (HTA) sy'n rheoleiddio rhoi organau solid a rhannau o organau gan bobl fyw. Rhaid cael caniatâd y HTA cyn symud ymlaen gyda phob rhodd fyw. Asesir pob rhoddwr gan Asesydd Annibynnol sy'n berson hyfforddedig ac achrededig gan yr HTA, fel rhan arferol o'r broses werthuso, i sicrhau bod yr holl ofynion cyfreithiol wedi cael eu cwrdd. O dan y gyfraith rhaid i'r rhoddwr ddeall yn llawn beth yw natur a risgiau'r llawdriniaeth ac nad oes unrhyw gam-gymell, pwysau na thâl am roi'r organ neu ran o organ, sy'n anghyfreithlon yn y DU.

Rhoi aren i blentyn

Yr amser aros cyfartalog am drawsblaniad aren (gan roddwr wedi marw) ar gyfer plant yw rhwng 6 a 12 mis, ond rhaid i rai plant aros am hyd at bum mlynedd.

Lle mae plentyn yn y cwestiwn, mae'r rhoddwyr byw fel arfer yn berthynas agos a rhieni yw'r rhoddwyr gan amlaf. Gellir hefyd ystyried neiniau a theidiau neu frodyr a chwiorydd, gan ddibynnu ar eu hoed, ynghyd â modrybedd ac ewythrod ac aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau agos.

A fyddaf yn derbyn llawdriniaeth yn yr un ysbyty â fy mhlentyn?

Mae hyn yn dibynnu lle mae eich llawdriniaeth yn digwydd. Mae rhai ysbytai'n gofalu am oedolion a phlant a bydd eraill ond yn gofalu am blant. Lle bynnag yr ydych, bydd tîm o bobl yn gofalu am bob un ohonoch. Bydd asesiad a llawdriniaeth y rhoddwr bob amser yn digwydd mewn canolfan drawsblannu i oedolion. Bydd hon wrth ymyl os ydych chi a'ch plentyn yn derbyn gofal mewn ysbytai gwahanol.

Os ydw i mewn ysbyty gwahanol, am ba hyd y byddaf ar wahân i fy mhlentyn?

Fel rhoddwr aren, bydd angen amser i adfer arnoch o effeithiau'r llawdriniaeth. Mae hyn yn dibynnu ar y math o lawdriniaeth a gawsoch a pha mor gyflym fydd eich adferiad. Byddwch yn awyddus i weld eich plentyn ond mae hefyd yn bwysig i chi orffwys cymaint â phosib yn y diwrnodau cyntaf i bryso eich adferiad. Byddwch yn gallu aros mewn cysylltiad dros y ffôn a bydd eich teulu a'ch ffrindiau'n gallu dod i'ch gweld chi a'ch plentyn. Os ydych mewn ysbytai gwahanol, gallwch weld eich plentyn unwaith y cewch eich rhyddhau i fynd adref.

Os fi yw'r rhiant a'r rhoddwr, pwy fydd yn gofalu am fy mhlentyn tra byddaf yn yr ysbyty?

Bydd angen ichi gynllunio ddigon ymlaen llaw i ofalu am eich plentyn tra byddwch yn yr ysbyty a bydd eich tîm trawsblannu'n gallu eich helpu i wneud hyn. Mewn rhai teuluoedd y rhiant nad yw'n rhoi sy'n aros gyda'r plentyn ond gellir hefyd enwebu nain neu daid, modryb neu ewythr neu ffrind agos i'r teulu. Pwy bynnag y bydd, rhaid iddynt fod yn rhywun yr ydych chi a'ch plentyn yn teimlo'n gyffyrddus â nhw ac sy'n deall beth y mae bod yn yr ysbyty gyda'ch plentyn yn ei olygu. Gallwch siarad â meddyg neu nyrs eich plentyn am hyn, fydd yn gallu rhoi mwya o wybodaeth i chi i'ch helpu i benderfynu. Mae'n bwysig gwneud trefniadau gofal plant ar gyfer unrhyw blant eraill sydd efallai gennych ac i gael help yn y cartref yn syth ar ôl i chi adael yr ysbyty. Mae pobl a allai eich helpu gyda hyn ac unrhyw bryderon ymarferol eraill a allai fod gennych.

Os byddwn yn yr un ysbyty, alla i weld fy mhlentyn?

Mae'r staff sy'n gofalu amdano chi a'ch plentyn yn sylweddoli pa mor bwysig yw bod mewn cysylltiad, a chyn gynted ag y gallwch, bydd y staff yn mynd â chi i weld eich plentyn.

Os byddaf yn rhoi, pa mor hir fydd fy adferiad?

Gall eich adferiad gymryd rhwng 4 a 12 wythnos gan ddibynnu ar eich llawdriniaeth a'ch cynnydd chi fel unigolyn. Bydd angen i chi orffwys ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty a bydd angen cynllun ymlaen llaw fel bod pobl eraill yn helpu i ofalu am eich plentyn a gyda thasgau domestig o ddydd i ddydd.

Lle alla i ddod o hyd i fwy o wybodaeth neu gyngor am Roddion Aren Byw?

Am fwy o wybodaeth am roddion aren byw cysylltwch â'r cydgysylltydd rhoddwr byw neu nyrs cyswllt trawsblannu yn eich Uned Arenol leol drwy fynd i www.odt.nhs.uk/transplantation/transplant-units-in-uk neu ffonio 0300 123 23 23.

Gwasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG

E-bost: enquiries@nhsbt.nhs.uk

Ffôn: 0300 123 23 23

Gwefan: www.organdonation.nhs.uk

Yr Awdurdod Meinwe Dynol (HTA)

151 Buckingham Palace Road, Llundain, SW1W 9SZ.

E-bost: enquiries@hta.gov.uk

Ffôn: 020 7269 1900

Gwefan: www.hta.gov.uk

Rhoi organau tra rydych yn fyw, Yr Alban:

www.organdonationscotland.org/tell-me-about-living-donation

Rhoi organau tra rydych yn fyw, Gogledd Iwerddon:

www.donatelife.co.uk

Elusennau

Kidney Care UK – yn gwella bywyd i gleifion arenol.

E-bost: info@kidneycareuk.org

Ffôn: 01420 541424

Gwefan: www.britishkidney-pa.co.uk

Mae'r elusen **Gift of Living Donation (GOLD)** yn hyrwyddo rhoi arenau byw ac yn codi ymwybyddiaeth o roi arenau yn y gymuned Affricanaidd a Charibiaidd.

E-bost: info@giftoflivingdonation.co.uk

Gwefan: www.giftoflivingdonation.co.uk

Give a Kidney – Elusen sy'n codi ymwybyddiaeth o roi anhunanol i ddieithryn ac sy'n cefnogi rhoddwyr a darpar roddwyr drwy'r broses.

E-bost: giveakidney@gmail.com

Gwefan: www.giveakidney.org

Ymchwil Arenol y DU – Elusen sy'n ariannu ymchwil ac yn codi ymwybyddiaeth o glefyd yr arenau.

E-bost: enquiries@kidneyresearchuk.org

Llinell gymorth: 0845 070 7601

Gwefan: www.kidneyresearchuk.org

Gwasanaeth gwybodaeth iechyd arenol ar y we i gleifion arenol, eu teuluoedd a gofalwyr, yn ogystal ag i ymchwilwyr a gweithwyr meddygol proffesiynol.

Gwefan: www.kidneyresearchuk.org/health-information

Y Ffederasiwn Arenol Cenedlaethol – Elusen sy'n cael ei rhedeg gan gleifion arenol ar gyfer cleifion arenol.

E-bost: helpline@kidney.org.uk

Llinell gymorth: 0845 601 02 09, Dydd Llun – Dydd Gwener, 9am – 5pm

Gwefan: www.kidney.org.uk

Geirfa

Asesydd Annibynnol

Person hyfforddedig ac achrededig sy'n annibynnol ar y tîm trawsblannu. Maen nhw'n cyfweld rhoddwyr a derbynyddion trawsblaniad organ byw yn y DU ac yn rhoi adroddiad i'r HTA.

Cydgysylltydd Rhoddwr Byw

Nyrs arbenigol a'r person fydd eich prif bwynt cyswllt ac yn eich tywys drwy gydol y broses roi.

Derbynydd

Person gyda chlefyd yr arenau sy'n derbyn trawsblaniad aren.

HTA

Yr Awdurdod Meinwe Dynol: corff rheoleiddio a sefydlwyd i weithredu gofynion y Ddeddf Meinwe Dynol (2004).

Math HLA

Proteinau a elwir yn Antigenau Lymffocytau Dynol (HLA) sy'n ffurfio math HLA unigol bob person. Gelwir hyn yn aml yn fath meinwe. Gellir meddwl amdano fel 'cod bar' ar wyneb celloedd. Oni bai fod gennych efaill un-ffunud, ni fydd gan neb arall yr un 'cod bar' yn union â chi ond mae'n ddefnyddiol mewn trawsblaniad os oes gan y rhoddwr 'linellau cod bar' tebyg i chi. Mae'r math HLA yn helpu i adnabod rhoddwyr addas ar gyfer derbynyddion.

NHSBT

Gwasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r NHS – awdurdod iechyd arbennig yn y GIG sy'n gyfrifol am oruchwylio'r cyflenwad o waed, organau a meinweoedd. O fewn y NHSBT mae'r Gyfarwyddiaeth Rhoi a Thrawsblannu Organau (ODT) yn gyfrifol am sicrhau bod rhoddion organau a meinweoedd yn cael eu paru â chleifion sydd angen trawsblaniad a'u defnyddio yn y ffordd decaf.

Rhoddwr anhunanol i ddieithryn

Person sy'n rhoi un o'u harennau iach i gael ei thrawsblannu tra byddant yn fyw, ond i rywun nad ydynt yn eu hadnabod.

Rhoddwr Aren Byw

Person sy'n rhoi un o'u harennau iach i gael ei thrawsblannu tra byddant yn fyw.

Rhoddw'r marw

Person sy'n rhoi eu horganau a meinweoedd i'w trawsblannu ar ôl iddynt farw.

Rhoi drwy'r Cynllun Parau/Lluosog

Cynllun lle gellir cyfnewid neu 'ffeirio' arenau gan roddwyr byw ar draws y DU er lles cleifion sy'n aros am drawsblaniad.

Triniaeth Dialysis

Triniaeth i bobl gyda chlefyd yr arenau sy'n hidlo eu gwaed i dynnu gwastraff niweidiol, gormodedd o halen a dŵr pan fo'u harenau'n methu â gwneud hyn.

Y Ddeddf Meinwe Dynol

Mae Deddf Meinwe Dynol 2004 ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a Deddf Meinwe Dynol (Yr Alban) 2006 yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rhoi organau a meinwe yn y DU. Mae rheolau'r Awdurdod Meinwe Dynol (HTA) yn nodi bod yn rhaid cwrdd â gofynion penodol cyn y gall rhodd gan roddwr byw ddiwydd. Rhaid i bob llawdriniaeth trawsblaniad rhoddwr byw gael eu cymeradwyo gan yr awdurdod HTA yn dilyn asesiad annibynnol.

Y Rhestr Drawsblannu Genedlaethol

Rhestr ar draws y DU o gleifion sy'n aros am drawsblaniad aren.

Ffynonellau

UK Living Donor Kidney Transplantation, BTS & Renal Association, 3ydd Rhifyn, Mai 2011

Living Kidney donation: Your Questions Answered, Gift of Life, 2015

Guidance for Living Organ Donors on the Human Tissue Authority's Independent Assessment Process, diwygiwyd Mehefin 2015

Organ donation and religious perspectives, NHSBT, 2009

Cynhyrchwyd gan Wasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG.

Rhoddwyd at ei gilydd gan is-grŵp Grŵp Gweithredu Strategaeth Drawsblannu Arenau Rhoddwyr Byw 2020.