

Alla i roi aren
i rywun nad ydw
i'n eu hadnabod?



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



Yes I donate
ORGAN DONATION



"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

Rhodod aren anahunanol (i ddiethryn)

Ar hyn o bryd mae miloedd o bobl yn y DU sydd angen trawsblaniad aren. Gall y rhan fwyaf ohonom fyw'n hollol iawn gyda dim ond un aren, ond eto mae gan bron pawb ddwy aren. Dros y 60 mlynedd diwethaf mae llawer o bobl ar draws y byd wedi rhoi un o'u harenau iach i helpu rhywun gyda chlefyd yr arenau.

Yn y blynyddoedd diwethaf mae nifer gynyddol o bobl wedi cynnig un o'u harenau'n ddiennw i rywun ar y rhestr Drawsblannu Genedlaethol. Gelwir person byw sy'n rhoi un o'u harenau i rywun nad ydynt yn eu hadnabod yn rhoddwr aren anahunanol i ddiethryn. Mae cannoedd o bobl erbyn hyn wedi rhoi aren fel hyn, ynghyd â'r miloedd sydd wedi rhoi i aelod o'r teulu neu ffrind.

Mae trawsblaniad aren yn trawsnewid bywyd rhywun gyda chlefyd yr arenau, p'un ai ydynt yn derbyn [dialysis](#) eisoes neu beidio. Mae gwirfoddoli i roi aren yn beth bendigedig i'w wneud ond mae hefyd yn benderfyniad pwysig ac mae llawer o bethau i'w hystyried. Gobeithio y bydd y wybodaeth yma'n ateb rhai o'ch cwestiynau posib.

Efallai y bydd darllen 'alla i fod yn rhoddwr aren byw?' hefyd yn ddefnyddiol i ddysgu mwy am y peth.

“Nid yn aml y cewch gyfle i wneud gwahaniaeth mor sylweddol i fywyd rhywun. Pe bai gen i aren 'sbâr' arall, ni fyddwn yn meddwl dwywaith cyn rhoi eto.”
Rhoddwr aren i ddiethryn

“Cefais fy mywyd yn ôl.”
Derbynnydd trawsblaniad aren

Cwestiynau Cyffredin

Pam fod angen mwy o roddwyr arenau byw arnom?

- Mae mwy na 5,000 o bobl gyda chlefyd yr arenau yn y DU sydd angen trawsblaniad
- Mae cannoedd o bobl yn y DU yn marw bob blwyddyn yn aros am drawsblaniad aren
- Nid oes digon o arenau'n cael eu rhoi gan bobl sydd wedi marw i bawb sydd angen trawsblaniad
- Rhaid aros am tua thair blynedd fel arfer am drawsblaniad 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?

- Trawsblaniad 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 derbynnydd oherwydd mae arenau rhoddwyr byw fel arfer yn para'n hirach a gweithio'n well na rhai gan roddwyr marw
- Fel arfer mae pobl sy'n derbyn aren gan roddwr byw'n byw yn hirach na phobl 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'n golygu bod modd cynllunio'r llawdriniaeth ar adeg sy'n gyfleus i'r derbynnydd a'r rhoddwr. Gellir osgoi rhoi triniaeth ddialysis i rai pobl yn llwyr. Mae hyn hyd yn oed yn well na chael trawsblaniad unwaith y bydd dialysis wedi dechrau oherwydd mae derbynnyddion sy'n derbyn aren cyn dialysis fel arfer yn byw'n hirach na rhai nad ydynt yn cael aren cyn dialysis.

Alla i wirfoddoli i fod yn rhoddwr aren byw anhunanol i ddieithryn?

Gall pobl iach sydd eisiau helpu rhywun gyda 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.

Gall unrhyw oedolyn wirfoddoli i gael eu hystyried fel rhoddwr anhunanol i ddieithryn (dros 18 oed yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon a thros 16 oed yn yr Alban).

Bydd angen i chi gael cyfres o brofion fel bo'r tîm meddygol yn hollol siŵr eich bod yn ddigon iach i roi aren. 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.

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 oni bai fod y meddygon yn fodlon bod y risg 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'r tîm a fydd yn rhan o'ch asesiad gynnwys meddygon, niysys 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'n cael ei neilltuo ar eich cyfer i'ch 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 ymwrthiol (ond bydd angen cymryd llawer iawn 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 yna'n 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 â chi ac atgyfeiriadau a thriniaeth briodol yn cael eu darparu.

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

Rhaid i bob rhoddwr hefyd gael eu hasesu 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, neu nad ydych yn cael eich talu, a fyddai'n anghyfreithlon, ac yn gofyn i chi lofnodi datganiad. Mae angen i'r Awdurdod Meinwe Dynol gymeradwyo eich rhodd er mwyn i chi gael eich derbyn ond, ar y cyfan, mae'n broses ddidrafferth ac ni ddylech boeni am y peth.

Beth sy'n digwydd i'r aren rydw i wedi ei rhoi?

Ein nod ni yw sicrhau bod yr aren rydych chi wedi'i rhoi yn helpu cynifer o bobl ar y rhestr aros â phosib. Bydd pob rhoddwr anhunanol i ddieithryn yn cael ei gynnwys yng Nghynlluniau Rhannu Arennau Rhoddwyr Byw y DU i gychwyn cadwyn o hyd at dri trawsblaniad, oni bai bod rhywun â blaenoriaeth uchel yn aros i dderbyn trawsblaniad ar y rhestr trawsblaniadau genedlaethol. Gelwir hyn yn gadwyn rhoddwyr anhunanol ac fe allai'r aren rydych chi wedi'i rhoi olygu bod hyd at dri pherson yn derbyn trawsblaniad, na fyddent fel arall wedi cael y cyfle. Os nad oes modd eich paru â derbynnydd i gychwyn cadwyn, caiff yr aren ei rhoi i'r derbynnydd mwyaf addas ar y rhestr trawsblaniadau genedlaethol, gan ddefnyddio'r un cynllun dyrannu cenedlaethol a ddefnyddir ar gyfer arenau gan roddwyr marw.

Bydd eich cydlynnydd rhoddwr byw yn egluro'n fwy manwl i chi sut mae hyn yn gweithio, ond gallwch hefyd ddarllen y daflen 'Cynllun Rhannu Arennau Rhoddwyr Byw y DU' neu fynd i www.organdonation.nhs.uk i gael mwy o wybodaeth.

Alla i ddewis i bwy ydw i'n rhoi, e.e. plentyn, rhywun yn fy nhref fy hun, ac ati?

Nid yw rhoddwyr i ddieithryn yn gallu nodi'r math o berson y bydden nhw'n dymuno iddynt dderbyn eu haren. Mae'r arenau'n cael eu dyrannu i blant ac oedolion drwy ddefnyddio'r cynlluniau dyrannu cenedlaethol a ddyluniwyd yn ofalus i sicrhau tegwch i bawb, a bod y defnydd gorau'n cael ei wneud o bob aren fel bod cymaint o gleifion â phosib yn y DU yn elwa o drawsblaniad llwyddiannus.

Alla i roi i glaf penodol yr wyf wedi clywed amdano ar Facebook, ar y teledu neu yn y papur newydd?

Gelwir rhoi aren i rywun penodol nad oes gennych unrhyw berthynas flaenorol â nhw'n Rhodd Anhunanol i Unigolyn drwy ryw gysylltiad. Prin iawn y byddwch yn gydnaws â rhywun yr ydych yn eu hadnabod neu wedi clywed amdanynt fel hyn, ond mae'n bosib. Dylech gysylltu â chanolfan drawsblannu'r derbynnydd sydd gennych mewn golwg i ofyn am gyngor a mwy o wybodaeth ond, os na wyddoch ble y mae'r derbynnydd yn derbyn gofal, bydd y tîm rhoddwyr byw yn eich canolfan drawsblannu leol yn gallu rhoi gwybod i chi. Mae rhestr o'r holl ganolfannau trawsblannu ar gael ar y wefan rhoi organau.

Beth sydd angen i mi ei wybod os byddaf yn gwirfoddoli fel rhoddwr anhunanol i unigolyn drwy ryw gysylltiad?

Pan fydd pobl yn postio straeon ar Facebook neu'n apelio am roddwr drwy'r cyfryngau, mae hyn fel arfer oherwydd bod y derbynydd wedi aros yn hir am aren neu mae un o'u hanwyliaid eisiau gwneud rhywbeth i'w helpu. Mae amryw o resymau pam fod rhai pobl yn aros yn hirach nag eraill am drawsblaniad ond, fel arfer, y rheswm yw ei bod yn anodd dod o hyd i aren addas naill ai gan roddwr byw neu farw.

Er bod y cyfryngau a'r cyfryngau cymdeithasol yn cyrraedd llawer iawn o bobl, mae'n annhebygol iawn y byddwch yn rhoddwr addas i'r claf sy'n apelio am aren, yn enwedig os oes gan y derbynydd fath prin o HLA (math o feinwe) ac wedi aros yn hir i ddod o hyd i roddwr. Gall un apêl ennyn diddordeb llawer iawn o bobl ac ni fydd yn bosib asesu pawb yn syth neu i gyd ar unwaith.

Mae angen i chi fod yn realistig am beth y mae hyn yn ei olygu i chi. Dyma rai pethau i feddwl amdanynt cyn i chi wirfoddoli:

- **Mae'n annhebygol iawn y byddwch yn rhoddwr addas** – yn enwedig os yw'r claf wedi aros yn hir am aren.
- **Byddwch yn amyneddgar** – efallai y byddwch yn un o nifer o roddwyr sy'n ymateb i apêl dros berson penodol o fewn amser byr, a bydd angen i'r ganolfan drawsblannu drefnu profion sgrinio gwaed ac apwyntiadau cychwynnol mor drefnus â phosib i bawb sy'n gwirfoddoli. Ni ellir gwneud hyn i gyd ar yr un pryd a bydd efallai angen i chi aros.
- **Ydych chi'n hapus i'ch derbynydd wybod pw ydych chi?** Gyda rhodd anhunanol i unigolyn drwy ryw gysylltiad, mae'n arferol cwrdd â'r person y bwriadwch roi aren iddynt – gall y gyfraith wneud eithriadau mewn amgylchiadau penodol ond fel arfer disgwylir na fydd y rhoddwr a'r derbynydd yn ddienw i'w gilydd.
- **Gwybod cyn mynd** – cyn i chi gynnig i gael eich profi, ceisiwch ddeall beth fydd y broses yn ei olygu i chi drwy ddarllen y wybodaeth yma ac ymchwilio i adnoddau eraill am fod yn rhoddwr aren byw. Mae rhoi aren yn beth gwych iawn ond mae'n benderfyniad mawr a dylech ei ystyried yn ofalus. Bydd eich derbynydd yn byw mewn gobaith gyda phob person sy'n gwirfoddoli i roi, felly mae'n syniad da meddwl am y peth cyn i chi gynnig eich hun.
- **A fydddech yn fodlon meddwl am fod yn rhoddwr i ddieithryn (i rywun arall ar y Rhestr Drawsblannu Genedlaethol) pe na fydddech yn gallu rhoi i'r person yr oedd gennych mewn golwg?** Os nad ydych yn rhoddwr addas i'r claf, neu maen nhw'n llwyddo i ddod o hyd i roddwr gwahanol – a fydddech yn fodlon rhoi i rywun arall sydd angen aren? Gallech helpu mwy o bobl drwy gychwyn cadwyn o drawsblaniadau posib drwy eich rhodd unigol fel rhoddwr i ddieithryn.

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 a'r risgiau 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 ym mhob 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 gan gynnwys 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'n 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 neu bwy yw'r derbynnydd hyd nes y bydd y derbynnydd yn dewis cysylltu â chi. Gall fod yn anodd i rai derbynnyddion 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 derbynnydd.

Mae'n bwysig iawn i chi ystyried pob risg wrth benderfynu a fyddai bod yn rhoddwr byw'n 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 o bob 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, o gael ansawdd bywyd rhagorol a dim cynnydd yn eu siawns o gael clefyd terfynol yr arenau (ESKD).
- Dangosodd rai astudiaethau ychydig yn fwy o ESKD ar ôl 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 mymryn 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 godi. 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 aren, mae'n bwysig i roddwyr feddwl am sut y gallent deimlo 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

Beth os ydw i'n byw y tu allan i'r DU?

Mae rhai cyfyngiadau ar roi fel rhoddwr i ddieithryn neu roddwr anhunanol i unigolyn drwy ryw gysylltiad os nad ydych yn byw yn y DU. Os ydych yn adnabod y derbynydd sydd gennych mewn golwg, dylech gysylltu â'r Cydgyssylltydd Rhoddwr Byw yn eu canolfan drawsblannu leol (gweler y wefan rhoi organau) neu â'r NHSBT ar enquiries@nhsbt.nhs.uk am fwy o gyngor. Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf ac ystyrir eich bod yn rhoddwr addas, mae cymorth cyfieithu ar gael drwy'r broses asesu fanwl.

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 a'r risg hirdymor i chi.

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 ar ble'r ydych yn byw, ym mha ysybyty yr ydych yn cael eich asesu a'r mathau o brofion y bydd eu hangen arnoch. Os bydd angen profion ychwanegol arnoch oherwydd canlyniadau abnormal, bydd y broses asesu'n hirach. 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 deuddeg wythnos gan ddibynnu ar sut yr aeth pethau, 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 tîm rhoddwr byw i gael syniad gwell o faint o amser i ffwrdd o'r gwaith y bydd efallai ei angen arnoch.

Sut y byddaf yn gallu fforddio amser i ffwrdd o'r gwaith?

Mae gan y DU gynllun lle y gall rhoddwyr hawlio costau angenrheidiol yn ôl, fel colli enillion a chostau teithio. Ond dylech drafod hyn â'ch cyflogwr yn gyntaf i weld beth sydd ar gael o dan eich (eu) telerau gwaith o ran Tâl Salwch Statudol. Dylech siarad â'ch Cydlynnydd Rhoddwr Byw am gostau'n 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 chyingor.

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 tynnwyd yr aren 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 ym mhob cant o lawdriniaethau fel hyn. Mae llawdriniaeth agored yn golygu y bydd eich adferiad yn hirach ac y 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 gyflym fydd 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

Alla i siarad gyda rhywun sydd wedi rhoi aren yn ddiennw?

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 byddaf yn penderfynu peidio 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 yn y pen draw, fod yn un anodd ac emosiynol. Weithiau mae pobl yn penderfynu nad yw rhoi aren yn rhywbeth iddyn nhw 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 ydych 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.



Celia: "Roeddwn yn berson ffit ac iach a theimlais y gallwn roi fy aren sbâr i rywun a allai yna fyw bywyd normal, i ffwrdd o ormes dialysis. Nid oedd ots gennyf nad oeddwn yn adnabod y derbynnydd. Roedd yn brofiad boddhaus iawn ac rwy'n falch iawn o fod wedi gallu rhoi."

Rhoddodd Celia aren i rywun mewn angen yn 2015.

Y camau nesaf

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

Gallwch ddewis cysylltu ag unrhyw ganolfan drawsblannu ond, o gofio y bydd angen nifer o apwyntiadau arnoch ac y byddwch efallai am fod wrth ymyl eich teulu pan fyddwch yn rhoi, byddai'n well cysylltu â'r cydgysylltydd rhoddwr byw yn eich canolfan drawsblannu leol yn gyntaf am fwy o gyngor a gwybodaeth. Os ydych yn ystyried rhoi i unigolyn penodol drwy ryw gysylltiad, mae fel arfer yn well cysylltu â'ch canolfan drawsblannu'n gyntaf fel bo'r tîm yno'n gallu cydgysylltu popeth i chi.

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

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. Yr Awdurdod Meinwe Dynol (HTA) sy'n rheoleiddio rhoi organau solid a rhannau o organau gan bobl fyw. Rhaid i'r HTA gymeradwyo cyn y gall pob rhodd fyw fynd yn ei blaen. 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 cwrrdd. O dan y gyfraith rhaid i'r rhoddwr ddeall yn llawn beth yw natur a pheryglon y llawdriniaeth ac nad oes unrhyw gam-gymell, pwysau na thâl yn ymwneud â rhoi'r organ neu ran o organ, sy'n anghyfreithlon yn y DU.

Mwy o wybodaeth

Er bod rhodd anhunanol i ddieithryn yn wahanol i roi rhwng teuluoedd a ffrindiau oherwydd nad yw'r rhoddwr a'r derbynnydd yn adnabod ei gilydd, mae'r broses asesu a llawdriniaeth y rhoddwr yr un fath yn union bron. Dyma rai ffynonellau gwybodaeth a allai fod yn arbennig o ddefnyddiol i chi.

Mae gan wefan Gwasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG (NHSBT) yn www.organdonation.nhs.uk y wybodaeth ddiweddaraf am ddod yn rhoddwr byw, gan gynnwys atebion i gwestiynau cyffredin a'r ystadegau diweddaraf. Mae gan y NHSBT hefyd linell ymholiadau, **0300 123 23 23**, neu e-bost os na allwch ddod o hyd i'r wybodaeth yr ydych yn chwilio amdani neu os oes angen cyngor mwy manwl neu arbenigol arnoch.

Gallai fod yn syniad da siarad â rhywun sydd wedi bod drwy'r broses o roi.

Mae nifer o gymdeithasau cleifion a allai eich helpu ac mae dolenni gwe i rai ohonynt ar wefan y NHSBT ac yn y taflenni gwybodaeth. Yn benodol mae'r elusen Give a Kidney www.giveakidney.org (e-bost giveakidney@gmail.com) yn ceisio codi ymwybyddiaeth o fod yn rhoddwr anhunanol ac yn rhoi cymorth i roddwyr sy'n ystyried rhoi aren i rywun nad ydynt yn eu hadnabod.

Mae gan yr Awdurdod Meinwe Dynol yn www.hta.gov.uk wybodaeth ddefnyddiol i ddarpar roddwyr am y gofynion cyfreithiol sy'n ymwneud â phob agwedd ar roi aren fyw, gan gynnwys bod yn rhoddwr anhunanol i ddieithryn.

Gallwch hefyd ddarllen canllawiau diweddaraf Cymdeithas Trawsblannu Prydain, 'UK Guidelines for Living Donor Kidney Transplantation', ar eu gwefan yn www.bts.org.uk o dan yr adran 'Standards and Guidelines'. Canllawiau proffesiynol yw'r rhain gydag argymhellion manwl ar gyfer asesu a pharatoi rhoddwyr byw.

Gwell gennych siarad â rhywun?

Os nad oes gennych fynediad i'r we, neu byddai'n well gennych siarad gyda rhywun am y peth, gallwch gysylltu â'r Cydgysylltydd Rhoddwr Byw yn eich canolfan drawsblannu arennau leol.

Gallai ffonio rhywun yn 'ddiwahoddiad' deimlo fel cam mawr ond mae gan bob canolfan drawsblannu arennau yn y DU dîm fel hyn sy'n hapus i siarad gyda chi am fod yn rhoddwr aren byw ac ateb unrhyw gwestiynau, p'un ai ydych ond newydd ddechrau meddwl am y peth neu eisoes wedi dechrau'r broses.

Bydd eich sgwrs yn gwbl gyfrinachol ac ni fydd yn eich clymu i unrhyw beth o gwbl. Gall y cydgysylltydd hefyd anfon mwy o wybodaeth atoch i'w darllen gartref.

Os ydych eisoes wedi gwneud eich ymchwil ac am ddechrau'r broses o gael eich asesu fel rhoddwr, byddant yn gallu trafod y camau cyntaf gyda chi. Medrant hefyd eich rhoi mewn cysylltiad â phobl sydd eisoes wedi rhoi os hoffech siarad â rhywun am eu profiad o roi.

Gallwch gysylltu ag unrhyw ganolfan drawsblannu ond mae'n syniad da cychwyn gyda'r un sydd agosaf atoch, oherwydd mae'n debygol o fod yn fwy cyfleus i chi fynychu apwyntiadau'n lleol.

Os nad ydych yn siŵr pa ganolfan drawsblannu yw eich un lleol, neu'n ansicr gyda phwy i gysylltu, gallwch e-bostio eich ymholiad at Wasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG (NHSBT) yn enquiries@nhsbt.nhs.uk a medrant eich rhoi ar y trywydd iawn.

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

Geirfa

Anghydnavs

Lle nad yw rhywun sy'n addas i roi aren mewn ffordd uniongyrchol a didrafferth i rywun sy'n annwyl iddynt, ac sydd angen trawsblaniad yn gallu gwneud hynny oherwydd eu bod yn anghydnavs – naill ai gyda'r grŵp gwaed anghywir neu fath anghywir o feinwe.

Asesydd Annibynnol

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

Cydnaws

Lle nad oes gan y person sydd angen trawsblaniad aren wrthgyrff i grŵp gwaed neu fath meinwe (HLA) y rhoddwr ac mae trawsblaniad didrafferth rhyngddynt yn bosib.

Cyfnewid

Parau o roddwyr/derbynyddion cydnaws y bydd arenau'n cael eu cyfnewid rhyngddynt.

Cynllun Rhannu Arenau Rhoddwyr Byw y DU

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

Gwrthgyrff

Mae'r corff yn cynhyrchu gwrthgyrff pan fo'n canfod rhywbeth 'estron'. Eu pwrpas yw cael gwared ar unrhyw beth a allai fod yn niweidiol (e.e. feirws neu facteria) o'r corff. Ar y cyfan mae hyn yn beth da ond gall fod yn broblem wrth drawsblannu pan fydd aren 'estron' gyfan yn cael ei rhoi i rywun. Os oes gan y derbynnydd wrthgyrff yn erbyn grŵp gwaed neu fath HLA y rhoddwr, bydd aren y rhoddwr hwnnw neu honno'n anaddas i'r derbynnydd oherwydd bydd y gwrthgyrff yn ymosod ar yr aren 'estron' ac yn ei gwrthod. Mae gwrthgyrff grŵp gwaed yn y gwaed yn fuan iawn yn ein bywyd ac mae gwrthgyrff math HLA yn cael eu creu os yw'r derbynnydd wedi bod mewn cysylltiad â chelloedd person arall drwy feichiogrwydd (mae'r babi'n hanner y tad), trallwysiad gwaed neu drawsblaniad organ blaenorol.

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, yna ni fydd gan neb arall yr un 'cod bar' â chi. Mae'r math HLA yn helpu i adnabod rhoddwyr addas ar gyfer derbynnyddion.

NHSBT

Gwasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG – 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.

Pâr rhoddwr/derbynnydd

Person sydd angen trawsblaniad a rhoddwr parod sydd wedi cofrestru gyda'i gilydd yn y cynllun paru/lluosog.

Rhediad paru

Rhediad paru arenau sy'n cael ei gyflawni gan y NHSBT drwy raglen gyfrifiadurol bedair gwaith y flwyddyn i adnabod cyfnewidiadau paru/lluosog a chadwyni rhoddwr anhunanol.

Rhoddwr marw

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

Trawsblaniad aren rhoddwr byw

Trawsblaniad aren rhwng rhywun sy'n rhoi aren yn ystod eu hoes (rhoddwr byw) i dderbynnydd sydd angen trawsblaniad aren.

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 ddigwydd. Rhaid i bob llawdriniaeth trawsblaniad rhoddwr byw gael eu cymeradwyo gan y HTA yn dilyn asesiad annibynnol.

Y rhestr drawsblannu genedlaethol

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

Ym mhle allaf fi gael rhagor o wybodaeth am fod yn rhoddwr aren Byw?

Am ragor o wybodaeth ar roddion arenau byw dylech gysylltu â'r cydlynnydd rhoddwyr byw neu'r nyrs gyswllt trawsblaniadau yn eich Uned Arennol agosaf, ewch i www.odt.nhs.uk/transplantation/transplant-units-in-uk neu ffoniwch 0300 123 23 23.

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

151 Buckingham Palace Road, Llundain, SW1W 9SZ
E-bost: enquiries@hta.gov.uk
Ffôn: 020 7269 1900
Gwefan: www.hta.gov.uk

Rhoddion Byw, Yr Alban:
www.organdonationscotland.org/tell-me-about-living-donation

Rhoddion Byw, Gogledd Iwerddon:
www.donatelife.co.uk

Gwasanaeth Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG

Mae Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG yn achub ac yn gwella bywydau trwy ddarparu cyflenwad diogel, dibynadwy ac effeithlon o waed a gwasanaethau cysylltiedig i'r GIG yn Lloegr. Ni yw'r sefydliad rhoddwyr organau yn y DU ac rydym yn gyfrifol am baru a dyrannu organau a roddwyd. Rydym yn dibynnu ar filoedd o aelodau o'r cyhoedd sy'n gwirfoddoli i roi eu gwaed, organau, meinweoedd a bôn-gelloedd.

Am ragor o wybodaeth

Ewch i nhsbt.nhs.uk
E-bostiwch enquiries@nhsbt.nhs.uk
Ffoniwch **0300 123 23 23**