

Beth am siarad am...

Apelio am aren ar y cyfryngau cymdeithasol os ydych chi, neu rywun yr ydych yn ei adnabod, angen trawsblaniad

Mae cyfryngau cymdeithasol yn dylanwadu'n sylweddol ar y modd yr ydym yn byw ein bywydau – boed hynny'n beth da neu ddrwg yn eich meddwl chi!

Mae rhai pobl sy'n disgwyl am drawsblaniad aren wedi dewis defnyddio eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol i ddweud wrth y byd am eu hangen. Mae hyn yn rhywbeth y gallech chi ei wneud hefyd. Peth prin yw dod o hyd i roddwr yn y ffordd yma ond cafwyd achosion lle llwyddwyd i wneud hynny.

Os ydych chi'n ystyried gwneud hyn, dyma rai pethau i chi eu hystyried cyn dechrau:

- Cyn postio apêl o unrhyw fath siaradwch â'ch Cydlynnydd Rhoddwyr Byw a dywedwch beth yw'ch bwriad. Gall eich helpu i ddod o hyd i'r geiriau iawn ac i sicrhau bod gennych y manylion cyswllt cywir. Mae hyn hefyd yn helpu'r tîm i baratoi ar gyfer unrhyw gynnydd yn nifer yr ymholiadau.
- Ystyriwch yn ofalus pa fanylion y dymunwch eu datgelu am eich amgylchiadau personol a'ch salwch. Unwaith y bydd rhywbeth wedi'i bostio ar y We, bydd yno am byth. Byddwch yn arbennig o ofalus wrth siarad am aelodau eraill o'ch teulu, a gofynnwch iddynt am ganiatad cyn i chi rannu gwybodaeth amdanynt.
- Ydych chi am rannu eich stori'n gyhoeddus, neu gyda theulu a ffrindiau yn unig?
- Byddwch yn wylidwrus o'r troliau ar y we – nid fydd pawb yn gefnogol a gall rhai o'r sylwadau fod yn niweidiol hyd yn oed. Ystyriwch sut y byddech chi'n ymdopi â hynny.
- Ni ddylid **fyth** enwi aelodau unigol o'r tîm trawsblannu. Trafodwch gyda nhw y manylion cyswllt mwyaf priodol ar gyfer y tîm i'w cynnwys yn eich apêl.
- Awgrymwch na ddylech fyth bostio eich manylion cyswllt eich hun. Cofiwch y gallech chi dderbyn 10au, 100oedd, 1,000oedd neu ddim 'Likes' nac ymatebion. Nid yw hynny'n golygu y byddwch chi, neu na fyddwch chi, yn dod o hyd i roddwr. Mae gan y tîm broses ar gyfer dethol y rhoddwr/wyr mwyaf tebygol o blith y rhai sy'n cynnig eu hunain, a'r bobl hynny'n unig a gaiff eu hasesu.



- Gofynnwch i unrhyw ddarpar roddwr gysylltu'n uniongyrchol â'ch Cydlynnydd Rhoddwyr Byw, fel y trafodwyd gyda'ch tîm. Nid oes modd i chi wneud hyn ar eu rhan. Gall y broses o asesu rhoddwr fod yn un hir sy'n golygu mynychu llawer o apwyntiadau mewn ysbyty a phrofion. Mae'n bwysig nad ydi rhoddwyr yn teimlo o dan unrhyw bwysau a'u bod yn cael yr holl wybodaeth gywir gan y tîm er mwyn iddynt allu deall y broses a'r risgiau, a phenderfynu a yw hyn yn rhywbeth y maent wir eisiau ei wneud. Hyd yn oed os ydyn nhw'n dymuno rhoddi, nid pawb sy'n addas.
- Mae rhoddi aren yn golygu llawdriniaeth sylweddol a disgwylir i roddwyr gymryd o leiaf chwe wythnos o'u gwaith i wella, gan ddibynnu ar natur eu swydd a'u ffordd o fyw.

Yn bwysicaf oll, cofiwch ofyn am gyngor gan y Cydlynnydd Rhoddwyr Byw yn eich canolfan trawsblannu cyn i chi ddechrau, a byddwch yn realistig ynghylch eich disgwyliadau.

NODIADAU

I gael rhagor o wybodaeth am roddi organau byw ewch i
www.organdonation.nhs.uk/become-a-living-donor
ffoniwch 0300 123 23 23 neu
e-bostiwch enquiries@nhsbt.nhs.uk



Yes I donate
ORGAN DONATION