NHS
Blood and Transplant

Gadewch i ni siarad am...

Gadael yr ysbyty a'ch ôl-ofal ar ôl rhoi

Yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty ar ôl rhoi aren, byddwch yn cwrdd ag amrywiaeth o weithwyr gofal iechyd proffesiynol a fydd yn eich cynghori ynghylch eich gofal dilynol yn y tymor byr, a'r tymor hir. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi trafod y pwyntiau sy'n cael sylw yn y daflen ffeithiau hon gyda'ch tîm cyn i chi adael yr ysbyty. Mae'n bwysig iawn eich bod yn gwella'n llawn ac yn ddiogel ar ôl eich llawdriniaeth.

Rydyn ni bob amser yn argymell bod rhywun yn aros gyda chi am yr ychydig ddiwrnodau cyntaf rydych chi gartref – nhw yw eich ail bâr o lygaid a chlustiau, felly gwrandewch arnyn nhw os ydyn nhw'n poeni amdanoch chi. Bydd angen i chi wybod sut i gysylltu â'ch tîm neu'r gwasanaethau brys priodol.

- **Rhowch wybod i ni am y canlynol:**
- **Tymheredd uchel neu dwymyn**
- **Cyfog neu chwydu**
- **Poen newydd yn eich bol neu yng ngwaelod eich cefn**
- **Clwyfau'n cochi, yn boeth i'w cyffwrdd neu'n wlyb**
- **Anesmwythder neu losgi wrth basio wrin neu wrin cymylog neu ddrewllyd**

Os oes gennych chi unrhyw beth arall sy'n peri pryder i chi neu rydych chi'n ansicr amdano.

Cyn i chi adael yr ysbyty, gwnewch yn siŵr eich bod wedi trafod:

- ☑ Rheoli poenau a meddyginiaeth
- ☑ Rheoli a rhwymo clwyfau
- ☑ Proffylacsis thrombo-emboledd (lleihau'r risg o glotiau gwaed)
- ☑ Rhwymedd/chwyddo/deiet
- ☑ Ymarfer corff ac adsefydlu
- ☑ Tystysgrif feddygol i gleifion mewnol
- ☑ Llythyr i'ch Meddyg Teulu
- ☑ Rhywun i fynd â chi adref ac aros gyda chi
- ☑ Apwyntiad dilynol

Gwybodaeth bwysig

Clinig	
Fel arfer, byddwch yn cael eich gweld am adolygiad llawfeddygol o fewn 4 i 8 wythnos i'ch llawdriniaeth. Mae pob rhoddwr arennau byw yn cael cynnig gofal dilynol gydol oes. Apwyntiad blynyddol yw hwn, naill ai yn yr ysbyty, gyda'ch meddyg teulu neu dros y we.	Trafodwch gyda'ch tîm trawsblannu a/neu'r uned leol i gael gwybod pa drefniadau dilynol sydd ar gael i chi.

Gyrru	
Fe'ch cynghorir i beidio â gyrru am gyfnod ar ôl rhoi organau.	Mae hefyd yn bwysig sicrhau eich bod wedi'ch yswirio i yrru ar ôl llawdriniaeth. Trafodwch gyda'ch tîm lleol er mwyn iddynt allu dweud beth sydd orau i chi.
Ymarfer corff	
Mae cydbwysedd rhwng gorffwys ac ymarfer corff. Mae'n iach mynd am dro bob dydd os ydych chi'n teimlo'n iach a byddwch chi fel arfer yn dychwelyd i weithgareddau arferol o fewn 4 i 6 wythnos. Dylech osgoi ymarfer corff egnïol a chodi pethau trwm am 8 i 12 wythnos.	Bydd eich stamina ac unrhyw symptomau yn ffon fesur i'r hyn y gallwch chi ei gyflawni (e.e. eich clwyfau'n anesmwyth) o ran math o ymarfer corff a'i hyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys hefyd.
Hedfan	
Pan fyddwch yn hedfan, bydd y risg o ddatblygu thrombosis gwythiennau dwfn (clot gwaed) yn cynyddu. Am y rheswm hwn, fe'ch cynghorir i aros am o leiaf bythefnos am daith fer ac yn hirach am daith hir.	Cyn i chi hedfan, rhaid sicrhau ei bod yn ddiogel i chi wneud hynny. Mae angen i'ch llawfeddyg gymeradwyo ei bod yn ddiogel i chi hedfan, a sicrhau bod eich holl brofion dilynol yn foddhaol. Siaradwch â'ch uned am ragofalon ychwanegol (e.e. sanau llawfeddygol ac unrhyw feddyginiaethau) y gallai fod arnoch eu hangen i leihau'r risg o glotiau gwaed.
Rhyw, Atal Cenhedlu a Beichiogrwydd	
Gallwch chi barhau â'ch gweithgarwch rhywiol arferol pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus i wneud hynny ac nad ydych chi'n cael unrhyw boen mwyach. Nid yw'n syniad da i fenywod feichiogi rhwng 6 a 12 mis ar ôl y llawdriniaeth, felly mae'n rhaid i chi ddefnyddio dull atal cenhedlu.	Efallai eich bod wedi cael cyngor i roi'r gorau I gymrud y bilsen atal cenhedlu cyn roi organnau felly siaradwch a'ch meddyg teulu ynghylch pryd mae'n amser addas I chi gymrud y bilsen eto
Bathodyn Rhoddwr Byw	
I gydnabod eich bod yn roddwr byw, byddwch yn cael bathodyn arian wedi'i ddylunio'n arbennig gan yr adran Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG (NHSBT), a fydd yn cael ei anfon atoch gartref ar ôl i chi roi organau. Gall gymryd ychydig o wythnosau i'ch rhodd gael ei chofrestru gyda Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG, felly caniatewch amser i'ch bathodyn gyrraedd.	Os nad ydych chi eisiau cymryd rhan yn y cynllun cydnabod hwn, gallwch optio allan drwy siarad â'ch cydlynydd rhoddwyr byw cyn i chi adael yr ysbyty fel bod eich dymuniadau'n cael eu cofnodi.
Gweithrediad yr arennau	
Dylech fod yn ymwybodol y gallai'r lefel creatinin yn eich gwaed fod yn uwch, a bydd y GFR (eGFR) rhagfynegol yn is ar ôl rhoi. Mae hyn yn hollol normal. I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch y daflen wybodaeth ar y ddolen hon: www.organdonation.nhs.uk/become-a-living-donor/donating-your-kidney/living-kidney-donation-fact-sheets/	Mae gan y rhan fwyaf o ardaloedd yn y DU system rybuddio, sy'n tynnu sylw at eGFR o <60mls/min. Mae'n bwysig iawn eich bod yn ymwybodol NAD yw rhoddwyr arennau blaenorol wedi'u cynnwys yn y grŵp hwn gan NAD oes gennych glefyd cronig ar yr arennau. Mae eich GFR yn is oherwydd bod gennych un aren ac mae'r aren sy'n weddill yn hollol iach.

Cofrestrfa Rhoddwyr Byw'r DU

Er mwyn helpu i roi gwybod i bobl sy'n ystyried dod yn rhoddwr byw, mae gan yr adran Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG gofrestrfa ledled y DU o bob rhoddwr byw. Mae data dilynol, gan gynnwys cwestiynau am eich canlyniadau hunan-adrodd (Mesurau Adrodd ar Ganlyniadau y Rhoddwr) (DROM)) a'ch profiad (Mesurau Adrodd ar Brofiadau'r Rhoddwr)(DREM)) fel rhoddwr byw yn cael eu casglu yn y Gofrestrfa bwysig hon. Mae'r holl ddata'n ddienw pan fydd yn cael ei adrodd.

Mae'r data hwn yn darparu gwybodaeth dda am iechyd rhoddwyr yn y tymor hir, gweithrediad arennau a phrofiad rhoddwyr. Gwerthfawrogir eich cyfraniad yn fawr. Siaradwch â'ch tîm rhoddwyr byw lleol os oes gennych chi unrhyw bryderon am gasglu data neu sut mae eich data'n cael ei ddefnyddio.

Cysylltwch â'ch tîm rhoddwyr byw lleol ar unrhyw adeg yn y dyfodol os byddwch yn datblygu cyflwr iechyd sylweddol.

Cefnogaeth seicolegol

Gall rhoi aren fod yn broses emosiynol ac efallai y bydd arnoch angen cymorth ychwanegol. Mae gan rai unedau yn y DU fynediad at gymorth seicolegol, eraill drwy'r Meddyg Teulu neu wasanaethau iechyd meddwl lleol.

Os ydych chi'n teimlo bod arnoch angen cymorth ychwanegol ar ôl rhoi organau, siaradwch â'ch tîm lleol am y gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi.

Diolch yn fawr

P'un ai ydych chi wedi rhoi i berthynas agos neu ffrind, neu'n ddienw i'r cynllun rhannu arennau, mae eich rhodd yn newid bywydau.

Os ydych chi wedi rhoi fel rhoddwr allgarol i ddieithryn neu fel rhan o'r cynllun rhannu arennau byw yn y DU, ni fyddwch yn gwybod pwy gafodd eich aren. Efallai y byddwch yn cael diolch ysgrifenedig gan yr unigolyn sy'n cael rhodd gennych – mae hyn yn aml peth amser ar ôl y trawsblaniad. Efallai na fydd rhai pobl byth yn ysgrifennu oherwydd eu bod yn ei chael yn anodd gwybod beth i'w ddweud. Er hynny, gwerthfawrogir eich rhodd bob amser.

Mae rhagor o wybodaeth a chymorth ar gael drwy ddilyn y dolenni canlynol:

NHS Blood and Transplant	www.organdonation.nhs.uk
Living Donation Scotland	www.livingdonation.scot
Give a Kidney	www.giveakidney.org
GOLD	www.giftoflivingdonation.co.uk
Kidney Care UK	www.kidneycareuk.org
Kidney Research UK	www.kidneyresearchuk.org
National Kidney Foundation	www.kidney.org

I ddysgu mwy am roi aren fel rhoddwr byw, ewch i **www.organdonation.nhs.uk/become-a-living-donor** ffoniwch **0300 123 23 23** neu e-bostiwch **enquiries@nhsbt.nhs.uk**

Ydw rwy'n rhoi
RHOI ORGANAU

23240006 OLC298LW