

7B

Bwydo trwy diwb

Gwybodaeth ar gyfer pobl gyda, neu'n cael eu heffeithio gan, glefyd niwronau motor

Gall clefyd niwronau motor (MND) achosi trafferthion wrth fwyta ac yfed. Efallai y bydd cyhyrau eich gwddf a'ch ceg yn gwanhau, yn arafu neu ddim yn cydlynu. Gallai hynny effeithio ar eich gallu i gnoi a llyncu ac arwain at golli pwysau, diffyg hylif a diffyg egni.

Efallai y bydd eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn awgrymu tiwb bwydo i liniaru problemau fel hyn, ond gallai hynny hefyd deimlo'n ddewis anodd. Mae'r daflen wybodaeth hon yn egluro'r dewisiadau i'ch helpu chi i gymryd penderfyniad gwybodus. Mae'n bwysig eich bod yn trafod hyn gyda'ch teulu, eich gofalmwr a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol iddyn nhw fod yn gwybod sut yr hoffech chi gael eich cefnogi.

Mae'r adrannau canlynol yn y cynnwys

- 1: Beth yw bwydo trwy diwb?
- 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r peth iawn i mi?
- 3: Sut fydd bwydo trwy diwb yn effeithio ar fy mywyd?
- 4: Sut mae'r tiwb yn cael ei osod?
- 5: Sut ydw i'n cymryd gofal o'm tiwb bwydo?
- 6: Sut alla i ganfod rhagor?



Defnyddir y symbol hwn i ddangos ein **cyhoeddiadau eraill**. Mae manylion sut i gael y rhain yn ein *Gwybodaeth bellach* ar ddiwedd y ddalen hon.



Defnyddir y symbol hwn i amlygu **dyfyniadau** gan bobl eraill gyda, neu sy'n cael eu heffeithio gan, MND.

Nodwch mai fersiwn wedi'i chyfieithu o'r ffynhonnell wybodaeth wreiddiol yw hon. Mae Cymdeithas MND yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu cyfrifol, ond nid yw'n gallu cymryd cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau yn y cyfieithiad.

Cofiwch holi eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol bob tro wrth gymryd penderfyniadau ynglŷn â'ch triniaeth. Efallai y byddan nhw'n gallu trefnu cyfieithydd i helpu mewn apwyntiadau.

Efallai y bydd yn bosibl cyfieithu gwybodaeth bellach, ond mae hynny'n wasanaeth cyfyngedig. Cysylltwch â llinell gymorth MND Connect am fanylion:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

1: Beth yw bwydo trwy diwb?

Ffordd o fwydo hylif a bwyd hylif wedi'u paratoi'n arbennig yn uniongyrchol i'ch stumog trwy diwb yn eich abdomen yw bwydo trwy diwb. Mae'r tiwb yn hyblyg ac yn hawdd ei guddio'n daclus o dan eich dillad. Mae o faint gwelltyn yfed, cul, bychan.

Efallai bod gwahanol fathau a brandiau o diwbiau bwydo'n edrych ychydig yn wahanol, ond mae dyluniad pob un yn debyg. Mae pob un yn cael ei osod drwy fân lawdriniaeth.

Mae enghraifft yn y llun canlynol o sut mae tiwb bwydo'n edrych ar ôl ei osod:



Gweler adran 4: *Sut mae'r tiwb yn cael ei osod?* am ragor o wybodaeth am y llawdriniaeth.

Gyda thiwb bwydo, byddwch yn dal i allu bwyta ac yfed trwy'ch ceg os byddwch yn teimlo fod hynny'n ddiogel a bod eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn dweud fod hynny'n iawn. I ddechrau, mae'n debyg y byddwch yn defnyddio'ch tiwb i ychwanegu at eich bwyd a'ch diod.

Wrth i'ch symptomau gynyddu, efallai y byddwch yn defnyddio mwy ar y tiwb. Gallwch gael yr holl faetholion a'r hylif rydych eu hangen trwy'r tiwb os bydd angen. Bydd eich dietegydd yn gallu trafod y math a faint o'r bwyd hylif wedi'i baratoi'n arbennig ac o hylif y byddwch eu hangen i gyflawni hynny.

Mae rhagor o wybodaeth yn adran 5 ynghylch byw bob dydd gyda thiwb bwydo: *Sut ydw i'n cymryd gofal o'm tiwb bwydo?*

Os hoffech drafod bwydo trwy diwb, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu eich cyfeirio at ddietydd, nyrs arbenigol neu feddyg sy'n arbenigo mewn bwydo trwy diwb.

2: Ai bwydo trwy diwb yw'r peth iawn i mi?



“Rwy'n credu ei fod yn arbennig o bwysig trafod y penderfyniad hwn gynted â bo modd oherwydd mae ymwybyddiaeth yn arwain at addasu ac mae addasu o gymorth i'r broses o benderfynu”.

Fel unrhyw lawdriniaeth arall, eich dewis chi'n llwyr yw a ydych yn dymuno cael tiwb bwydo ai peidio. Oherwydd bod rhywbeth yn bosibl, ac y gallai fod yn fuddiol, nid yw hynny'n golygu mai dyma'r peth iawn i bawb.

Beth bynnag fydd eich penderfyniad, efallai y byddwch yn newid eich meddwl ymhen tipyn. Efallai byddwch eisiau:

- cael tiwb yn ddiweddarach ond gallai hynny fod yn anoddach wrth i symptomau ddatblygu (gofynnwch am gyngor gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol)
- peidio â defnyddio'ch tiwb bwydo unwaith y bydd wedi'i osod (gweler pennawd yn nes ymlaen *Beth fyddai'n digwydd pe byddwn i'n newid fy meddwl ar ôl cael tiwb?*)

Wrth i chi benderfynu, mae'n hanfodol eich bod yn cael yr wybodaeth gywir ynghylch manteision ac anfanteision pob math o ddulliau bwydo.

Byddai'n well i chi drafod hyn gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Fe fyddan nhw'n gallu eich helpu i gymryd penderfyniad gwybodus ynglŷn â'ch dewisiadau iechyd yn y dyfodol. Efallai y bydd yn bosibl i aelod o'ch tîm gofal iechyd eich cyflwyno i rywun sydd eisoes yn defnyddio tiwb bwydo fel rhan o'ch proses o benderfynu.

Mae gan ysbytai a gwasanaethau cymunedol ganllawiau fel arfer ynghylch bwydo trwy diwb ac efallai y byddai o fudd i chi gael golwg arnyn nhw.

Pam fyddai angen i mi ystyried bwydo trwy diwb?

Gyda MND, gallech gael:

- anhawster wrth gnoi a llyncu'ch bwyd
- llai o reolaeth ar eich dwylo a'ch breichiau a allai ei gwneud yn anodd cael y bwyd i'ch ceg
- colli pwysau oherwydd eich bod yn bwyta llai a bod y cyhyrau'n edwino
- mynd yn sych ac yn rhwym oherwydd eich bod yn yfed llai
- eich synnwyr o flas yn newid neu eich bod â llai o archwaeth am fwyd
- diffyg egni oherwydd nad ydych yn bwyta digon o galoriau
- bwyd a hylif yn mynd i'r ysgyfaint gan achosi pesychu neu dagu (sy'n gallu arwain at haint ar y frest).

Beth yw'r buddion?



“Trwy dynnu cymaint o bwysau oddi ar fy ysgwyddau, mae fy nghyfaill, y PEG, wedi gwella ansawdd fy mywyd i mi a'm hanwyliaid. Yn hytrach na bod yn gyfaddefiad o fethiant, mae'n fy helpu i ymladd yn erbyn MND.”

Drwy gael eich bwydo trwy diwb byddwch yn cael y maeth rydych ei angen a gallai hynny hefyd:

- gynyddu'ch egni a'ch helpu i adennill neu gynnal eich pwysau
- achosi llai o stres os yw'n anodd i chi gnoi a llyncu
- lleihau'r risg o besychu, tagu a chael heintiau ar y frest
- eich galluogi i gael mwy o hylif rhag i chi fynd yn rhy sych nac yn rhwym
- fod yn ffordd ddefnyddiol o gymryd rhai meddyginiaethau
- eich gwneud yn fwy cyfforddus.

Gall y cyfan o'r uchod wella ansawdd eich bywyd a'ch gwneud yn fwy cyfforddus. Fodd bynnag, ni fydd y tiwb bwydo'n gohirio nac yn atal datblygiad MND.

Beth yw'r peryglon?

Mae gosod tiwb bwydo yn llawdriniaeth eithaf cyffredin a diogel. Ychydig iawn o broblemau mawr sy'n codi ac mae'r rhan fwyaf o broblemau'n cael eu datrys yn rhwydd.

Ond, fel gydag unrhyw driniaeth, mae yna rhai risgiau y dylech fod yn ymwybodol ohonyn nhw, megis:

- haint yn dilyn llawdriniaeth
- y briw'n gwaedu neu hylif yn gollwng ohono
- y man ble mae'r tiwb bwydo wedi'i osod yn boenus neu'n anghysurus
- gwynt yn casglu ar ôl gosod y tiwb bwydo oherwydd bod rhywfaint o aer wedi aros yn eich stumog
- efallai byddwch yn anadlu'n fasach am ychydig ar ôl gosod y tiwb.

Bydd eich risg yn dibynnu ar gyflwr eich iechyd. Cofiwch ofyn am gyngor gan eich dietegydd neu feddyg perthnasol cyn penderfynu ynghylch bwydo trwy diwb.

Sut fydd y tiwb yn effeithio ar fy rheulu a'm gofalwyr?

Efallai y byddwch yn poeni y gallai eich bwydo trwy'r tiwb fod yn straen ar eich teulu neu'ch gofalwyr. Fodd bynnag, efallai y byddan nhw'n cael eu cysuro drwy wybod eich bod yn cael yr hylif a'r maeth rydych eu hangen.

Mae'r broses yn syml a bydd pawb sy'n gofalu amdanoch yn cael eu hyfforddi er mwyn eich bwydo trwy'r tiwb. Gweler Adran 5: *Sut ydwi i'n cymryd gofal o'm tiwb bwydo?*

Unwaith y byddwch wedi penderfynu a ydych eisiau tiwb bwydo ai peidio, efallai na fydd eich teulu neu'ch gofalwyr yn cytuno gyda'ch dewis. Efallai y bydd trafod pryderon eich gilydd o help i ddod â chi ddod i ddeall eich gilydd.

Oes yna unrhyw fideo ynghylch bwydo trwy diwb y galla i edrych arni?

Mae gwybodaeth bellach ar wefan myTube a fideo ynghylch bwydo trwy diwb:
www.mytube.mymnd.org.uk

Mae'n trafod penderfynu ac yn dangos sut i fwydo trwy diwb. SITraN – Sefydliad Niwrowyddoniaeth Trawsfudol Sheffield – sydd wedi'i datblygu.

Mae'r wefan wedi'i chreu gan bobl sy'n byw gyda MND, oedd eisiau ffordd o 'gyfarfod' â

phobl a'u gweld nhw'n defnyddio eu tiwbiau bwydo. Efallai bydd clywed eu profiadau a'u hanesion personol ar myTube o gymorth i chi wrth geisio penderfynu cael tiwb bwydo ai peidio.

Mae'r fideos yn helpu i ddangos y math o fywyd allech chi ei gael gyda thiwb. I ganlyn y fideos, mae yna gyflwyniadau testun a rhestr o adnoddau wedi'u dewis yn ofalus gan sefydliadau y gallwch chi ymddiried ynddyn nhw, gan gynnwys ein dalennau gwybodaeth a'n canllawiau cysylltiedig ni.

Beth fyddai'n digwydd pe byddwn i'n penderfynu peidio â chael tiwb bwydo?

Bydd eich cyhyrau'n dal i wanhau a fyddwch chi wedi cael tiwb bwydo ai peidio. Fodd bynnag, heb diwb bwydo, byddwch yn debyg o golli pwysau a cholli dŵr wrth iddi fynd yn anoddach i chi fwyta ac yfed. Efallai y byddwch yn poeni sut y bydd hynny'n teimlo, ond mae syched a'r chwant am fwyd yn pylu fel arfer wrth i MND ddatblygu. Efallai yr hoffech chi drafod hyn gydag arbenigwr gofal lliniarol. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol eich cyfeirio.

Unwaith y byddwch wedi ystyried y dewisiadau, gallwch gymryd penderfyniad gwybodus. Os byddwch yn penderfynu nad tiwb bwydo yw'r peth iawn i chi, bydd eich nyrs maeth, dietegydd a therapydd iaith a lleferydd yn dal i'ch cefnogi. Fe fyddan nhw'n eich cynghori ynghylch bwyd, diod ac ychwanegion ar bresgripsiwn i siwtio'ch anghenion. Cewch gefnogaeth hefyd gan eich tîm gofal lliniarol a chynghor ynghylch unrhyw feddyginiaeth allai fod ei hangen yn ôl y gofyn i liniaru newyn neu syched.

Gallai'r cynghor hwn gynnwys addasu ansawdd y bwyd a theneuo hylifau i'ch helpu i barhau i fwyta ac yfed am gyn hired â phosibl.



Mae gwybodaeth ynghylch bwyta ac yfed gyda MND a ryseitiau sy'n hawdd i'w llyncu yn: *Bwyta ac yfed gyda MND*



Mae rhagor o fanylion ynghylch llyncu, poer, pesychu a thagu gydag MND yn: *Nhaflen wybodaeth 7A – anawsterau llyncu*

Os ydych eisiau gwneud yn siŵr na fyddwch yn cael tiwb, hyd yn oed mewn argyfwng, gallwch ddatgan hyn mewn Uwch Benderfyniad i Wrthod Triniaeth (ADRT). Gweler y pennawd nesaf *Beth fyddai'n digwydd pe byddwn i'n newid fy meddwl ar ôl gosod tiwb?*

Beth fyddai'n digwydd pe byddwn i'n newid fy meddwl ar ôl cael tiwb?

Efallai y byddwch yn penderfynu nad ydych eisiau dal i ddefnyddio eich tiwb mewn rhai sefyllfaoedd yn y dyfodol. Mae cymryd Uwch Benderfyniad i Wrthod Triniaeth (ADRT) yn gallu cefnogi'ch dewisiadau. Mae ADRT yn dweud wrth y rhai sydd â rhan yn eich gofal pa driniaethau ydych chi eisiau eu gwrthod yn y dyfodol ac ni fydd yn cael ei ddefnyddio oni bai nad ydych, am unrhyw reswm, yn gallu gwneud neu gyfathrebu penderfyniadau am hyn am unrhyw reswm.

Mae'n rhaid i chi fod yn benodol ynghylch beth ydych chi eisiau ei wrthod a pha bryd y dylai hynny digwydd. Er enghraifft, efallai y byddwch yn dymuno gwneud datganiad yn dweud o dan ba amgylchiadau yr ydych yn dymuno peidio â defnyddio'ch tiwb bwydo.

Mae ADRT yn rhwymo'n gyfreithiol os yw wedi'i baratoi'n gywir. Os daw amser pan na fyddwch yn gallu cymryd penderfyniadau neu gyfathrebu, bydd eich barn a'ch dymuniadau'n cael eu parchu. Fodd bynnag, gallwch adolygu a newid yr ADRT unrhyw adeg.



Mae rhagor o fanylion ynghylch cynllunio'ch gofal yn y dyfodol yn ein cyhoeddiadau ar ADRT ac ynghylch cymryd penderfyniad diwedd oes. Mae'r rhain wedi'u rhestru yn *Gwybodaeth Bellach* ar ddiwedd y daflen hon.

3: Sut bydd tiwb bwydo'n effeithio ar fy mywyd?

Mae'r adran hon yn ateb rhai o'r cwestiynau cyffredinol ynglŷn â byw bob dydd gyda tiwb bwydo.

Am ba hyd alla i ddal i fwynhau bwyd trwy'r geg?

Efallai na fyddwch angen defnyddio'r tiwb ar unwaith ar ôl iddo gael ei osod. Mae rhai pobl yn cael y tiwb wedi'i osod o flaen llaw er mwyn gallu ei ddefnyddio cynted ag y bydd angen a'i ddefnyddio fwy yn ôl y gofyn.

Ar ôl gosod tiwb bwydo, gallwch ddal i fwyta ac yfed trwy'r geg am gyn hired ag y byddwch yn teimlo'n ddiogel wrth wneud hynny. Gofynnwch am gyngor oddi wrth eich therapydd iaith a lleferydd a'ch dietegydd i ganfod beth sy'n ddiogel i chi.

Efallai y byddwch yn dewis mwynhau ychydig bach o fwyd a diod hyd yn oed os oes mwy o berygl y bydd yn anodd ei lyncu. Mae hynny'n gyfan gwbl resymol os byddwch wedi ystyried y peryglon ac wedi gwneud dewis gwybodus. Bydd eich therapydd iaith a lleferydd a'ch dietegydd yn eich cynghori ynghylch pa fathau a pha drwch o fwyd a diod yw'r mwyaf diogel i chi eu profi.

Er nad yw'r tiwb bwydo'n rhoi'r un pleser â bwyta ac yfed, mae'n gallu esmwythhau'r teimladau o newyn a sychder.

A fydd tiwb bwydo'n fy helpu i ennill pwysau?

Os ydych wedi colli llawer o bwysau, efallai byddwch yn cael presgripsiwn am fwyd hylif gyda llawer o galoriau i'ch helpu i ennill ychydig o'ch pwysau yn ôl. Ar ôl hynny, bydd y math a faint o fwyd hylif y byddwch yn ei gael yn cael eu haddasu er mwyn eich helpu i gynnal eich pwysau ar y lefel a gytunir.

Beth am gael bath, cawod neu nofio?

Ddylech chi ddim trochi'r tiwb mewn dŵr nes bod y briw wedi gwella'n llwyr. Cewch gyngor faint ddylech chi ddisgwyl nes y bydd yn ddiogel i chi gael cawod, bath neu nofio. Unwaith y byddwch yn gallu gwneud hynny'n ddiogel, mae'n rhaid i chi wneud yn siŵr o flaen llaw bod eich tiwb wedi'i gau a'ch bod yn sychu'r tiwb a'r croen o'i amgylch yn ofalus ar ôl gorffen.

Mae'r cyngor ynghylch cymryd bath, cawod neu nofio gyda thiwb bwydo'n gallu amrywio oherwydd bod y mathau o diwbiau a'r ffordd y maen nhw'n cael eu gosod yn gallu amrywio o ranbarth i ranbarth. Dylech ofyn bob tro am gyfarwyddid penodol gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol.

A fydd hyn yn effeithio ar ddelwedd fy nghorff?

Efallai y byddwch yn poeni sut y bydd y tiwb yn edrych a gallai hynny effeithio ar eich hyder. Ni fydd i'w weld pan fyddwch yn gwisgo dillad ac ni ddylai achosi problemau gyda gweithgareddau cyffredinol pob dydd.

Efallai y byddwch angen amser i ddygymod â chael tiwb ac efallai y byddai o gymorth trafod eich teimladau gyda ffrindiau, teulu neu aelodau o'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Maen nhw'n gallu cynnig cefnogaeth i'ch helpu i dderbyn y newidiadau i'ch corff.

Os ydych yn poeni am eich edrychiad ar ôl dad-wisgo, mae'n bosibl gorchuddio'r tiwb bwydo. Mewn rhai achosion, efallai y gellir ei dorri'n fyrrach neu ddefnyddio tiwb gyda gosodiad mwy fflat. Gofynnwch i'ch dietegydd neu nyrs maetheg am arweiniad.

Ydi'r tiwb bwydo'n teimlo'n anghyfforddus?

Efallai y byddwch yn cael ychydig o wynt neu ddŵr poeth ar ôl cymryd eich bwyd hylif. Er mwyn helpu eich stumog i setlo yn a theimlo'n fwy cyfforddus, eisteddwch yn syth neu roi nifer o obenyddion y tu ôl i'ch cefn pan fyddwch yn cael eich bwyd ac am awr wedyn.

Os bydd hyn yn dal yn broblem, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu ofyn i'r tîm gofal lliniarol chwilio am feddyginiaethau a allai fod o gymorth.

Oes dal angen i mi edrych ar ôl fy ngheg os oes gen i diwb bwydo?

Mae'n rhaid i chi ofalu am eich ceg hyd yn oed os nad ydych yn bwyta. Mae plac yn gallu casglu'n gyflym iawn felly mae'n bwysig glanhau'ch dannedd o leiaf ddwywaith y dydd.



Mae rhagor o wybodaeth ynghylch gofal ceg yn:

Nhaflen Gwybodaeth 11B – *Gofal ceg*

Alla i ddal i garu a chael rhyw?

Ni fydd y tiwb bwydo yn amharu ar eich gallu rhywiol ond gallai newid sut ydych chi'n meddwl ac yn teimlo am eich corff. Gallai hynny dolcio'ch hyder. Mae rhagor o wybodaeth o dan y pennawd blaenorol *A fydd hyn yn effeithio ar ddelwedd fy nghorff?* Os ydych yn poeni y bydd y tiwb bwydo'n effeithio ar eich bywyd rhywiol, efallai y byddai o gymorth trafod gyda'ch partner ac ystyried eich teimladau gyda'ch gilydd.



Mae rhagor o fanylion am ryw a pherthynasai gyda MND yn:

Nhaflen gwybodaeth 13A – *Rhyw a pherthynasai ar gyfer pobl sy'n byw gyda MND* a 13B - *Rhyw a pherthynasai ar gyfer partneriaid pobl sy'n byw gyda MND*

A fydd fy mherfedd yn cael eu heffeithio?

Mae unrhyw newid mewn diet yn gallu effeithio ar eich perfedd ac ar eich arferion toiled.

Er nad MND yn effeithio'n uniongyrchol fel arfer ar y ffordd y mae'r perfedd yn gweithio, mae llawer o bobl gyda'r clefyd yn cael trafferthion gyda'u perfedd. Gallai fod yna nifer o resymau am hynny:

- cyhyrau'r llawr pelfig wedi gwanhau
- llai o ymarfer corff
- methu â chymryd digon o ffibr a dŵr oherwydd trafferth llyncu
- effeithiau rhai meddyginiaethau

Efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn fwy rhwym neu'n dioddef o'r dolur rhydd ar ôl cael tiwb bwydo. Mae'n gallu cymryd ychydig o amser i'r perfedd ddygymod ac i ddod i weithio fel arfer. Mae'n bosibl addasu faint o ffibr sydd yn eich bwyd hylif os daw'r dolur rhydd neu fod yn rhwym yn broblem.

Mae'n bwysig eich bod yn addasu'n dda i fyw gyda'r tiwb bwydo, felly gofynnwch am gyngor oddi wrth eich dietegydd, nyrs ardal neu nyrs maetheg os oes gennych unrhyw bryderon.

Sut fyddaf i'n cymryd fy meddyginiaeth?

Os na fyddwch yn gallu llyncu'ch meddyginiaeth bydd yn rhaid cael presgripsiwn amdano fel hylif neu un sy'n toddi os yw hynny'n bosibl. Os nad yw'r feddyginiaeth ar gael fel hylif, gofynnwch am gyngor gan eich person proffesiynol iechyd sy'n rhoi'r presgripsiwn. Gallwch gael cyngor hefyd gan eich meddyg, nyrs ardal neu fferylllydd ynghylch pa gyffuriau y gallwch eu cymryd trwy'r tiwb.



Mae manylion ynghylch y cyffur riluzole yn :

Nhaflen gwybodaeth 5A – *Riluzole*

Os oes gen i alergeddau bwyd alla i gael bwyd hylif drwy diwb?

Gallwch. Bydd eich dietegydd yn gwybod pa fwyd hylif sy'n addas at eich anghenion chi.

Does dim cnau, gluten na lactos yn yr un o'r bwydydd hylif safonol. Os ydych yn fegan, mae bwydydd hylif soia ar gael.

4: Sut mae'r tiwb yn cael ei osod?

Mae'r adran hon yn trafod y broses o osod tiwb a'r pethau efallai yr hoffech eu trafod gyda phobl broffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol cyn ac ar ôl gosod y tiwb.

Beth sy'n digwydd yn ystod y llawdriniaeth?

Byddwch angen llawdriniaeth i osod y tiwb. Enw hynny yw gastrostomi. Mae yna 3 math:

- PEG (gastrostomi endosgopig trwy'r croen)
- RIG (gastrostomi wedi'i osod yn radiolegol)
- PIG (gastrostomi wedi'i arwain gan ddelwedd *per-oral*)

Y prif wahaniaeth rhwng y gwahanol fathau o diwbiau yw sut maen nhw'n cael eu gosod ac yn cael eu dal yn eu lle. Bydd nyrs maetheg, dietegydd neu feddyg perthnasol yn egluro hynny wrthy. Y peth gorau yw ystyried eich dewisiadau gynted â bo modd er mwyn gallu cymryd penderfyniad gwybodus.

Mae'r ôl ofal ar gyfer RIG yn gallu cymryd yn hirach ac yn gallu bod yn fwy anghysurus. Fodd bynnag, os bydd MND wedi gwanhau'ch anadl, efallai y cewch gynnig RIG yn hytrach na PEG. Bydd y dewisiadau y byddwch yn eu cael yn dibynnu ar ble rydych yn byw, gan fod canllawiau rhanbarthol yn gallu amrywio ynghylch y math o diwb bwydo sydd ar gael a phryd y bydd y gwahanol fathau'n cael eu ddefnyddio.

Gallai colli llawer o bwysau cyn gosod tiwb bwydo gynyddu'r peryglon yn ystod ac ar ôl y llawdriniaeth. Mae'n well ystyried eich dewisiadau cyn colli gormod o bwysau.

Byddwch yn cael eich llawdriniaeth mewn ysbyty. Fel arfer, bydd yn rhaid i chi aros yno am ychydig bach wedyn ond bydd hynny'n dibynnu ar eich anghenion personol chi.

Fel arfer ni fydd y llawdriniaeth gyfan yn cymryd mwy na hanner awr a byddwch yn cael eich tawelu'n ysgafn. Byddwch wedi ymlacio ond yn deall beth sy'n digwydd. Wedyn, efallai y byddwch yn cysgu am awr neu ddwy ac yn cofio ond ychydig iawn ar ôl deffro.

Weithiau cynigir bwydo nasogastrig. Mae hynny'n golygu gosod tiwb cul i fyny'r trwyn, i lawr

cefn y gwddf ac i mewn i'r stumog. Ar gyfer ei ddefnyddio yn y tymor byr, fel arfer llai na phedair wythnos, y mae hyn fel arfer. Mae'r tiwb yn weladwy a mae'n gallu bod yn anghysurus yn y trwyn. Rhaid newid y tiwb hwn yn aml, felly PEG, RIG neu PIG yw'r dewisiadau sy'n cael eu cymeradwyo gyda MND gan y bydd eich anghenion yn rhai parhaol.

Beth ddylwn i ei wybod yn ystod ac ar ôl gosod y tiwb?

Tra byddwch yn yr ysbyty, efallai y bydd o help gofyn y cwestiynau canlynol i'r rhai sy'n gofalu amdanoch.

Pwy fydd yn dangos i mi sut i:

- osod y clip a sicrhau ei fod yn cael ei adael ar agor pan nad yw'n cael ei ddefnyddio (rhag difrodi'r tiwb os bydd ar gau am gyfnodau hir)
- glanhau a golchi fy nhiwb (ar ôl ei osod ac yn barhaus ar ôl hynny)
- troi a symud y tiwb yn rheolaidd (symud y tiwb yn addfwyn i mewn ac allan) fel nad yw'n glynu
- sicrhau fod y plât gosod y pellter cywir o'r corff
- defnyddio'r tiwb ar gyfer bwyd, diod a meddyginiaethau?

Ar ôl i mi adael yr ysbyty, pa berson proffesiynol fydd yn:

- gyfrifol am fy nhiwb bwydo ac unrhyw gwestiynau meddygol ynghylch fy iechyd
- fy nghyswllt ar gyfer cynnal y tiwb
- fy nghynghori os bydd fy nhiwb yn blocio neu'n dod allan am unrhyw reswm?

5: Sut ydw i'n cymryd gofal o'm tiwb bwydo?

Os ydych yn dewis gosod tiwb bwydo, mae'n bwysig gofalu nad yw'n blocio nac yn cael ei ddifrodi. Bydd yn rhaid i chi gymryd gofal o'r tiwb bob dydd. Efallai y byddwch yn gallu gwneud hynny'ch hunan, neu efallai y byddwch angen help gan berthnasau, gofalwyr a phobl iechyd proffesiynol yn dibynnu ar sut y mae MND yn effeithio arnoch chi.



“Roeddwn yn rhyfeddu pa mor rhwydd oedd y broses gyfan. Ar ôl deffro, roedd y tiwb yn ei le a doeddwn i ddim mewn poen. Roedd yn edrych bron yn naturiol yn hytrach na bod yn amlwg. Buan iawn y daeth tywallt hylif i lawr y tiwb, ei olchi gyda dŵr a'i lanhau'n rhan o'r drefn bob dydd.”

Fel arfer mae pobl yn dygymod gyda thiwb bwydo'n gyflym iawn. Bydd nyrs arbenigol neu ddietygydd yn ymweld â chi yn yr ysbyty ar ôl eich llawdriniaeth i ddangos i chi a'ch gofalwyr sut i lanhau a chymryd gofal o'r tiwb a'r croen o'i gwmpas. Byddwch hefyd yn derbyn hyfforddiant ynghylch sut i ollwng bwyd, dŵr a meddyginiaeth trwy'r tiwb. Os ydych ond yn yr ysbyty am gyfnod byr, gallai hyn ddigwydd yn y cartref. Bydd y rhan fwyaf o ysbytai'n rhoi gwybodaeth ysgrifenedig ddefnyddiol i chi i'ch helpu ar ôl i chi fynd adref o'r ysbyty.

Mae gwybodaeth a fideo hefyd ar myTube ynghylch gofalu am diwb bwydo. Mae rhagor o fanylion yn *Oes yna unrhyw fideo ynghylch bwydo trwy diwb y gallai edrych arni yn adran 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r peth iawn i mi?*

Mae'n bwysig iawn gwybod â phwy y dylid cysylltu os byddwch yn cael unrhyw drafferth. Mae rhagor o wybodaeth *Beth ddylwn i ei wybod yn ystod ac ar ôl gosod y tiwb?* yn adran 4: *Sut mae'r tiwb yn cael ei osod?* a hefyd restr o gwestiynau efallai yr hoffech eu gofyn yn yr ysbyty.

Dylech gael cyngor os ydych yn cael:

- rhwystrau yn y tiwb
- gollyngiadau o gwmpas lle mae'r tiwb
- poen am yn hir neu boen difrifol yn yr abdomen
- poen wrth ddefnyddio'ch tiwb i dderbyn bwyd, meddyginiaeth neu ddŵr
- dolur ar y croen o'i gwmpas
- y tiwb yn dod yn rhydd neu'n disgyn allan (mae hyn yn annhebyg iawn).

Sut ydw i'n gofalu am y briw ar ôl llawdriniaeth?

Bydd yr ôl ofal yn amrywio yn dibynnu ar y brand neu'r math o diwb bwydo, felly gofynnwch am gyngor gan y staff cyn gadael yr ysbyty. Gallai safle'r tiwb gymryd hyd at bedair wythnos i wella ac yn ystod yr adeg hynny'n mae'n arferol iddo frifo ychydig a bod ychydig o hylif yn rhedeg o'r briw. Os ydych yn bryderus ynghylch unrhyw beth, siaradwch gyda'ch nyrs neu'ch meddyg.

Sut fyddaf i'n cael fy mwydo?

Bydd y dietegydd yn cynghori ar y ffordd fwyaf addas ar gyfer eich anghenion chi. Mae yna ddwy brif ffordd i'ch helpu i ganfod yr un sydd fwyaf addas ar gyfer eich ffordd o fwy a'ch anghenion chi:

- mae'r bwyd hylif yn cael ei fwydo i mewn i'r tiwb fesul tipyn gydol y dydd trwy chwistrell (cyfeirir ato fel y dull *bolus*)
- mae pwmp trydan yn diferu bwyd hylif i mewn i'r tiwb dros nifer o oriau, naill ai dros nos neu'n ystod y dydd.

Weithiau, gellir defnyddio cyfuniad o'r ddau ddull hyn, os dymunir.

Fel gydag unrhyw beth newydd, mae bwydo trwy diwb yn newid trefn eich diwrnod ac efallai y byddwch angen amser i addasu i'r newidiadau hynny. Trafodwch gyda'ch dietegydd pa un yw'r ffordd orau o gynnwys bwydo trwy'r tiwb yn nhrefn eich dyddiau chi ac er mwyn cyfarfod â'ch anghenion.

Pa fwyd fyddaf i'n ei dderbyn?

Bydd eich dietegydd yn argymhell bwyd hylif wedi'i baratoi'n arbennig ac yn cynnwys yr holl faeth y byddwch ei angen. Efallai byddwch angen dŵr ychwanegol trwy'ch tiwb. Bydd y dietegydd yn eich cynghori faint o fwyd hylif a dŵr y dylech eu cymryd a pha bryd. Ni ddylech gymryd unrhyw hylifau eraill, gan gynnwys bwyd hylifol neu iogwrt, trwy'r tiwb, gallai hynny ei niweidio'r neu ei flocio ac efallai y byddai'n rhaid i chi gael tiwb newydd ynghynt.

A oes rhaid i mi archebu bwydydd hylif?

Byddwch yn cael y bwyd hylif drwy bresgripsiwn a bydd yn cael ei ddanfôn i'ch cartref os bydd gofyn. Bydd eich dietegydd neu arbenigwr maeth yn eich cynghori pa bryd y dylech archebu'r bwyd a'r offer bwydo. Mae gwybodaeth a fideo ar myTube ynghylch hyn, gweler *Oes yna unrhyw fideo ynghylch bwydo trwy diwb y gallai edrych arni yn adran 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r peth iawn i mi?* am fanylion.

Sut y bydd y tiwb yn cael ei lanhau?

Bydd angen golchi'r tiwb gyda dŵr bwydo cyn ac ar ôl ei ddefnyddio er mwyn ei gadw'n lân a rhag iddo flocio. Byddwch yn cael gweld sut i wneud hynny pan fydd y tiwb yn cael tiwb ei osod. Mae gwybodaeth a fideo ar myTube ynghylch sut i lanhau'r tiwb, gweler *Oes yna unrhyw fideo ynghylch bwydo trwy diwb y gallai edrych arni yn adran 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r peth iawn i mi?* am fanylion.

A fydd angen ail osod y tiwb?

Cewch wybod pa mor aml y bydd angen ail osod y tiwb bwydo. Mae gan bob ysbyty wahanol argymhellion yn dibynnu ar ba frand o diwb a ddefnyddir.

Mae'n werth cofio y dylid newid tiwb sy'n cael ei osod gyda math o falŵn yn amlach, fel arfer pob 3 - 6 mis. Mae tiwbiau wedi'u gosod gyda bymper plastig yn tueddu i fod ag oes hirach ac yn gallu parhau am nifer o flynyddoedd. Rhannau o wahanol diwbiau bwydo yw balŵn a bymper sydd y tu fewn i'r corff ac sy'n helpu i gadw'r tiwb yn ei le.

Mae angen llawdriniaeth fechan yn yr ysbyty, fel claf allanol fel arfer, i osod tiwb bwydo newydd.

6: Sut alla i ganfod rhagor?

Ar ôl darllen y ddalen wybodaeth hon, efallai y byddwch yn dal eisiau holi rhagor. Bydd eich meddyg, nyrs arbenigol neu ddietydd yn gallu trafod unrhyw broblemau sydd gennych chi, eich teulu neu'ch gofalwyr.

Sefydliadau defnyddiol

Nid ydym o angenrheidrwydd yn cymeradwyo'r sefydliadau allanol sy'n cael eu rhestru yma. Rydym wedi'u cynnwys i'ch helpu chi i chwilio am wybodaeth bellach os byddwch angen.

Mae'r manylion yn gywir ar adeg argraffu, ond gallai'r rhain newid rhwng argraffiadau. Os byddwch angen rhagor o gymorth i ganfod sefydliad, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect (gweler *Gwybodaeth Bellach* ar ddiwedd y ddalen hon sy'n cynnwys manylion ein llinell gymorth a sut y gallen nhw eich cefnogi).

BDA – Cymdeithas Dietegwyr y DU

Sefydliad sy'n cynrychioli dietegwyr ac yn cynnig cyngor i'r rhai sy'n gweithio ym maes maetheg ynghylch eu gwaith.

Cyfeiriad: 5th Floor, Charles House, 148/9 Great Charles Street Queensway,
Birmingham B3 3HT

Ffôn: 0121 2008080

E-bost: info@bda.uk.com

Gwefan: (www.bda.uk.com)

Iechyd yng Nghymru

Gwybodaeth ar lein am wasanaethau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru gan gynnwys cyfeirlyfr o fyrddau iechyd Cymru. Gweler hefyd Galw Iechyd Cymru.

E-bost: trwy'r dudalen gyswllt ar y wefan

Gwefan: www.wales.nhs.uk

MND Scotland

Gofal, gwybodaeth a chyllid ymchwil ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan MND yn yr Alban.

Cyfeiriad: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA

Ffôn: 0141 332 3903

E-bost: info@mndscotland.org.uk

Gwefan: www.mndscotland.org.uk

myTube

Adnodd dysgu am fwydo trwy diwb gyda MND.

Gwefan: www.mytube.mymnd.org.uk

NHS DU

Prif gyfeiriad y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ar lein.

Gwefan: www.nhs.uk

NHS 111

Llinell gymorth heblaw argyfwng y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 111 (Lloegr a rhai ardaloedd yng Nghymru)

Galw Iechyd Cymru

Gwasanaeth, cyngor a gwybodaeth ynghylch iechyd i Gymru.

Ffôn: 0845 4647 neu 111 os ar gael yn eich ardal

Gwefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

NHS Northern Ireland

Gwybodaeth am wasanaethau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Ngogledd Iwerddon.

Gwasanaeth ar lein yn unig yw hwn.

E-bost: trwy'r dudalen gyswllt ar y wefan

Gwefan: www.hscni.net

PINNT

Sefydliad sy'n cefnogi pobl sy'n defnyddio tiwbiau bwydo i rannu eu profiadau a'u syniadau.

Cyfeiriad: PO Box 3126, Christchurch, Dorset BH23 2XS

Ffôn: 020 3004 6193

E-bost: trwy dudalen gyswllt y wefan

Gwefan: www.pinnt.com

Cyfeiriadau

Mae'r cyfeiriadau a ddefnyddiwyd ar gyfer y ddogfen hon ar gael ar gais oddi wrth:
E-bost: infofeedback@mndassociation.org

Neu ysgrifennwch at:

Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Cydnabyddiaeth

Mae dyled Cymdeithas MND yn fawr i'r canlynol am eu cyfraniadau arwyddocaol i'r dalen wybodaeth hon:

Kay Edwards, Nyrs Nutricia, Northamptonshire

Kiri Elliott, Swyddog Polisi, Cymdeithas Dieteteg Prydain, Birmingham

Erin Forker, Uwch Ddietegydd, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Birmingham , Ysbyty QE

Emma Husbands, Ymgynghorydd Meddyginiaeth Lliniarol, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Royal Gloucestershire

Susan Rowell, Nyrs Arbenigol Maetheg, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Great Western, Swindon

Joanne Simms, Dietegydd Cefnogi Maetheg Cymunedol , Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Great Western, Swindon

Beth Byrne, Dietegydd Bwydo Trwy Diwb Gartref, Ymddiriedolaeth Sefydliad De Warwickshire, Ysbyty George Eliot, Nuneaton

Emma Wood, Dietegydd, Ysbyty Prifysgol James Cook, Middlesbrough

Gwybodaeth bellach

Rydym yn darparu taflenni eraill sy'n gysylltiedig â'r wybodaeth hon:

7A - Anawsterau llyncu

11B – *Gofal ceg*

8A i 8D - cyfres o ddalennau ynghylch anadlu a gwyntylliad

14A – *Uwch Benderfyniad i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw*

13A – *Rhyw a perthynasau i bobl sy'n byw gyda MND*

13B – *Rhyw a perthynasau i bartneriaid sy'n byw gyda MND*

14A – *Uwch Benderfyniad i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw*

Rydym hefyd yn cyhoeddi'r cyhoeddiadau canlynol:

Bwyta ac yfed gyda MND

Diwedd oes – canllaw i bobl gyda chlefyd niwronau motor

Cewch lawr lwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan ar:

www.mndassociation.org/publications neu archebwch mewn print drwy linell gymorth MND Connect.

Mae'n tîm llinell gymorth hefyd yn gallu ateb cwestiynau ynghylch yr wybodaeth sydd yn y daflen hon a'ch cyfeirio chi at ein gwasanaethau ni ac at gefnogaeth arall sydd ar gael:

MND Connect

MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Ffôn: 0808 802 6262

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Gwefan a fforwm ar lein Cymdeithas MND

Gwefan: **www.mndassociation.org**

Fforwm ar lein: **<http://forum.mndassociation.org/>** neu drwy'r wefan

Rydym yn croesawu'ch sylwadau

Mae'ch adborth yn bwysig iawn i ni gan y bydd yn ein helpu i wella ein gwybodaeth er budd y bobl sy'n byw gyda MND a'r rhai sy'n gofalu amdanyn nhw.

Os hoffech gyflwyno adborth ar unrhyw un o'n dalennau gwybodaeth, gallwch ddefnyddio ffurflen ar lein ar: **www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25**

Gallwch ofyn am fersiwn bapur o'r ffurflen neu gyflwyno adborth yn uniongyrchol trwy e-bost: **infofeedback@mndassociation.org**

Neu ysgrifennwch at:

Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Diwygiwyd diwethaf: 03/19

Adolygiad nesaf:ss 03/22

Fersiwn : 1

Rhif Elusen Gofrestredig 294354

Cwmni Cyfyngedig gan Rhif Gwarant 2007023

© MND Cymdeithas 2012