



7B

## Bwydo trwy diwb

### Gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd motor niwron neu sy'n cael eu heffeithio ganddo

---

Gall clefyd niwronau motor (MND) achosi anawsterau wrth fwyta ac yfed. Gall cyhyrau yn eich gwddf a'ch ceg fynd yn wan, yn araf neu lletchwith. Gall hyn effeithio ar eich gallu i gnoi a llyncu, gan arwain at golli pwysau, diffyg egni a diffyg hylif posibl.

Efallai y bydd eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn awgrymu tiwb bwydo i leddfu'r problemau hyn, ond gall hyn deimlo fel dewis anodd. Mae'r daflen wybodaeth hon yn esbonio'r opsiynau i'ch helpu i wneud penderfyniad gwybodus. Mae'n bwysig trafod hyn gyda'ch teulu, eich gofaluwr a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol fel eu bod yn gwybod sut rydych chi am gael eich cefnogi.

Mae'n cynnwys yr adrannau canlynol:

- 1: Beth yw bwydo trwy diwb?**
- 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r dewis gorau i mi?**
- 3: Sut bydd bwydo trwy diwb yn effeithio ar fy mywyd?**
- 4: Sut mae'r tiwb wedi'i osod?**
- 5: Sut ydw i'n gofalu am fy nhiwb bwydo?**
- 6: Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?**



Defnyddir y symbol hwn i amlygu **ein cyhoeddiadau eraill**. I gael gwybod sut i gael gafael ar y rhain, gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon.



Defnyddir y symbol i amlygu **dyfyniadau** gan bobl eraill gyda neu sydd wedi eu heffeithio gan MND.

Nodwch mai fersiwn wedi'i gyfieithu o'r wybodaeth wreiddiol yw hwn. Mae Cymdeithas MND yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu safonol, ond ni all gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wallau cyfieithu.

Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor bob amser wrth wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal. Mae'n bosibl y byddant yn gallu trefnu cyfieithydd i helpu mewn apwyntiadau.

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

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

## 1: Beth yw bwydo trwy diwb?

Mae bwydo trwy diwb yn ffordd o basio hylifau a hylif bwydo wedi'i baratoi'n arbennig yn syth i'ch stumog trwy diwb yn eich abdomen. Mae'r tiwb yn hyblyg a gellir ei guddio'n ddisylw o dan dhillad. Maint gwelltyn bychan cul ydyw.

Gall gwahanol frandiau a mathau o diwbiau bwydo edrych ychydig yn wahanol, ond maent i gyd yn debyg o ran dyluniad. Mae pob un yn cael ei osod yn ystod triniaeth lawfeddygol syml.

Mae'r llun canlynol yn dangos enghraifft o sut olwg sydd ar tiwb bwydo ar ôl iddo gael ei osod:



Gweler adran 4: *Sut mae'r tiwb wedi'i osod?* am ragor o wybodaeth am y lawdriniaeth.

Gyda thiwb bwydo, gallwch ddal i fwyta ac yfed trwy'r geg os ydych yn teimlo'n ddiogel i wneud hynny a'ch bod wedi cael cyngor gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol. I ddechrau, mae'n debyg y byddwch chi'n defnyddio'ch tiwb i ychwanegu at eich bwyd a'ch diod.

Wrth i'ch symptomau gynyddu, gallwch ddefnyddio'r tiwb yn amlach. Gallwch gael yr holl faetholion a hylifau sydd eu hangen arnoch drwy'r tiwb os oes angen. Gall dietegydd drafod y math o borthiant a hylifau hylifol a baratowyd yn arbennig sydd eu hangen arnoch i gyflawni hyn, a faint ohonynt.

Gweler adran 5: *Sut ydw i'n gofalu am fy nhiwb bwydo?* am ragor o wybodaeth am fyw bob dydd gyda thiwb bwydo.

Os hoffech drafod bwydo trwy diwb, gofynnwch i'ch meddyg teulu am atgyfeiriad at ddietydd, nyrs arbenigol neu feddyg sy'n arbenigo mewn bwydo trwy diwb.

## 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r dewis gorau i mi?



*“Rwy'n meddwl ei bod yn arbennig o bwysig tynnu sylw at y penderfyniad hwn cyn gynted â phosibl oherwydd bod ymwybyddiaeth yn dod ag addasiad ac addasu yn cynorthwyo'r broses o wneud penderfyniadau.”*

Fel unrhyw lawdriniaeth arall, eich dewis chi yn unig yw gosod tiwb bwydo ai peidio. Nid yw'r ffaith bod llawdriniaeth yn bosibl, ac y gallai ddod â manteision, yn golygu ei

bod yn iawn i bawb.

Pa bynnag benderfyniad a wnewch, gallwch newid eich meddwl dros amser. Efallai yr hoffech chi:

- osod tiwb yn ddiweddarach, ond gall fod yn anoddach cyflwyno tiwb bwydo wrth i'r symptomau ddatblygu (gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor)
- rhoi'r gorau i ddefnyddio'ch tiwb bwydo ar ôl iddo gael ei osod (gweler y pennawd diweddarach *Beth sy'n digwydd os ydw i'n newid fy meddwl wedi cael gosod tiwb?*)

Wrth wneud eich penderfyniad, mae'n hanfodol bod gennych wybodaeth gywir am fanteision ac anfanteision pob math o ddull bwydo.

Mae'n well trafod hyn gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol gan y gallant eich helpu i wneud penderfyniad gwybodus am eich 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 yn ystod y broses benderfynu.

Fel arfer mae gan ysbytai a gwasanaethau cymunedol ganllawiau ar fwydo trwy diwb ac efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ofyn am gael gweld y rhain.

## **Pam byddai angen i mi ystyried bwydo trwy diwb?**

Gyda MND, efallai y byddwch chi'n profi:

- anawsterau cnoi a llyncu eich bwyd
- llai o reolaeth dwylo a braich gan ei gwneud hi'n anodd cael bwyd i'ch ceg
- colli pwysau oherwydd bwyta llai a gwywo cyhyrau
- diffyg hylif a rhwymedd oherwydd yfed llai
- newidiadau i'ch synnwyr blasu neu lai o archwaeth
- diffyg egni a achosir gan fwyta rhy ychydig o galoriau
- bwyd a hylif yn mynd i'r ysgyfaint, gan achosi peswch neu dagu (a elwir yn allsugno, a all achosi heintiau ar y frest).

## **Beth yw'r manteision?**



*“Trwy gael gwared ar gymaint o straen mae fy PEG cyfeillgar wedi gwella*

*ansawdd bywyd yn fawr i mi a'm hanwyliaid. Ymhell o fod yn dderbyn eich trechu, mae'n fy helpu i frwydro yn erbyn MND."*

Mae bwydo tiwb yn caniatáu ichi gael y maeth sydd ei angen arnoch a gall hefyd:

- gynyddu eich lefelau egni a'ch helpu i adennill neu gynnal eich pwysau
- achosi llai o straen i chi os daw cnoi a llyncu yn anodd
- lleihau'r risg o beswch, tagu a heintiau ar y frest
- cynyddu cymeriant hylif, gan helpu atal diffyg hylif a rhwymedd
- fod yn ffordd ddefnyddiol o gymryd rhai meddyginiaethau
- gwella eich synnwyr o les.

Gall pob un o'r uchod wella ansawdd bywyd neu gysur. Fodd bynnag, ni fydd defnyddio tiwb bwydo yn oedi nac yn atal datblygiad MND.

## **Beth yw'r risgiau?**

Mae gosod tiwb bwydo yn lawdriniaeth gyffredin a gweddol ddiogel. Mae problemau mawr yn brin a gellir datrys y rhan fwyaf o faterion yn hawdd.

Fel gydag unrhyw driniaeth, mae rhai risgiau posibl y dylech fod yn ymwybodol ohonynt, megis:

- haint yn dilyn y llawdriniaeth
- gwaedu neu ollyngiad o'r clwyf
- anghysur neu boen o amgylch yr ardal lle mae'r tiwb bwydo wedi'i osod
- ychydig o chwydd ar ôl gosod y tiwb bwydo a achosir gan rywfaint o aer yn aros yn eich stumog
- efallai y bydd eich anadl yn fwy bas am ychydig ar ôl gosod y tiwb.

Bydd y risgiau i chi yn dibynnu ar gyflwr eich iechyd. Gallwch gael cyngor gan eich dietegydd neu'ch meddyg perthnasol cyn gwneud eich penderfyniad am fwydo trwy diwb.

## **Sut bydd y tiwb yn effeithio ar fy rheulu a'm gofalwyr?**

Efallai y byddwch yn poeni y gallai rheoli bwydo trwy diwb achosi straen i'ch teulu neu ofalwyr. Fodd bynnag, efallai y bydd yn gysur iddynt wybod eich bod yn cael yr hylif a'r maeth sydd eu hangen arnoch.

Mae'r broses yn syml a bydd pawb sy'n ymwneud â'ch gofal yn cael hyfforddiant i'ch cefnogi gyda bwydo trwy diwb. Gweler Adran 5: *Sut ydw i'n gofalu am fy nhiwb bwydo?*

Unwaith y byddwch wedi penderfynu a ddylid gosod tiwb bwydo ai peidio, efallai y bydd eich teulu neu ofalwyr yn anghytuno â'r dewis a wnaethoch. Gall trafod pryderon eich gilydd helpu i ddod â chi i gyd-ddealltwriaeth.

## **Alla i weld unrhyw gynnwys fideo am fwydo trwy diwb?**

Gweler gwefan myTube am ragor o wybodaeth a chynnwys fideo am fwydo trwy diwb: [www.mytube.mymnd.org.uk](http://www.mytube.mymnd.org.uk)

Mae hwn yn archwilio gwneud penderfyniadau a defnydd o fwydo trwy diwb, fel y datblygyd gan SITraN – Sefydliad Niwrowyddoniaeth Drosiadol Sheffield.

Mae'r wefan wedi'i chreu gyda phobl sy'n byw gydag MND, a oedd eisiau ffordd o 'gwrdd' â phobl a gweld eu tiwbiau bwydo yn cael eu defnyddio. Gall clywed eu profiadau a'u straeon personol ar myTube helpu wrth wneud eich dewis eich hun p'un ai i osod tiwb bwydo ai peidio.

Mae'r fideos yn helpu dangos sut gall bywyd fod wrth fyw gyda thiwb. Ategir y fideos gan gyflwyniadau testun a rhestr o adnoddau a ddewiswyd yn ofalus gan sefydliadau dibynadwy, gan gynnwys ein taflenni gwybodaeth a'n canllawiau ein hunain.

## **Beth fydd yn digwydd os byddaf yn penderfynu yn erbyn tiwb bwydo?**

Bydd eich cyhyrau yn parhau i wywo p'un a oes gennych diwb bwydo ai peidio. Fodd bynnag, heb diwb bwydo, rydych yn debygol o golli pwysau a mynd yn ddadhydredig wrth i fwyta ac yfed ddod yn fwy anodd. Efallai y byddwch yn poeni am sut y bydd hyn yn teimlo, ond mae syched a newyn fel arfer yn mynd yn llai dwys wrth i'ch MND ddatblygu. Efallai y bydd yn galonogol i chi drafod hyn ag arbenigwr gofal lliniarol.

Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am atgyfeiriad.

Unwaith y byddwch wedi ystyried yr opsiynau, gallwch wneud penderfyniad ar sail gwybodaeth. Os penderfynwch nad yw tiwb bwydo yn addas i chi, bydd eich nyrs maeth, dietegydd a therapydd lleferydd ac iaith yn dal i'ch cefnogi. Byddant yn rhoi cyngor ar fwyd, diod ac atchwanegiadau rhagnodedig i weddu i'ch anghenion. Bydd eich tîm gofal lliniarol hefyd yn eich cefnogi, ac yn rhoi cyngor ar unrhyw feddyginiaeth y gall fod ei hangen i leddfau newyn neu syched yn ôl yr angen.

Gall y cyngor hwn gynnwys addasu ansawdd bwyd a chysondeb hylif i'ch helpu i barhau i fwyta ac yfed cyhyd ag y bo modd.



I gael gwybodaeth am fwyta ac yfed gydag MND a ryseitiau llyncu hawdd, gweler: *Bwyta ac yfed gyda MND*



Am ragor o fanylion am lyncu, poer, peswch a thagu gyda MND, gweler: Taflen wybodaeth 7A – *Anawsterau llyncu*

Os dymunwch sicrhau nad oes gennych diwb wedi'i osod, hyd yn oed mewn argyfwng, gallwch nodi hyn mewn Penderfyniad Uwch i Wrthod Triniaeth (ADRT). Gweler y pennawd nesaf *Beth sy'n digwydd os ydw i'n newid fy meddwl ar ôl gosod tiwb?*

## **Beth sy'n digwydd os ydw i'n newid fy meddwl ar ôl gosod tiwb?**

Efallai y byddwch yn penderfynu eich bod am roi'r gorau i ddefnyddio'ch tiwb mewn rhai sefyllfaoedd yn y dyfodol. Gall Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) gefnogi eich dewisiadau. Mae ADRT yn dweud wrth bobl sy'n ymwneud â'ch gofal pa driniaethau yr ydych am eu gwrthod yn y dyfodol ac a fydd ond yn cael eu defnyddio os na fyddwch yn gallu gwneud neu gyfleu penderfyniadau am hyn am unrhyw reswm.

Rhaid i chi fod yn benodol am yr hyn yr ydych am ei wrthod a phryd y dylai hyn ddigwydd. Er enghraifft, efallai y byddwch am wneud datganiad am dan ba amgylchiadau yr hoffech roi'r gorau i ddefnyddio'ch tiwb bwydo.

Mae ADRT yn gyfreithiol-rwym os yw wedi'i gwblhau'n gywir. Os na fyddwch yn gallu gwneud penderfyniadau neu gyfathrebu, bydd eich barn a'ch dymuniadau yn cael eu parchu. Fodd bynnag, gallwch adolygu a newid yr ADRT unrhyw bryd.

I gael rhagor o fanylion am gynllunio ar gyfer eich gofal yn y dyfodol, gweler ein



cyhoeddiadau ar ADRT a gwneud penderfyniadau diwedd oes, rhestrir y rhain yn *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon.

### 3: Sut bydd bwydo trwy diwb yn effeithio ar fy mywyd?

Mae'r adran hon yn ateb rhai cwestiynau cyffredin am fywyd bob dydd gyda thiwb bwydo.

#### **Am ba hyd y gallaf barhau i fwynhau bwyd trwy'r geg?**

Efallai na fydd angen i chi ddefnyddio'r tiwb yn syth ar ôl ei osod. Mae rhai pobl yn ei osod ymlaen llaw, felly gallant ei ddefnyddio cyn gynted ag y bo angen a chynyddu ei ddefnydd yn raddol.

Gyda thiwb bwydo yn ei le, gallwch ddal i fwyta ac yfed trwy'r geg cyhyd ag y teimlwch yn ddiogel i wneud hynny. Mynnwch gyngor gan eich therapydd lleferydd ac iaith a dietegydd i ddarganfod beth sy'n ddiogel i chi.

Os dewiswch barhau i fwyta symiau bach, ystyriwch y risgiau dan sylw a mynnwch gyngor yn gyntaf. Gall eich therapydd lleferydd ac iaith a dietegydd gynghori pa fathau ac ansawdd bwyd a diod sydd fwyaf diogel i chi roi cynnig arnynt. Er nad yw bwydo trwy diwb yn rhoi'r un pleser â bwyta ac yfed, gall leddfu teimladau o newyn a syched.

#### **A fydd tiwb bwydo yn fy helpu i fagu pwysau?**

Os ydych wedi colli llawer o bwysau, efallai y cewch bresgripsiwn am borthiant hylif uchel mewn calorïau i'ch helpu i adennill rhywfaint o'r pwysau a gollwyd. Ar ôl hyn, bydd math a swm y porthiant yn cael eu haddasu i helpu cynnal pwysau ar lefel y cytunwyd arni.

#### **Beth am gael bath, cawod neu nofio?**

Ni ddylech drochi'r tiwb mewn dŵr nes bod y safle wedi gwella'n llwyr. Byddwch yn cael gwybod pa mor hir i aros cyn y gallwch gael cawod, ymolchi neu nofio eto yn ddiogel. Unwaith y bydd yn ddiogel gwneud hynny, rhaid i chi sicrhau bod eich tiwb wedi'i gau ymlaen llaw a sychu'r tiwb a'r man ble daw allan yn ofalus wedyn.



Gall cyngor ar gael bath, cawod a nofio gyda thiwb bwydo amrywio ar draws rhanbarthau, oherwydd y gwahanol fathau o diwbiau a sut y cânt eu gosod. Siaradwch â'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol bob amser am arweiniad penodol.

## **A fydd hyn yn effeithio ar sut rwy'n gweld fy nghorff?**

Efallai eich bod yn poeni am sut y bydd y tiwb yn edrych a gall hyn effeithio ar eich hyder. Ni fydd yn weladwy pan fyddwch yn gwisgo dillad ac ni ddylai achosi problemau gyda gweithgareddau dyddiol cyffredinol.

Efallai y bydd angen amser arnoch i addasu i gael tiwb a gall fod yn ddefnyddiol trafod eich teimladau gyda ffrindiau, teulu neu aelodau o'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Gallant gynnig cymorth i'ch helpu i dderbyn y newidiadau i'ch corff.

Os ydych chi'n poeni am yr ymddangosiad tra'ch bod chi wedi dadwisgo, gellir gorchuddio'r tiwb bwydo. Mewn rhai achosion, gellir ei docio i hyd byrrach, neu gellir defnyddio tiwb gyda ffitiad mwy gwastad. Gofynnwch i'ch dietegydd neu nyrs maeth am arweiniad.

## **Ydy bwydo trwy diwb yn teimlo'n anghyfforddus?**

Efallai y byddwch chi'n profi rhywfaint o chwydd neu adlif ar ôl cymryd eich bwyd. Er mwyn ei helpu i setlo yn eich stumog a theimlo'n fwy cyfforddus, eisteddwch yn unionsyth neu'n eistedd ar i fyny gyda ar sawl gobennydd tra byddwch chi'n bwydo ac am awr wedyn.

Os yw hyn yn parhau i fod yn broblem, gofynnwch i'ch meddyg teulu am adolygiad gan y tîm gofal lliniarol i edrych ar feddyginiaethau a all helpu.

## **Oes dal angen i mi ofalu am fy ngheg os oes gennyf diwb bwydo?**

Rhaid gofalu am eich ceg hyd yn oed os nad ydych chi'n bwyta. Gall plac gronni'n gyflym iawn felly mae'n bwysig glanhau'ch dannedd o leiaf ddwywaith y dydd.



I gael rhagor o wybodaeth am ofal y geg, gweler:  
Taflen wybodaeth 11B – *Gofal y geg*

## **Alla i barhau i fod yn agos a chael rhyw?**

Ni fydd eich swyddogaeth rywiol yn cael ei effeithio gan y tiwb bwydo, ond fe allai

newid y ffordd rydych chi'n meddwl ac yn teimlo am eich corff. Gall hyn leihau eich hyder. Gweler y pennawd blaenorol *A fydd hyn yn effeithio ar sut rwy'n gweld fy nghorff?* am ragor o wybodaeth. Os ydych chi'n poeni bod eich tiwb bwydo yn effeithio ar eich bywyd rhywiol, efallai y byddai'n ddefnyddiol trafod hyn gyda'ch partner ac archwilio'ch teimladau gyda'ch gilydd.



Am ragor o fanylion gweler ein llyfryn: *Rhyw a pherthnasau*.

## A fydd fy ngholuddion yn cael ei effeithio?

Gall unrhyw newid i ddietau effeithio ar eich coluddion a'ch arferion toiled.

Er nad yw MND fel arfer yn effeithio'n uniongyrchol ar weithrediad y coluddyn, mae llawer o bobl â'r clefyd yn dal i gael trafferth gyda'u coluddion. Gall fod nifer o resymau am hyn:

- cyhyrau llawr y pelfis yn gwanhau
- dod yn llai actif
- rhy ychydig o ffibr a dŵr oherwydd anawsterau llyncu
- defnyddio rhai meddyginiaethau.

Efallai y byddwch yn sylwi ar rwymedd neu ddolur rhydd ar ôl gosod tiwb bwydo. Gall gymryd amser i'r coluddion ddychwelyd i batrwm arferol. Gellir addasu ffibr yn eich porthiant os bydd dolur rhydd neu rwymedd yn dod yn broblem.

Mae'n bwysig eich bod yn addasu'n dda i fyw gyda'r tiwb bwydo, felly mynnwch gyngor gan eich dietegydd, nyrs ardal neu nyrs maeth os oes gennych unrhyw bryderon.

## Sut byddaf yn cymryd fy meddyginiaeth?

Os na allwch lyncu eich meddyginiaeth caiff ei ragnodi ar ffurf hylif neu hydawdd lle bynnag y bo modd. Os nad yw meddyginiaeth ar gael ar ffurf hylif, gofynnwch i'r gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n rhagnodi am gyngor. Gall eich meddyg, nyrs ardal, neu fferylllydd hefyd roi cyngor ynghylch pa gyffuriau y gellir eu cymryd drwy diwb.



I gael manylion am y cyffur riluzole, gweler:  
Taflen wybodaeth 5A – *Riluzole*

## Os oes gennyf alergeddau bwyd a allaf gael porthiant tiwb?

Gallwch. Bydd eich dietegydd yn gwybod pa fwydydd sy'n addas ar gyfer eich anghenion. Mae'r bwydydd safonol i gyd yn rhydd o gnau, heb glwten ac yn rhydd o lactos. Os ydych chi'n fegan, mae bwydydd soia ar gael.

## 4: Sut mae'r tiwb wedi'i osod?

Bydd yr adran hon yn trafod y weithdrefn gosod tiwbiau a phethau i'w trafod gyda gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol cyn ac ar ôl gosod.

### Beth sy'n digwydd yn ystod y llawdriniaeth?

Bydd angen llawdriniaeth arnoch i osod y tiwb. Gelwir hyn yn gastrostomi. Mae 3 math:

- PEG (gastrostomi endosgopig trwy'r croen)
- RIG (gastrostomi wedi'i fewnosod yn radiolegol)
- PIG (gastrostomi drwy'r geg wedi'i arwain gan ddelwedd)

Y prif wahaniaeth rhwng y gwahanol fathau o diwbiau yw sut y cânt eu gosod a'u dal yn eu lle. Bydd hyn yn cael ei esbonio i chi gan y nyrs maeth, y dietegydd neu'r meddyg perthnasol. Mae'n well ystyried eich opsiynau yn gynnar fel y gallwch wneud penderfyniad gwybodus.

Gall ôl-ofal ar gyfer RIG gymryd mwy o amser ac efallai y bydd mwy o anghysur. Fodd bynnag, os yw MND wedi gwanhau eich anadlu, efallai y cynigir RIG i chi yn hytrach na PEG. Bydd yr opsiynau a roddir yn dibynnu ar ble rydych yn byw, oherwydd gall canllawiau rhanbarthol amrywio ynghylch y math o borthiant tiwb sydd ar gael a phryd y defnyddir pob math.

Gall colli pwysau difrifol cyn gosod tiwb bwydo gynyddu'r risgiau yn ystod ac ar ôl y llawdriniaeth. Mae'n well ystyried eich opsiynau cyn i chi golli swm sylweddol o bwysau.

Byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty ar gyfer eich llawdriniaeth. Fel arfer bydd angen arhosiad byr wedyn, ond bydd hyn yn dibynnu ar eich anghenion eich hun.

Mae'r llawdriniaeth gyfan fel arfer yn cymryd llai na hanner awr ac yn cael ei wneud o dan daweliad ysgafn. Byddwch yn ymlacio, ond yn deall beth sy'n digwydd. Wedi hynny cewch gysgu am awr neu ddwy, ac yna deffro heb fawr o gof o'r hyn sydd

wedi digwydd.

Weithiau gellir cynnig bwydo trwy'r trwyn i'r stumog. Dyma lle mae tiwb cul yn cael ei basio i fyny'r trwyn, i lawr cefn y gwddf ac i'r stumog. Mae hwn wedi'i gynllunio ar gyfer defnydd tymor byr, llai na phedair wythnos fel arfer. Mae'r tiwb yn weladwy a gall achosi anghysur yn y trwyn. Mae angen ailosod y tiwb hwn yn aml, felly PEG, RIG neu PIG yw'r opsiynau a ffafrir gyda MND gan y bydd eich anghenion yn barhaus.

## **Beth sydd angen i mi ei wybod yn ystod ac ar ôl gosod y tiwb?**

Tra yn yr ysbyty, efallai y byddai'n ddefnyddiol gofyn y cwestiynau canlynol i'r rhai sy'n gyfrifol am eich gofal.

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 (er mwyn osgoi niweidio'r tiwb os yw ar gau am gyfnodau hir)
- glanhau a fflysio fy nhiwb (yn dilyn gosod ac ar gyfer gofal parhaus)
- troi a symud y tiwb ymlaen yn rheolaidd (symudwch y tiwb i mewn ac allan yn ysgafn), fel nad yw'n ymwreiddio
- sicrhau bod 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 weithiwr proffesiynol fydd yn:

- gyfrifol am fy iechyd bwydo trwy diwb ac unrhyw gwestiynau meddygol
- yn gyswllt i mi ar gyfer cynnal a chadw'r tiwb
- cynghori os bydd fy nhiwb wedi blocio neu'n dod allan am unrhyw reswm?

## **5: Sut ydw i'n gofalu am fy nhiwb bwydo?**

Os ydych yn dewis gosod tiwb bwydo, mae'n bwysig gofalu amdano er mwyn atal rhwystrau neu ddifrod. Bydd angen i chi ofalu am y tiwb yn ddyddiol. Efallai y gallwch reoli hyn eich hun, neu efallai y bydd angen cymorth gan berthnasau, gofalywr a gweithwyr iechyd proffesiynol arnoch yn dibynnu ar sut mae MND yn effeithio arnoch chi.



*“Cefais fy synnu gan rwyddineb yr holl broses. Wrth ddeffro ar ôl tawelydd, roedd y tiwb yn ei le heb unrhyw boen ac roedd yn ymddangos bron yn naturiol yn hytrach nag ymwithiol. Daeth arllwys hylif i lawr y tiwb, fflysio â dŵr a glanhau yn gyflym iawn yn rhan o'r drefn ddyddiol.”*

Mae pobl fel arfer yn dysgu ymdopi â thiwb bwydo yn eithaf cyflym. Bydd nyrs arbenigol neu ddietygydd yn ymweld â chi yn yr ysbyty ar ôl y llawdriniaeth i ddangos i chi a'ch gofaluwr sut i lanhau a gofalu am y tiwb, a'r croen o'i gwmpas. Byddwch hefyd yn cael hyfforddiant ar sut i basio bwyd, dŵr a meddyginiaeth drwy'r tiwb. Os mai dim ond am gyfnod byr y byddwch yn yr ysbyty, gallai hyn ddigwydd gartref. Bydd y rhan fwyaf o ysbytai yn rhoi canllaw ysgrifenedig defnyddiol i chi i'ch helpu pan fyddwch yn cael eich rhyddhau.

Mae myTube hefyd yn darparu gwybodaeth a chynnwys fideo ar ofalu am y tiwb bwydo. Gweler *Alla i weld unrhyw gynnwys fideo am fwydo trwy diwb* yn adran 2: *Ai bwydo trwy diwb yw'r dewis gorau i mi?* am fanylion.

Mae'n bwysig iawn gwybod â phwy i gysylltu os oes gennych unrhyw anawsterau. Gweler *Beth sydd angen i mi ei wybod yn ystod ac ar ôl gosod y tiwb?* yn adran 4: *Sut mae'r tiwb wedi'i osod?* am restr o gwestiynau y gallech fod am eu gofyn yn yr ysbyty.

Dylech gael cyngor os ydych yn profi:

- rhwystrau o fewn y tiwb
- gollyngiadau o amgylch safle'r tiwb
- poen hir neu ddifrifol yn yr abdomen
- poen wrth ddefnyddio'ch tiwb ar gyfer bwydo, meddyginiaethau neu ddŵr
- dolur ar y croen o'i amgylch
- y tiwb yn mynd yn rhydd neu'n cwmpo allan (mae hyn yn annhebygol iawn).

## **Sut ydw i'n gofalu am y clwyf ar ôl llawdriniaeth?**

Bydd ôl-ofal yn amrywio yn dibynnu ar y brand neu'r math o diwb bwydo, felly gofynnwch am gyngor gan staff cyn i chi adael yr ysbyty.

Gall safle'r tiwb gymryd hyd at bedair wythnos i wella, ac yn ystod y cyfnod hwn mae'n arferol profi poen gymedrol ac ychydig bach o ryddhad o safle'r tiwb. Os ydych chi'n poeni am unrhyw beth, siaradwch â'ch nyrs neu'ch meddyg.

## Sut byddaf yn cael fy mwydo?

Bydd eich dietegydd yn eich cynghori ar y dull mwyaf addas ar gyfer eich anghenion. Mae dau brif ddull i'ch helpu i ddod o hyd i un sy'n gweddu i'ch ffordd o fyw a'ch anghenion:

- mae'r porthiant hylif yn cael ei fwydo i'r tiwb mewn dosau bach trwy gydol y dydd trwy chwistrell (y cyfeirir ato fel y dull bolws)
- mae'r porthiant hylif yn cael ei ddiferu i'r tiwb dros sawl awr gan bwmp trydan, naill ai dros nos neu yn 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 yn y drefn arferol ac efallai y bydd angen amser arnoch i addasu i'r newidiadau hyn. Gofynnwch i'ch dietegydd sut i gynnwys bwydo trwy diwb i'ch ffordd o fyw bresennol i ddiwallu'ch anghenion unigol.

## Pa borthiant fyddaf yn ei dderbyn?

Bydd eich dietegydd yn argymhell porthiant hylif wedi'i baratoi'n arbennig gyda'r holl faeth sydd ei angen arnoch. Efallai y bydd angen dŵr ychwanegol arnoch drwy eich tiwb hefyd. Bydd y dietegydd yn rhoi cyngor ar faint o borthiant a dŵr y dylech eu cymryd ac ar ba amserau. Ni ddylai unrhyw hylifau eraill, gan gynnwys bwyd hylifedig neu iogwrt, gael eu pasio drwy'r tiwb gan y gallent ei niweidio neu ei rwystro. Gall hyn olygu bod angen ailosod y tiwb yn gynt.

## Oes rhaid i mi archebu'r porthiant?

Mae'r porthiant wedi'i ragnodi ar eich cyfer a gellir ei ddanfôn yn syth i'ch cartref. Bydd eich dietegydd neu arbenigwr maeth yn eich cynghori ynghylch cyflenwadau parhaus ac offer bwydo. Mae myTube yn darparu gwybodaeth a chynnwys fideo ar hyn, gweler *Alla i weld unrhyw gynnwys fideo am fwydo trwy diwb yn adran 2: Ai bwydo trwy diwb yw'r dewis gorau i mi?* am fanylion.

## Sut mae'r tiwb yn cael ei lanhau?

Mae angen fflysio'r tiwb bwydo â dŵr cyn ac ar ôl ei ddefnyddio i'w gadw'n lân ac i osgoi rhwystrau. Fe ddangosir i chi sut i wneud hyn os oes gennych diwb wedi'i osod.

Mae myTube yn darparu gwybodaeth a fideo ar lanhau'r tiwb, gweler *Alla i weld unrhyw gynnwys fideo am fwydo trwy diwb* yn adran 2: *Ai bwydo trwy diwb yw'r dewis gorau i mi?* am fanylion.

## A fydd angen ailosod y tiwb?

Fe'ch hysbysir pa mor aml y mae angen ailosod eich tiwb bwydo. Bydd gan bob ysbyty argymhelliad gwahanol yn seiliedig ar frand y tiwb a ddefnyddir.

Mae'n werth nodi bod angen newid tiwbiau gyda ffitiad math balŵn yn fwy rheolaidd, fel arfer bob 3-6 mis. Mae tiwbiau sydd wedi'u gosod â bympar plastig yn tueddu i gael bywyd hirach a gallant bara am nifer o flynyddoedd. Y balŵn a'r bumper yw'r rhannau o wahanol diwbiau bwydo sy'n eistedd y tu mewn i'r abdomen i helpu i'w gadw yn ei le.

Mae ailosod tiwb bwydo yn golygu mân driniaeth sydd fel arfer yn digwydd yn yr ysbyty fel claf allanol.

## 6: Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Ar ôl darllen y daflen wybodaeth hon, efallai y bydd gennych rai cwestiynau o hyd. Bydd eich meddyg, nyrs arbenigol neu ddietydd yn gallu trafod unrhyw faterion sydd gennych chi, eich teulu neu ofalwyr.

## Sefydliadau defnyddiol

Nid ydym o reidrwydd yn cymeradwyo'r sefydliadau allanol a restrir yma. Mae'r rhain wedi'u darparu i'ch helpu i chwilio am ragor o wybodaeth os oes angen.

Mae'r manylion yn gywir ar adeg eu hargraffu, ond gallant newid rhwng diwygiadau. Os oes angen help arnoch i ddod o hyd i sefydliad, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect (gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion am ein llinell gymorth a sut y gallant eich cefnogi).

### Cymdeithas Ddeieteg Prydain

Sefydliad sy'n cynrychioli dietegwyr ac sy'n rhoi cyngor i'r rhai sy'n gweithio ym maes maeth ar sut maent yn gweithio.

Ffôn: 0121 2008080

E-bost: [info@bda.uk.com](mailto:info@bda.uk.com)

Gwefan: [www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)

### **Iechyd yng Nghymru**

Gwybodaeth ar-lein am wasanaethau'r GIG yng Nghymru, gan gynnwys cyfeiriadur o fyrddau iechyd Cymru. Gweler hefyd Galw Iechyd Cymru.

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan

Gwefan: [www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk)

### **MND Scotland**

Gofal, gwybodaeth a chyllid ymchwil ar gyfer pobl yr effeithir arnynt gan MND yn yr Alban.

Ffôn: 0141 332 3903

E-bost: [info@mndscotland.org.uk](mailto:info@mndscotland.org.uk)

Gwefan: [www.mndscotland.org.uk](http://www.mndscotland.org.uk)

### **myTube**

Adnodd dysgu am fwydo trwy diwb gydag MND.

Gwefan: [www.mytube.mymnd.org.uk](http://www.mytube.mymnd.org.uk)

### **NHS UK**

Prif gyfeiriad ar-lein y GIG.

Gwefan: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### **NHS 111**

Llinell gymorth y GIG ar gyfer achosion nad ydynt yn rhai brys. Ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 111 (Lloegr a rhai ardaloedd o Gymru)

### **NHS 111 Wales**

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth iechyd i Gymru.

Ffôn: 111 os yw ar gael yn eich ardal

Gwefan: <https://111.wales.nhs.uk>

### **NHS Northern Ireland**

Gwybodaeth ar wasanaethau GIG yng Ngogledd Iwerddon. Gwasanaeth ar-lein yn unig yw hwn.

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan

Gwefan: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

### **PINNT**

Sefydliad cymorth i bobl sy'n defnyddio tiwbiau bwydo i rannu profiadau a syniadau.



Ffôn: 020 3004 6193

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan

Gwefan: [www.pinnt.com](http://www.pinnt.com)

## **Cyfeiriadau**

Gellir darparu cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i gefnogi'r dogfen hon ar gais gan:

E-bost: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

Neu ysgrifennwch at:

Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd,  
Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

## **Diolchiadau**

Mae dyled Cymdeithas MND yn fawr iawn i'r canlynol am eu cyfraniadau sylweddol i'r daflen wybodaeth hon:

Kay Edwards, Nyrs Nutricia, Swydd Northampton

Kiri Elliott, Swyddog Polisi, Cymdeithas Ddeieteg Prydain, Birmingham

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

Emma Husbands, Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Brenhinol Swydd Gaerloyw

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

Joanne Simms, Deietegydd Cymorth Maeth Cymunedol, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Great Western, Swindon

Beth Byrne, Deietegydd Bwydo gyda Thiw b Gartref, Ymddiriedolaeth Sefydledig De Swydd Warwick, Ysbyty George Eliot, Nuneaton

Emma Wood, Dietegydd, Ysbyty Athrofaol James Cook, Middlesbrough

## **Gwybodaeth bellach**

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

*7A – Anawsterau llyncu*

8A i 8D – amrywiaeth o daflenni am anadlu ac awyru

## 14A – Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw

Rydym hefyd yn cynhyrchu'r cyhoeddiadau canlynol:

*Bwyta ac yfed gyda MND*

*Diwedd oes – canllaw i bobl â chlefyd motor niwron*

*Gofal personol*

*Rhyw a pherthnasau*

Gallwch lawrlwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan yn: [www.mndassociation.org/publications](http://www.mndassociation.org/publications) neu eu harchebu mewn print o linell gymorth MND Connect. Gall tîm y llinell gymorth hefyd ateb cwestiynau am y wybodaeth hon, a'ch cyfeirio at ein gwasanaethau ac i gefnogaeth arall:

### **MND Connect**

MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

Ffôn: 0808 802 6262

E-bost: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

### **Gwefan a fforwm ar-lein Cymdeithas MND**

Gwefan: [www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)

Fforwm ar-lein: <https://forum.mndassociation.org/> neu trwy'r wefan

## **Rydym yn croesawu eich barn**

Byddem wrth ein bodd yn gwybod beth rydych chi'n meddwl ein bod yn ei wneud yn dda a ble gallwn wella ein gwybodaeth ar gyfer pobl sydd ag MND neu y mae MND, neu glefyd Kenedy, yn effeithio arnynt. Gallai eich sylwadau gael eu defnyddio'n ddienw hefyd i helpu i godi ymwybyddiaeth a dylanwad o fewn ein hadnoddau, ein hymgyrchoedd a'n ceisiadau am gyllid.

I roi adborth ar unrhyw un o'n taflenni gwybodaeth, ewch i'n ffurflen ar-lein yn: [www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets\\_1-25](http://www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25) Gallwch ofyn am fersiwn bapur o'r ffurflen neu ddarparu adborth uniongyrchol drwy e-bost: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

Neu ysgrifennwch at:  
Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse  
Road,  
Northampton NN3 6BJ

Diwygiwyd ddiwethaf: Awst 2022  
Adolygiad nesaf: Awst 2025  
Fersiwn: 1

Elusen Gofrestredig Rhif 294354  
Cwmni Cyfyngedig trwy Warant Rhif 2007023  
© Cymdeithas MND 2012