

7B

Bwydo trwy diwb

Gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd motor niwron (MND) neu y mae'r clefyd yn effeithio arnynt

Gydag MND, gall cyhyrau yn eich gwddf neu geg wanhau. Gall hyn effeithio ar eich gallu i lyncu, sy'n gwneud bwyta neu yfed yn fwy anodd. Gall hyn effeithio hefyd ar rai pobl â chlefyd Kennedy. Mae'r daflen wybodaeth hon yn esbonio sut y gall tiwb bwydo roi cefnogaeth a'ch helpu i wneud penderfyniad ar sail gwybodaeth. Mae'n cynnwys:

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?**

Fersiwn gyfieithiedig o'r ffynhonnell wreiddiol sydd yma. 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



Mae'r symbol hwn yn uwcholeuo dyfyniadau gan bobl sy'n byw gydag MND neu glefyd Kennedy neu y mae'r clefydau yn effeithio arnynt.



Mae'r symbol hwn yn uwcholeuo ein hadnoddau gwybodaeth i'ch helpu i ymchwilio ymhellach. Dewch i wybod sut i lawrlwytho neu archebu copïau print yn adran 6

Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

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 ddillad. 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 diwb bwydo ar ôl iddo gael ei osod:





Gweler Adran 4: **Sut mae'r tiwb yn cael ei osod?** i wybod mwy am y drefn

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 ond yn defnyddio eich tiwb i ategu eich bwyd a 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.

Os hoffech drafod bwydo trwy diwb, gofynnwch i'ch meddyg teulu am gael eich cyfeirio at ddietydd, therapydd iaith a lleferydd, neu nyrs neu feddyg sy'n arbenigo mewn bwydo trwy diwb.



“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.”

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

Fel unrhyw lawdriniaeth arall, mater i chi yw dewis cael tiwb wedi ei osod neu beidio. Gall ddod â manteision, ond efallai na fydd yn teimlo'n iawn i bawb. Pa bynnag benderfyniad a wnewch, gallwch newid eich meddwl dros amser a dewis:

- cael tiwb wedi ei osod yn nes ymlaen (gall fod yn fwy anodd cyflwyno tiwb bwydo wrth i symptomau gynyddu, felly holwch eich tîm gofal iechyd a chymdeithasol am gyngor)
- rhoi'r gorau i ddefnyddio eich tiwb bwydo unwaith iddo gael ei osod.



Gweler y pennawd yn nes ymlaen yn yr adran hon: **Beth sy'n digwydd os ydych chi'n newid fy meddwl ar ôl gosod tiwb?**

Wrth wneud eich penderfyniad, mynnwch wybodaeth fanwl gywir am fanteision ac anfanteision pob un math o ddull bwydo. Holwch eich tîm gofal iechyd a chymdeithasol am ganllawiau ar hyn i'ch helpu i ddod i benderfyniad ar sail o wybodaeth.

Efallai y gall eich tîm gofal iechyd eich cyflwyno i rywun sydd eisoes yn defnyddio tiwb bwydo yn ystod y broses o ddod i benderfyniad.



Gweler Adran 5: **Sut ydw i'n gofalu am fy nhiwb bwydo?** am fwy ynghylch byw bob dydd gyda thiwb bwydo.

Fel arfer, mae gan ysbytai a gwasanaethau cymunedol ganllawiau ynghylch bwydo trwy diwb.

Gofynnwch am weld y rhain wrth ystyried eich opsiynau.

Pam byddai angen i mi ystyried bwydo trwy diwb?

Os yw MND yn effeithio ar gyhyrau eich ceg a'ch gwddf, gwaethygu wnaiff y symptomau hyn.

Gall hyn gael effaith ar eich bwyta a'ch yfed.

Gallwch brofi'r canlynol:

- 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 teimlad o flasau
- llai o archwaeth bwyd
- 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).

Gall rhai pobl â chlefyd Kennedy hefyd gael y problemau hyn.

Beth yw'r manteision?

Mae bwydo trwy diwb yn gadael i chi gael y maeth sydd arnoch ei angen ac fe all:

- gynyddu eich lefelau egni
- eich helpu i adennill neu gynnal eich pwysau
- achosi llai o straen i chi os daw cnoi a llyncu yn anodd
- lleihau'r risg o besychu a thagu
- eich helpu i osgoi heintiadau ar y frest dro ar ôl tro
- cynyddu cymeriant hylif, gan helpu atal diffyg hylif a rhwymedd
- fod yn ffordd ddefnyddiol o gymryd rhai meddyginiaethau
- gwella eich ymdeimlad o les



“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.**”

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 llawdriniaeth 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 eich iechyd. Mynnwch gyngor gan eich dietegydd neu feddyg perthnasol ymlaen llaw

Sut y bydd bod â thiwb yn effeithio ar fy nheulu 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 i chi benderfynu a ydych am gael tiwb bwydo wedi ei osod ai peidio, mae'n bosib y gall eich teulu neu eich gofalwyr anghytuno â'ch dewis.

Gall trafod pryderon eich helpu oll i ddod i ddealltwriaeth ar y cyd.



Gweler ein canllaw a'r ap cysylltiedig ar y we **Bwyta ac yfed gydag MND** am help i baratoi bwyd a diod i'w cymryd trwy'r geg. Gweler hefyd y daflen wybodaeth: **7A Anawsterau llyncu**

Alla i weld unrhyw gynnwys fideo am fwydo trwy diwb?

Datblygwyd fideo ar wefan i ddefnyddwyr o'r enw myTube gan SITraN, Sefydliad Sheffield dros Niwrowyddoniaeth Cyfieithu, ac a gyllidir yn rhannol gan Gymdeithas MND. Mae'n edrych i mewn i wneud penderfyniadau a defnyddio bwydo trwy diwb i bobl sydd ag MND.

Gall clywed eu profiadau a'u storiâu personol ar myTube fod o help os ydych wrthi'n penderfynu a ydych am gael tiwb bwydo wedi ei osod ai peidio.



Gweler myTube ar : mytube.mymnd.org.uk a mwy o ganllawiau yn: mndassociation.org/eating.

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, byddwch yn debygol o golli pwysau a gallwch golli hylif wrth i fwyta ac yfed ddod yn gynyddol 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 leddfu 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.

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 byddaf yn newid fy meddwl ar ôl i diwb gael ei osod?** am fwy ynghylch ADRT.

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

Efallai y byddwch am roi'r gorau i ddefnyddio eich tiwb mewn rhai sefyllfaoedd yn y dyfodol. Os digwydd i chi fethu â gallu gwneud penderfyniadau neu gyfathrebu am

unrhyw reswm, gall Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) fod yn gefnogaeth i'ch dewisiadau. Mae'n dweud wrth y sawl sy'n darparu eich gofal pa driniaethau y dymunwch eu gwrthod neu gael eu tynnu'n ôl yn y dyfodol.

Rhaid i chi fod yn benodol am yr hyn yr ydych am ei wrthod a phryd y dylai hyn ddigwydd. Er enghraifft, datgan yn glir dan ba amgylchiadau y buasech am i'ch tiwb bwydo gael ei dynnu'n ôl.

Os yw'n hollol gywir a dilys, mae ADRT yn rhwymo'n gyfreithiol yng Nghymru a Lloegr dan Ddeddf Gallu Meddyliol 2005.

Mae ADRT hefyd yn rhwymo'n gyfreithiol yng Ngogledd Iwerddon dan gyfraith gwlad.

Er nad yw'n rhwymo'n gyfreithiol yn yr Alban, mae modd dal i ddefnyddio ADRT i gyfarwyddo gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol yno.

Rhowch wybod i bawb sy'n ymwneud â'ch gofal am eich ADRT, yn ogystal ag unrhyw ddogfennau gofal eraill. Mae hyn yn cynnwys eich meddyg teulu ac unrhyw arbenigwyr. Rhowch gopi o'ch ADRT i'ch meddyg teulu ar gyfer eich cofnodion meddygol a gofynnwch sut mae systemau lleol yn gweithio.

Er enghraifft, mae rhai gwasanaethau ambiwlans yn cadw copïau o ADRTs neu ganllawiau gofal i bobl â chlefydau sy'n byrhau bywyd, megis MND. Lle bynnag y bo modd, mae parafeddygon ac ymatebwyr brys eraill yn ystyried hanes meddygol, ond efallai na fyddant yn gallu cael mynediad at eich cofnodion mewn argyfwng. Heb weld ffurflen ADRT ddilys, efallai y bydd rhaid iddynt wneud dyfarniad clinigol cyflym am y driniaeth y maent yn ei darparu.



Gweler y daflen wybodaeth: **14A Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw**

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

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 cael ei osod ymlaen llaw, fel y gallant ei ddefnyddio pan fydd angen a chynyddu'r defnydd ohono 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. Er nad yw bwydo trwy diwb yn rhoi'r un pleser â bwyta ac yfed, gall leddfu teimladau o newyn a syched.

Os dewiswch barhau i fwyta meintiau bychain, ystyriwch y risgiau a mynnwch gyngor. Gall eich therapydd iaith a lleferydd a'ch dietegydd roi cyfarwyddyd i chi am ansawdd a mathau o fwyd a diod sy'n ddiogel i'w trio.

A fydd tiwb bwydo yn fy helpu i fagu pwysau?

Os ydych wedi colli llawer o bwysau, efallai y caiff porthiant hylif uchel mewn calorïau ei ragnodi i'ch helpu i adennill rhai o'r pwysau hyn. 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 ac fe gewch gyngor am ba hyd i aros. Unwaith y bydd yn ddiogel, gwnewch yn siŵr fod eich tiwb wedi cau cyn cymryd bath, cawod neu nofio. Sychwch y tiwb a'r fan lle mae'n dod allan yn ofalus wedyn.

Mae cyngor ynghylch cymryd bath, cawod a nofio pan fydd gennych diwb bwydo yn amrywio ar draws ardaloedd, oherwydd yr amrywiaeth o diwbiau a'r modd y cânt eu gosod. Holwch eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol am ganllawiau.

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 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 fwyta. Gall plac gronni'n gyflym iawn felly mae'n bwysig glanhau'ch dannedd o leiaf ddwywaith y dydd.



Gweler ein llyfryn: **Gofal personol** am fwy ynghylch 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.

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.



Gweler ein llyfryn: **Rhyw a pherthynas** am effaith cyfarpar meddygol ar fod yn agos.

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.

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 yn fegan, gall eich therapydd iaith a lleferydd a'ch dietegydd roi cyngor.

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. Gastronomi yw'r enw ar y weithdrefn hon. Mae tri math:

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

cyfeirir at PIG fel POG.

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. Edrychwch i mewn yn gynnar i'r opsiynau, fel y gallwch wneud penderfyniad ar sail o wybodaeth.

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.

Cewch eich derbyn i'r ysbyty i gael y driniaeth. 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.



“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.”

Weithiau, cynigir bwydo o'r trwyn i'r stumog, gyda thiwb cul yn cael ei basio trwy'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. Fel arfer byddwch yn aros yn yr ysbyty tra bydd y tiwb yn ei le, gan y gall beri anghysur yn y trwyn a bydd angen ei adnewyddu'n aml. PEG, Rig neu PIG yw'r opsiynau gorau gydag MND oherwydd bydd eich anghenion yn rhai cyson.

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

Tra byddwch yn yr ysbyty, fe all fod yn fuddiol holi am y canlynol cyn i chi adael:

- sut i osgoi heintiadau yn dilyn y llawdriniaeth
- beth i'w wneud os bydd gwaedu neu ollwng o'r clwyf
- sut i reoli anghysur neu boen lle gosodwyd y tiwb bwydo i mewn
- sut i reoli unrhyw ymchwyddo (gall hyn gael ei achosi os bydd peth aer yn dal ar ôl yn eich stumog wedi'r ffitio neu pan fyddwch yn dechrau cael porthiant hylif trwy'r tiwb)
- beth sy'n digwydd os bydd eich anadl yn teimlo'n fwy bas ar ôl i'r tiwb gael ei ffitio

Gofynnwch hefyd pa weithwyr proffesiynol fydd yn rhoi cefnogaeth ar ôl i chi adael yr ysbyty:

- Pwy fydd yn gyfrifol am fonitro fy iechyd gyda bwydo trwy diwb ac yn ateb fy nghwestiynau?
- Â phwy y dylwn gysylltu o ran cynnal a chadw'r tiwb?
- Pwy all helpu os bydd rhwystr yn y tiwb neu os daw allan am ba bynnag reswm?

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 gymryd hyd at bedair wythnos i'r fan lle rhoddwyd y tiwb wella, ac mae'n normal teimlo peth poen a rhywfaint bach o arllwys o safle'r tiwb. Gofynnwch i'ch nyrs neu feddyg os oes gennych unrhyw gwestiynau.

5. Sut ydw i'n gofalu am fy nhiwb bwydo?

Os cawsoch diwb bwydo wedi'i osod, bydd angen i chi, eich gofalwr neu weithiwr gofal ofalu amdano bob dydd i atal unrhyw rwystro neu ddifrod.

Bydd nyrs arbenigol neu ddietygydd yn ymweld â chi yn yr ysbyty ar ôl y llawdriniaeth i ddangos i chi a'ch gofalwyr 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.

Dylech gael cyngor gan eich arbenigwyr mewn cefnogi bwydo trwy diwb os bydd y canlynol yn digwydd:

- rhwystrau o fewn y tiwb
- gollyngiadau o amgylch safle'r tiwb
- poen hir neu ddifrifol yn yr abdomen
- Poen wrth ddefnyddio eich tiwb i fwydo, derbyn meddyginiaeth neu ddŵr, neu lid ar y croen o gwmpas y tiwb
- y tiwb yn mynd yn rhydd neu'n cwmpo allan (mae hyn yn annhebygol iawn).



Gweler y fideo ar y wefan: mytube.mymnd.org.uk am brofiadau defnyddwyr gyda thiwbiau bwydo, gan gynnwys gofal, porthiant a chynnal a chadw. Gweler mwy am myTube yn adran 2: **Alla i weld unrhyw gynnwys fideo am fwydo trwy diwb?**

Sut byddaf yn cael fy mwydo?

Bydd eich dietegydd yn rhoi cyfarwyddyd i chi. Mae dau brif ddull, ond weithiau gellir defnyddio cyfuniad o'r ddau i gyd-fynd â'ch dull o fyw a'ch anghenion.

- mae modd bwydo'r porthiant hylif i mewn i'r tiwb fesul dipyn trwy gydol y dydd, trwy chwistrell (a elwir yn ddull bolws)
- mae modd diferu porthiant hylif i'r tiwb dros sawl awr gan bwmp trydan, naill ai dros nos neu yn ystod y dydd.

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. Holwch eich dietegydd os oes gennych unrhyw gwestiynau.

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 arnoch hefyd angen mwy o ddŵr drwy'r tiwb. Bydd y dietegydd yn rhoi cyngor ar faint o borthiant a dŵr y dylech eu cymryd ac ar ba amserau.

Ni ddylid pasio unrhyw hylifau eraill, gan gynnwys bwyd wedi'i hylifo neu iogwrt, drwy'r tiwb. Gallant ei ddifrodi neu ei rwystro ac efallai y bydd angen gosod tiwb newydd 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 ar faeth yn rhoi cyngor i chi am y cyflenwadau a'r cyfarpar bwydo fydd eu hangen yn gyson.

Mae angen fflysiog'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.

Fe'ch hysbysir pa mor aml y mae angen ailosod eich tiwb bwydo. Gweithdrefn fechan yw hyn sydd fel arfer yn digwydd mewn ysbyty fel claf allanol. 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.

6. Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Sefydliadau eraill

Ni allwn gymeradwyo sefydliadau, ond gall y canlynol eich helpu i chwilio am fwy o wybodaeth. Gall ein llinell gymorth MND Connect eich helpu i ddod o hyd i sefydliadau. Gweler y manylion cyswllt yn nes ymlaen yn yr adran hon, dan y pennawd: Ein cefnogaeth.

Cymdeithas Ddieteg Prydain

Sy'n cynrychioli dietegwyr ac yn rhoi cyngor i'r sawl sy'n gweithio ym maes maeth.

Ffôn: 0121 2008080

E-bost: info@bda.uk.com

Gwefan: www.bda.uk.com

Gofal iechyd y GIG a'r DU

Gwybodaeth am wasanaethau GIG a gofal iechyd ar draws y DU.

Ffôn: 111 (Lloegr, Cymru a'r Alban)

Ar gael trwy dudalen gyswllt ymddiriedolaethau unigol (Gogledd

Gwefan: Iwerddon)
nhs.uk (Lloegr)
wales.nhs.uk (Cymru)
hscni.net (Gogledd
Iwerddon)
nhs24.scot (Yr Alban)

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
Gwefan **mndscotland.org.uk**

myTube

Adnodd dysgu am fwydo trwy diwb gydag MND.

Gwefan: **mytube.mymnd.org.uk**

PINNT

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

Ffôn: 020 3004 6193
E-bost: drwy dudalen cyswllt y wefan
Gwefan: **pinnt.com**

Diolchiadau

Diolch i'n grŵp adolygu o Ddefnyddwyr am fod mor garedig â rhannu eu profiadau.

Diolch hefyd i'r canlynol am fod mor garedig ag adolygu wrth ddatblygu neu adolygu'r llyfryn hwn:

Kay Edwards	Nyrs Nutricia, Swydd Northampton
Kiri Elliott	Swyddog Polisi, Cymdeithas Ddieteg Prydain, Birmingham
Erin Forker	Uwch Ddietegydd, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Birmingham, Ysbyty QE
Emma Husbands	Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Brenhinol Sir Gaerloyw
Susan Rowell	Nyrs Arbenigol Maethiad Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Great Western, Swindon
Joanne Simms	Dietegydd Cymunedol Cefnogi Maethiad Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Great Western, Swindon
Beth Byrne	Dietegydd Bwydo Gartref Gyda Thiw, De Swydd Warwick Ymddiriedolaeth Sylfaen, Ysbyty George Eliot, Nuneaton
Emma Wood	Dietegydd, Ysbyty Athrofaol James Cook, Middlesbrough

Cyfeiriadau

Mae cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i gefnogi'r adnoddau hyn ar gael o wneud cais:
E-bost: ofeedback@mndassociation.org

Neu ysgrifennu at:
Information feedback,
Motor Neurone Disease Association,
Francis Crick House,
6 Summerhouse Road,
Moulton Park,
Northampton, NN3 6BJ

Gwybodaeth bellach

Yr ydym yn cynnig amrywiaeth eang o wybodaeth am MND a chlefyd Kennedy. Efallai y cewch yr adnoddau canlynol yn fuddiol, sy'n ymwneud â'r daflen hon.

Taflenni gwybodaeth

7A Problemau llyncu

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

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

Canllawiau mawr

Bwyta ac yfed gyda MND

Diwedd oes – canllaw i bobl â chlefyd motor niwron

Llyfrynnau

Gofal personol

Rhyw a pherthnasau

Cynnwys fideo

Gwefan myTube: mytube.mymnd.org.uk

Dolenni:

Chwilio am wybodaeth yn ôl angen ar: mndassociation.org/careinfofinder

Dewch o hyd i wybodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol ar:

mndassociation.org/professionals

Llawrlwythwch ein gwybodaeth o mndassociation.org/publications

Dod o hyd i wybodaeth mewn ieithoedd eraill ar: mndassociation.org/languages

Archebu copïau print o'n llinell gymorth MND Connect (gweler Ein cefnogaeth nesaf).

Ein cefnogaeth

Bob dydd, byddwn yn cefnogi pobl y mae clefyd motor niwron yn effeithio arnynt, yn ymgyrchu am well gofal a thalu am ymchwil arloesol. Oherwydd gyda MND, mae pob dydd yn cyfrif.

Rydym hefyd yn cefnogi pobl yr effeithiodd clefyd Kennedy arnynt.

MND Connect

Mae ein llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol ac yn cyfeirio at bobl ag MND, gofalwyr, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. I wybod mwy a gweld pryd mae'r amseroedd agor yn: **mndassociation.org/mndconnect**

Ffôn: 0808 802 6262

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Gwasanaethau cefnogi

Dewch i wybod am ein gwasanaethau cefnogi ar: **mndassociation.org/our-services**

Cefnogaeth leol a rhanbarthol

Dewch i wybod am ein canghennau a'n grwpiau ar: **mndassociation.org/local-support**

Gwasanaeth Cyngor Budd-daliadau Cymdeithas MND

Am help i nodi hawliadau a sut i wneud cais, ewch at:

mndassociation.org/benefitsadvice neu ffoniwch ein llinell gymorth MND Connect.

Ffôn: 0808 802 6262

Gwefan a fforwm ar-lein Cymdeithas MND

Gwefan: **mndassociation.org**

Fforwm ar-lein: **forum.mndassociation.org**

Rydym yn croesawu eich barn

Byddwn wrth ein bodd clywed eich barn am yr hyn y tybiwch yr ydym yn wneud yn dda a lle gallwn wella ein gwybodaeth i bobl ag MND neu glefyd Kennedy, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Efallai y bydd eich sylwadau dienw hefyd yn cael eu defnyddio i helpu i godi ymwybyddiaeth a dylanwad o fewn ein hymgyrchoedd adnoddau a cheisiadau am gyllid.

I roi adborth am hyn neu unrhyw rai o'n taflenni gwybodaeth, ewch at ein ffurflen ar-lein ar: 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

Neu ysgrifennu at:
Information feedback
Motor Neurone Disease Association
Francis Crick House,
6 Summerhouse Road,
Moulton Park Northampton
NN3 6BJ

Hoffech chi helpu fel defnyddiwr i adolygu ein gwybodaeth?

Os ydych yn byw gydag MND neu glefyd Kennedy, neu os ydych yn ofalwr, cysylltwch â ni: infofeedback@mndassociation.org

© **MND Association, 2026**

Motor Neurone Disease Association
Francis Crick House,
6 Summerhouse Road,
Moulton Park
Northampton, NN3 6BJ

Ffôn: 01604 250505
E-bost: enquiries@mndassociation.org
Gwefan: mndassociation.org

Elusen Gofrestredig rhif 294354

Adolygwyd: Ionawr 2026
Adolygiad nesaf: Medi 2028
Fersiwn: 1

