

Egluro tawelyddu

Mae'r daflen hon yn egluro beth yw tawelyddu, sut mae'n gweithio a phryd efallai y bydd ei angen arnoch. Mae hefyd yn egluro manteision a risgiau tawelyddu a sut y gall deimlo.

Yr hyn sy'n bwysig yw ei bod yn egluro beth ddylech chi ei gynllunio ar gyfer eich gofal ar ôl cael tawelydd.

Mae wedi cael ei hysgrifennu ar y cyd gan gleifion, cynrychiolwyr cleifion ac anesthetyddion.

Mae **tawelyddu** yn golygu defnyddio cyffuriau i'ch helpu i ymlacio yn ystod triniaeth. Fel rheol, rhoddir y cyffuriau (tawelyddion) trwy wythïen (mewnwythiennol neu IV), ond weithiau gellir eu rhoi trwy'r geg neu drwy fasg wyneb.

Anesthetydd yw'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n rhoi'r tawelyddion i chi. Yn yr ystafell lawdriniaeth, meddyg anesthetig sydd fel arfer yn gwneud hyn. Mewn mannau eraill yn yr ysbyty neu mewn clinigau y tu allan i'r ysbyty, gall meddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig roi tawelyddion.

Mae tair lefel wahanol o dawelyddu mewnwythiennol. Fe'u gelwir yn dawelyddu 'ysgafn', 'cymedrol' (a elwir weithiau'n dawelyddu ymwybodol) a 'dwfn'. Fodd bynnag, nid yw'r lefelau'n gwbl fanwl ac maent yn dibynnu ar ba mor sensitif yw claf i'r feddyginiaeth a ddefnyddir.

Beth yw'r gwahaniaethau rhwng tawelyddu ac anesthesia cyffredinol?

Y prif wahaniaethau rhwng tawelyddu ac anesthesia cyffredinol yw:

- lefel eich ymwybyddiaeth
- yr angen am offer i'ch helpu i anadlu
- sgil-efeithiau posibl.

Gyda thawelyddu ysgafn a chymedrol, rydych chi'n teimlo'n gyfforddus, yn gysglyd ac wedi ymlacio. Efallai y byddwch chi'n llithro i gysgu ar brydiau, ond bydd yn hawdd eich deffro.

Gydag anesthesia cyffredinol rydych chi'n gwbl ddiymateb ac yn anymwybodol yn ystod y driniaeth.

Mae tawelyddu dwfn rhwng y ddau.

Tawelyddu ysgafn (anxiolysis)	Tawelyddu cymedrol (tawelyddu ymwybodol)	Tawelyddu dwfn
Byddwch yn cael ychedig bach o gyffur tawelu	Byddwch yn cael ychedig mwy o gyffur tawelu	Byddwch yn cael dos uwch o un neu fwy o gyffuriau tawelu
Byddwch wedi ymlacio ac yn llai pryderus am beth sy'n digwydd o'ch cwmpas	Byddwch wedi ymlacio ac yn gysglyd iawn	Byddwch yn cysgu yn ystod y rhan fwyaf o'ch triniaeth
Byddwch yn effro ac yn gallu siarad yn normal	Byddwch yn gysglyd ond yn gallu siarad yn normal a dilyn cyfarwyddiadau syml os gofynnir i chi	Byddwch yn cysgu ac yn annhebygol o siarad yn ystod y rhan fwyaf o'ch triniaeth
Byddwch yn debyg o gofio cael eich triniaeth, ond nid yr holl fanylion	Byddwch efallai'n cofio rhai rhannau o'ch triniaeth	Rydych yn annhebygol o gofio llawer o'ch triniaeth - bydd lefel y tawelydd yn cael ei addasu yn ôl yr angen
Ni ddylai tawelyddu ysgafn effeithio ar eich anadlu	Ni ddylai tawelyddu cymedrol effeithio ar eich anadlu	Efallai y bydd eich anadlu'n arafu . Bydd eich anesthetidd yn monitro ac yn helpu os bydd angen. Yn y DU, mae'n rhaid i staff sy'n darparu tawelyddu dwfn feddu ar sgiliau a hyfforddiant o'r un lefel â meddyg anesthetig.

Beth yw tawelyddu trwy'r geg?

Weithiau gall cymryd tabled tawelu (ee diazepam) fod yn ddefnyddiol i'ch ymlacio os ydych chi'n bryderus iawn cyn anesthetig cyffredinol, ond fel arfer nid yw'n ddigon ar ei ben ei hun i'ch ymlacio yn ystod triniaeth. Mae'n cymryd amser i weithio a bydd y dos yn amrywio o berson i berson.

Ni ddylech ofyn i'ch meddyg teulu am bresgripsiwn am dawelyddion trwy'r geg i chi eu cymryd cyn dod i'r ysbyty, oni bai bod y fîm a fydd yn gofalu amdanoch wedi cytuno i hynny. Fel arall, efallai na fydd yn bosibl i'ch triniaeth fynd yn ei blaen.

Mae'n bwysig eich bod yn gallu meddwl yn glir pan fyddwch yn cyfarfod eich meddyg i drafod buddion a risgiau'r llawdriniaeth. Yna bydd yn rhaid i chi lofnodi ffurflen i nodi eich bod yn cytuno i gael y llawdriniaeth neu'r driniaeth.

Beth yw tawelyddu mewnwythiennol?

Gyda thawelyddu mewnwythiennol bydd tawelydd i'ch ymlacio yn cael ei chwistrellu i'ch llif gwaed trwy diwb bach plastig (caniwl) sydd fel arfer yn cael ei osod mewn gwythien yn eich braich neu'ch llaw.

Mae anesthetyddion wedi'u hyfforddi i roi'r dogn cywir o dawelydd a rheoli unrhyw sgil-ffeithiau. Bydd eich anesthetydd yn aros gyda chi trwy gydol eich triniaeth ac yn monitro eich anadlu a'ch lefelau ocsigen.

Pa driniaethau y gellir eu cynnal gyda thawelyddu mewnwythiennol?

Gellir cynnal llawer o fân driniaethau gyda thawelyddu mewnwythiennol, yn aml ynghyd ag anesthetig lleol. Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- biopsïau o'r croen neu o'r fron
- mân atgyweiriadau i esgyrn wedi torri
- mân lawdriniaethau i'r croen, y llaw neu'r droed
- triniaethau i helpu i ddarganfod problemau gyda'r stumog (endosgopi), yr ysgyfaint (brongosgopi), y colon (colonosgopi) neu'r bledren (systosgopi)
- tynnu dannedd neu driniaethau deintyddol eraill
- llawdriniaethau llygaid, fel tynnu cataract
- llawdriniaethau cosmetig.

Yn ogystal, gellir cynnal rhai triniaethau mwy helaeth gyda thawelydd ac anesthesia lleol.

Tawelyddu mewn meddygfeydd deintyddol a chlinigau cosmetig

Mae triniaethau gyda thawelydd yn aml yn cael eu cynnal mewn ysbyty. Fodd bynnag, gellir darparu tawelyddu ar gyfer triniaeth ddeintyddol mewn meddygfa ddeintyddol neu glinig deintyddol arbenigol hefyd. Gellir darparu tawelyddu ar gyfer llawdriniaeth gosmetig mewn clinig. Mae'r safonau ar gyfer gofal a diogelwch yr un fath. Bydd eich anesthetydd, deintydd neu lawfeddyg cosmetig yn trafod â chi y mathau o dawelyddion sy'n addas - mae gwahanol fathau o dawelyddion ar gael ar gyfer triniaeth ddeintyddol i oedolion a phlant. Dylai egluro beth fydd yn digwydd yn ystod eich triniaeth ac unrhyw risgiau. Mae'n bwysig eich bod yn dilyn yn ofalus unrhyw gyngor a chyfarwyddiadau a roddir i chi.

Beth yw manteision tawelyddu os yw'n opsiwn ar gyfer eich triniaeth?

- Mae tawelyddu'n gweithio'n gyflym a gellir addasu'r dos fel eich bod chi'n cael y dogn cywir yn union.
- Mae'n caniatáu i chi ymlacio yn ystod eich triniaeth. Efallai na fyddwch yn cofio llawer am eich triniaeth wedyn.
- Ar gyfer rhai triniaethau, mae'n bosibl defnyddio tawelyddu yn lle anesthetig cyffredinol. Gall hyn fod o fudd i gleifion sydd â rhai problemau meddygol.

- Fel arfer mae'n achosi llai o sgil-ffeithiau nag anesthetig cyffredinol.
- Byddwch yn gwella'n gynt nag ar ôl anesthetig cyffredinol felly, fel arfer, cewch fynd adref o fewn awr neu ddwy i'ch triniaeth os ydych chi'n teimlo'n iawn.

Beth yw'r dewisiadau eraill yn lle tawelyddu?

- **Anesthetig cyffredinol:** byddwch yn gwbl anymwybodol trwy gydol y driniaeth ac ni fydd gennych unrhyw gof ohoni.
- **Anesthetig lleol heb unrhyw dawelyddu:** byddwch yn hollol effro yn ystod eich triniaeth, ond byddwch yn gyfforddus. Gellir gosod sgrin i'ch rhwystro rhag gweld y driniaeth.

Pwy sy'n penderfynu a fyddaf i'n gallu cael tawelydd?

Gallwch drafod yr opsiwn o gael tawelydd ar gyfer eich triniaeth â'ch meddyg neu nys ar adeg yr asesiad. Os nad yw tawelyddu wedi cael ei gynnig, gallwch holi ynghylch y posibilrwydd o'i gael.

Os ydych chi'n wynebu risg uwch oherwydd cyflyrau meddygol presennol, bydd eich meddygon yn trafod yr opsiynau â chi. Gallwch wedyn ddod i benderfyniad gyda'ch gilydd ar yr opsiwn gorau i chi.

Beth alla i ei wneud i baratoi ar gyfer triniaeth gyda thawelydd?

- Os ydych chi'n gofalu am rywun, er enghraifft plant neu bobl hŷn, bydd angen i chi drefnu i rywun arall ofalu amdanynt tan drannoeth y driniaeth.
- Bydd angen i oedolyn cymwys fynd â chi adref mewn car neu dacsî - cynghorir yn erbyn defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus ar ôl cael tawelydd. Gan fod effeithiau tawelyddu yn gallu para hyd at 24 awr, dylai aros dros nos i ofalu amdanoch chi.
- Ewch â'ch holl feddyginiaethau i'r ysbyty gyda chi, gan gynnwys unrhyw anadlyddion a meddyginiaethau dros y cownter rydych chi'n eu cymryd yn rheolaidd.
- Os oes gennych chi salwch neu annwyd, neu os ydych chi'n feichiog, cysylltwch â'ch ysbyty neu glinig, oherwydd efallai na fydd yn ddiogel i chi gael tawelydd. Efallai y bydd yn rhaid aildrefnu eich triniaeth.
- Rhowch wybod i'ch meddyg ar ddiwrnod y driniaeth os ydych chi'n bwydo ar y fron.
- Tynnwch unrhyw golur - gan gynnwys farnais ewinedd a gemwaith - cyn dod i'r ysbyty neu'r clinig. Caniateir i chi wisgo modrwy briodas.
- Dewch â dillad llac, fel gŵn llofft neu fflis, i'ch cadw'n gyfforddus ac yn gynnes. Gwisgwch esgidiau fflat sy'n hawdd eu rhoi am eich traed.

Ydw i'n cael bwyta ac yfed cyn fy nhriniaeth?

Bydd y clinig neu'r ysbyty yn rhoi cyfarwyddiadau manwl i chi, gan gynnwys pryd i roi'r gorau i fwyta ac yfed.

Ar gyfer tawelyddu cymedrol a dwfn dylech roi'r gorau i fwyta chwe awr cyn eich triniaeth, ond cewch yfed 'hylifau clir' fel arfer hyd at ddwy awr cyn eich triniaeth. Mae hylifau clir yn cynnwys dŵr, sudd wedi'i deneuo â dŵr (heb ddarnau ynddo) a the neu goffi du.

Ceiswch beidio â rhoi'r gorau i fwyta ac yfed am gyfnod hirach na hyn.

Ar gyfer tawelyddu ysgafn, yn aml nid oes angen ymprydio, ond mae'n bwysig gwirio'r union gyfarwyddiadau â'ch ysbyty.

Os oes diabetes arnoch chi, dylech ofyn am gyfarwyddiadau penodol ynghylch pryd y dylech gymryd eich meddyginiaeth diabetes a rhoi'r gorau i fwyta.

Beth fydd yn digwydd ar ddiwrnod fy nhriniaeth?

Fel rheol, byddwch yn newid ac yn gwisgo gŵn. Pan fyddwch yn mynd i'r ystafell driniaeth, bydd eich anesthetydd yn cysylltu offer monitro wrth eich corff. Fel rheol, bydd yr offer a ddefnyddir yn cynnwys:

- cyfffen mesur pwysedd gwaed am eich braich
- sticeri ar ran uchaf eich brest i gofnodi rhythm eich calon
- clip ar eich bys i fesur eich lefelau ocsigen
- tiwb plastig tenau sy'n mesur faint o garbon deuocsid rydych chi'n ei anadlu allan. Mae hwn fel arfer ynghlwm wrth fasg ocsigen.

Sut mae rhoi tawelydd mewnwythiennol?

- Rhoddir y tawelydd trwy ddiferwr (caniwl) sy'n cael ei osod mewn gwythïen yn eich braich neu yng nghefn eich llaw. Gellir rhoi mwy o'r tawelydd yn ôl yr angen yn ystod y driniaeth. Fel rheol gyda thawelyddu dwfn bydd cyffur yn cael ei ddsbarthu i'ch gwythïen yn barhaus.
- Byddwch yn anadlu ocsigen ychwanegol trwy diwb plastig wedi'i osod yn eich trwyn, neu drwy fasg wyneb.

Sut mae cael tawelydd yn teimlo?

Bydd hyn yn amrywio o'r naill berson i'r llall, yn dibynnu ar faint o'r cyffur a roddir iddynt. Gyda thawelyddu dwfn byddwch yn cysgu, ond gyda thawelyddu ysgafn a chymedrol byddwch fel arfer yn teimlo wedi ymlacio'n braf.

Pan ofynnwyd i rai cleifion sut deimlad oedd hyn, dyma rai o'r atebion a roddwyd i ni:

'Roeddwn i'n teimlo'n benysgafn a breuddwydiol iawn.'

'Roeddwn i'n meddwl fy mod i wedi bod yn effro drwy'r cyfan ond mae'n rhaid fy mod i wedi llithro i gysgu ar adegau achos yn sydyn roedd awr wedi mynd heibio.'

'Roeddwn i wedi ymlacio ac yn teimlo'n hapus iawn.'

'Roedd o'n od - roeddwn i'n teimlo'n gwbl ar wahân i beth oedd yn digwydd o fy nghwmpas i.'

Mynd adref ar ôl y driniaeth

- Os byddwch yn cael tawelydd ysgafn neu gymedrol, fel arfer cewch fynd adref o fewn awr neu ddwy i'ch triniaeth.
- Os byddwch yn cael tawelydd dwfn, bydd eich adferiad fel arfer yn cymryd dwy awr neu fwy. Efallai y bydd pryd y cewch fynd adref yn dibynnu hefyd ar ba mor hir y bydd yn cymryd i chi wella yn dilyn y driniaeth.
- Fel y soniwyd eisoes, bydd angen i oedolyn cymwys fynd â chi adref mewn car neu dacsî - yn ddelfrydol nid ar drafnidiaeth gyhoeddus - ac aros gyda chi dros nos. Os nad oes trefniadau yn eu lle i rywun fod yn gwmni i chi ar ôl triniaeth, efallai y byddwch yn gorfod aros yn yr ysbyty dros nos, neu efallai y bydd yn rhaid gohirio'ch triniaeth.

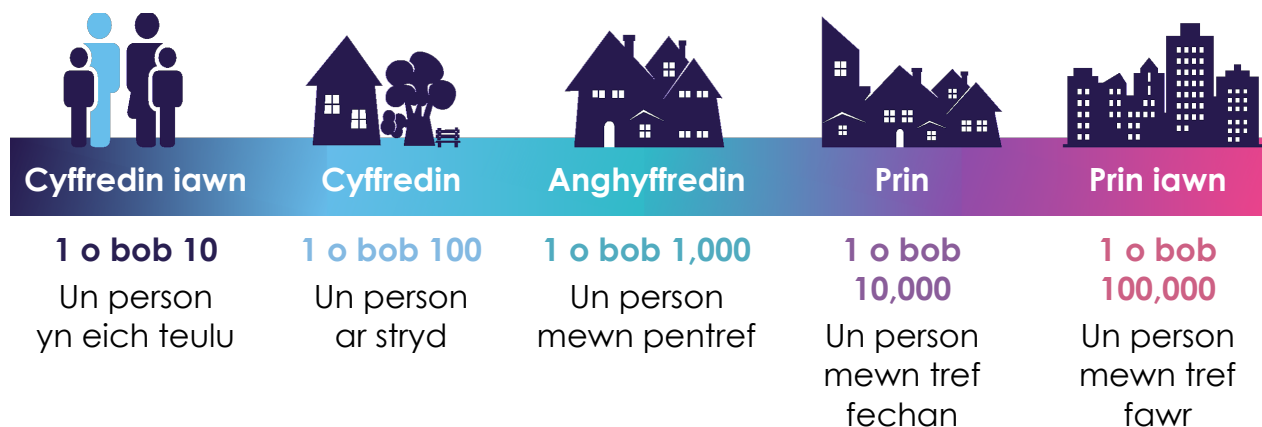
- Gall tawelyddu eich gwneud yn simsan ar eich traed. Cofiwch gymryd gofal ar risiau a chael rhywun gyda chi os ydych chi'n teimlo'n simsan.
- Efallai y bydd eich gallu i wneud penderfyniadau a'ch crebwyll yn cael eu heffeithio am hyd at 24 awr ar ôl eich triniaeth, felly ni ddylech wneud unrhyw benderfyniadau pwysig yn ystod y cyfnod hwnnw. Dylech hefyd osgoi postio unrhyw beth ar gyfryngau cymdeithasol/fforymau cyhoeddus.
- Ni ddylech ddychwelyd i'r gwaith, gofalu am ddibynyddion, gyrru, coginio na gweithredu unrhyw beiriannau am 24 awr. Gall gymryd cymaint â hyn o amser i'r cyffuriau adael eich corff.
- Ni ddylech yfed alcohol na chymryd tabledi cysgu am 24 awr ar ôl y driniaeth.
- Bydd eich meddyg yn rhoi cyfarwyddiadau ysgrifenedig i chi ynghylch triniaeth bellach i'w dilyn gartref.
- Bydd yr ysbyty yn rhoi rhif ffôn cyswllt i chi ei alw os byddwch yn teimlo'n sâl gartref.
- Ar ôl y driniaeth, os byddwch yn bryderus, yn teimlo'n sâl, neu'n methu â dod o hyd i rif cyswllt yr ysbyty, gallwch ffonio'ch meddyg teulu, ffonio 111, neu fynd i'ch adran ddamweiniau ac achosion brys leol gydag oedolyn cymwys os bydd angen.

Sgil-effeithiau, cymhlethdodau a risgiau

Gyda thawelyddu modern, mae problemau difrifol yn anghyffredin. Ni ellir dileu risg yn llwyr, ond mae cyffuriau, offer a hyfforddiant modern wedi gwneud tawelyddu yn broses llawer mwy diogel dros y blynyddoedd diwethaf.

Mae anesthetyddion yn ofalus iawn i osgoi'r holl risgiau a amlinellir. Byddant yn gallu rhoi mwy o wybodaeth i chi am unrhyw un o'r risgiau hyn a beth maen nhw'n ei wneud i'w hosgoi.

Mae pobl yn deall geiriau a rhifau mewn ffyrdd gwahanol. Gall y raddfa hon eich helpu.



Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar y tudalennau gwybodaeth i gleifion ar wefan y Coleg: www.rcoa.ac.uk/patientinfo

Risgiau sy'n gysylltiedig â thawelyddu

- Efallai y bydd eich anadlu yn arafu. Mae hyn yn gyffredin gyda thawelyddu dwfn yn arbennig, ond mae'n risg bob tro y defnyddir tawelyddu. Mae'r anesthetydd yn brofiadol wrth oruchwylio cleifion a gall gynorthwyo'ch anadlu os bydd angen.
- Mae'n gyffredin iawn i'ch pwysedd gwaed ostwng ychydig, ond mae'r anesthetydd wedi'i hyfforddi i drin hyn hefyd.
- Mae'n gyffredin iawn cael clais bach lle cafodd eich caniwla ei osod.
- Mae teimlo'n sâl neu'n chwydu yn anghyffredin.
- Mae risg prin y bydd cynnwys y stumog yn mynd i'ch ysgyfaint. Mae'n bwysig dilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer bwyta ac yfed er mwyn cadw'r risg hon yn isel iawn.
- Mae unrhyw adwaith alergaidd i'r cyffuriau tawelu yn anghyffredin iawn.

Risgiau ar ôl cael tawelydd

- Mae teimlo'n gysglyd ac yn llai cadarn ar eich traed yn gyffredin iawn. Efallai y byddwch yn fwy tebygol o syrthio, yn enwedig os ydych chi'n oeddrannus.
- Mae'n gyffredin i dawelyddu amharu ar eich crebwyll a'ch cof am hyd at 24 awr.

Cwestiynau yr hoffech chi eu gofyn ynghylch cael tawelydd

- 1 Pwy fydd yn rhoi'r tawelydd i mi?
- 2 Pa fath o dawelydd sydd orau i mi ac ar gyfer y driniaeth dw i'n ei chael?
- 3 Ydw i'n wynebu unrhyw risgiau penodol?
- 4 Pryd ddylwn i roi'r gorau i fwyta ac yfed cyn y driniaeth?
- 5 Faint o'r gloch ddylwn i drefnu i rywun fy nghasglu?

Adnoddau ychwanegol

- Gofalu am rywun sydd wedi cael anesthetig cyffredinol neu dawelydd (www.rcoa.ac.uk/patientinfo/sedation).
- Academy of Medical Royal Colleges (Academi Colegau Brenhinol Meddygol). *Safe Sedation Practice for Healthcare Procedures: An update* (Ymarfer Tawelyddu Diogel ar gyfer Triniaethau Gofal Iechyd: Diweddariad). AoMRC, 2021 (<https://bit.ly/3wEoHGy>).
- Academy of Medical Royal Colleges (Academi Colegau Brenhinol Meddygol). *Safe Sedation Practice for Healthcare Procedures: Standards and Guidance* (Ymarfer Tawelyddu Diogel ar gyfer Triniaethau Gofal Iechyd: Safonau a Chanllawiau). AoMRC, 2013 (<http://bit.ly/301ndq8>).
- Intercollegiate Advisory Committee for Sedation in Dentistry (Pwyllgor Cynghori Rhyng-golegol ar gyfer Tawelyddu mewn Deintyddiaeth). *Standards for Conscious Sedation in the Provision of Dental Care* (Safonau ar gyfer Tawelyddu Ymwybodol wrth Ddarparu Gofal Deintyddol). RCS, 2020 (<https://bit.ly/3vz0YWP>).
- Mae taflenni am risgiau penodol sy'n gysylltiedig â chael anesthetig neu driniaeth anesthetig hefyd ar gael ar wefan y Coleg: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets

Rydym ni'n ceisio sicrhau bod yr wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfoes, ond ni allem warantu hynny. Nid ydym yn disgwyl i'r wybodaeth gyffredinol hon ateb pob cwestiwn sydd gennych, na delio â phopeth sydd o bwys i chi. Dylech drafod eich penderfyniadau ac unrhyw amheuon sydd gennych chi gyda'ch fîm meddygol, gan ddefnyddio'r daflen hon fel canllaw. Ni ddylid ystyried y daflen hon, ar ei phen ei hun, yn gyngor. Ni ellir defnyddio'r daflen hon at unrhyw bwrpas masnachol nac unrhyw bwrpas busnes. I weld yr ymwadiad llawn, cliciwch yma (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh).

Mae pob cyfieithiad yn cael ei darparu gan gymuned cyfieithwyr Translators Without Borders. Mae ansawdd y cyfieithiadau yn cael ei gwirio er mwyn sicrhau bod y cyfieithiadau mor gywir ag sy'n bosib, ond mae yna risg o anghywirdebau a chamddehongli peth gwybodaeth.

Dywedwch wrthym beth yw eich barn

Rydym yn croesawu awgrymiadau ar gyfer gwella'r daflen hon.

Os hoffech chi wneud unrhyw sylwadau, e-bostiwch: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

Ail Argraffiad, Mehefin 2021

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn tair blynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2021 Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Caniateir copio'r daflen hon at ddibenion cynhyrchu deunyddiau gwybodaeth i gleifion. Dyfynnwch y ffynhonnell wreiddiol hon. Os ydych am ddefnyddio rhan o'r daflen hon mewn cyhoeddiad arall, rhaid rhoi cydnabyddiaeth addas a thynnu'r logos, y brandio a'r delweddau. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.