

**Gwybodaeth i gleifion a'u teuluoedd, gofalwyr a'u gwarcheidwaid**

## **Derbyn Trallwysiad Gwaed**

**Gwybodaeth bwysig i bob claf a allai fod angen trallwysiad celloedd coch, platennau neu blasma arnynt.**

Gallwch gael mynediad i wybodaeth atodol ychwanegol ar gyfer cydrannau gwaed unigol, grwpiau cleifion penodol a phlant iau drwy eich gwasanaeth trallwysio lleol.

Mae'r daflen hon yn esbonio pam y gallech gael eich cynghori i gael trallwysiad cydran gwaed fel celloedd coch, platennau neu blasma.

Fel pob triniaeth feddygol, dim ond pan fydd yn gwbl angenrheidiol a dim ond ar ôl ystyried yn ofalus y dylid rhoi trallwysiad. Bydd y risg ohonoch chi'n cael trallwysiad yn cael ei bwysu a mesur yn erbyn y risg o beidio â chael un.

Mewn argyfwng, efallai nad yw wedi bod yn bosibl trafod pob opsiwn ar y pryd. Os bydd hyn yn digwydd, bydd eich meddyg yn siarad gyda chi am y trallwysiad a gawsoch cyn gynted ag y gallant.

Os oes gennych gerdyn sy'n nodi bod angen i chi gael teip penodol o waed, neu os ydych yn gwybod hyn o'ch hanes meddygol, dangoswch y cerdyn cyn gynted â phosibl i aelod o'r tîm sy'n gofalu amdanoch, a gofynnwch iddynt roi gwybod i labordy trallwysu'r ysbyty.

## Pam y gallai fod angen trallwysiad gwaed arnaf?

Mae gwaed yn cynnwys llawer o wahanol gelloedd a sylweddau:

- Mae celloedd coch yn cludo ocsigen o amgylch y corff; gelwir diffyg celloedd gwaed coch yn anemia. Fel arfer, rhoddir trallwysiad celloedd coch oherwydd prinder celloedd gwaed coch yn y gwaed, naill ai oherwydd prinder deunyddiau crai yn y corff, nad yw'n cynhyrchu digon ohonynt, neu oherwydd gwaed a gollwyd. Mewn rhai achosion, gellir trin anemia gyda meddyginiaethau fel haearn; mewn achosion eraill, efallai mai trallwysiad gwaed yw'r opsiwn gorau, neu'r unig opsiwn.
- Celloedd yn y gwaed yw platennau, sy'n atal gwaedu ac sy'n helpu'r gwaed i geulo. Efallai y bydd angen trallwysiad platennau arnoch, naill ai i gynyddu nifer y platennau yn eich gwaed, neu i gymryd lle platennau sydd ddim yn gweithio'n iawn, i drin neu atal gwaedu.
- Plasma yw'r hylif yn y gwaed sy'n cario'r celloedd gwaed o amgylch y corff. Efallai y bydd angen trallwysiad plasma, i drin neu atal gwaedu os oes gennych ddiffyg ffactorau ceulo. Mae cydrannau plasma yn cynnwys plasma ffres wedi'i rewi, sy'n cynnwys llawer o ffactorau ceulo gwahanol a chrisialu, sy'n cynnwys ffactor ceulo o'r enw ffibrinogen yn bennaf.

Gall y rhan fwyaf o bobl ymdopi â cholli swm cymedrol o waed heb fod angen trallwysiad gwaed, oherwydd dros amser, bydd y corff yn gwneud celloedd gwaed a phlasma newydd i gymryd lle'r hyn a gollwyd.

Fodd bynnag, os caiff llawer o waed ei golli, efallai mai trallwysiad gwaed fydd y ffordd orau o roi gwaed yn ôl yn gyflym. Gellir defnyddio cydrannau gwaed i gymryd lle gwaed a gollwyd yn ystod llawdriniaeth fawr, ar ôl damweiniau, ac ar gyfer argyfyngau yn ystod genedigaeth.

Weithiau, nid yw'r mêr esgyrn sy'n cynhyrchu celloedd gwaed, yn gweithio'n iawn. Efallai mai'r rheswm am hyn yw oherwydd clefyd neu oherwydd triniaethau fel cemotherapi neu radiotherapi. Gall hyn fod yn broblem dros dro neu'n un tymor hwy. Yn yr achos hwn, bydd cynllun triniaeth yn cael ei lunio i fodloni eich gofynion penodol.

## Ai trallwysiad gwaed yw'r unig opsiwn?

Bydd eich meddyg neu nyrs yn esbonio pam mae angen trallwysiad arnoch ac yn trafod y risgiau, y manteision a p'un a oes unrhyw driniaethau amgen ar gael. Mae'n bwysig eich bod chi'n deall pam eich bod chi angen trallwysiad, a'ch bod chi'n cael cyfle i ofyn cwestiynau.

Os yw eich anemia o ganlyniad i lefelau haearn isel yn y gwaed, gall derbyn atchwanegiad haearn leihau'r angen am drallwysiad gwaed. Trafodwch gyda'ch meddyg os yw hwn yn opsiwn dilys i chi.

Fel oedolion, mae gennych yr hawl i wrthod trallwysiad gwaed, ond rhaid i chi ddeall goblygiadau hyn yn llawn cyn gwneud hynny. Ni ellir cyflawni rhai triniaethau meddygol neu lawdriniaethau yn ddiogel heb roi trallwysiad gwaed. Mewn plant a chleifion sy'n cael trafferth deall gwybodaeth feddygol gymhleth, bydd y tîm meddygol yn gweithio gyda'r claf, a'u teuluoedd neu warcheidwaid, i wneud penderfyniadau sydd orau iddyn nhw.

Os ydych yn cael llawdriniaeth, efallai y bydd angen trallwysiad gwaed arnoch, ond efallai y bydd yn bosibl ailgylchu eich gwaed eich hun yn ystod y llawdriniaeth, drwy broses o'r enw achub celloedd. Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd a yw'r broses hon ar gael ac os felly, a fyddai'n briodol i chi.

Gellir defnyddio meddyginiaethau sy'n gwella ceulo gwaed weithiau hefyd, fel asid tranecsamig, i leihau colli gwaed ac felly, lleihau'r angen am drallwysiad.

## Beth y gallaf ei wneud i leihau'r angen am drallwysiad gwaed cyn llawdriniaeth?

Os ydych wedi bwriadu cael llawdriniaeth lle gallech golli rhywfaint o waed, dylech wirio i weld a ydych yn anemig. Efallai y cewch eich cynghori i gymryd atchwanegiadau haearn yn ystod yr ychydig wythnosau cyn eich llawdriniaeth— gofynnwch i'ch meddyg yn y clinig neu i'ch meddyg teulu os yw hyn yn berthnasol i chi. Gallwch helpu drwy sicrhau eich bod yn bwyta digon o fwydydd sy'n cynnwys haearn hefyd. Fel arfer, dylai deiet amrywiol a chytbwys roi digon o haearn i chi.

Os ydych yn cymryd warffarin neu wrthgeulyddion eraill, aspirin neu gyffuriau gwrthlidiol eraill (gellir cyfeirio at y rhain i gyd fel meddyginiaethau "teneuo gwaed"), holwch eich meddyg os dylech roi'r gorau i gymryd y rhain cyn eich llawdriniaeth. Gall stopio'r cyffuriau hyn leihau'r swm o waedu, ond gall eich rhoi mewn mwy o berygl o ddioddef problemau eraill. Holwch eich meddyg cyn stopio unrhyw feddyginiaeth.

## Sut fydd fy nhrallwysiad gwaed yn cael ei roi a sut y byddaf yn teimlo?

Fel arfer, rhoddir trallwysiad drwy diwb bach sy'n mynd yn uniongyrchol i mewn i wythien yn y fraich. Mewn rhai achosion, gellir rhoi trallwysiad drwy gathetr gwythiennol canolog, yn enwedig os ydych wedi cael un o'r rhain wedi'i osod fel rhan o'ch triniaeth.

Er mwyn penderfynu ar y swm cywir o waed i chi, argymhellir bod eich pwysau yn cael ei gofnodi. Efallai y byddwch yn cael mwy nag un bag o waed fel rhan o'ch triniaeth. Gall gymryd hyd at 4 awr i drallwyso bag o gelloedd coch, ond gellir ei roi'n ddiogel yn fwy cyflym os oes angen. Yn gyffredinol, mae trallwysiadau platennau a phlasma arferol yn cymryd rhwng 30 munud ac 1 awr ar gyfer pob bag.

Bydd arsylwadau fel tymheredd, cyfradd eich pwls a phwysedd gwaed yn cael eu cofnodi cyn, yn ystod ac ar ôl y trallwysiad, a byddwch yn cael eich monitro'n ofalus drwy gydol y broses. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo unrhyw beth anarferol yn ystod trallwysiad.

## Y risgiau sy'n gysylltiedig â thrallwysiad gwaed

Mae trallwysiadau gwaed yn driniaethau cyffredin sy'n gallu achub a gwella bywydau, ac mae marw oherwydd trallwysiad yn brin iawn. Nid yw'r rhan fwyaf o gleifion sy'n cael trallwysiad gwaed yn profi unrhyw gymhlethdodau na phroblemau.

Fodd bynnag, mae risgiau cysylltiedig, sy'n perthyn i bedwar prifategori:

### Gwall mewn adnabod claf

Mae llawer o wiriadau yn cael eu cwblhau i wneud eich trallwysiad mor ddiogel â phosibl. Mae staff yn cymryd camau gofalus i'ch adnabod, ac i sicrhau eich bod yn cael y gydran gwaed cywir sy'n ddiogel i chi.

Cyn trallwysiad gwaed, cymerir sampl gwaed i gydweddu â'r gwaed. Mae'n rhaid rhoi eich manylion adnabod ar y tiwb sampl yn eich presenoldeb. Gofynnir i chi gadarnhau eich enw llawn a'ch dyddiad geni, a bydd hyn yn cael ei wirio yn erbyn band adnabod (ar gyfer pob claf yn yr ysbyty) a'r ffurflen gais am waed neu debyg. Pwrpas y gwiriad hwn yw i gadarnhau bod y sampl yn cael ei chymryd oddi wrth y person cywir.

Mae gwisgo band adnabod yn hanfodol i bob claf sydd ar fin cael trallwysiad gwaed. Ychydig cyn i chi dderbyn y gwaed, byddwn yn gofyn i chi am eich enw llawn a'ch dyddiad geni eto. Bydd yr wybodaeth hon yn cael ei gwirio yn erbyn eich band adnabod, y bag cydrannau gwaed a'r presgripsiwn. Dywedwch wrth y staff os oes unrhyw rai o'r manylion neu'r sillafiadau ar eich band adnabod yn anghywir.

Mae adnabod unigolyn yn gywir yn bwysig dros ben - Mae croeso i chi atgoffa'r aelod o staff i ofyn i chi am yr wybodaeth hon os nad ydynt yn gwneud hynny.

### Adweithiau

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n wahanol yn ystod eu trallwysiad. Bydd eich tîm gofal iechyd yn dweud wrthyb beth i'w ddisgwyl. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i aelod o staff os byddwch yn datblygu unrhyw symptomau yn ystod, neu ar ôl y trallwysiad. Gall rhai adweithiau ddigwydd oriau i ddyddiau ar ôl trallwysiad. Mae adweithiau difrifol i drallwysiadau gwaed yn brin iawn ond os ydynt yn digwydd, mae staff wedi'u hyfforddi i'w hadnabod a'u trin.

Gall rhai pobl brofi ychydig o dwymyn, oerfel, deimlo'n wridog neu ddatblygu brech, sydd fel arfer oherwydd adwaith imiwneidd ysgafn neu alergedd. Mae hyn yn cael ei drin yn hawdd, er enghraifft drwy roi parasetamol neu drwy roi'r trallwysiad yn arafach.

Bydd y tîm gofal iechyd yn asesu i weld a ydych mewn perygl o ddiodef o hylif yn cronni yn eich cylchrediad hefyd, fel y gellir cymryd camau i atal hyn. Byddwch yn cael eich monitro drwy gydol y trallwysiad am unrhyw symptomau o ddiffyg anadl. Mae'r symptom hwn yn cael ei gymryd o ddifrif, felly dylech roi gwybod i aelod o staff ar unwaith os ydych yn cael unrhyw drafferth yn anadlu, fel y gellir rhoi triniaeth cyn gynted â phosibl.

Os ydych yn mynd adref ar ôl eich trallwysiad, gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am wybodaeth am beth i chwilio amdano a phwy i gysylltu â nhw i gael cymorth a chyngor os byddwch yn datblygu unrhyw symptomau.

## Haint

Rhoddir cydrannau gwaed gan wirfoddolwyr iach, di-dâl, ac mae'r risg y bydd uned heintiedig yn mynd i mewn i gyflenwad gwaed y DU yn isel iawn. Mae rhoddwyr yn cwblhau holiadur iechyd bob tro y byddant yn rhoi gwaed, ac mae rhoddion gwaed yn cael eu profi bob amser ar gyfer ystod o heintiau posibl, gan gynnwys hepatitis B, C ac E, a HIV. Mae hyn yn gwneud y cyfle i drosglwyddo unrhyw haint yn isel iawn, ond ni ellir fyth dileu'r risg yn llwyr.

- Mae'r risg o brofion yn methu â chanfod uned waed sy'n cario haint feirysol sylweddol yn llai nag 1 mewn miliwn (Hepatitis B llai nag 1 mewn 1 miliwn; HIV a Hepatitis C llai nag 1 mewn 10 miliwn)
- Mae'r siawns o gontractio amrywiolyn Clefyd Creutzfeldt-Jakob (vCJD) o drallwysiad yn fach iawn; serch hynny, rydym yn eithrio rhoddwyr a allai fod mewn mwy o berygl o gontractio vCJD. **Am y rheswm hwn, nid yw unrhyw un sydd wedi cael trallwysiad gwaed neu unrhyw gydran gwaed arall ers 1980 yn gallu rhoi gwaed neu gydrannau gwaed ar hyn o bryd**
- Gall bacteria halogi celloedd coch a chydrannau eraill o waed. Gall hyn achosi adwaith peryglus mewn unrhyw glefion sy'n derbyn unedau wedi'u halogi. Rydym yn gweithio'n galed i atal hyn rhag digwydd, ac mae'r risgiau bellach yn debyg i'r heintiau eraill a restrir uchod.

## Cymhlethdodau trallwysiadau dros y tymor hir

Mae rhai clefion yn dibynnu ar drallwysiadau gwaed am gyfnodau hir o amser. Gall hyn gynnwys clefion â thalassaemia, clefyd y crymangelloedd neu sy'n dioddef o fethiant y mêr esgyrn. Gall trallwysiadau aml wneud clefion yn fwy agored i gymhlethdodau fel gormod o haearn a datblygu gwrthgyrff. Gall eich tîm meddygol roi gwybodaeth i chi am sut y gellir lleihau'r risgiau hyn, a rhoi gwybodaeth i chi am unrhyw driniaethau sydd ar gael.

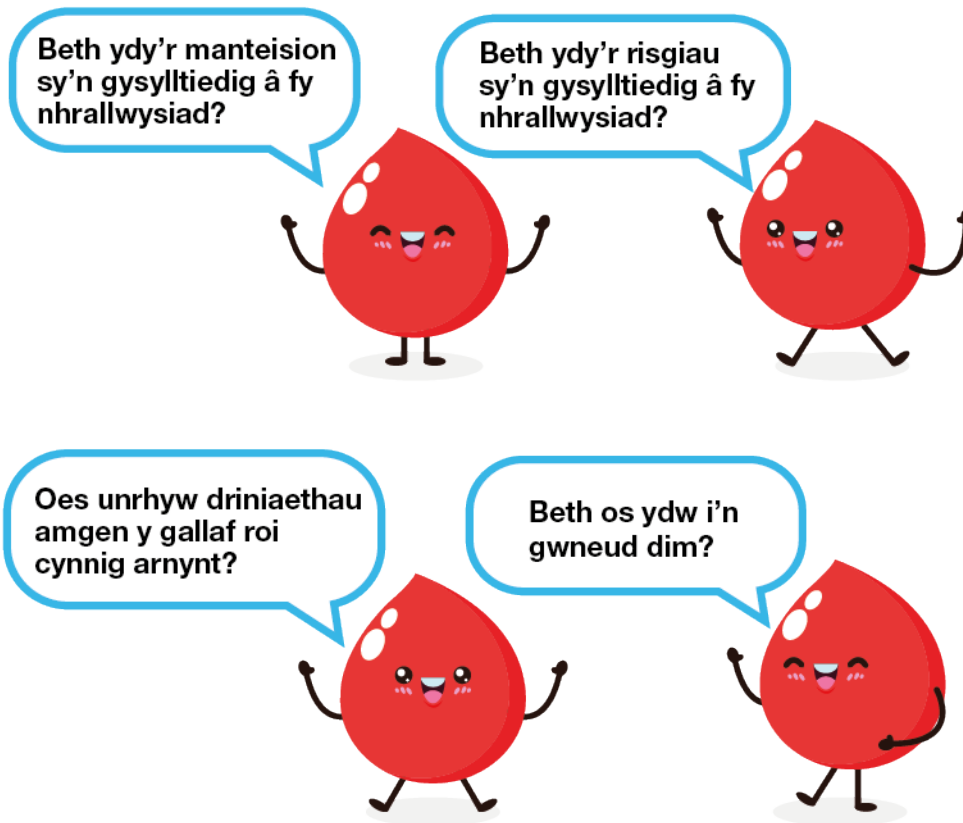
## A gaf i roi gwaed ar gyfer fy mhientyn neu fy mherthynas?

Na chewch, oherwydd bod risgiau penodol yn gysylltiedig â thrallwysiadau gwaed gan berthnasau, sy'n gwneud rhoddion fel hyn yn fwy peryglus na derbyn gwaed gan rywun sydd ddim yn perthyn.

## Pryderon sy'n benodol i chi

Dylai eich tîm gofal iechyd drafod unrhyw risgiau neu bryderon eraill sydd gennych. Gall y rhain gynnwys:

- yr effaith ar eich problemau iechyd eraill
- yr effaith ar opsiynau triniaeth yn y dyfodol
- ystyriaethau crefyddol ac ystyriaethau eraill sydd ddim yn gysylltiedig ag iechyd



- efallai eich bod yn ofni nodwyddau, yn poeni am deimlo fel llewygu wrth weld gwaed, neu wedi cael profiad gwael yn y gorffennol gyda thrallwysiad gwaed
- efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn argymhell cydrannau gwaed arbennig yn seiliedig ar sawl ffactor sy'n gysylltiedig â'ch triniaeth neu eich cyflwr.

Cyn i chi roi eich caniatâd i gael trallwysiad, **ydych chi'n deall pam bod angen y trallwysiad gwaed arnoch?** Ac ydych chi'n gwybod yr atebion i'r cwestiynau hyn?

Dywedwch wrth eich tîm gofal iechyd am unrhyw bryderon sydd gennych. Mae'n bwysig rhannu'r pryderon hyn; ni fyddant yn meddwl bod yr ofnau hyn yn ddibwys neu ddim yn bwysig.

## Dyletswydd Gonestrwydd

Mae Gwasanaethau Trallwysu Gwaed y Du yn cydymffurfio â deddfwriaeth Dyletswydd Gonestrwydd. Mae hyn yn golygu y byddwn yn gweithredu mewn modd agored a thryloyw os oes digwyddiad annisgwyl neu anfwriadol wedi digwydd, sy'n ymddangos fel pe bai wedi achosi niwed neu farwolaeth oherwydd cysylltiad uniongyrchol â thrallwysiad. Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am ragor o wybodaeth neu ewch i'r wefan ganlynol:- [Duty of candour - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk)

## Cysylltu

Paratowyd y daflen hon gan Rhwydwaith Trallwysu Gwaed y Du ac Iwerddon ar ran pedwar Gwasanaeth Gwaed y Du. Os oes angen y taflenni arnoch mewn fformat gwahanol (e.e. iaith amgen) neu os hoffech gael rhagor ohonynt, gallwch gael y rhain drwy e-bostio:

**CYMRU**

**WBS.bloodhealthteam@wales.nhs.uk**

Rhif cyhoeddi: **BH-08a**

Dyddiad cyhoeddi: **01/07/21**

Dyddiad Adolygu: **01/07/21**

Dyddiad dod i rym: **01/07/21**