

SpaMedica

NHS

AR ÔL EICH LLAWDRINIAETH CATARACT

Canllaw a gwybodaeth
i gleifion ar ôl y llawdriniaeth



spamedica.co.uk

CYNNWYS

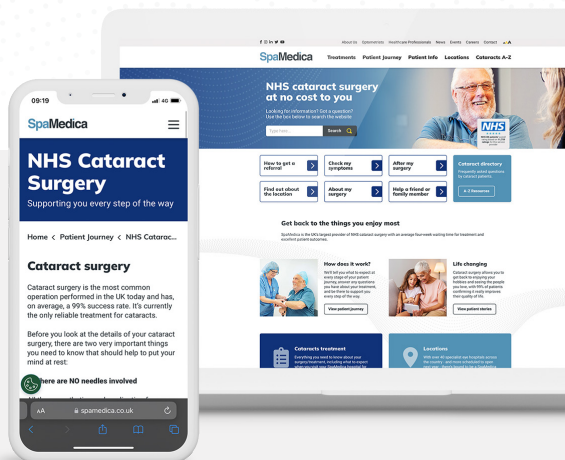
Cyflwyniad	3
Yn syth ar ôl y llawdriniaeth	4
Canllaw golchi dwylo	5
Y diwrnod cyntaf ar ôl y llawdriniaeth	6
Sut mae rhoi diferion yn eich llygad	8
Llygad sych	10
Cwestiynau cyffredin ar ôl y llawdriniaeth	11
Adborth a chwynion	14
Sut mae cysylltu â ni	15

CYFLWYNIAD

Cyn eich llawdriniaeth, cawsoch lyfryn defnyddiol yn cynnwys gwybodaeth ynghylch llawdriniaeth cataract.

Mae'r llyfryn hwn yn pwysleisio eto y cyngor i chi ar ôl i chi gael eich llawdriniaeth ac yn ateb y cwestiynau cyffredin ar ôl eich triniaeth. Mae'n bwysig darllen hwn ar ôl eich llawdriniaeth i gefnogi gyda'ch gwellhad.

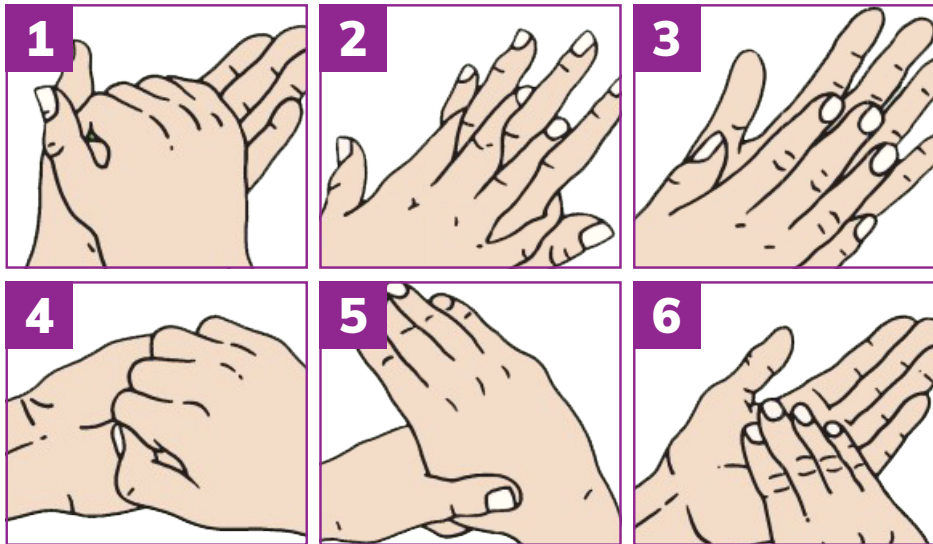
Mae gwybodaeth fanwl ar ein gwefan **spamedica.co.uk** i'ch cefnogi chi.



YN SYTH AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

- Disgwyliwch boen fud yn eich llygad a'ch pen – rydym yn eich argymell i gymryd moddion lladd poen, fel paracetamol, bob 4-6 awr, yn unol â'r ddos gywir
- Gallwch ddisgwyl i'ch golwg fod yn niwliog
- Gallwch ddisgwyl teimlad o grafu yn eich llygad, fel petai cerrig mân ynddi
- Gallwch ddisgwyl llygad ddyfrllyd
- Os ydych wedi cael diferion llygaid ar bresgripsiwn ar gyfer cyflyrau eraill, fel glawcoma, parhewch i'w defnyddio yn ôl eich presgripsiwn
- PEIDIWCH â rhwbio'r llygad sydd wedi derbyn y driniaeth
- PEIDIWCH â thynnu'r haen amddiffyn oddi ar eich llygad tan y bore ar ôl eich llawdriniaeth
- Rydym yn awgrymu i chi beidio â gwisgo masg neu orchudd wyneb am y 3 diwrnod cyntaf ar ôl y llawdriniaeth
- Os ydych wedi cymryd sedatif drwy'r geg, neu os oes rhywun wedi rhoi sedatif drwy'r geg i chi ar ddiwrnod y llawdriniaeth, yna RHAID i oedolyn cyfrifol fynd â chi adref ac aros gyda chi dros nos

CANLLAW GOLCHI DWYLO



- 1. CLEDRAU EICH DWYLO** - Gwlychwch eich dwylo gyda dŵr a defnyddiwch ddigon o sebon i orchuddio bob rhan o'r dwylo. Rhwbiwch gledrau'r dwylo yn erbyn ei gilydd.
- 2. Y TU ÔL I'CH DWYLO A RHWNG EICH BYSEDD** - Rhwbiwch y tu cefn i bob llaw gyda chledr y llaw arall, a'ch bysedd wedi'u plethu rhwng ei gilydd.
- 3. RHWNG EICH BYSEDD** - Rhwbiwch gledrau'r dwylo yn erbyn ei gilydd gyda'ch bysedd wedi'u plethu.
- 4. EWINEDD** - Rhwbiwch y tu cefn i'ch bysedd yn erbyn cledr y llaw arall gyda'ch bysedd yn plethu gan rwbio'r ewinedd yn erbyn y llaw.
- 5. BODIAU** - Rhwbiwch bob bodyn yn erbyn y llaw arall a'u troi mewn siâp cylch.
- 6. BLAENAU EICH BYSEDD A'CH ARDDYRNAU** - Rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cledr y llaw arall gan eu troi mewn siâp cylch. Rhwbiwch bob arddwrn yn erbyn y llaw arall mewn siâp cylch.
- 7. RINSIO A SYCHU** - Rinsiwch eich dwylo gyda dŵr. Defnyddiwch eich penelin neu dywel glân i ddiffodd y tap. Sychwch eich dwylo yn dda gyda thywel sych, glân.

Y DIWRNOD CYNTAF AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

- Dylech dynnu'r haen amddiffyn oddi ar eich llygad, a chael gwared arni, y bore ar ôl eich llawdriniaeth.
- Golchwch eich dwylo cyn tynnu'r haen amddiffyn llygad (gweler tudalen 5).
- Ar ôl i chi dynnu'r haen amddiffyn, cofiwch BEIDIO â rhwbio'r llygad sydd wedi cael y driniaeth.
- Bydd eich nyrs yn rhoi gwybod i chi pa bryd y dylech ddechrau defnyddio eich diferion llygad sydd wedi'u rhoi i chi ar bresgripsiwn a pha mor aml y dylech eu rhoi yn eich llygad. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dechrau defnyddio eu diferion llygad y diwrnod ar ôl y llawdriniaeth.

Mae'n gyffredin i'ch llygad fod yn ludiog ar y bore cyntaf ar ôl y llawdriniaeth. Gan ddefnyddio'r swabiau di-haint a roddwyd i chi, gosodwch nhw mewn dŵr berw sydd wedi oeri a glanhewch yr amrantau uchaf ac isaf yn ofalus. Weipiwch unwaith ar draws eich llygad gau, o'r trwyn tuag at y glust. Rhowch y swab yn y bin a gwnewch y broses eto os oes angen. ***Cofiwch olchi'ch dwylo cyn ac ar ôl glanhau'r llygad (gweler y canllaw golchi dwylo ar dudalen 5).***

Mae'r rhan fwyaf o heintiau difrifol yn y llygad ar ôl llawdriniaeth yn digwydd oherwydd nad yw'r unigolyn wedi golchi ei ddwylo'n ddigon da cyn rhoi diferion llygad a chyffwrdd/rhwbio'r llygad.

Gall haint ar ôl llawdriniaeth arwain atoch yn colli'ch golwg yn barhaol, felly mae'n hollbwysig eich bod yn golchi'ch dwylo yn dda cyn ac ar ôl defnyddio diferion llygad er mwyn lleihau'r risg o haint ac osgowch gyffwrdd eich llygad neu'ch amrannau.

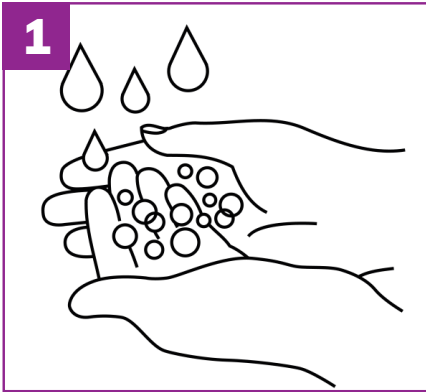
Am y rhai dyddiau cyntaf, mae'r canlynol yn gyffredin:

- Golwg niwliog
- Cochni
- Teimlad bod cerrig mân yn eich llygad
- Teimlad craflyd/fel petai rhywbeth yn eich llygad
- Dyfrio
- Poen
- Sensitifrwydd i olau

Dylai'r symptomau hyn wella gyda'r diferion llygad a'r dagrau artiffisial sydd wedi'u rhoi i chi at lygad sych.



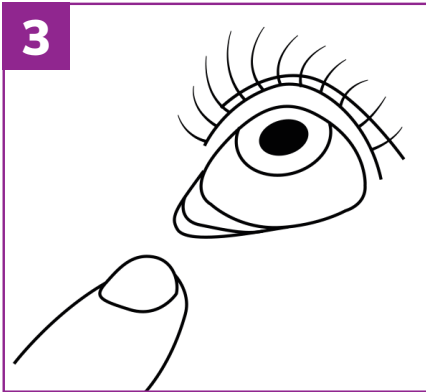
SUT MAE RHOI DIFERION YN EICH LLYGAD



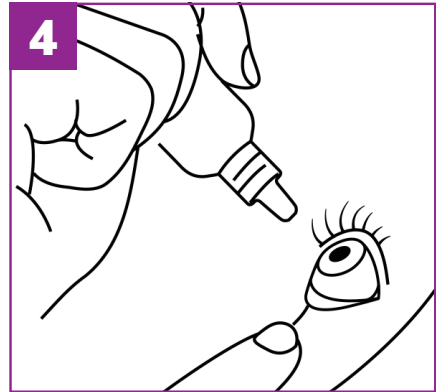
1 Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr (gweler y canllaw golchi dwylo ar dudalen 5).



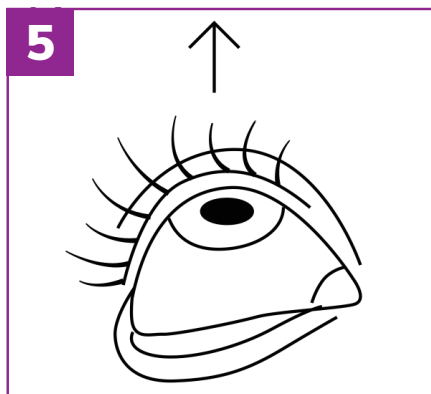
2 Ysgwydwch y botel yn ofalus, neu ei thapio.



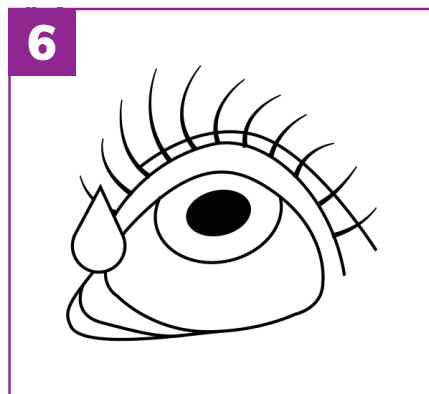
3 Eisteddwch a rhowch eich pen yn ôl. Tynnwch yr amrant isaf i lawr gyda'ch bys, er mwyn gwneud lle rhwng eich amrant a'ch llygad.



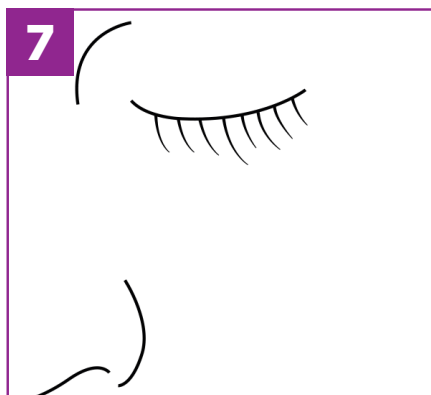
4 Daliwch y botel dros eich llygad gyda'ch llaw arall. Gofalwch nad yw blaen y botel yn cyffwrdd eich llygad na'ch croen.



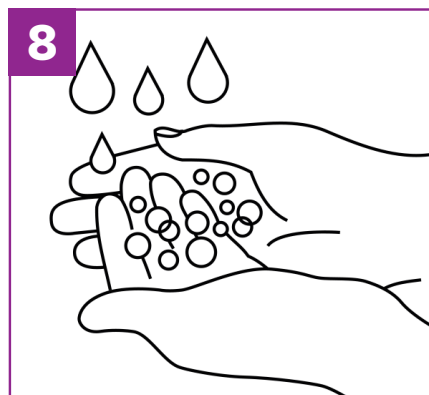
Edrychwch i fyny.



Gwasgwch y botel fel bod un diferyn yn disgyn i boced eich amrann isaf.



Caewch eich llygad yn ofalus.



Golchwch eich dwylo eto gyda sebon a dŵr (gweler y canllaw golchi dwylo ar dudalen 5).

LLYGAD SYCH

Mae llygad sych ar ôl llawdriniaeth cataract yn gyffredin iawn. Gall symptomau llygad sych gynnwys cochni, y teimlad o gerrig mân yn eich llygad, y teimlad bod rhywbeth yn eich llygad a llygad ddyfrllyd.

Petaech yn dioddef o symptomau llygad sych, mae diferion llygad ar gael gan eich optometrydd cymunedol neu'ch fferyllfa leol. Rydym yn eich argymhell i ddefnyddio'r diferion hyn yn ystod y dyddiau cyn eich llawdriniaeth, ac ar ei hôl, er mwyn iro'ch llygad ac er eich cyfforddusrwydd – gwnewch hynny bob pryd bwyd ac amser gwely.

Defnyddiwch nhw ochr yn ochr â'ch diferion llygad ar bresgripsiwn, ond gadewch ysbaid o 5 munud rhyngddynt.

Os ydych eisoed yn dioddef o lygad sych, yna gall llawdriniaeth cataract waethygu eich symptomau. Rydym yn argymhell eich bod yn parhau i ddefnyddio'ch diferion llygad sych yn rheolaidd cyn eich llawdriniaeth cataract er mwyn cadw arwyneb y llygad mor iach â phosibl.

Weithiau, gall symptomau llygad sych bara am rai misoedd ar ôl y llawdriniaeth. Nid yw hyn yn anghyffredin. Dylech barhau i ddefnyddio'r diferion i gynorthwyo gydag iro'ch llygad ac i leihau aflonyddwch. Os ydych yn dioddef o symptomau llygad sych parhaus, gofynnwch am gyngor gan eich optometrydd cymunedol.

CWESTIYNAU CYFFREDIN AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

Gweler isod rhestr o gwestiynau cyffredin.

A fydd fy ngolwg yn niwliog?

Mae'n gyffredin i'ch golwg fod yn niwliog, yn enwedig y bore wedyn, ond dylai hyn wella dros amser:

Sut fydd fy llygad yn teimlo?

Mae'n bosibl y bydd eich llygad yn goch, yn teimlo'n graflyd ac fel petai cerrig mân ynddi. Weithiau, gall hyn gymryd rhai wythnosau i wella'n llwyr.

Pa bryd y caf i yrru?

Pryd bynnag ydych chi'n teimlo'n ddigon diogel i wneud hynny. Wedi dweud hynny, chewch chi ddim gyrru nes eich bod yn bodloni'r gofyniad gyrru cyfreithiol (darllen plât cofrestru car 20 metr i ffwrdd). Mae'n bosibl y bydd angen sbectol newydd arnoch cyn y cewch yrru eto.

Pa bryd y caf i wneud ymarfer corff?

Mae'n iawn i chi wneud ymarfer corff ysgafn 1 wythnos ar ôl cael y llawdriniaeth. Osgowch nofio neu arddio am bythefnos. Osgowch amgylcheddau llychlyd am bythefnos ar ôl cael y llawdriniaeth.

Pa bryd y caf i wisgo colur?

Peidiwch â gwisgo colur llygaid am 1 wythnos ar ôl cael y llawdriniaeth a pheidiwch â rhoi amrantau ffug na chael unrhyw fath o driniaeth gosmetig neu aesthetig arall wrth ymyl y llygaid am bythefnos.

A fydd angen sbectol arnaf?

Prif amcan y llawdriniaeth yw tynnu'r cataract, nid lleihau eich angen i wisgo sbectol. Er ein bod wastad yn ymdrechu i sicrhau bod ein cleifion yn cyflawni'r golwg gorau posibl, oherwydd natur y llawdriniaeth, bydd angen i chi wisgo sbectol ar ei hôl i wneud tasgau penodol.

Wedi'ch gwiriad ar ôl y llawdriniaeth, gall eich optometrydd cymunedol drafod sbectol newydd gyda chi.

Pam mae'n teimlo fel petai rhywbeth yn fy llygad?

Mae teimlad craflyd yn gyffredin am rai dyddiau, ac mae'n rhan o'r broses wella ar ôl y llawdriniaeth. Defnyddiwch ddiferion llygad i wneud eich llygad yn fwy cyfforddus os ydych chi'n dioddef.

A gaf i olchi fy ngwallt?

Cewch olchi eich gwallt ac ymolchi fel yr arfer. Ceisiwch osgoi cael sebon a dŵr yn eich llygaid am un wythnos ar ôl y llawdriniaeth.

A gaf i rwbio fy llygad?

NA. Peidiwch â rhwbio'r llygad sydd wedi'i thrin. Mae'n bwysig ei chadw'n lân.

Pa bryd y caf i ddychwelyd i'r gwaith?

Gall y rhan fwyaf o bobl ddychwelyd i'r gwaith y diwrnod ar ôl eu llawdriniaeth cataract. Dylech osgoi chwaraeon cyffwrdd neu swyddi sy'n gofyn rheoli ac ataliad neu weithio mewn amgylchedd llychlyd am ychydig yn hirach (2-4 wythnos) ond mae'n syniad da trafod gyda'ch llawfeddyg.

A gaf i fynd mewn awyren?

Rydym yn eich argymhell i aros nes eich bod wedi cael eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth cyn eich bod yn hedfan mewn awyren. Wedi dweud hynny, os nad oes modd ei osgoi, yna mae'r Awdurdod Hedfan Sifil yn argymhell i chi aros 1 diwrnod yn dilyn llawdriniaeth cataract syml cyn eich bod yn hedfan. Os ydych chi'n gadael y wlad, byddwch yn ymwybodol na fydd unrhyw driniaeth frys gan SpaMedica ar gael i chi.

Pam mae lliwiau yn edrych yn wahanol?

Efallai y byddwch chi'n sylwi ar wahaniaethau rhwng lliwiau wrth gymharu'r llygad sydd wedi'i thrin a'r llygad sydd heb ei thrin. Mae hyn yn gyffredin.

A ddylwn i barhau i gymryd diferion llygaid sydd wedi'u presgripsiynu i mi'n flaenorol?

Dylech. Parhewch i ddefnyddio'r holl ddiferion llygaid sydd wedi'u presgripsiynu i chi, cyn belled â'u bod yn eu dyddiad.

A gaf i wyro i lawr neu godi unrhyw beth?

O fewn rheswm. Osgowch godi pethau trwm a gwyro'n barhaus am 1 wythnos.

Pa bryd y dylwn i gael fy apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth?

Fel rheol, bydd eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth yn digwydd 4-6 wythnos ar ôl y driniaeth, naill ai gan SpaMedica neu eich optometrydd lleol.

Os fydd eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth gyda SpaMedica, byddwn yn trefnu'r apwyntiad ar eich cyfer chi ac yn eich hysbysu o'r dyddiad.

Os fydd eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth gyda SpaMedica, byddwn yn trefnu'r apwyntiad ar eich cyfer chi ac yn eich hysbysu o'r dyddiad. Os fydd eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth gyda'ch optometrydd lleol, yna bydd yr optometrydd yn cysylltu â chi cyn pen 4-6 wythnos i drefnu dyddiad ac amser addas. Mae croeso i chi gysylltu â'r optometrydd i drefnu apwyntiad.

ADBORTH A CHWYNION

Mae SpaMedica wastad yn gwranddo ar ein cleifion ac rydym yn gwerthfawrogi'ch adborth. Rhowch wybod i ni yr hyn yr ydym yn ei wneud yn dda a beth allwn ni ei wella.

Mae cardiau adborth i'w cael ym mhob un o'n hysbytai er mwyn i chi rannu'ch profiad gyda ni. Anfonwch eich adborth atom gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod:

E-bost: **feedback@spamedica.co.uk**

Cyfeiriad: **Chief Operating Officer, SpaMedica Ltd.,
43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU**

Os nad ydych chi'n fodlon gyda'r gwasanaeth a gawsoch, siaradwch â'r Rheolwr Ysbyty am unrhyw bryderon neu ysgrifennwch atom ni i'r cyfeiriad uchod.

Os ydych chi'n cyflwyno cwyn i SpaMedica ac nad ydych yn fodlon gyda'r ateb, gallwch gysylltu â'r Ombwdsmon Seneddol a Gwasanaeth Iechyd (PHSO), gan ddefnyddio'r manylion isod:

Llenwch ffurflen ar-lein ar wefan y PHSO -
www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO

Llinell Gymorth i Gwsmeriaid – 0345 015 4033 rhwng 8:30am a 5:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, ac eithrio gwyliau banc.

Anfonwch neges destun i wasanaeth 'galw'n ôl' y PHSO: 07624 813 005, gyda'ch enw a'ch rhif ffôn.

SUT MAE CYSYLLTU Â NI

Ceir gwybodaeth fanwl ar ein gwefan: spamedica.co.uk

YMHOLIADAU CYFFREDINOL

Ar gyfer cwestiynau nad ydynt yn rhai brys yn ymwneud â'ch llawdriniaeth, cysylltwch â ni:

- Gwybodaeth ynglŷn â'ch apwyntiad
- Ymholiadau trafndiaeth
- Cwestiynau ynglŷn â'ch triniaeth

Ffôn:

0330 058 4280

Llun i Sad, 8am - 6pm

E-bost:

contact@spamedica.co.uk

CYMORTH BRYS

Ffoniwch ni ar unwaith os ydych chi'n dioddef o unrhyw rai o'r symptomau hyn:

- Poen eithafol
- Cur pen difrifol a pharhaus yn rhan flaen eich pen, gyda chyfog a chwydu (ar ôl cymryd paracetamol hyd yn oed)
- Eich golwg yn gwaethygu'n raddol, neu gollu'ch golwg

Ffôn:

0161 838 0883

24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn

CYSYLLTWCH Â NI

Cysylltwch â ni ar y rhif ffôn isod ar gyfer ymholiadau cyffredinol:

Ffôn: **0330 058 4280**

E-bost: **contact@spamedica.co.uk**



**SGANIWCH
YMA**

GWEFAN

Sganiwch y cod QR neu ewch i **spamedica.co.uk** am fwy o wybodaeth ynghylch llawdriniaeth cataract

Cyfeiriad:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU