Chi a'ch Stoma

Beth yw stoma?

Gair Groegaidd yw stoma. Mae'n golygu 'ceg' neu 'agoriad'. Mae tri math o stoma yn gyffredinol:

- Colostomi: O'r coluddyn mawr
- Ileostomi: O'r coluddyn bach
- Iwrostomi: Math o ddargyfeiriad wrinol ydy iwrostomi

Pam ydw i'n cael stoma?

Mae'n bosibl bod llawer o resymau pam mae angen perfformio eich llawdriniaeth. Bydd eich Llawfeddyg a'ch Nyrs Arbenigol yn esbonio'r rhain i chi. Mae nifer o wahanol glefydau a chyflyrau sy'n gallu golygu bod angen stoma, gan gynnwys:

- Llid briwiol y coluddyn (Ulcerative colitis)
- Clefyd Crohn's
- Llid y diferticwlwm (Diverticular disease)
- Anymataliaeth ysgarthol (Faecal incontinence)
- Canser
- Trawma
- Polypedd chwyddol etifeddol (Familial adenomatous polyposis)
- Difrod ymbelydredd
- Annormaleddau cynhenid
- Methiant y bledren

Cyn eich llawdriniaeth

Byddwch yn gallu cwrdd â'ch Llawfeddyg a'ch Nyrs Arbenigol ar un neu ddwy adeg cyn eich llawdriniaeth. Bryd hynny, byddwch yn cael gwybod am bob elfen o'ch llawdriniaeth, yn cael gwybodaeth ysgrifenedig ac, yn fwy na thebyg, yn gweld cynhyrchion i'w hystyried. Yn ystod eich apwyntiadau cyn y llawdriniaeth, dylech gael digon o amser i ofyn cwestiynau a thrafod unrhyw elfen o'ch gofal. Efallai y byddai'n syniad da llunio rhestr o bethau i'w trafod cyn eich apwyntiadau, a mynd â'r rhestr hon gyda chi rhag ofn i chi anghofio gofyn rhywbeth.

Mae'n syniad da mynd ag aelod o'ch teulu neu ofalwr gyda chi i'ch apwyntiadau cyn y llawdriniaeth, oherwydd mae llawer o wybodaeth i'w phrosesu.

Bydd y tîm nyrsio gofal stoma yn rhan allweddol o'ch taith gyfan ac ar gael i roi cyngor ac i'ch cefnogi chi a'ch teulu/gofalwyr.

Sut fydd fy stoma yn edrych ac yn teimlo?

Bydd yn feddal, yn binc-goch ei liw ac yn llaith; ddim yn annhebyg i du mewn eich ceg. Does dim teimlad yn y stoma, felly nid yw'n boenus. Ond mae ganddo gyflenwad gwaed cyfoethog ac mae'n normal iddo waedu rhywfaint o bryd i'w gilydd, yn enwedig wrth ymolchi. Mae eich stoma'n debygol o fod wedi chwyddo i ddechrau. Bydd yn cymryd ychydig wythnosau i leihau mewn maint. Bydd pwythau bach o gwmpas ymyl eich stoma. Bydd y rhain naill ai'n doddadwy neu bydd eich nyrs gofal stoma'n eu tynnu 1-2 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth.

Ar ôl eich llawdriniaeth

Byddwch yn teimlo'n flinedig pan fyddwch yn deffro ar ôl eich llawdriniaeth. Mae'n bosib y byddwch yn teimlo pob math o emosiynau yn ystod y cyfnod hwn ac am ychydig wedi hynny. Bydd hyn yn amrywio – mae pawb yn wahanol.

CE ®Nodau masnach cofrestredig Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2019. Mae cynnyrch a nodau masnach Salts Healthcare Ltd wedi'u diogelu gan batentau'r DU a thramor, nodau masnach a dyluniadau cofrestredig. Am fwy o fanylion, ewch i www.salts.co.uk.

salts HEALTHCARE

Efallai y bydd drip a thiwbiau draenio wedi'u cysylltu â'ch corff ond does dim rheswm dros boeni – mae hyn yn normal. Bydd y rhain i gyd yn cael eu tynnu pan fydd hynny'n briodol, ac ni fydd y broses yn un anghyfforddus.

Mae pob stoma'n wahanol ac efallai y bydd yn cymryd ychydig i ddechrau gweithio. Mae hi'n syniad da trafod hyn â'ch nyrs gofal stoma.

Gofalu am eich croen

Mae gofalu am eich croen yn rhan hanfodol o ofalu am eich stoma.

Yn syth ar ôl y llawdriniaeth, efallai y bydd eich stoma a'r croen o'i gwmpas yn edrych wedi chwyddo ac ychydig yn llidiog (irritated) hyd yn oed. Mae hyn i'w ddisgwyl ar ôl y llawdriniaeth. Gyda gofal da, dylai wella o ran ymddangosiad dros amser.

Efallai y bydd eich anghenion o ran cynnyrch yn newid o ganlyniad i'r newidiadau ym maint a siâp eich stoma. Bydd templed eich stoma'n newid a dylid ei archwilio unwaith yr wythnos o leiaf am yr wyth wythnos gyntaf, neu yn enwedig os oes modd gweld llawer o groen iach drwy'r twll.

Mae angen gofal a sylw parhaus ar y croen o gwmpas eich stoma i atal a lleihau'r risg o ddolur. Os byddwch yn dechrau gweld croen dolurus, llidiog neu groen wedi torri hyd yn oed, peidiwch ag oedi cyn cysylltu â'ch Nyrs Gofal Stoma am gyngor priodol ar driniaeth a'r angen am gynnyrch gwahanol.

Byw gyda stoma

Pan fyddwch yn cael eich rhyddhau o'r ysbyty am y tro cyntaf, byddwch yn teimlo'n flinedig a bydd tasgau beunyddiol, fel cael cawod, yn eich blino'n lân. Mae hyn yn normal a bydd yn gwella dros amser. Efallai y byddwch yn teimlo poen ac yn anghyfforddus i ddechrau wrth wella ar ôl eich llawdriniaeth. Mae hyn yn rhan arferol o'r broses wella. Peidiwch â gwisgo dillad tyn yn ystod y cyfnod hwn, oherwydd fe allai eich abdomen fod yn ddolurus ac wedi chwyddo.

Mae'n arferol teimlo'n emosiynol ar ôl llawdriniaeth fawr, felly peidiwch â phoeni os byddwch yn cael diwrnodau lle rydych chi'n isel neu'n ddagreuol i ddechrau. Gall siarad â theulu a ffrindiau fod yn help – peidiwch â theimlo eich bod yn gorfod ymdopi ar eich pen eich hun. Mae eich Nyrs Gofal Stoma yno i roi cymorth i chi, ac mae grwpiau cymorth i gleifion sy'n gallu helpu hefyd.

Peidiwch â bod ofn gofyn am help.

Bydd newid eich bag stoma yn broses araf i ddechrau, ond drwy ymarfer a magu hyder bydd hyn yn dod yn rhan o'ch trefn ddyddiol arferol.

CE ®Nodau masnach cofrestredig Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2019. Mae cynnyrch a nodau masnach Salts Healthcare Ltd wedi'u diogelu gan batentau'r DU a thramor, nodau masnach a dyluniadau cofrestredig. Am fwy o fanylion, ewch i www.salts.co.uk.

salts HEALTHCARE