GIG

Sefydliad Cenedlaethol
dros Ragoriaeth Glinigol

Symbylu'r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd aml

Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl sy'n ystyried y weithdrefn, a'r cyhoedd

Mehefin 2004

Symbylu'r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd aml
Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl sy'n ystyried y weithdrefn, a'r cyhoedd

Dyddiad cyhoeddi: Mehefin 2004

I archebu copïau
Gellir archebu copïau o'r llyfryn hwn o Linell Ymateb y GIG; ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch rif cyfeirnod N0593. Mae copi Saesneg yn unig ar gael hefyd, rhif cyfeirnod N0592. Mae arweiniad ymyriadau NICE y seiliwyd y wybodaeth hon arno ar gael o wefan NICE (www.nice.org.uk). Gellir cael copïau hefyd o Linell Ymateb y GIG, rhif cyfeirnod N0591.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

MidCity Place
71 High Holborn
London
WC1V 6NA

Gwefan: www.nice.org.uk

ISBN: 1-84257-656-9

Cyhoeddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol Mehefin 2004
Gosodwyd y Testun gan Icon Design, Eton
Argraffwyd gan Abba Litho Sales Limited, Llundain

© Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol, Mehefin 2004 . Cedwir pob hawl. Gellir atgynhyrchu'r deunydd hwn am ddim at ddibenion addysgol ac at ddibenion nad ydynt yn gysylltiedig ag elw o fewn y GIG. Ni chaniateir atgynhyrchu gan neu ar gyfer sefydliadau masnachol heb ganiatâd ysgrifenedig uniongyrchol y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol.

Cynnwys

Ynglŷn â'r wybodaeth hon	4
Ynglŷn â symbylu'r nerf sacrol	5
Beth y mae NICE wedi'i benderfynu?	8
Beth y mae'r penderfyniad yn ei olygu i chi	9
Gwybodaeth bellach	10

Ynglŷn â’r wybodaeth hon

Mae'r wybodaeth hon yn disgrifio'r arweiniad y mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) wedi ei ddosbarthu i'r GIG ar weithdrefn a elwir yn symbylu’r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd aml. Nid yw'n ddisgrifiad cyflawn o'r hyn y mae'r weithdrefn yn ei olygu – dylai tîm gofal iechyd y claf ei disgrifio yn fanwl.

Mae NICE wedi edrych ar p’un a yw symbylu’r nerf sacrol yn ddigon diogel ac yn gweithio'n ddigon da i'w ddefnyddio’n rheolaidd i drin ysfa wlychu a throethi dirybudd aml.

Er mwyn llunio’r arweiniad hwn, mae NICE wedi:

- edrych ar ganlyniadau astudiaethau ar ddiogelwch symbylu’r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd aml a pha mor dda y mae’n gweithio

- gofyn am farn arbenigwyr

- gofyn am farn sefydliadau sy’n cynrychioli gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a’r cleifion a’r gofalwyr y bydd yr arweiniad hwn yn effeithio arnynt.

Mae’r arweiniad hwn yn rhan o’r gwaith y mae NICE yn ei wneud ar ‘ymyriadau’ (gweler ‘Gwybodaeth bellach’ ar y dudalen olaf).

Ynglŷn â symbylu’r nerf sacrol

Mae NICE wedi edrych ar symbylu’r nerf sacrol ar gyfer pobl gyda rhai symptomau o’r hyn a elwir yn bledren orweithgar. Dyma’r term a ddefnyddir pan fydd pledren rhywun yn gweithio mewn ffordd llai rheoledig nag arfer. Er enghraifft, gall y person ddioddef ysfa wlychu, sef y term meddygol ar gyfer yr hyn sy’n digwydd pan fydd person yn teimlo ysfa gref i droethi ac yn methu ag atal eu hunain rhag pasio ychydig o ddŵr (am nad oed ganddynt amser i gyrraedd y toiled). Mae troethi dirybudd aml yn symptom arall sy’n gysylltiedig â phledren orweithgar. Ystyr y dirybudd yw nad yw’r person yn cael llawer o rybudd bod angen iddynt basio dŵr. Ystyr yr aml yw eu bod yn teimlo’r angen i wneud hynny’n aml.

Mae symbylu’r nerf sacrol yn golygu anfon cyfres o arwyddion trydanol i’r nerfau sy’n rheoli’r bledren a’r system droethi. Y nod yw gwneud i’r bledren weithio mewn ffordd fwy reoledig.

Caiff yr arwyddion trydanol eu cynhyrchu gan ddyfais fach sy’n cynhyrchu curiad bach a roddir o dan groen y person, ac fe’i cysylltir â’r nerfau gan wifrau.

Pa mor dda y mae’n gweithio

Ar gyfer y weithdrefn hon, trefnodd NICE yr hyn a elwir yn ‘adolygiad systematig’. Golyga hyn yr edrychwyd ar dystiolaeth o ystod eang o

ffynonellau gwyddonol i gael barn eang am yr hyn sy'n digwydd i gleifion sy'n cael eu trin gan ddefnyddio'r weithdrefn symbylu'r nerf sacrol. Gellir cynnwys barn arbenigwyr hefyd mewn adolygiad systematig.

Yr hyn a ddywedodd yr astudiaethau

Dangosodd dwy o'r astudiaethau ar symbylu'r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu yr edrychodd NICE arnynt fod hanner y bobl a gafodd y weithdrefn symbylu'r nerf sacrol wedi llwyr wella (hynny yw, nid oeddent yn gwlychu eu hunain), a gwelodd y rhan fwyaf o'r bobl (80%, neu 8 o 10) welliant sylweddol (gwelliant o fwy na 50% o ran eu symptomau). Mewn cymhariaeth, dim ond 1 o blith pob 20 o bobl a gafodd driniaethau eraill, ond nid symbylu'r nerf sacrol, a ddangosodd cymaint o welliant.

Edrychodd un o'r astudiaethau hefyd ar symbylu'r nerf sacrol ymhlith pobl sy'n dioddef o droethi dirybudd aml. Gwelodd ychydig dros hanner y bobl hyn welliant sylweddol o ran eu symptomau (gwelliant o fwy na 50%) ar ôl iddynt osod y ddyfais. Mewn cymhariaeth, dim ond 1 person o blith pob 25 a gafodd driniaethau eraill, ond nid symbylu'r nerf sacrol, a ddangosodd cymaint o welliant.

Canfu NICE astudiaethau eraill hefyd, ond nid oedd y rhain yn cynnwys cymariaethau â phobl a gafodd driniaethau eraill. Roedd canlyniadau'r rhain fwy neu lai yr un fath â'r rhai a ddisgrifiwyd uchod. Awgrymodd yr adroddiadau bod

effeithiau symbylu'r nerf sacrol yn para am o leiaf 3–5 mlynedd ar ôl gosod y ddyfais.

Risgiau a phroblemau posibl

Yr hyn a ddywedodd yr astudiaethau

Nid oedd yr astudiaethau a ganfuwyd gan NICE yn cynnwys llawer o wybodaeth am y problemau sy'n digwydd. Roedd y rhan fwyaf o'r wybodaeth yn ymwneud â phroblemau wrth roi'r ddyfais yn ei lle. Yn gyffredinol, roedd angen i tua thraean o'r cleifion gael llawdriniaeth arall i symud y ddyfais neu'r gwifrau neu i atgyweirio'r gwifrau. Yn fwyaf cyffredin, roedd angen symud y ddyfais oherwydd ei bod yn achosi poen neu am iddi fynd yn heintus.

Roedd bron i chwarter y bobl yn teimlo poen yn y man lle y gosodwyd y ddyfais neu'r man lle yr oedd yr arwyddion trydanol yn cwrdd â'r nerfau. Ymhlith y problemau eraill roedd:

- gwifrau yn symud (digwyddodd hyn i 16% neu 130 o bobl o blith 807)
- problemau yn y rhan o'r corff lle gwnaed y llawdriniaeth (cafodd 20 o bobl o blith 283 [7%] hyn)
- effeithiau ar y coluddyn (cafodd 20 o bobl o blith 353 [6%] hyn)
- haint (cafodd 35 o bobl o blith 739 (5%) haint).

Ni chafwyd unrhyw achosion o broblemau hirdymor gyda'r nerfau ar ôl y llawdriniaeth.

Beth y mae NICE wedi ei benderfynu?

Mae NICE wedi ystyried y dystiolaeth ar gyfer symbylu'r nerf sacrol. Mae wedi argymell pan fydd meddygon yn ei ddefnyddio ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd aml y dylent sicrhau:

- bod y claf yn deall yr hyn y mae'r weithdrefn yn ei olygu ac yn cytuno (rhoi caniatâd) i gael y driniaeth, ac
- y caiff canlyniadau'r weithdrefn eu monitro.

Mae NICE hefyd wedi dweud ei bod yn bwysig y defnyddir y weithdrefn ar y cleifion iawn. Dim ond pobl sydd wedi rhoi cynnig ar driniaethau eraill heb lwyddiant – er enghraifft, rhoi cynnig ar feddyginiaethau ar gyfer gwlychu, gwneud rhywfaint o newidiadau yn eu bywydau bob dydd, neu ddysgu technegau i helpu i reoli'r bledren, ddylai gael eu trin gan ddefnyddio gweithdrefn symbylu'r nerf sacrol. Cyn trin cleifion gan ddefnyddio'r weithdrefn hon, dylid rhoi prawf nerfau iddynt i weld p'un a yw eu nerfau yn debygol o ymateb i'r driniaeth.

Sylwadau eraill gan NICE

Mae NICE wedi amlinellu rhywfaint o'r wybodaeth nad yw ar gael yn yr astudiaethau a ganfuwyd ganddo.

- Nid yw'n hysbys eto p'un a yw symbylu'r nerf sacrol yn gwella gallu person i fwynhau ei fywyd yn yr hirdymor, neu p'un a yw mewn gwirionedd yn achosi problemau sy'n lleihau gallu pobl i fwynhau eu bywyd.
- Ni cheir llawer o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd ymhlith pobl hŷn sy'n cael y weithdrefn symbylu'r nerf sacrol.
- Ar hyn o bryd, ceir mwy o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd ymhlith pobl gydag ysfa wlychu nag ymhlith pobl sy'n dioddef o droethi dirybudd aml.

Beth y mae'r penderfyniad yn ei olygu i chi

Efallai fod eich meddyg wedi cynnig symbylu'r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd aml i chi. Mae NICE wedi ystyried y weithdrefn hon am ei bod yn gymharol newydd. Mae NICE wedi penderfynu bod y weithdrefn yn ddigon diogel ac yn gweithio yn ddigon da iddi gael ei defnyddio yn y GIG. Er hynny dylech ddeall manteision a risgiau symbylu'r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi

dirybudd aml cyn i chi gytuno i’r weithdrefn. Dylai eich meddyg drafod y manteision a’r risgiau gyda chi. Efallai fod rhai o’r manteision a’r risgiau hyn wedi’u disgrifio uchod.

Gwybodaeth bellach

Mae gennych hawl i gael yr holl wybodaeth ac i gymryd rhan yn y penderfyniad a wneir am y driniaeth a gewch. Efallai y byddwch am drafod yr arweiniad hwn gyda'r meddygon a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch.

Gallwch ymweld â gwefan NICE (www.nice.org.uk) i gael gwybodaeth bellach am y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol a'r Rhaglen Ymyriadau. Mae copi o'r arweiniad llawn ar symbylu’r nerf sacrol ar gyfer ysfa wlychu a throethi dirybudd ar wefan NICE (www.nice.org.uk/IPG064guidance), neu gallwch archebu copi o'r wefan neu drwy ffonio Llinell Ymateb y GIG ar 0870 1555 455 a dyfynnu rhif cyfeirnod N0591. Mae'r dystiolaeth a ystyriodd NICE wrth ddatblygu'r arweiniad hwn hefyd ar gael o wefan NICE.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am broblemau gwlychu, mae Galw Iechyd Cymru yn fan cychwyn da, ffoniwch 0845 4647, neu Galw Iechyd Cymru Ar-lein (www.nhsdirect.wales.nhs.uk).

Dyddiad: Mehefin 2004