Dyddiad cyhoeddi [Hydref 2010]

Deall canllawiau NICE

Gwybodaeth i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau'r GIG

National Institute for Health and Clinical Excellence

Trin pledren orweithgar drwy ysgogi nerf yn agos i'r ffêr

Mae arweiniad Techlechyd NICE yn rhoi cyngor i'r GIG ar pryd a sut y gellir defnyddio triniaethau llawfeddygol newydd mewn arfer clinigol.

Mae'r daflen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio triniaeth ysgogi nerf yn agos i'r ffêr yn y GIG i drin pobl â phledren orweithgar. Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae arweiniad Techlechyd yn gwneud argymhellion ar ddiogelwch triniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio. Mae ymyriad yn brawf, triniaeth neu lawdriniaeth sy'n cynnwys torri neu wneud twll yn y croen, neu endosgop i edrych y tu mewn i'r corff, neu ffynonellau ynni fel pelydrau-X, gwres neu uwchsain. Nid yw'r canllawiau yn cynnwys p'un a ddylai'r GIG ariannu'r driniaeth ai peidio. Gwneir penderfyniadau ynglŷn ag arian gan gyrff lleol y GIG (ymddiriedolaethau gofal sylfaenol ac ymddiriedolaethau ysbyty) ar ôl ystyried pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio a ph'un a yw'n darparu gwerth am arian i'r GIG.

Mae NICE wedi paratoi'r canllawiau hyn gan fod y driniaeth yn eithaf newydd. Mae hyn yn golygu nad oes llawer o wybodaeth hyd yma am ba mor dda mae'n gweithio, pa mor ddiogel ydyw a pha gleifion fydd yn cael y budd mwyaf ohoni.

Ysgrifennwyd y daflen hon i helpu pobl y cynigiwyd y driniaeth hon iddynt fel y gallant benderfynu p'un a ddylent gytuno (cydsynio) iddi ai peidio. Nid yw'n disgrifio syndrom pledren orweithgar na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a chyngor i chi ar y rhain. Mae'r daflen yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch meddyg i'ch helpu i ddod i benderfyniad. Ceir rhai ffynonellau o wybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 5.

Gwybodaeth am arweiniad Techlechyd NICE 235

Beth y mae NICE wedi'i ddweud?

Dengys y dystiolaeth bod y driniaeth hon yn effeithiol o ran lleihau symptomau yn y tymor byr a'r tymor canolig ac nad oes pryderon mawr am ddiogelwch, felly gellir cynnig y driniaeth hon yn rheolaidd fel opsiwn triniaeth i bobl sydd â phledren orweithgar, cyn belled â bod meddygon yn siŵr:

- bod y claf yn deall beth mae'n ei olygu a'i fod yn cytuno i gael y

Efallai nad hon yw'r unig driniaeth bosibl ar gyfer pledren orweithgar. Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi ynghylch p'un a yw'n addas i chi a pha opsiynau triniaeth eraill sydd ar gael.

Trin pledren orweithgar drwy ysgogi nerf yn agos i'r ffêr

Yr enw meddygol ar y driniaeth hon yw 'Ysgogi nerf yng nghefn y tibia drwy'r croen ar gyfer syndrom pledren orweithgar'.

Ni chaiff y driniaeth ei disgrifio'n fanwl yma - siaradwch â'ch arbenigwr i gael disgrifiad llawn.

Ymysg symptomau pledren orweithgar mae angen i basio dŵr yn aml, a heb lawer o rybudd, ac ysfa wlychu (gollwng wrin yn sydyn a dirybudd). Pledren orweithgar yw pan fydd cyhyr y bledren yn cywasgu cyn bo'r bledren yn llawn._Mewn rhai achosion, caiff ei gysylltu â chyflyrau niwrolegol megis sglerosis ymledol neu glefyd Parkinson.

Ymysg triniaethau ar hyn o bryd mae hyfforddi'r bledren, hyfforddi cyhyrau ar lawr y pelfis a meddyginiaeth. Gellir defnyddio pigiadau o docsin botwloniwm ac ysgogi nerf yng ngwaelod yr asgwrn cefn os nad yw'r triniaethau hyn yn gweithio. Gall llawdriniaeth, gan gynnwys gwneud y bledren yn fwy, fod yn opsiwn weithiau.

Yn y driniaeth ysgogi nerf yn y tibia drwy'r croen, gosodir nodwydd denau yn agos i nerf ychydig yn uwch na'r ffêr a gosodir electrod ar y droed. Caiff cerrynt trydanol gwan ei drosglwyddo drwy'r nodwydd i

ymlacio'r nerfau sy'n rheoli defnydd y bledren yng ngwaelod y cefn. Fel arfer ceir teimladau goglais yn y ffêr, y droed neu fysedd y droed. Fel arfer mae'r driniaeth yn cynnwys 12 sesiwn 30 munud yr un fel claf allanol, unwaith yr wythnos.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Mae NICE wedi dweud bod y driniaeth hon yn ddigon diogel a'i bod yn gweithio’n ddigon da i gael ei defnyddio yn y GIG. Os yw eich meddyg yn credu ei bod yn driniaeth addas i chi, dylai sicrhau eich bod yn deall y manteision a'r risgiau o hyd cyn gofyn i chi gytuno i gael y driniaeth.

Efallai y byddwch am ofyn y cwestiynau isod

- Beth yn union yw’r driniaeth hon?
- Beth yw'r manteision posibl?
- Beth yw’r tebygolrwydd y bydd y manteision hynny yn berthnasol i mi? A allai cael y driniaeth wneud i mi deimlo’n waeth?
- A oes triniaethau amgen?
- Beth yw risgiau'r driniaeth?
- A yw’r risgiau’n fach neu’n ddifrifol? Pa mor debygol ydyw y byddant yn digwydd?
- Pa ofal y bydd ei angen arnaf ar ôl y llawdriniaeth?
- Beth sy'n digwydd os aiff rhywbeth o’i le?
- Beth allai ddigwydd os na chaf y driniaeth?

Gallech ddewis cael y driniaeth hon, cael triniaeth wahanol, neu beidio â chael triniaeth o gwbl.

Crynodeb o fanteision a risgiau posibl

Ceir disgrifiad bras o rai o'r manteision a'r risgiau a welwyd yn yr astudiaethau a ystyriwyd gan NICE isod. Edrychodd NICE ar wyth astudiaeth o'r driniaeth hon.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Mewn astudiaeth o 220 o gleifion, nododd 60 allan o 110 o gleifion a gafodd y driniaeth a 23 allan o 110 o gleifion a gafodd driniaeth 'ffug' eu bod yn cael llai o symptomau yn y bledren pan edrychwyd arnynt ar ôl 13 o wythnosau.

Mewn astudiaeth arall, disgrifiodd 35 allan o 44 o gleifion a gafodd y driniaeth a 23 allan o 42 o gleifion a gafodd eu trin â meddyginiaeth eu bod yn well neu'n gwella ar ôl 12 wythnos o driniaeth. Gwelwyd gwelliant sylweddol yn sgoriau ansawdd bywyd y ddau grŵp.

Mewn astudiaeth o 90 o gleifion a gafodd y driniaeth, gofynnodd 58 ohonynt i'r driniaeth barhau yn y tymor hwy er mwyn cynnal y canlyniadau. Nododd yr un astudiaeth fod achosion o ollwng wrin mewn cyfnod 24 awr wedi haneru neu well mewn 34 allan o 60 o gleifion.

Mewn astudiaeth o 35 o gleifion, nid oedd symptomau gan 19 yn syth ar ôl y driniaeth, ac nid oedd symptomau gan wyth ar ôl blwyddyn. Mewn astudiaeth arall lle cafodd cleifion eu trin â'r driniaeth dros 12 o sesiynau yna â thriniaethau ychwanegol am naw mis arall, roedd 30 allan o 32 o gleifion yn ystyried eu bod yn well neu wedi gwella pan edrychwyd arnynt ar ôl chwe mis, a 24 allan o 25 o gleifion pan edrychwyd arnynt ar ôl 12 mis.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr nad yw'n glir pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio yn yr hirdymor.

Ymysg ffactorau allweddol sy’n mesur llwyddiant mae pasio dŵr yn llai aml, llai o anymataliaeth, defnyddio llai o badiau bob dydd, gwell ansawdd bywyd a'r bledren yn gallu cynnwys mwy.

Risgiau a phroblemau posibl

Mewn astudiaeth lle cafodd hanner y cleifion y driniaeth a chafodd hanner feddyginiaeth, cafodd tua 15% o gleifion ym mhob grŵp o leiaf un sgîl-effaith y credir ei bod yn gysylltiedig â'r driniaeth (wyth allan o 49 a saith allan o 49, yn y drefn honno). Yn y grŵp a gafodd y driniaeth, o fewn 12 wythnos o gael y driniaeth cafwyd un achos yr un o chwyddo cyffredinol, anymataliaeth yn gwaethygu, cur pen, gwaed yn yr wrin, methu goddef y driniaeth ysgogi, crampiau yn y coesau, poen yn y traed neu fysedd y traed, a phendro neu lewygu mewn ymateb i'r nodwydd yn cael ei gosod.

Yn yr astudiaeth lle cafodd 220 o gleifion y driniaeth, cafwyd pum achos o waedu neu anesmwythder lle gosodwyd y nodwydd, ac un achos yr un o'r ffêr yn cleisio neu oglais yn y goes.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr bod ychydig o waedu, poen, a haint lle caiff y nodwydd ei gosod ymysg y problemau posibl.

Rhagor o wybodaeth am bledren orweithgar

Gall NHS Choices (www.nhsdirect.wales.nhs.uk) fod yn fan da i gael gwybod mwy. Efallai y gall eich gwasanaeth cyngor a chysylltiadau cleifion (a elwir yn PALS fel arfer) lleol roi gwybodaeth a chymorth pellach i chi. I gael manylion holl ganllawiau NICE ar bledren orweithgar, ewch i'n gwefan yn www.nice.org.uk

NICE

Mae NICE yn llunio canllawiau (cyngor) i'r GIG ynglŷn ag atal, canfod a thrin gwahanol gyflyrau meddygol. Ysgrifennir y canllawiau gan arbenigwyr annibynnol gan gynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a phobl sy'n cynrychioli cleifion a gofalwyr. Maent yn ystyried pa mor dda y mae ymyriad yn gweithio a pha mor ddiogel ydyw, ac yn gofyn barn cynghorwyr arbenigol. Mae'r arweiniad Techlechyd yn berthnasol i'r GIG cyfan yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Disgwylir i staff sy'n gweithio yn y GIG ddilyn y canllawiau hyn.

I gael rhagor o wybodaeth am NICE, ei waith a sut mae'n gwneud penderfyniadau, ewch i www.nice.org.uk/aboutguidance

Mae'r daflen hon yn ymwneud ag 'Ysgogi nerf yng nghefn y tibia drwy'r croen ar gyfer syndrom pledren orweithgar'. Mae'r daflen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn www.nice.org.uk/guidance/HTG235

Rydym yn annog sefydliadau gwirfoddol, sefydliadau'r GIG a chlinigwyr i ddefnyddio testun o'r llyfryn hwn yn eu gwybodaeth eu hunain am y driniaeth hon.

National Institute for Health and Clinical Excellence

MidCity Place, 71 High Holborn, London, WC1V 6NA; www.nice.org.uk

ISBN 978-1-4731-8242-4

N2370 1P October 10

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2010. All rights reserved. This material may be freely reproduced for educational and not-for-profit purposes. No reproduction by or for commercial organisations, or for commercial purposes, is allowed without the express written permission of NICE.