

# Gadewch i ni drafod...

## Rhoi aren fel rhoddwr byw a'i agweddau seicolegol

### A oes angen i bob rhoddwr gael asesiad iechyd meddwl?

Mae canllawiau'r DU a chanllawiau rhyngwladol yn glir: argymhellir bod pob darpar roddwr i ddieithryn (anhunanol) yn cyfarfod â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol yn gynnar yn y broses. Yng nghyswllt rhoddwyr sy'n ystyried rhoi i rywun sy'n perthyn iddyn nhw neu i rywun y mae ganddynt gysylltiad agos ag ef, efallai y gofynnir i chi hefyd gyfarfod â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol. Mae hyn yn arbennig o wir yng nghyswllt y rheini sydd â hanes o gyswllt â'r gwasanaethau iechyd meddwl, sy'n cymryd meddyginiaethau gwrth-iselder, esmwythaol neu wrthseicotig, neu os ydych yn rhoi gwybod am symptomau iechyd meddwl sylweddol y tro cyntaf y cewch eich gweld.

Mae rhoi aren yn gallu bod yn broses emosiynol iawn. Rydym am sicrhau, gymaint ag y gallwn, nad yw effaith emosiynol rhoi yn debygol o fod yn niweidiol i chi. Felly, mae llawer o roddwyr yn cael asesiad iechyd meddwl. Nid yw hyn yn feirniadaeth ohonoch chi mewn unrhyw ffordd nac wedi'i fwriadu i fod yn wahaniaethol (yn yr un modd, efallai y byddai disgwyl i unrhyw un sydd wedi cael problemau â'i galon o'r blaen, neu rywun oedd yn cymryd meddyginiaeth oherwydd ei galon, weld meddyg sy'n arbenigo yn y galon, fel rhan o'r asesiad cyn rhoi). Mae'r mwyafrif o bobl sy'n cael eu hatgyfeirio ar gyfer asesiad

iechyd meddwl yn mynd ymlaen i roi, ond efallai y gwelir bod angen cymorth ychwanegol ar rai yn y cyfnod cyn neu ar ôl rhoi.

### Ydw i'n gallu bod yn rhoddwr byw os ydw i wedi cael pyliau o iselder, gorbryder neu broblemau iechyd meddwl eraill?

Mae'n dibynnu. Nid yw rhoddwyr posibl yn cael eu diystyru'n awtomatig dim ond oherwydd eu bod wedi gweld cwnselydd neu oherwydd eu bod wedi cael meddyginiaeth gwrth-iselder ar bresgripsiwn. Os mai yn y gorffennol mae'r

problemau iechyd meddwl, neu os ydynt yn broblemau cymharol fach sy'n ymateb i driniaeth, ni ddylent eich rhwystro rhag rhoi. Ar y llaw arall, os ydynt wedi bod yn fwy difrifol (er enghraifft, eich bod wedi cael eich derbyn i ysbyty seiciatrig fwy nag unwaith o'u herwydd), efallai na fyddai'n beth doeth i chi roi, er lles eich iechyd.



### Beth os oes gen i hanes o yfed yn drwm neu os ydw i wedi defnyddio cyffuriau hamdden?

Mae'n debyg y byddai yfed alcohol yn drwm a/ neu ddefnyddio cyffuriau hamdden yn barhaus yn eich atal rhag bod yn rhoddwr. Os ydych wedi'u defnyddio o'r blaen, ond heb barhau i'w defnyddio, mae'n bosibl na fydd hyn yn eich atal rhag rhoi. Byddai hyn yn dibynnu ar faint o amser sydd wedi mynd heibio ers i chi eu defnyddio, i ba raddau roeddech yn eu defnyddio, a pha

broblemau a achoswyd. Eto, byddai hyn yn cael ei ystyried fel rhan o'r asesiad ar gyfer rhoi.

**Os bydd problemau'n codi ar ôl rhoi, er enghraifft, iselder oherwydd bod y trawsblaniad wedi bod yn aflwyddiannus, a fydd gwasanaeth cwnsela ar gael i mi os bydd ei angen arnaf?**

Mae rhoi aren yn gallu bod yn broses emosiynol. Mae unedau a chanolfannau trawsblannu gwahanol yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau ar ôl rhoi. Mae rhai ohonynt yn cynnwys cwnselwyr, seicolegwyr a seiciatryddion: mae eraill yn cyfeirio rhoddwyr at wasanaethau perthnasol drwy eu Meddyg Teulu neu dimau iechyd meddwl lleol. Yn y naill achos a'r llall, os bydd problemau seicolegol yn dod i'r amlwg yn



ystod neu ar ôl y broses rhoi, ni ddylai rhoddwyr gael eu gadael i ddelio â nhw ar eu pennau eu hunain ac rydym yn argymhell eich bod yn cael gair â'ch cydlynnydd rhoddwr byw ynglŷn â hyn.

## NODIADAU

Cyf: 'Canllawiau Cymdeithas Trawsblaniadau Prydain/Y Gymdeithas Arennau ar Drawsblannu Arennau gan Roddwyr Byw 2018' <https://bts.org.uk/guidelines-standards/>

I ddysgu mwy am roi aren fel rhoddwr byw, ewch i [organdonation.nhs.uk/livingdonation](https://organdonation.nhs.uk/livingdonation) ffoniwch 0300 123 23 23 neu e-bostiwch [enquiries@nhsbt.nhs.uk](mailto:enquiries@nhsbt.nhs.uk)

