Pwy all gyfrannu?
Yn aml mae cyfranyddion yn berthnasau agos fel rhiant, brawd, chwaer, mab neu ferch. Gallant hefyd fod yn unigolion nad ydynt yn perthyn ond sydd â pherthynas emosiynol sefydlog gyda'r derbynnydd megis partner neu ffrind agos.

Beth yw'r ystod oedran ar gyfer bod yn gyfrannydd?
Yn y Deyrnas Unedig, dim ond pobl dros 18 mlwydd oed fyddai'n cael eu hystyried fel cyfranyddion arennau byw. Nid oes terfyn uchaf ar yr oedran, ond rhaid i bob cyfrannydd potensial gwrdd â'r meini prawf er mwyn sefydlu eu bod yn abl i gyfrannu.

Sut bydda i'n gwybod mod i'n addas i gyfrannu?
Byddwch yn derbyn asesiad meddygol a llawfeddygol trylwyr er mwyn sefydlu eich bod yn abl ac yn iach i gyfrannu. Mae nifer o bobl sy'n awyddus i gyfrannu'n canfod nad ydynt yn gallu oherwydd bod problemau iechyd yn cael eu canfod drwy gyfrwng y broses asesu. Mae aelodau'r tîm gofal iechyd sy'n cymryd rhan yn eich asesiad yn cynnwys cynghorwyr, cydlynwyr a gweithwyr cymdeithasol.

Oes yna unrhyw beryglon i mi?
Mae pob llawdriniaeth yn golygu rhyw elfen o risg ac nid yw hyn yn wahanol gyda chyfrannu byw. Mae cyfranyddion yn agored i heintiadau (e.e. y frest, y clwyf neu wrin) ac, yn fwy anaml, i waedu neu dolchenni. Mae perygl bach iawn y gall y cyfrannydd farw: yr amcangyfrif yw bod 1 o bob 3,000 yn marw gyda'r llawdriniaeth hon.

Oes yna beryglon tymor hir?
Mae posibilrwydd bach o gynnydd bychan mewn pwysau gwaed a gormod o brotein yn eich wrin. Serch hynny, mae astudiaethau wedi dangos nad oes unrhyw effaith hirdymor ar y derbynnydd nac ar eich aren arall.

Ydw i mewn mwy o berygl o ddatblygu diffyg yr arennau?
Dydych chi ddim mewn mwy o berygl o ddatblygu diffyg yr arennau ar ôl cyfrannu nag unrhyw un yn y boblogaeth yn gyffredinol.

Fydd hyn yn lleihau hyd fy oes?
Mae astudiaethau wedi dangos bod cyfranyddion yn byw'n hirach na'r boblogaeth arferol. Y rheswm dros hyn yw bod cyfranyddion yn cael eu dewis yn seiliedig ar iechyd da a'u bod yn cael eu sgrinio'n drylwyr cyn iddynt gyfrannu.

Fydd rhaid i mi newid fy ffordd o fyw ar ôl cyfrannu?
Na fydd. Fe ddylech chi fyw bywyd iach normal fel o'r blaen.

Fydd cyfrannu fy aren yn effeithio ar feichiogrwydd yn y dyfodol neu ar fod yn dad i blentyn?
Mae'r ychydig ddata sydd ar gael yn dangos nad oes tystiolaeth i awgrymu cynnydd yn y risg o gymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd ar ôl cyfrannu un aren. Ni fydd effaith ar ffrwythlondeb dyn.

Fydd fy yswiriant iechyd yn weithredol?
Dylech wirio hyn gyda'ch cwmni yswiriant.

Beth os ydw i'n byw mewn rhan arall o'r DU i'r person rwy'n cyfrannu'r aren iddo/i?
Gallwch gyfrannu o hyd. Bydd y tîm trawsblannu'n trefnu bod eich asesiad meddygol yn digwydd mewn ysbyty sy'n lleol i chi os yw hynny'n fwy cyfleus. Bydd y cyfrannu'n digwydd yn y lle y mae'r person yr ydych yn cyfrannu iddo/i yn derbyn gofal.

Beth os ydw i'n byw dramor?
Gallwch gyfrannu o hyd. Gellir trefnu rhai profion cychwynnol yn eich gwlad eich hun er mwyn gweld a fyddwch yn gyfrannydd addas.

Beth yw barn crefyddau ar gyfrannu byw?
Mae'r rhan fwyaf o grefyddau'n cefnogi cyfrannu byw gan eu bod yn ei ystyried yn rhodd i rywun yr ydych yn ei g/charu. Os oes gennych chi unrhyw amheuon, dylech gysylltu â'ch arweinydd crefyddol.

Pa mor hir mae'r broses asesu cyfrannydd yn ei gymryd?
Yn gyffredinol, bydd hyn yn cymryd o leiaf dri mis. Ceir amrywiaeth yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw a pha brofion fydd eu hangen arnoch chi. Caiff yr asesiad ei deilwra i gwrdd â'ch anghenion a'ch ymrwymiadau lle mae hynny'n bosibl.

Faint o amser fydd angen i mi ei gymryd i ffwrdd o'r gwaith?
Bydd y rhan fwyaf o ganolfannau trawsblannu'n ceisio trefnu'r profion a'r ymchwiliadau cyn y llawdriniaeth o gwmpas eich amserlen gwaith er mwyn amharu cyn lleied â phosibl ar eich gwaith. Weithiau gall fod yn bosibl trefnu bod peth o hyn yn digwydd yn lleol os yw'r cyfrannydd yn byw yn bell oddi wrth y ganolfan drawsblannu. Mae'r llawdriniaeth a'r cyfnod adfer yn amrywio rhwng 2 a 12 wythnos, yn dibynnu ar y llawdriniaeth, ar eich adferiad unigol ac ar y math o waith y byddwch yn mynd yn ôl ato.

Sut bydda i'n gallu fforddio cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith?
Dylech drafod hyn gyda'ch cyflogwr a chanfod beth sydd ar gael dan delerau eu (eich) cyflogaeth parthed Tâl Salwch Statudol. Efallai y byddwch yn gymwys i dderbyn ad-daliad colli enillion a chostau. Serch hynny, mae

ad-daliad yn ddibynnol ar ddisgresiwn darparwyr gofal iechyd y derbynnydd. Bydd angen i chi drafod hyn gyda'ch tîm trawsblannu.

Beth os ydw i'n derbyn budd-dal fel Lwfans Ceisio Gwaith?
Dylech gael cyngor am hyn drwy gysylltu â'ch swyddfa leol Cyngor Ar Bopeth.

Sut bydd yr aren yn cael ei chodi?
Byddwch yn cael anaesthetig cyffredinol sy'n golygu y byddwch yn cysgu yn ystod y llawdriniaeth. Yn draddodiadol, ac yn fwyaf cyffredin yn y DU, codir yr aren drwy wneud endoriad yn yr ochr neu'r abdomen (y bol). Gellir codi arennau hefyd drwy lawdriniaeth twll clo er mai dim ond mewn nifer fechan o ganolfannau trawsblannu yn y DU y mae hyn ar gael ar y funud.

Pa mor hir fydd y llawdriniaeth?
Mae'r llawdriniaeth yn para tua dwy awr a bydd gennych gathetr wrin a drip pan ddowch yn ôl o'r theatr.

Pa mor hir fydda i yn yr ysbyty?
Mae hyn yn amrywio yn dibynnu ar eich adferiad personol. Ar gyfartaledd byddwch yn yr ysbyty rhwng pedwar a deg diwrnod.

Fydda i'n teimlo llawer iawn o boen?
Bydd poenladdwyr cryf yn cael eu darparu i helpu gyda lliniaru'r poen a'r anghysur ar ôl y driniaeth.

Fydd angen i mi gymryd unrhyw feddyginiaeth ar ôl cyfrannu?
Bydd angen i chi gymryd rhai poenladdwyr yn syth ar ôl y driniaeth ac yn ystod y cyfnod adfer. Efallai y byddwch hefyd yn cael tabledi gwrthfiotig am gyfnod byr os oes angen. Fodd bynnag, ni fydd angen unrhyw feddyginiaeth tymor hir arnoch o ganlyniad i gyfrannu aren.

Beth am ymweliadau dilynol?
Fel arfer bydd y tîm trawsblannu yn eich gweld rhwng pythefnos a chwe wythnos ar ôl i chi gyfrannu. Argymhellwn eich bod yn cadw'r apwyntiad dilynol blynyddol, os oeddech am gael hyn, am weddill eich bywyd.

Ydy rhai cyfranyddion yn cael trafferth i wneud y penderfyniad?
Mae rhai pobl yn gwneud y penderfyniad yn hawdd. Mae eraill yn profi cryn boen meddwl cyn penderfynu. Mae bod ag ofn cyfrannu aren neu deimlo'n euog am beidio bod eisiau gwneud yn ddigon normal. Yr unig benderfyniad "iawn" yw'r un sy'n gwneud i chi, y cyfrannydd potensial, deimlo'n gysurus. Gall darganfod mwy o wybodaeth am gyfrannu byw a'r hyn sydd ynghlwm wrtho eich helpu gyda'r penderfyniad hwn.

Alla'i siarad gyda rhywun sydd wedi cyfrannu?
Dylai eich cydlynydd yn eich canolfan drawsblannu lleol allu trefnu hyn ar eich rhan.

Beth os fydda i'n penderfynu peidio cyfrannu?
Mae gennych yr hawl i dynnu eich cynnig yn ôl unrhyw bryd a byddech yn cael eich cefnogi yn eich penderfyniad gan y tîm trawsblannu.

Pwy sy'n gwneud y penderfyniad terfynol?
Unwaith y bydd yr holl brofion wedi eu cwblhau a'u cael yn foddhaol gan y tîm trawsblannu, bydd dyddiad y driniaeth yn cael ei drefnu. Dim ond os yw'r derbynnydd a'r cyfrannydd yn fodlon mynd ymlaen y bydd y trawsblaniad yn digwydd.

Fydd y trawsblaniad yn llwyddiannus?
Does dim gwarant y bydd unrhyw drawsblaniad aren yn gweithio. Er hynny, mae trawsblaniadau arennau byw yn eithriadol lwyddiannus gyda rhyw 90-95% o'r arennau byw a gyfrannwyd yn gweithio'n dda ar ôl blwyddyn. Mae hyn yn cymharu gyda chyfradd llwyddiant o 85-90% ar gyfer arennau gan gyfranyddion sydd wedi marw.

Beth yw'r peth cyntaf y dylwn i ei wneud os ydw i'n ystyried bod yn gyfrannydd?
Bydd angen i chi gysylltu â'r ganolfan drawsblannu lle mae'r claf (derbynnydd bwriedig eich aren) yn derbyn gofal. Y peth cyntaf fydd angen i ni gael gwybod yw eich grŵp gwaed er mwyn gweld a yw'n gymharus â'ch derbynnydd. Ar ôl hyn bydd apwyntiad yn cael ei drefnu er mwyn cael trafodaeth fwy manwl a phrofion gwaed cychwynnol.

Beth sy'n llywodraethu cyfrannu organau byw yn y DU?
Mae'r fframwaith cyfreithiol ynghylch cyfrannu organau a meinwe, yn cynnwys cyfrannu byw, yn cael ei adolygu ar hyn o bryd a gall y manylion newid yn y dyfodol felly. Ar hyn o bryd, os nad yw'r derbynnydd a'r cyfrannydd potensial yn perthyn yn enetig rhaid i'r trawsblaniad gael ei gymeradwyo gan un o gyrff y llywodraeth, yr Awdurdod Rheoli Trawsblaniadau Byw heb Berthynas (ULTRA). Mae'r awdurdod hwn yn bodoli er mwyn rhwystro gorfodaeth, pwysau neu dalu am organau, sy'n anghyfreithlon yn y DU.

Ffynonellau:

UK Guidelines for Living Donor Kidney Transplantation, BTS a'r Renal Association, Ionawr 2000

Living Donor Kidney Transplantation - Your Questions Answered, Roche 2002

Waiting Time on Dialysis as the Strongest Modifiable Risk Factor for Renal Transplant Outcomes, Meier-Kreische, H-U, Kaplan, B. Transplantation, cyfrol 74, 1377-1381, rhifyn 10, Tachwedd 27, 2002