
Gwybodaeth i'r Claf - Anaf i'r Pen (Oedolyn)

Yn dilyn eich anaf i'r pen, **ni ddylech fod ar eich pen eich hun am y 24 awr nesaf.**

Gall anafiadau i'r pen amrywio o rai ysgafn i rai difrifol ac mae ganddynt ystod o symptomau fel:

- cur pen ysgafn
- cyfog (teimlo'n sâl)
- pendro ysgafn
- golwg aneglur
- cyfergyd - yn sydyn, ond byrhoedlog, colli gweithrediad meddyliol
- ffitiau neu drawiadau - pan fydd y corff yn sydyn yn symud yn afreolus
- anhawster siarad neu aros yn effro
- problemau gyda'r synhwyrâu, fel colli clyw neu olwg dwbl
- chwydu dro ar ôl tro
- gwaed neu hylif clir yn dod o'r clustiau neu'r trwyn
- colli cof (amnesia)

Sut cafodd f'anaf i'r pen ei ddosbarthu?

Bydd eich anaf i'r pen wedi cael ei asesu gan eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gan ddefnyddio'r Raddfa Coma Glasgow (GCS). Mae hyn yn raddfa o 3 hyd 15 sy'n cael ei defnyddio i nodi pa mor ddifrifol yw'r anaf a pha mor ddifrifol mae'r ymennydd wedi cael ei niweidio (gyda 3 y rhai mwyaf difrifol a 15 lleiaf difrifol).

Fel arfer mae anaf i'r pen yn cael ei hystyried yn gymedrol os oes gan rywun sgôr GCS o 9-12 neu ddifrifol os oes ganddynt sgôr o wyth neu'n is.

Beth i'w wneud gartref

Gofynnwch i rywun aros gyda chi am y 24-48 awr nesaf. Sicrhewch eich bod yn agos at y ffôn ac yn gwybod sut i gysylltu â chymorth meddygol os oes ei angen (er enghraifft y gwasanaeth tu allan i oriau cyffredin, yr ysbytai agosaf). Efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn ei chael yn anodd cofio pethau neu i ganolbwyntio. Mae'r symptomau hyn yn gyffredin ar ôl cael anaf i'r pen. Gall gwylio'r teledu neu ddarllen fod yn anodd i chi, ond dylai hyn wella yn raddol. Cofiwch gall cyfergyd gymryd wythnosau neu hyd yn oed fisoedd i wella ohono.

Hefyd,

- mynnwch ddigon o orffwys ac osgowch sefyllfaoedd sy'n achosi straen
- peidiwch ag yfed alcohol neu gymryd cyffuriau adloniadol
- peidiwch â chymryd tabledi cysgu, tawelyddion neu tranquilizers (oni bai eu bod wedi cael eu rhagnodi gan eich meddyg)
- cymerwch barasetamol * os oes cur pen ysgafn arnoch chi, ond osgowch gyffuriau gwrthlidiol ansteroidol (NSAIDs), fel ibuproffen ac aspirin, oni bai eu bod wedi eu cyngori neu ragnodi gan feddyg

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw un o'r symptomau canlynol dylech ddychwelyd at yr adran D&A:

- colli ymwybyddiaeth (naill ai am ystod fer iawn neu am gyfnod hwy)
- anhawster aros yn effro neu yn dal i fod yn gysglyd sawl awr ar ôl yr anaf
- cur pen sydd yn parhau neu'n gwaethygu
- chwydu ar fwy na dau achlysur gwahanol
- syrthni neu anhawster aros yn effro pan ddylech fel arfer bod yn effro
- golwg aneglur neu ddwbl
- gwaed neu hylif clir yn gollwng o'r glust neu'r trwyn
- gwendid yn unrhyw un o'ch breichiau neu'ch coesau
- ffitiau (confylsiynau) cael trawiad neu ffit pan fydd eich corff yn sydyn yn symud yn afreolus
- yn bigog neu ymddygiad anarferol arall
- anhawster siarad, megis lleferydd aneglur
- anhawster deall yr hyn y mae pobl yn ei ddweud
- problemau darllen neu ysgrifennu
- problemau cydbwysedd neu anhawster cerdded
- colli nerth mewn rhan o'r corff, fel gwendid mewn braich neu goes
- gwendid cyffredinol
- amnesia (colli cof), fel nad ydych yn gallu cofio beth ddigwyddodd cyn neu ar ôl yr anaf
- cleisio y tu ôl i un neu'r ddwy glust
- cur pen parhaol ers yr anaf
- unrhyw bryder arall

Gwella o anaf i'r pen

Pryd y gallaf ddychwelyd at weithgareddau beunyddiol?

Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu os nad ydych yn teimlo yn ôl i'ch hunan arferol ar ôl wythnos neu cyn hynny os oes gennych unrhyw bryderon.

Dylai'r cyngor canlynol cael ei ddilyn hefyd:

- peidiwch â dychwelyd i'r gwaith neu'r coleg nes eich bod wedi gwella'n llwyr ac yn teimlo yn ddigon da i wneud hynny
- peidiwch â gyrru car neu feic modur, reidio beic na gweithredu peiriannau hyd nes y byddwch wedi gwella'n llwyr ac mae'n ddiogel ac yn gyfreithiol i wneud hynny
- peidiwch â chwarae unrhyw chwaraeon gyswllt, megis pêl-droed neu rygbi, am o leiaf tair wythnos, a siaradwch â'ch meddyg cyn i chi ddechrau chwarae eto
- peidiwch ag yfed alcohol neu fwyta prydau trwm am ychydig ddyddiau

Gwasanaethau Lleol

Mae gwefan Galw Iechyd Cymru yn eich caniatáu i chwilio am wasanaethau lleol yn eich ardal chi, fel Fferyllfeydd ac Ysbytai.

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?locale=cy>

Dewiswch y gwasanaeth sydd again a dilyn y cyfarwyddiadau i chwilio.

Mae eich anaf pen heddiw wedi cael ei dosbarthu fel:

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth benodol i gleifion ee apwyntiadau dilynol neu ar ôl gyngor ofal.

Dylech chi gael eich gweld mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys mewn _____ diwrnod

Dylech chi drefnu gweld eich meddyg teulu mewn _____ diwrnod

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydymru.wales.nhs.uk

***Cyngor ar leddfu poen**

Mae hi'n debyg y cawsoch chi rywbeth i leddfu poen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os daw hyn i ben, a bod angen poen laddwr pellach arnoch chi, fe allwch chi siarad â fferyllydd am gyngor. Gallwch brynu rhai poen laddwyr cyffredin dros y cownter, er enghraifft parasetamol neu ibuproffen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob tro os byddwch yn cymryd y rhain, a gofynnwch am gyngor gan y fferyllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydymru.wales.nhs.uk