GWYBODAETH I'R CLAF – DEFNYDDIO BAGLAU

Dylai'r wybodaeth hon eich helpu i ddefnyddio eich baglau, os oes angen unrhyw gyngor pellach, siaradwch â nyrs cyn i chi adael yr adran.

Wrth sefyll

- Daliwch y ddwy fagl mewn un llaw
- Gwthiwch i fyny o'r gadair
- Unwaith byddwch yn sefyll, trosglwyddwch un o'r baglau i'r llaw arall
- Rhowch y baglau o'ch blaen a dod o hyd i'ch cydbwysedd

Wrth eistedd

- Sefwch â'r gadair yn union y tu ôl i chi
- Rhowch y ddwy fagl mewn un llaw
- Daliwch fraich y gadair gyda'r llaw arall
- Eisteddwch yn araf deg

Cerdded â baglau os byddwch yn cael rhoi pwysau ar y goes sydd wedi'i hanafu:

- Rhowch y ddwy fagl ymlaen
- Rhowch y goes sydd wedi'i hanafu un cam ymlaen rhwng eich baglau
- Cymerwch eich pwysau ar eich dwylo a chamwch drwodd ymhellach gyda'ch coes iach
- Rhowch y ddwy fagl ymlaen

Cerdded â baglau os na fyddwch yn cael rhoi pwysau ar y goes sydd wedi'i h anafu:

- Rhowch eich baglau ymlaen - cadwch y goes sydd wedi'i hanafu oddi ar y llaw
- Rhowch eich pwysau ar eich dwylo
- Dewch â'ch coes iach ymlaen, yn union heibio i'r baglau
- Rhowch eich baglau ymlaen - cadwch y goes sydd wedi'i hanafu oddi ar y llawr
- Dewch â'ch coes iach ymlaen, yn union heibio'r baglau

Dewch â'r baglau yn ôl i'r adran damweiniau ac achosion brys unwaith y gallwch chi gerdded hebddynt os gwelwch yn dda.

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth sydd yn berthnasol i'r claf os gwelwch yn dda e.e. apwyntiadau pellach neu gyngor ôl-ofal.

Dewis doeth Choose well

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 diweddaru 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.galwiechydcymru.wales.nhs.uk

Last Checked: 10.09.15
Review date: October 2016