GWYBODAETH I'R CLAF – SLINGIAU BRAICH

Mae eich meddyg wedi'ch cynghori i wisgo sling am gyfnod. Gall hyn olygu y bydd angen ailosod eich sling. Bydd y cyfarwyddiadau hyn o gymorth i chi.

Sling braich llydan

- Gosodwch y sling yn erbyn eich corff, gyda'r gornel heibio'r penelin. Cynhaliwch y fraich sydd wedi cael niwed dros y sling. Gosodwch ran uchaf y sling dros yr ysgwydd a thu ôl i'r gwar.

- Gosodwch ran isaf y sling dros flaen y fraich a'r llaw, gan adael blaenau'r bysedd yn dangos. Clymwch y sling ar gefn y gwar.

- Caewch y rhannau wrth y penelin â phin cau.

Sling braich uchel

- Gosodwch law'r fraich sydd wedi cael anaf ar yr ysgwydd gyferbyn. Rhowch gornel y sling heibio'r penelin a thros y fraich sydd wedi cael anaf. Ewch â phen uchaf y sling dros yr ysgwydd a thu ôl i'ch gwar.

- Gan gynnal eich braich, gwthiwch waelod y sling o dan y fraich a'r penelin.

- Ewch â'r pen isaf y tu ôl i'ch gwar a chlymu'r ddau ben.

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

Cygnor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydcymru.wales.nhs.uk

Last Checked: 10.09.15
Review date: October 2016