Gwybodaeth i'r Claf - Castiau Plastr

Mae cast plastr wedi'i osod a fydd yn dal eich toriad yn ei le nes ei fod wedi gwella. Mae castiau plastr wedi eu gwneud o rwymyn a gorchudd caled (fel arfer plastr Paris).

Cyrraedd adref:

- Cadwch eich braich neu goes i fyny wrth wisgo'r cast am gyhyd ag y bo modd yn ystod y dyddiau cyntaf. Bydd hyn yn gymorth i leihau'r chwyddo ac yn caniatáu i'r cast sychu.

Gofalu am eich plastr

- Peidiwch â'i wlychu. Gallwch ddefnyddio bag plastig i orchuddio'r cast wrth gael bath neu gawod. Gwnewch ef mor sych â phosibl drwy ddefnyddio tâp gludiog neu fand rwber i selio'r bag ar y pen a'r gwaelod. Efallai y byddwch yn gallu prynu gorchuddion arbennig ar gyfer castiau plastr er ei gadw'n sych. Maent ar gael i'w prynu yn eich fferyllfa leol *.
- Tynnwch y bag/gorchudd bob tro cyn gynted ag y bo modd er mwyn osgoi chwysu, a allai niweidio'r cast hefyd.

Gwnewch a Pheidiwch

- Symudwch unrhyw gymalau nad ydynt wedi'u gorchuddio gan y cast - megis eich penelin, pen-glin, bysedd neu fysedd traed - i helpu i wella eich cylchrediad
- Osgowch wrthrychau bach, powdrau a chwistrellau y tu mewn i'ch cast, oherwydd y gallent beri loes i'ch croen
- Defnyddiwch ffyn baglau neu sling, yn ôl cyngor eich gweithiwr iechyd proffesiynol
- Gwnewch ddefnydd o gyffuriau lleddfu poen os ydych yn profi unrhyw boen
- Peidiwch â cheisio newid hyd neu safle eich cast
- Peidiwch â chodi unrhyw beth trwm neu yrru nes bod y cast wedi cael ei dynnu
- Peidiwch â gwthio unrhyw beth i lawr eich cast plastr os yw'n cosi
- **Peidiwch â gyrru** gydag unrhyw aelod o'ch corff mewn plastr

Fel arfer gallwch ddychwelyd i'r ysgol neu'r gwaith gyda chast, ond dylech osgoi gweithgareddau egnïol a allai niweidio’r asgwrn neu gast.

Rhaid i chi chwilio am gyngor gofal iechyd ar unwaith os bydd:

- y boen yn gwaethygu neu os bydd eich bysedd neu fysedd eich traed yn teimlo fel eu bod wedi chwyddo neu’n merwino
- y cast plastr yn dal i deimlo’n rhy dynn hyd yn oed wedi ei gadw i fyny am 24 awr
- gennych oerni yn eich bysedd neu fysedd eich traed
- eich bysedd neu fysedd eich traed yn troi’n las
- eich bysedd neu fysedd eich traed yn ddideimlad
- ymchwydd neu gast tynn
- eich cast yn rhy lac, cracio neu wedi torri
- y croen oddi tano neu o gwmpas ymyl y cast yn teimlo'n ddolurus
- arogl annymunol neu redlif yn dod o'r cast

Pa mor hir fydda’ i yn y plastr?

Fel arfer, mae angen i'r plastr aros am rwng 4-12 wythnos yn dibynnu ar y math o doriad.

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.

Gwasanaethau Lleol

Bydd gwefan Galw Iechyd Cymru yn eich caniatau i chwilio am wasanaethau lleol yn eich ardal chi, fel Fferyllfeydd a Chlinigau Iechyd Rhywiol

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

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