



GWYBODAETH I'R CLAF - Gofal clwyfau

Byddech wedi cael un o'r triniaethau canlynol heddiw, yn dibynnu ar eich clwyf:

Pwythau

Pethau i'w gwneud:

- cadw'r pwythau'n lân ac yn sych

Bydd hyn yn lleihau eich risg o ddatblygu haint.

Pethau na ddylid eu gwneud:

- Peidiwch â chrafu eich pwythau rhag ofn y byddwch yn eu niweidio
- Peidiwch â chymryd rhan mewn chwaraeon fel eich bod yn caniatáu i'r clwyf wella
- Peidiwch â nofio nes bod y clwyf wedi gwella ac mae'r pwythau wedi cael eu tynnu
- Peidiwch â gadael i blant chwarae gyda dŵr, llaid, tywod a phaent gan y gallai'r rhain achosi i'r clwyf fynd yn frwnt neu'n ddolurus neu achosi haint

Gall fod yn ddoeth i blentyn osgoi addysg gorfforol yn yr ysgol hyd nes bydd y clwyf wedi gwella.

Pryd gaiff y pwythau eu tynnu?

Byddech wedi cael gwybod a oes angen i chi ddychwelyd at eich meddyg teulu neu nyrs er mwyn tynnu'r pwythau. Mae pwythau fel arfer yn cael eu tynnu ar ôl 5i 10 niwrnod yn dibynnu ar ble ar y corff y maent.

Mae rhai pwythau yn cael eu gwneud o ddeunydd toddi (amsugnadwy) a bydd yn diflannu ar eu pennau eu hunain. Gall hyn gymryd 1-2 wythnos.

Steristrips (pwythau pili pala)

Mae'r rhain yn stribedi gludiog cul. Nid oes angen dresin amddiffynnol fel arfer, ond rhaid i chi gadw'r clwyf yn sych nes bod y stribedi yn cael eu tynnu.

Pryd gaiff y stribedi eu tynnu?

Fel arfer, mae'r rhain yn cael eu tynnu mewn 5-7 diwrnod, neu weithiau hyd at 14 diwrnod ar gyfer toriadau i'r grimog. Dylid bod wedi eich cyngori os gallwch eu tynnu yn y cartref neu os oes angen i fynd i mewn i'ch meddygfa i gael eu tynnu bant.

Glud

Mae glud arbennig ar gyfer croen a fydd yn dod i ffwrdd ei ben ei hun yn cael ei ddefnyddio yn aml pan fydd y clwyf yn iachau.

Pethau i'w gwneud:

- cadwch eich clwyf yn sych am o leiaf bum niwrnod, yna gallwch olchi'r clwyf, ond nid ydynt yn socian mewn dŵr am gyfnod hir ag y gallai wneud y glud dod i ffwrdd, neu ailagor y clwyf
- os yw'r clwyf ar eich pen, gallwch olchi eich gwallt ar ôl pum niwrnod

Gofalu am eich clwyf gyda glud

Isod mae rhai ffyrdd eraill y gallwch helpu eich clwyf i wella.

- Patiwch eich clwyf i'w sychu yn ysgafn gyda lliain meddal - peidiwch â'i rwbio.
- Peidiwch â glynw plastr ar ben y glud oherwydd gallai hyn dynnu'r glud bant.
- Peidiwch â rhoi eli neu hufen ar eich clwyf gan y gallent wneud i'r glud ddod i ffwrdd yn rhy fuan.
- Peidiwch â cheisio tynnu'r glud croen neu grafu eich clwyf - bydd yn dod i ffwrdd ar ei ben ei hun ar ôl tua 7-10 niwrnod.
- Peidiwch â chrafu na phigo eich clwyf - bydd y grachen yn dod i ffwrdd unwaith y bydd eich clwyf wedi gwella.

Bydd y rhan fwyaf o glwyfau gyda glud croen yn gwella yn iawn. Ni fydd angen i chi weld eich meddyg neu nyrs eto, oni bai bod cymhlethdodau yn datblygu, fel bod eich clwyf yn agor eto neu'n dechrau gwaedu.

Am bob clwyf dylech:

- gadw'r man yn lân ac yn sych.
- geisio peidio â chrafu'r clwyf
- geisio gorchuddio eich pwythau'r gorau y gallwch chi pan fyddwch yn cael bath neu gawod. Os yw eich pwythau yn gwlychu yn ddamweiniol, sychwch y man gyda thywel glân.
- beidio â gwisgo dillad tynn a allai rwbio yn erbyn eich clwyf.

Os daw unrhyw hylif o'r clwyf, neu yn yr achos annhebygol bod y clwyf yn ail-agor, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ewch i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys lleol.

Dylech hefyd gadw golwg am arwyddion o haint fel bod:

- y clwyf yn dod yn fwy coch neu wedi chwyddo neu'n teimlo'n gynnes
- y boen neu ddolur yn eich clwyf yn gwaethygu
- rhedlif neu grawn yn dod o'ch clwyf neu fod arogl annymunol
- gennych dymheredd / twymyn uchel

Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau uchod, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 i gael cyngor.

Cafodd eich clwyf gael ei drin gyda:

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/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

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

Dylech chi drefnu gweld eich meddyg teulu mewn _____ diwrnod



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