

GWYBODAETH I'R CLAF – YSGWYDD WEDI'I DATGYMALU

Rydych wedi datgymalu eich ysgwydd sy'n golygu bod y bêl wedi dod allan o'r soced. Rydym wedi'i hadleoli hi yn ôl i'w lle arferol. Rydych wedi cael sling i gynnal y fraich er mwyn ei chynorthwy i wella.

Dylai'r canlynol fod o gymorth:

- Cadwch eich braich yn y sling. Cymerwch feddyginiaeth ar gyfer y *boen a'r ymchwydd
- Gwisgwch ddillad llac a gwisgo am y fraich a anafwyd yn gyntaf gan sicrhau ei chadw yn agos at y corff
- Dilynwch yr ymarferion a roddwyd i chi
- Cyn i chi ddechrau ar eich ymarferion, daliwch becyn iâ (neu fag o bys wedi rhewi a lapio mewn lliain sychu llestri) ar yr ysgwydd am 10 i 15 munud a chymryd cyffuriau lleddfu poen. Mae teimlo dolur, anghysur neu ymestyn yn arferol wrth wneud yr ymarferion hyn. Fodd bynnag, os oes gennych boen dwys am fwy na 30 munud, gwnewch yr ymarfer yn llai dwys ac yn llai aml
- Mae'n well i wneud sesiynau byr, aml o 5 i 10 munud bedair gwaith y dydd yn hytrach nag un sesiwn hir, ac i gynyddu yn raddol y nifer o weithiau y byddwch yn ail-wneud yr ymarfer

Amser Adfer

Gall amser adfer fod rhwng 12-16 wythnos

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.

***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 fferylllydd 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 fferylllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.

Gwasanaethau Lleol

Bydd gwefan Galw Iechyd Cymru yn eich caniatáu 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 diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk