
GWYBODAETH I'R CLAF – ANAF I'R FREST

Gall y niwed i'ch brest fod yn boenus am nifer o wythnosau, ond mae'n rhaid i chi geisio anadlu'n ddwfn i lenwi eich ysgyfaint ag aer gan y gallai fod yna risg o niwmonia.

Dylech chi:

- Cadw symud o gwmpas eich cartref
- Cymryd tabledi fel *Parasetamol (ar gael o'r fferyllfa) i leddfu'r boen
- Defnyddio eli neu jeliau gwrthlidiol ansteroidol (ar gael o'r fferyllfa) i leddfu'r boen
- Gwneud ymarferion anadlu dwfn am ychydig funudau bob dwy awr
- Llenwi eich ysgyfaint gyda chymaint o awyr ag y gallwch
- Peswch os oes angen gwneud hynny. Gwasgwch yn gadarn ar yr ardal o'ch brest sy'n brifo os fod peswch yn boenus.

Dylech geisio peidio â:

- Codi pethau
- Aros yn y gwely
- Ysmygu
- Ceisiwch rwympo eich asennau. Rydym bellach yn credu y gallai hyn fod yn niweidiol oherwydd bydd eich asennau yn gwella yn union yr un ffordd eu hunain.

Ewch at eich Adran Damweiniau ac Achosion Brys ar unwaith os agosaf:

- Rydych yn sydyn yn fyr o anadl.
- Rydych yn dechrau peswch gwaed

*** Cyngor lleddfu poen**

Efallai eich bod wedi cael rhywfaint o ryddhad o boen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os yw hyn yn rhedeg allan a bod angen lleddfu poen pellach, gallwch siarad fferyllydd am gyngor.

Mae rhai cyffuriau lleddfu poen cyffredin ar gael i'w prynu dros y cownter, er enghraifft paracetamol neu ibuprofen. Dylech bob amser ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn, os ydych yn cymryd y rhain, a cheisio cyngor pellach gan y fferylllydd os bydd gennych unrhyw bryderon, yn enwedig os yw'n ar gyfer plentyn.



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