GWYBODAETH I'R CLAF – POEN YN Y GLUN YN DILYN CWYMP

Beth i'w wneud wrth gyrraedd adref:

- Cymerwch unrhyw gyffuriau lleddfu poen* neu feddyginiaethau a gawsoch chi ar bresgripsiwn yn ôl y cyfarwyddiadau
- Peidiwch â gwneud unrhyw beth sy'n gwneud y boen yn eich clun yn waeth
- Gorffwyswch yn ddigonol, ond defnyddiwch eich coes os nad yw'n achosi gormod o boen
- Dilynwch unrhyw gyngor a roddwyd i chi am gerdded neu wneud ymarferion penodol
- Os ydych wedi cael unrhyw gymhorthion cerdded gwnewch yn siŵr eich bod yn eu defnyddio yn unol â'r cyngor
- Os ydych wedi cael unrhyw apwyntiadau ar gyfer ffisiotherapi neu grŵp cwympiadau gwnewch yn siŵr eich bod yn eu mynychu

Dylech ddod yn ôl i D & A neu gysylltu â'ch meddyg teulu os:

- ydych yn dal i gael poen ar ôl wythnos neu fod y boen yn gwaethygu
- nad yw'r feddyginiaeth lleddfu poen yn eich helpu
- yw'r poen yn effeithio ar eich clun arall neu gymalau eraill
- oes unrhyw chwyddo neu nam i'w weld ar y glun.
- ydych yn sâl neu'n teimlo twymyn
- oes gennych boen yn ystod y nos sy'n amharu ar eich cwsg yn sylweddol

*****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 fferyllydd am gyngor. Gallwch brynu rhai poen laddwyr cyffredin dros y cownter, er enghraifft parasetamol neu ibwproffen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob tro os byddwch yn cymryd y rhain, a gofynnwch am gyngor gan y fferyllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.

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

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

Last Checked: 10.09.15
Review date: October 2016