



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Yr Adran Ffisiotherapi Canllaw Defnyddio i Gleifion

Brês Cefn TLSO



Mae eich ymgynghorydd wedi gofyn i chi wisgo'r brês TLSO am
..... wythnos.

Gellir ei dynnu yn ystod y nos pan fyddwch yn y gwely ond mae angen ei ail-wisgo pan fyddwch yn mynd o gwmpas eich pethau. Ni fyddwch yn gallu cael cawod wrth wisgo'r cynnyrch hwn.

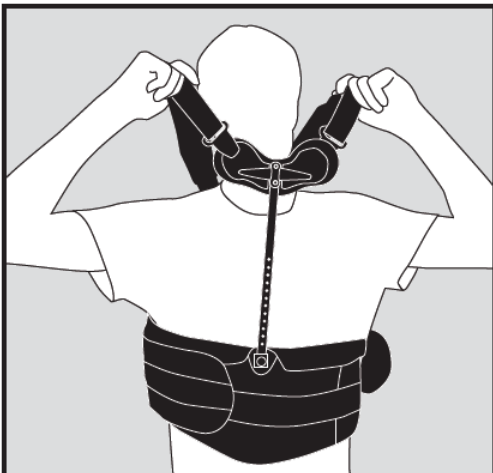
I ffitio'r brês bydd angen i chi eistedd ar ymyl y gwely.

1



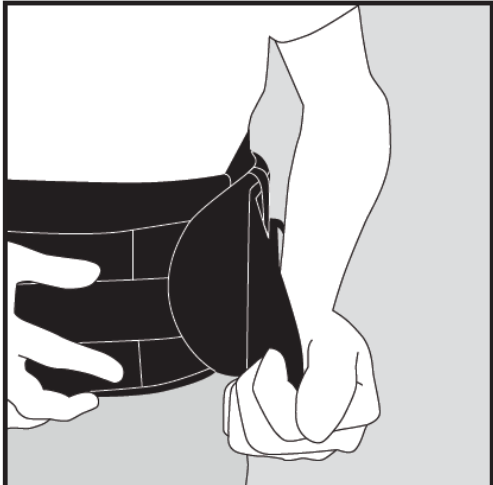
Agorwch y brês: Cyn ei wisgo, agorwch un o'r paneli Velcro. Cadwch y strapiau ysgwydd ynghlwm.

2

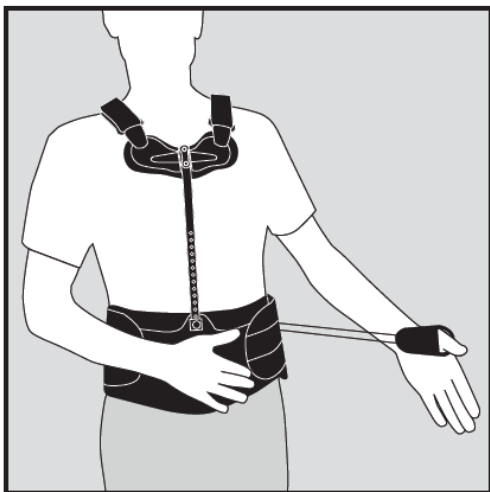


Gwisgwch y brês: Codwch y brês dros y pen a gostwng y brês i'w safle. Mae angen i'r panel blaen a chefn orffwys yn isel ar y corff. Fel arall, gallwch ddad-wneud y strap ysgwydd ar yr un ochr â'r panel Velcro agored a rhoi'r brês dros eich corff, fel defnyddio pecyn cefn. Yna, mae angen ail-wneud y strap ysgwydd.

3



Caewch y brês: Caewch ac addaswch ddwy banel ochr y Felcro drwy orgyffwrdd y Felcro ar y panel blaen.

4

Ysgogi Pwyso: Gafaelwch yn y ddolen dynnu a thynnu'n syth allan i ffwrdd o'r corff. Clymwch y ddolen dynnu i'r panel blaen. Addaswch y pwysedd yn ôl yr angen.

Tynnu'r brês:

- Tynnwch y ddolen dynnu oddi ar y panel blaen i ryddhau'r tensiwn. Agorwch un ochr o'r panel Felcro.
- Codwch y brês dros y pen i'w thynnu.
- Fel arall, rhyddhewch y strap ysgwydd ar yr un ochr â'r panel agored a llithro'r brês oddi ar yr ysgwydd arall fel tynnu siaced neu becyn cefn.

Golchi'r brês:

Gan ddilyn argymhellion y gweithgynhyrchwyr, tynnwch y paneli blaen a chefn anhyblyg. Golchwch y brês mewn dŵr oer gyda sebon ysgafn. GAdewch i'r brês sychu yn yr aer.

Sganiwch y cod QR isod drwy eich dyfais symudol i gael rhagor o wybodaeth ac i gael mynediad at fideo addysg cleifion.



Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon ynghylch ffitio'r brês hwn gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Ffisiotherapi i gael rhagor o gyngor.

