

Cyngor am Rwygiad ar Flaen y Grimog

Rydym yn galw'r clwyf ar eich crimog yn rhwygiad ar flaen y grimog. Ar wahân i doriadau syml, gall hyn gymryd sawl wythnos i wella gan fod y croen mor denau ac efallai na fydd cyflenwad y gwaed i'r clwyf mor dda. Gan fod y croen mor denau, ni allwn ni ddefnyddio pwythau arferol. Yn hytrach rydym yn defnyddio pwythau papur o'r enw steristrips gan mai dyma'r ffordd orau o gau'r croen heb ddifrodi cyflenwad y gwaed i'r clwyf. Y Nyrs rhanbarthol neu ymarferydd fydd fel arfer yn newid eich gorchudd mewn 5 diwrnod a bydd yn monitro eich cynnydd.

Bydd eich rhwygiad yn gwella'n gynt os yw cyflenwad y gwaed iddo'n dda, a dyma pam rydym yn rhoi rhwymyn yr holl ffordd o'ch bysedd traed i'ch pen-glin. Mae hyn yn sicrhau cylchrediad da a chyson yn eich coes.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Ceisiwch barhau gyda'ch gweithgareddau arferol, ond dylech orffwys o leiaf 2-3 gwaith y dydd am o leiaf hanner awr. • Pan fyddwch yn eistedd i lawr: <ul style="list-style-type: none"> ○ cadwch eich troed i fyny (wedi ei chodi) – dylai fod ar lefel uwch na'ch clun ○ cadwch eich coes yn gynnes – gorchuddiwch ef gyda blanced; • Ymarferwch eich troed drwy ei symud i fyny ac i lawr am o leiaf munud fesul awr. Dylech hefyd blygu eich pen-glin a symud bysedd eich traed i ymarfer cyhyrau croth eich coes am o leiaf 1 funud. Mae hyn yn gostwng y risg o gael tolchen yn eich coes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tynnu'r rhwymyn neu'r gorchudd Y gorau fydd gadael y rhwygiad am ychydig o ddiwrnodau fel arfer cyn rhoi gorchudd newydd arno er mwyn ei alluogi i wella cyn cyffwrdd ag ef. • Peidiwch â gwlychu'r rhwymyn • Smygu: Bydd smygu yn effeithio ar y cylchrediad yn eich coes a bydd yn cymryd hirach i wella. • Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir – er enghraifft pan fyddwch yn coginio, yn golchi llestri neu'n smwddio – gan y bydd hyn yn gwneud cylchrediad eich coes yn araf. Er enghraifft, peidiwch â smwddio am fwy na 10 munud ar y tro.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Cadw eich coes yn uchel yn y nos gan godi pen eich matres/gwely. Defnyddio droriau, blwch neu gyst dillad dan y fatres ar waelod y gwely, yn hytrach na gorffwys ar glustogau. Mae hyn yn gostwng y chwydd ac yn lleihau'r tebygolrwydd o gael haint. • Cymryd poenladdwyr yn rheolaidd os oes poen arnoch – cymerwch rai 1 awr cyn i chi gael gorchudd newydd. • Bwyta deiet da – gweler y dudalen nesaf am ragor o wybodaeth. 	

Os bydd eich coes yn gwaedu'n drwm ac yn gwlychu'r gorchudd neu os byddwch yn gweld cochni yn lledaenu i fyny i'ch coesau, neu os oes gennych symptomau yn debyg i ffliw, neu grawn neu hylif drewllyd yn dod allan o'r clwyf, dylech ymgynghori â'ch meddyg teulu neu'r nrys rhanbarthol neu'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld cyn gynted â phosibl.

<i>Gan fod gorchudd arnoch, dylech fod yn wylidwrus am</i>	<i>Beth i'w wneud os oes gennych y symptomau hyn</i>
<ul style="list-style-type: none"> • bysed eich traed yn chwyddo neu'n mynd yn welw neu'n las neu'n oer iawn. • mwy o boen yn eich coes. • Mae teimlad o binnau bach gennych neu'n methu symud eich bysedd traed. 	<p>Codwch eich coes am hanner awr.</p> <p>Os na fydd hyn yn gwella pethau dychwelwch i'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau yn syth.</p>

Cyngor am eich deiet

Mae angen ichi ddilyn deiet sy'n helpu i'ch clwyf wella'n gyflym. Ystyriwch gymryd tabledi fitaminau lluosog nes bydd y clwyf yn gwella os na allwch fwyta deiet cytbwys fel yr enghraifft isod.

Ceisiwch fwyta:

- ✓ **O leiaf 5 dogn o wahanol ffrwythau a llysiau bob dydd**
Gall y rhain fod yn ffres, wedi rhewi neu sych. Mae dogn oddeutu llond llaw afal, banana, oren main canolig. Mae'r rhain yn cynnwys fitaminau a mwynau hanfodol.
- ✓ **Seiliwch eich prydiau ar datws, bara, tsiapati, reis, nwdls, pasta a charbohydradau startshiog.**
Dewiswch y mathau grawn cyflawn pryd bydd hyn yn bosib, neu bwytwch y tatws gyda'u croen am ragor o ffibrau ac i helpu i atal rhwymedd.
- ✓ **Bwytwch gynhyrchion llaeth neu nwyddau amgen (megis diodydd soia);**
Dewiswch gynhyrchion gyda llai o fraster a siwgr. Mae'r rhain yn ddewisiadau iachach i'ch helpu i gael digon o brotein a chalsiwm.
- ✓ **Bwythwch ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill.**
Cynhwyswch 2 ddogyn pysgod bob wythnos, y dylai un ohonynt fod yn bysgod brasterog oherwydd bod y rhain yn ffynhonnell bwysig o broteinâu, fitaminau a mwynau.
- ✓ **Dewiswch olewau annirlawn a thaeniadau a bwytwch ddognau bach.**
- ✓ **Yfwch 6 i 8 gwyrdr o hylif neu ddŵr bob dydd**

Os ydych yn cael bwydydd neu ddiodydd sydd â llawer o fraster, halen neu siwgr megis melysion, teisennau a bisgedi, diodydd meddal llawn siwgr, cymerwch lai o'r rhain yn llai aml.

Ceisiwch osgoi'r grawnfwyd brechwast sydd â thopins llawn siwgr.

Mae'r canllawiau EatWell yn dangos y canrannau o'r prif grwpiau bwyd y dylem eu bwyta er mwyn cadw deiet cytbwys ac iach.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch

Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.



**Os oes unrhyw bryderon gennych ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:**

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):
01443 802353 neu 802349**

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

Cyfeiriadau:

<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**