



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dalen Gyngor ar ôl cael Tawelydd

Rydych wedi cael triniaeth pan oedd yn ofynnol ichi gael tawelydd, gyda meddyginiaeth arbennig. Gall hyn wneud ichi deimlo'n gysglyd a gall achosi i chi anghofio beth sydd wedi digwydd. Gall hefyd weithiau achosi dryswch, cysgadrydd neu drwsgleiddiwch. Oherwydd hynny, mae angen ichi fod yn hynod ofalus yn ystod y 24 awr nesaf.

Cyn gadael yr adran sicrhewch:

- Nad ydych yn teimlo'n benysgafn
- Nad ydych yn teimlo'n sâl
- Bod eich poen wedi ei reoli'n dda
- Y gallwch gerdded heb gymorth

Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn yn ofalus

| Pethau dylech eu gwneud | Pethau na ddylech eu gwneud |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Sicrhewch eich bod yng nghwmni oedolyn cyfrifol (perthynas neu ffrind) a fydd yn mynd â chi adref o'r ysbyty ac yn aros gyda chi am y 24 awr cyntaf;▪ Dylech orffwys yn dawel yn ystod y 24 awr cyntaf ar ôl eich triniaeth;▪ Byddwch yn agos at ffôn a chymorth meddygol am yr ychydig ddiwrnodau nesaf;▪ Cymerwch y feddyginiaeth a argymhellir ichi i leddfu'r poen - gallwch ei phrynu dros y cownter mewn fferyllfa neu mewn siop leol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel;▪ Cymerwch eich meddyginiaeth arferol yn y ffordd arferol;▪ | <ul style="list-style-type: none">▪ Yfed alcohol yn yr ychydig ddiwrnodau cyntaf▪ Cymryd tabledi cysgu na thawelyddion oni bai y rhagnodwyd gan feddyg.▪ Gyrru, reidio beic modur neu feic, neu weithio gyda pheiriannau nes y byddwch yn gwella'n llwyr▪ Gwneud unrhyw benderfyniadau pwysig megis llofnodi unrhyw ddogfennau cyfreithiol nes y byddwch yn teimlo eich bod wedi gwella'n llwyr.▪ Osgoi ymarfer corff a chodi pwysau trwm am 24 awr. |

| Pethau dylech eu gwneud | Pethau na ddylech eu gwneud |
|---|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Am y rheiny sy'n chwyrnu neu sy'n dioddef o apnoea cwsg, mae'n bwysig eu bod yn cael eu harsylwi wrth gysgu i sicrhau eu bod yn anadlu'n iawn ▪ Dangos i'ch perthynas neu'ch ffrind y daflen gyngor hon fel y byddant yn gwybod am ba symptomau i chwilio hefyd. | |

Dychwelwch i'r Adran Frys ar unwaith os byddwch yn:

- Chwydu mwy nag unwaith
- Drysu, er enghraifft: cael pethau yn anghywir neu ddim yn gwybod ble rydych chi neu gael problemau deall neu siarad
- Os byddwch yn mynd yn fwyfwy dryslyd a'i chanfod hi'n anodd cerdded yn syth, neu os sylwch ar wendid mewn unrhyw un o'ch aelodau.
- Os yw'n anodd ichi aros ar ddiun ac os ydych yn methu canolbwyntio.
- Os oes unrhyw symptomau eraill sy'n codi pryder

Os oes angen unrhyw gyngor ychwanegol arnoch, cysylltwch â'r adran lle cawsoch eich triniaeth.

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

Adran Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr 01443 802353 neu 802349

Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

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