

## Defnyddio Ffyn Baglau neu Ffrâm Gerdded ar Olwynion

### Cyngor

**Rhoddwyd ffyn baglau neu ffrâm gerdded ar olwynion i'ch cynorthwyo i symud o gwmpas yn ddiogel tra eich bod yn methu cerdded. Byddwch wedi cael gwybod sut i'w defnyddio gan y person a'u rhoddodd i chi, ond mae'r daflen hon yn eich hatgoffa a gallwch ei chadw.**

#### Defnyddio eich Ffyn Baglau - Sefyll

- Daliwch y ddwy ffon fagl mewn un llaw gyda'r dolenni wynebu ei gilydd i greu siâp 'H'.
- Rhowch un llaw yn gadarn ar ddolenni'r ffyn a rhowch y llall ar yr wyneb yr ydych yn eistedd arno i'ch helpu i wthio'ch hunan i fyny i sefyll
- Unwaith yr ydych ar eich traed, symudwch un ffon i'r llaw
- Rhowch y ffyn baglau o'ch blaen i gael cydbwysedd.



#### Defnyddio eich Ffyn Baglau - Cerdded

##### ***Os caniateir i chi roi pwysau ar y goes sydd wedi'i hanafu:***

- Rhowch y ddwy ffon ymlaen.
- Cymerwch un cam gyda'r goes sydd wedi'i hanafu
- Rhowch eich pwysau ar eich dwylo a chymerwch un cam gyda'ch coes sydd heb ei hanafu, rhwng y ddwy ffon, gan adael y goes sydd wedi'i hanafu i gymryd peth o'r pwysau
- Rhowch y ddwy ffon ymlaen



## **Os na chaniateir i chi roi pwysau ar y goes sydd wedi'i hanafu:**

- Symudwch y ddwy ffon ymlaen - gan gadw'r goes sydd wedi'i hanafu oddi ar y llawr
- Rhowch eich pwysau ar eich dwylo
- Rhowch eich coes iach ymlaen, rhwng y ffyn baglau.



## **Defnyddio eich Ffyn Baglau - Eistedd**

- Gwnewch yn siŵr bod y gadair yn syth y tu ôl i chi
- Rhowch y ddwy ffon yn yr un llaw gyda'r dolenni'n wynebu ei gilydd i greu siâp 'H'.
- Estynnwch yn ôl gyda'r llaw arall a daliwch fraich y gadair â hi - bydd hyn yn eich helpu i eistedd yn y gadair.
- Eisteddwch i lawr yn ofalus.

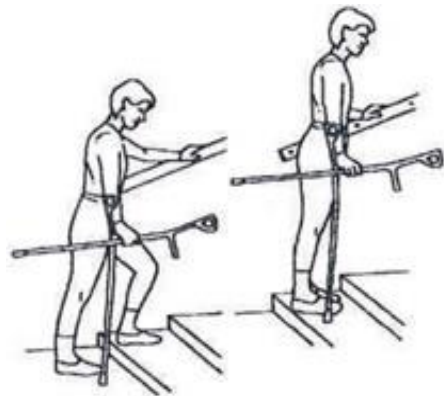
## **Cyngor cyffredinol wrth ddefnyddio eich ffyn baglau**

Dylech bob tro -

- ddefnyddio'r ddwy ffon;
- eu cadw ar wahân ychydig yn lletach na'ch cluniau
- Gwisgo esgidiau fflat - gallai gwisgo sodlau amharu ar eich cydbwysedd

## **Defnyddio eich ffyn baglau a'r grisiau**

Wrth ddefnyddio'r grisiau, y ffordd fwyaf diogel yw i fynd i fyny ac i lawr ar eich pen ôl, gan ddefnyddio eich dwylo a'ch coes iach. Fodd bynnag, os na allwch wneud hyn, gallech geisio defnyddio'r canllaw ac un ffon.



## **MYND I FYNY: Coes iach, coes wan, ffon fagl**

**I fynd i fyny'r grisiau:** Rhowch eich coes iach ar y gris, gwthiwch i fyny ar eich ffon wrth ddal y canllaw, codwch eich coes wan ac yna'r ffon i fyny i'r un gris, ac ymlaen fel hyn.



### **I fynd i lawr y grisiau:**

Rhowch eich ffon ar y gris, symudwch eich coes wan i lawr wrth ddal y canllaw, yna dewch â'ch coes iach i'r un gris, ac ymlaen fel hyn.

### **MYND I LAWR:**

**Ffon fagl, coes wan, coes iach**

### **Defnyddio eich ffrâm gerdded ar olwynion – Sefyll**

Defnyddiwch freichiau'r gadair i wthio'ch hunan i fyny - peidiwch â dal y ffrâm.

Unwaith yr ydych ar eich traed, rhowch y ddwy law ar y ffrâm.

### **Defnyddio eich ffrâm gerdded ar olwynion – Cerdded**

Gwthiwch y ffrâm gerdded ymlaen – does dim angen ei chodi.

### **Defnyddio eich ffrâm gerdded ar olwynion – Eistedd**

Gwnewch yn siŵr fod y gadair yn union y tu ôl i chi.

Teimlwch am freichiau'r gadair - peidiwch â dal y ffrâm.

Eisteddwch i lawr yn ofalus.



### **Cyngor cyffredinol wrth ddefnyddio eich ffrâm gerdded**

Dylech wisgo esgidiau fflat – gallai gwisgo sodlau amharu ar eich cydbwysedd.

Ni ddylech geisio defnyddio'r ffrâm gerdded ar y grisiau, ond ceisiwch fynd i fyny ac i lawr ar eich pen-ôl – gan ddefnyddio eich dwylo a'ch coes iach.

**Dychwelwch y ffyn baglau/ffrâm gerdded ar olwynion i'r adran a'u rhoddodd i chi o fewn pythefnos – os oes eu hangen arnoch am fwy o amser, cysylltwch â'r adran ar y rhif sydd ar waelod y daflen hon.**

**Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Argyfwng  
neu'r Uned Mân Anafiadau (UMA) agosaf:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**UMA Ysbyty Ystrad Fawr (YYF): 01443 802353 neu 802349**

**UMA Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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