

# Cyngor ar Fan Anaf i'r Pen (Oedolyn)

Mae'r daflen hon wedi henelu at bobl(a'u gofalwyr), sydd wedi'u hasesu dilyn anaf i'r pen ond nad ganddynt unrhyw arwyddion o anaf difrifol ax sydd wedi'u rhyddhau o'f ysbyty ac yn cael mynd adref. Dylai'r cyngor canlynol weich helpu i wella

<b>Pethau y dylech eu gwneud</b>	<b>Pathau na ddylech eu gwneud</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhewch fod gennych oedolyn cyfrifol(perthynas neu ffrind) gyda chi am y24 awr gyntaf.</li> <li>• Aros i fewn cyrraedd rhwydd i ffôn a chymorth meddygol am y ddiadau nesaf.</li> <li>• Cymerwch Paracetamol i leddfu unrhyw gur pen ysgafn.</li> <li>• Defnyddiwch becyn iâ (neu fag o bys wedi'u rhewi mewn lliain suchu llestri) yn rheolaidd am gyfnodau byr yn ystod y dyddiau cyntaf i dodd ag unrhyw chwydd i lawr</li> <li>• Dangos y daflen gyngor hon i bethynas neu ffrind fel eu bod hefyd yn gwybod pa symptomau y delent gadw llygad allan amdanynt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yfed alcohol neu gymryd cyffuriau adloniantam y dyddiau nesaf.</li> <li>• Cymryd tabledi oni bai eu bod wedi'u rhagnodi gan feddyg.</li> <li>• Gyrru, reidio beic modur neu feic, gweithredu peiriannu neu duchwelyd i wneud ymafer corff nes eich bod yn teimlo eich bod wedi gwella'n llywr.</li> <li>• Chwarae chwaraeon cyswllt, fel rygbi neu bêl-droed, am 3 wythnos yn dilyn anaf i'r pen. Os ydych am wneud hynny'n gynt, trafodwch hyn gyda'ch meddyg.</li> <li>• Dychwelyd i'r ysgol, coleg, neu'r gwaith nes eich bod yn teimlo eich bod gwella'n llywr</li> </ul>

## Symtomau eraill a all ddod i'r amlwg

Mae symptomau mân anaf i'r pen fel arfer yn ysgafn a dylent ddiflannu yn ystod y duddiau neu'r ychydig wythnosau nesaf. Gallant gynnwys:

- Cur pen ysgafn (ond nad yw'n gwaethygu)
- Pendro ysgafn
- Sesitifrwydd i olau
- Anniddigrwydd neu dymwer ddrwg
- Problemau cysgu
- Problemau canolbwyntio
- Problemau gyda'ch cof
- Blinder
- Diffyg archwaeth
- Dagraeuol
- Cyfog (teimlo'n sân ond heb chwydu)

Gall u rhain ddatblygu fel adwaith i gnoc ar y pen ac nid oherwydd gwaedu neu anaf difrifol. Os ydych chi'n teimlo bryderus iawn am unrhyw un o'r symptomau yma yn ystod y duddiad cyntaf ar ôl i chi gae rhyddhau o'f ysbyty, dylech fynd i weld eich meddyg.

Mae mân anafiadau a tharo eich ben yn yn gyffredin ac mae cael ychydig o gur pen yn normal. Fodd bynnag, weithiau gall taro eich pen achosi niwed i'r ymennydd neu i bibell waed wrth ymyl yr ymennydd. Gall pibell waed sydd wedi'i difrodi waedu i'r ymennydd neu, yn fwy cyffredin. I'r ardal rhwng yr ymennydd ar benglog. Mae hyn yn anghyffredin ond gall fod yn ddifrifol oherwydd gall gwaed sy'n cronni roi pwysau ar yr ymennydd – gweler drosodd am symptomau a chynghor pellach.

Os byddwch chi neu rywun dan eich gofal cael unrhyw un o'r symptomau canlynol yb dilyd anaf i'r pen (Banneri Coch) dylid dychwelyd i Adran Achosion Brys yr ysbyty agosaf yn ddi-oed – peidiwch â i UMA gyda'r syptomau yma:

<b>Cur pen</b>	Os byddwch yn cael cur pen difrifol ac nad yw'n cael ei leddfu gan boenladdwyr syml
<b>Golwg</b>	Os ydych chi'n cael problemau ffocysu eich golwg neu'n dechrau gweld dwybl
<b>Syrthni</b>	Os ydych chi'n teimlo'n gysglyd / yn ei chael hi'n anodd aros yn effro a fod hyn yn digwydd pan fydech chi fel arfer yn effro
<b>Pendro/ Gwendid</b>	Os byddwch chi'n mynd yn benysgafn ac yn ei chael hi'n anodd cerdded yb ddi-sigl, yn cael problemau gyda'ch cydbwysedd neu'n sywli ar wendid yn eich breichiau neu'ch coesau
<b>Cyfog/ Chwydu</b>	Mae teimlo'n sâl, ac o bosib bod yn sâl, yn gyffredin yn syth ar ôl anaf i'r pen. Fodd bynnag, os byddwch yn chwydu ar ôl i chi gael eich rhyddhau, dylech ddywelyd i'r ysbyty
<b>Dryswch</b>	Os byddwch chi'n dechrau teimlo nad ydych yn gwybod ble rydych chi, yn drysu, yn ymddwyn yn rhyfedd, yn cael unrhyw broblemau gyda deall neu siarad neu'n colli'ch cof
<b>Confylsiynau</b>	Gelwir y rhain hefyd yn ffitiau - mae'r rhain yn brin ond gallant ddigwydd ar ôl anaf i'r pen.
<b>Anymwybyddiaeth</b>	Os byddwch yn colli ymwybyddiaeth neu os na fyddwch yn llwyr ymwybodol, (er enghraifft, yn cael problemau cadw eich llygaid ar agor)
<b>Clustiau/Ilygaid/ trwyn</b>	Os oes gennych unrhyw waed neuhyllif clir yn dod allan o'ch clust neu'ch trwyn; os byddwch yn dechrau gwaedu o'ch clust(iau) neu'n mynd yn fyddar am y tro cyntaf yn eich clust(iau);

## **Dychwelyd i gymryd rhan mewn chwaraeon**

- **Ni ddylech** ddychwelyd i wneud unrhyw weithgaredd chwaraeon cyswllt (gan gynnwys rygbi a pêl-droed) am o leiaf 3 wythnos.
- Mae'r ddolen o dan y pennawd Atgyfeirio yn rhoi syniad i chi o sut y dylech ddychwelyd yn raddol i wneud chwaraeon.

**Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid Uned Mân Anafiadau) i gael eich asesu.**

**Cyfeiriadau:** Trosolwg | Anaf i'r pen: asesu a rheolaeth gynnar | Canllawiau | NICE  
Anaf i'r pen a chyfergyd - GIG  
Anafiadau i'r Pen: Asesiad, Symptomau, ac Ôl-ofal  
Mild head injury and concussion | Headway  
UK-Concussion-Guidelines.pdf  
Concussion Guidance | World Rugby  
Scottish sports concussion guidance (sportsotland.org.uk)  
The FA's Concussion guideline for football | England Football

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287  
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):  
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056  
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073  
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353  
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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