

Taflen Gyngor ar y cyfnod wedi i chi gael eich tawelyddu

Rydych wedi cael triniaeth a oedd yn gofyn i chi gael eich tawelyddu gyda meddyginiaethau penodol. Gall hyn eich gwneud yn gysglyd a gall beri i chi anghofio beth sydd wedi digwydd. Gall hefyd, o bryd i'w gilydd, achosi dryswch, syrthni, neu lletchwithdod. Oherwydd hyn mae angen i chi fod yn ofalus iawn yn ystod y 24 awr nesaf.

Cyn gadael yr adran Achosion Brys, gwnewch yn siŵr:

- Nad ydych chi'n teimlo'n ben ysgafn
- Nad ydych chi'n teimlo'n sâl
- Fod eich poen yn cael ei reoli'n ddigonol
- Y gallwch gerdded heb deimlo'n simsan/penysgafn

Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn yn ofalus

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sicrhau fod gennych oedolyn cyfrifol (perthynas neu ffrind) i fynd â chi adref o'r ysbyty ac aros gyda chi am y 24 awr gyntaf ▪ Gorffwys yn dawel am y 24 awr gyntaf ar ôl eich triniaeth ▪ Aros o fewn cyrraedd rhwydd i ffôn a chymorth meddygol am y dyddiau nesaf ▪ Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu poen - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus. ▪ Cymryd eich meddyginiaeth arferol yn y ffordd arferol ▪ I'r rhai sy'n chwyrnu neu sydd ag apnoea cwsg, mae'n bwysig eich bod yn cael eich arsylwi os fyddwch yn cael nap er mwyn sicrhau eich bod yn anadlu'n normal ▪ Dangos y daflen gyngor hon i berthynas neu ffrind fel eu bod hwythau hefyd yn gwybod pa symptomau y dylent gadw llygad allan amdanynt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yfed alcohol am yr ychydig ddyddiau nesaf. ▪ Cymryd tabledi cysgu neu dawelyddion oni bai bod meddyg wedi rhoi presgripsiwn i chi. ▪ Gyrru, reidio beic modur neu feic, neu weithredu peiriannau nes eich bod yn teimlo eich bod wedi gwella'n llwyr ▪ Gwneud unrhyw benderfyniadau pwysig megis llofnodi unrhyw ddogfennau cyfreithiol nes eich bod yn teimlo eich bod wedi gwella'n llwyr. ▪ Osgoi ymarfer corff a chodi pethau trwm am 24 awr

Cysylltwch â'r **Adran Achosion Brys** yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (Nid Uned Mân Anafiadau) **os ydych**:

- Yn chwydu ac yn methu â chadw bwyd na dŵr i lawr.
- Byddwch yn ddryslyd er enghraifft: drysu pethau, ddim yn gwybod ble rydych chi neu byddwch yn cael problemau deall neu siarad
- Os ydych chi'n mynd yn fwyfwy penysgafn ac yn ei chael hi'n anodd cerdded heb siglo neu sylwi ar wendid yn eich coesau neu'ch breichiau.
- Os ydynt yn ei chael yn anodd aros yn effro ac yn methu â chanolbwyntio.
- Oes gennych unrhyw bryderon eraill neu angen cyngor pellach.

Os ydych yn pryderu o gwbl, cysylltwch â'r adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287

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