

## 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"> <li>▪ 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</li> <li>▪ Gorffwys yn dawel am y 24 awr gyntaf ar ôl eich triniaeth</li> <li>▪ Aros o fewn cyrraedd rhwydd i ffôn a chymorth meddygol am y dyddiau nesaf</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Cymryd eich meddyginiaeth arferol yn y ffordd arferol</li> <li>▪ 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</li> <li>▪ Dangos y daflen gyngor hon i berthynas neu ffrind fel eu bod hwythau hefyd yn gwybod pa symptomau y dylent gadw llygad allan amdanynt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yfed alcohol am yr ychydig ddyddiau nesaf.</li> <li>▪ Cymryd tabledi cysgu neu dawelyddion oni bai bod meddyg wedi rhoi presgripsiwn i chi.</li> <li>▪ Gyrru, reidio beic modur neu feic, neu weithredu peiriannau nes eich bod yn teimlo eich bod wedi gwella'n llwyr</li> <li>▪ Gwneud unrhyw benderfyniadau pwysig megis llofnodi unrhyw ddogfennau cyfreithiol nes eich bod yn teimlo eich bod wedi gwella'n llwyr.</li> <li>▪ Osgoi ymarfer corff a chodi pethau trwm am 24 awr</li> </ul>

**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**

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r  
Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau (MIU):  
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234070  
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732040  
Tredegar MIU: 01495 712551**