



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Defnyddio baglau neu Gymhorthydd Cerdded

Rydych wedi cael baglau neu gymhorthydd cerdded ag olwynion arno i'ch cefnogi er mwyn eich galluogi i symud o gwmpas yn ddiogel tra byddwch yn methu cerdded fel yr arfer. Bydd y sawl a'u rhoddodd i chi wedi dweud wrthy'ch sut i'w defnyddio, ond mae'r daflen hon yn nodyn atgoffa i chi ei chadw.

Defnyddio'ch baglau - I sefyll i fyny

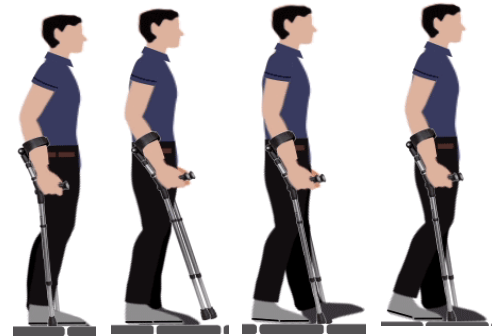
- Rhowch y ddwy fagl mewn un llaw gyda'r handlenni'n wynebu tuag at y fagl gyferbyn i greu siâp 'H'.
- Sicrhewch fod un llaw yn dal handlenni'r baglau yn gadarn a fod y llall yn dal y wyneb yr rydych chi'n eistedd arno i helpu i wthio'ch hun i fyny i sefyll.
- Ar ôl sefyll, trosglwyddwch un o'r baglau i'r llaw arall.
- Rhowch y baglau o'ch blaen a dewch o hyd i'ch balans.



Defnyddio'ch baglau - Cerdded

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

- Rhowch y ddwy fagl ymlaen.
- Rhowch un cam ymlaen gyda'r goes sydd wedi'i hanafu.
- Cymerwch eich pwysau ar eich dwylo a chamwch ymlaen gyda'ch coes dda, yn union rhwng y baglau, gan ganiatáu i'r goes sydd wedi'i hanafu gymryd rhywfaint o bwysau.
- Rhowch y ddwy fagl ymlaen.



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

- Rhowch y ddwy fagl ymlaen - gan gadw'r goes sydd wedi'i hanafu oddi ar y ddaear.
- Cymerwch eich pwysau ar eich dwylo.
- Dewch â'ch coes dda ymlaen, yn union rhwng y baglau.

Defnyddio'ch baglau - i eistedd i lawr

- Gwnewch yn siŵr bod y gadair yn union y tu ôl i chi.
- Rhowch y ddwy fagl mewn un llaw gyda'r dolenni'n wynebu tuag at y fagl gyferbyn i greu siâp 'H'.
- Estynnwch yn ôl gyda'r llaw arall a dal braich y gadair - bydd hyn yn eich helpu i'ch arwain i mewn i'r gadair.
- Eisteddwch yn ofalus.



Cyngor cyffredinol wrth ddefnyddio'ch baglau

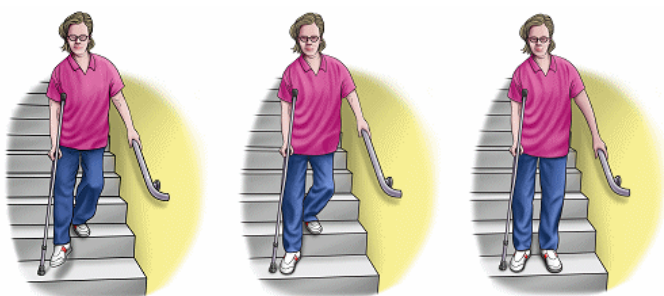
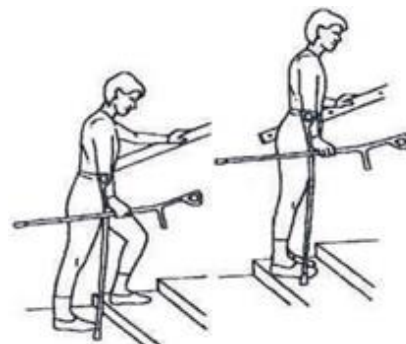
Dylech bob amser

- defnyddio'r ddwy fagl.
- Cadwch nhw ychydig yn fwy na lled y glun ar wahân.
- Gwisgwch esgidiau fflat – gall gwisgo sodlau amharu ar eich cydbwysedd.

Defnyddio eich baglau ar risiau

Wrth ddefnyddio'r grisiau, y ffordd fwyaf diogel yw mynd i fyny ac i lawr ar eich pen ôl, gan ddefnyddio'ch dwylo a'ch coes dda. Fodd bynnag, os na allwch reoli hyn gallech geisio defnyddio'r canllaw ac 1 bagl.

I fynd i fyny'r grisiau: Rhowch eich coes dda ar y gris, cymerwch eich pwysau ar eich baglau tra'n dal ar y canllaw, **codwch eich coes ddrwg ac yna dewch â'r fagl i'r un cam ac yn y blaen.**



MYND I FYNY:
Coes dda, coes ddrwg, baglau

I fynd lawr grisiau:

Rhowch y baglau ar y gris, cymerwch eich pwysau trwy hwn a'r canllaw yna symud eich coes ddrwg i lawr, a **MYND I LAWYR:** yna dewch â'ch coes dda i fod ar y

Bagl, coes ddrwg, coes dda yr un cam ac ati.

Defnyddio'ch cymhorthydd cerdded ag olwynion arno - Sefyll

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

Unwaith y byddwch yn sefyll rhwch y ddwy law ar y ffrâm.



Defnyddio eich cymhorthydd cerdded ag olwynion arno - Cerdded

Gwthiwch y cerddwr ymlaen – nid oes angen codi'r ffrâm.

Defnyddio'ch cymhorthydd cerdded ag olwynion arno - Eistedd

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

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

Eisteddwch yn hamddenol.

Cyngor cyffredinol wrth ddefnyddio'ch cymhorthydd cerdded ag olwynion arno

Gwisgwch esgidiau fflat – gall gwisgo sodlau amharu ar eich cydbwysedd.

Ni ddylech geisio defnyddio'r cymhorthydd cerdded ag olwynion arno ar y grisiau ond ewch i fyny ac i lawr ar eich pen ôl, gan ddefnyddio'ch dwylo a'ch coes dda.

Unwaith na fydd angen i chi eu defnyddio mwyach, dychwelwch y baglau/cymhorthydd cerdded ag olwynion arno i'r adran a'u rhoddod i chi.

**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**