



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## CODI, GWISGO A SYMUD!


### Beth i ddod gyda chi pan fyddwch yn mynd i'r ysbyty

- Dillad dydd cyfforddus
- Dillad isaf, sanau a bag golchi ar gyfer golchi dillad a ddefnyddir
- Esgidiau sy'n ffitio'n dda (gyda gafael)
- Pyjamas / gwisg nos (ar gyfer y nos yn unig)



Mae menter genedlaethol 'CODI, GWISGO A SYMUD' yn annog cleifion i wisgo dillad eu hunain, codi o'r gwely a symud cyn gynted â phosibl. Mae hyn yn helpu i atal colli symudedd, cryfder, atal heintiau a datgyflyru yn gyffredinol.



Oherwydd anafiadau neu lawdriniaeth, efallai y bydd gennych symudedd cyfyngedig. Mae ffisiotherapyddion a staff nyrsio yn brofiadol o ran gwneud y mwyaf o'ch symudedd o fewn terfynau diogel.



**OS YDYCH YN GALLU:**

- Eisteddych yn eich cadair
- Eisteddych ar gyfer eich prydau bwyd a bwytwch heb gymorth
- Symudwch o gwmpas y ward (naill ai ar eich pen eich hun neu gyda chymorth)
- Gwnewch ymarfer corff ysgan drwy gydol y dydd

Gall aros yn actif yn yr ysbyty gynorthwyo eich adferiad a'ch helpu chi i gynnal eich annibyniaeth



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