Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

# Gwybodaeth i Gleifion

# COLERI GWDDF

# Yr Adran Orthopaedig

---

## Cyflwyniad

Mae'r daflen hon wedi'i bwriadu i gleifion a'u gofalwyr, gan gynnig gwybodaeth gyffredinol am goleri gwddf. Nid yw'n ceisio ateb pob un o’ch pryderon. Fe'ch cynghorir i ofyn i'r Meddyg Ymgynghorol ynghylch unrhyw gwestiynau ychwanegol sydd gennych am eich triniaeth.

**Ni ddylid byth dynnu coleri gwddf heb gyngor meddygol uniongyrchol. Ni ddylai gael ei thynnu na'i addasu gennych chi na'ch gofalwr.**

## Ynglŷn â'r Coler Gwddf

Mae gan y coler gynheiliaid sydd â’u siâp unigryw ei hunain yn y blaen a’r cefn i sicrhau’r cysur mwyaf posib ac atal y gwddf rhag symud. Caiff eich coler ei ffitio gan weithiwr meddygol proffesiynol, gan sicrhau bod y maint a'r addasiadau yn rhoi'r cynhaliad a'r cysur mwyaf posibl i chi.

**Coler Miami J**

**Coler Aspen**

Mae diben gwisgo coler gwddf yn cynnwys:

- Sefydlogi Toriadau yn Esgyrn y Gwddf.
- Atal symudiadau asgwrn cefn y gwddf.

- Darparu cysur a chynhaliad.
- Atal symudiadau / rhoi cynhaliad ar ôl llawdriniaeth

Mae'r padin yn garedig i'r croen a gall y tîm meddygol ei dynnu'n rhwydd er mwyn ei lanhau. Cewch set ychwanegol o badin. Gellir golchi padiau gyda sebon ysgafn a dŵr. **PEIDWICH** â ddefnyddio cannydd, cemegion caled na golchi mewn peiriant. Rinsiwch y padiau'n drylwyr mewn dŵr glân. Rhowch y padiau ar dywel glân, sych a phatiwch yn ysgafn i waredu'r lleithder. Gadewch nhw ar fwrdd sych a glân a chaniatáu iddynt sychu yn yr aer.

**PEIDIWCH** â'u rhoi yn y peiriant sychu dillad.

**PEIDIWCH** â chael cawod wrth wisgo'r coler.

**PEIDIWCH** â gyrru wrth wisgo'r coler.

Efallai y gwelwch y gall bwyta ac yfed fod yn anodd i ddechrau oherwydd y cynhaliad i'r ên sydd gan y coler. Byddwch yn cael anhawster edrych i lawr ar blât o fwyd neu ogwyddo cwpan/gwydr i'w yfed. Ceisiwch gael y plât lle gallwch ei weld ac osgoi unrhyw ollyngiadau drwy ddefnyddio gwellt i yfed.

**Ceisiwch gyngor os:**

- Byddwch yn teimlo bod y coler yn dynnach na'r arfer neu'n rhy llac.
- Gallwch blygu'ch gwddf ymlaen yn y coler.
- Bydd yn rhwbio'ch croen gan achosi cochni a phoen.

**Ceisiwch gyngor meddygol brys yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys os:**

Bydd unrhyw newidiadau sydyn yn eich cyflwr niwrolegol e.e., pinnau bach, diffyg teimlad neu golli'r gallu i synhwyro/symud unrhyw aelod, colli teimlad yn y coluddion neu wrth basio wrin.

Cewch apwyntiad wythnosol yn ysbyty Brenhinol Gwent ar gyfer newid padiau/eillio/golchi cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty. Sicrhewch eich bod yn dod â'ch padiau sbâr gyda chi.

**Rhifau ffôn cyswllt defnyddiol:**

Clinig Toresgyrn Ysbyty Brenhinol Gwent
(ar gael 9am - 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener - 01633 234402)

Ward A/0 Ysbyty Athrofaol y Grange
(5pm - 9am a phenwythnosau – 01633 493933).

**Gellir cael y Wybodaeth hon mewn print bras, fersiwn sain ac mewn ieithoedd eraill, os oes angen.**

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