

Gofalu am Eich Sblint Sblint Gorffwys Thermoplastig

Gwasanaeth Rhiwmatoleg Therapi Galwedigaethol



Gwnaed y sblint yn arbennig ar eich cyfer chi'n unigol. Os oes gennych unrhyw amheuaeth ynghylch ei bwrpas, cysylltwch â'r therapydd a enwir isod.

Enw'r sblint Sblint Gorffwys Dros Nos

De / Chwith

Diben y sblint

- Helpu i leihau chwyddo
- Helpu i leihau poen yn yr arddwrn / llaw

Pryd i wisgo'r sblint

Gwisgwch am 30 munud i ddechrau ac yna archwiliwch y croen am fannau coch / adweithio ar y croen

Os yw'n gyfforddus

- Gwisgwch gyda'r nos cyn rhoi cynnig dros nos
- Ar gyfer y Nos a chyfnodau Gorffwys yn unig

- Amnewidiwch y sblintiau dde a chwith os oes un gennych ar gyfer y ddwy law

Rhagofalon

1. Os ydych chi'n teimlo pinnau bach, yn sylwi ar fannau coch gan rwbio neu adwaith alergaidd o'r sblint, rhowch y gorau i'w wisgo ar unwaith a chysylltwch â'r therapydd isod.
2. Peidiwch ag addasu eich sblint eich hun. Cysylltwch â'r therapydd a wnaeth y sblint.
3. Mae deunydd eich sblint yn fflamadwy ond nid yw'n peri mwy o risg na'ch dillad.
4. Peidiwch â gadael sblint mewn man sy'n agored i dymheredd uwch na 60° gan y bydd hyn yn newid ei siâp.

Glanhau

1. Gallwch olchi'ch sblint â llaw mewn dŵr cynnes a sebon – nid dŵr poeth. (40°)
2. Peidiwch â'i roi yn y peiriant golchi / sychu dillad.
3. Sicrhewch fod eich sblint yn gwbl sych cyn ei wisgo.

Therapydd:

Dyddiad Cyhoeddi: -Dyddiad Adolygu: -

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