Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion
Gofalu am Eich Splint
Yr Arddwrn a'r Bawd

Gwasanaethau Rhewmatoleg
Therapi Galwedigaethol

Gofalu am Sblint

Roedd y sblint wedi'i osod yn arbennig ar eich cyfer chi. Os oes gennych unrhyw amheuaeth ynglŷn â diben eich sblint, cysylltwch â'r therapydd a enwir isod.

Enw'r sblint Brês Pro Rheuma ar gyfer y garddwrn a'r bawd

Dde / Chwith Bach / Canolig / Mawr / Mawr Iawn

Pwrpas y sblint

- Helpu i leihau chwydd
- Helpu i leihau poen yn yr arddwrn / bawd
- Darparu cefnogaeth i'r arddwn a'r bawd pan fydd y law yn symud

Pryd i wisgo'r sblint

(gwisgwch am 30 munud yn y lle cyntaf ac yna gwiriwch y croen i weld a oes rhannau coch / adweithiau croen)

Yn ystod y dydd 2 awr ymlaen / 2 awr i ffwrdd

Yn ystod gweithgareddau bywyd dydd i ddydd

Arall: ___________________________________

Rhagofalon

1. Os ydych chi'n teimlo pinnau bach, ac yn gweld mannau coch oherwydd rhwbio, neu os ydych yn cael adwaith alergaidd i'r sblint, stopiwch ei wisgo ar unwaith a chysylltwch â'ch Therapydd a enwir isod.

2. Peidiwch â newid eich sblint eich hun.

3. Rydym yn eich cynghori i roi gwybod i'ch cwmni yswiriant os ydych yn gwisgo eich sblint wrth yrru.

4. Mae'r deunydd y mae eich sblint wedi'i wneud ohono yn fflamadwy ond nid yw'n peri mwy o risg na'ch dillad.

Glanhau

1. Gellir golchi eich sblint â llaw mewn dŵr cynnes – nid poeth – sebonllyd. Tynnwch y postiau metel yn gyntaf.

2. Peidiwch â'i roi yn y peiriant golchi / peiriant sychu dillad.

3. Sicrhewch fod eich sblint yn hollol sych cyn ei roi ymlaen.

Therapydd:

Dyddiad Rhoi y Sblint - ....   **Dyddiad adolygu:**

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