



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

**Gwybodaeth i Gleifion sydd wedi
cael trawiad/llewygu/colli
ymwybyddiaeth heb esboniad am y
tro cyntaf**

Yr Adran Niwroleg

**Rydym yn eich cyngori i ddangos y daflen hon i'ch
teulu/ffrindiau rhag ofn y cewch drawiad arall/y byddwch yn
llewygu/colli ymwybyddiaeth heb esboniad eto.**

Rydych wedi'ch atgyfeirio at yr Adran Niwroleg gan eich bod wedi cael trawiad/wedi llewygu/wedi colli ymwybyddiaeth heb esboniad. Byddwn yn edrych ar y rhesymau am hyn. Er mwyn ein galluogi i wneud hyn byddwn yn cynnal asesiad naill ai dros y ffôn, drwy ymgynghori dros fideo neu wyneb yn wyneb. Os byddwn yn ystyried bod angen archwiliad niwrolegol arnoch, caiff eich apwyntiad ei gynnig fel ymgynghoriad wyneb yn wyneb.

Fyddaf i'n cael mwy o brofion?

Yn rhan o'ch asesiad gallai fod angen i ni gynnal mwy o brofion fel a ganlyn:-

- **Electrocardiogram (ECG)** – Mae hyn yn olrhain gweithgarwch eich calon.
- **Electro-enseffalogram (EEG)** – Mae hyn yn olrhain gweithgarwch eich ymennydd.
- **Sgan Ymennydd (CT neu MRI)** – Mae hyn yn edrych ar y strwythurau yn yr ymennydd.

Pryd byddaf yn cael gwybod y canlyniadau?

Byddwn naill ai'n ysgrifennu atoch a'ch meddyg teulu, yn eich ffonio, neu roi apwyntiad arall i chi pan fo'r canlyniadau'n barod.

Beth sydd angen i mi ei wneud yn y cyfamser?

Tan eich apwyntiad gyda'r niwrolegydd, mae'n bwysig:-

- Nad ydych yn cael eich gadael ar eich pen eich hun wrth goginio
- **Nad ydych yn cael bath; dylech gael cawod yn unig**
- **Nad ydych yn gyrru – gofyniad cyfreithiol yw hyn**
- Nad ydych yn yfed gormod o alcoho
- Eich bod yn osgoi cyffuriau hamdden
- Eich bod yn bwyta prydau'n rheolaidd
- Eich bod yn cael digon o orffwys a chwsg
- Ystyriwch eich hwyliau a'ch lles (Ffordd i Les)

<https://abuhb.nhs.wales/coronavirus/mental-health-and-well-being/road-to-well-being1/>

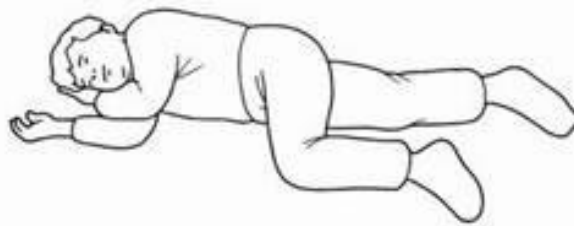
Beth dylwn i ei wneud os caf i drawiad/byddaf yn llewygu/colli ymwybyddiaeth heb esboniad eto cyn yr apwyntiad?

Mae'n rhaid i chi roi gwybod i'r tîm epilepsi oedolion (01633 238528) a'ch meddyg teulu os cewch drawiadau/byddwch yn llewygu/colli ymwybyddiaeth heb esboniad unwaith eto. Cadwch nodyn o unrhyw beth rydych yn teimlo y gallai fod wedi sbarduno'r digwyddiadau hyn. Gofynnwch i unrhyw un a'ch gwelodd yn cael trawiad/llewygu/colli ymwybyddiaeth heb esboniad i ysgrifennu disgrifiad manwl o'r hyn a ddigwyddodd cyn, yn ystod y digwyddiad ac ar ôl hynny a dod ag ef i'ch apwyntiad, neu hyd yn oed yn well, dewch â'r tyst gyda chi. **Rhag ofn i chi gael digwyddiadau eraill gofynnwch i'ch teulu/ffrindiau geisio eu ffilmio ar eu ffôn.** Gall cael fideo o'r digwyddiadau fod yn ffordd wych o gynorthwyo'r meddyg i benderfynu ar eich diagnosis yn gyflymach. Gellir e-bostio'r rhain ymlaen llaw i'n cyfeiriad e-bost diogel adultepilepsyteam.abb@wales.nhs.uk. Dylech gynnwys eich enw a dyddiad geni yn y pennawd pwnc (mae hyn yn aml yn helpu i gyflymu diagnosis).

Beth gall fy rheulu a fy ffrindiau ei wneud i fy helpu os caf i drawiad?

Os ydych yn cael mân drawiad megis cyfnod o sylu neu grwydro, mae angen i rywun aros gyda chi ac os oes angen, eich tywys i ffwrdd o unrhyw beryglon. **Ceisiwch ffilmio hyn, neu unrhyw ymddygiad neu symudiadau eraill heb esboniad.** Os cewch drawiad difrifol mae angen i'ch ffrindiau a'ch teulu wneud y canlynol:-

- Symud unrhyw wrthrychau miniog neu beryglus i ffwrdd
- **Peidio** â cheisio rhoi unrhyw beth yn y geg
- Peidio â chyfyngu ar symudiadau'r corff, ond clustogi eich pen i atal anafiad pellach
- Eich rhoi yn yr ystum adfer yn ystod neu ar ôl y trawiad a sicrhau bod eich anadlu'n dychwelyd i'r arfer
- Siarad yn bwyllog a'ch cysuro wrth i chi wella
- Gwneud manwfr gwthio gên /gogwyddo'r pen i'r 'safle sniffian'
- E.e.. <https://www.youtube.com/watch?v=bW5ZwBAbBTE>
- Dylech amseru'r trawiad a chael cymorth meddygol os bydd y symudiadau yn parhau am fwy na 5 munud, neu'n digwydd yn ailadroddus heb wella'n llwyr rhyngddynt, neu os ydych yn anafu eich hun yn wael neu os ydych wedi anadlu dŵr i mewn.



Yr ystum adfer

Pan ewch i'r Clinig Niwrolegol, mae'n bwysig iawn bod rhywun sydd wedi gweld eich trawiadau'n dod gyda chi os yw'n bosibl.

Os oes angen mwy o gyngor arnoch, cysylltwch â'n Nyrs Epilepsi Arbenigol (Oedolion) ar 01633 238528, neu dros e-bost i adultepilepsyteam.abb@wales.nhs.uk

Tra byddwch yn aros am eich apwyntiad, cymerwch gyfle i edrych ar y gwefannau hyn i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybodaeth Ychwanegol:-

- **Epilepsy Action** – Llinell Gymorth **0808 800 5050**
www.epilepsy.org.uk
- **Epilepsy Society** – Llinell Gymorth **01494 601400**
www.epilepsysociety.org.uk/
- **Epilepsi Cymru** – Llinell Gymorth – **0800 228 9016**
www.epilepsy.wales

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