



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllawiau ar gyfer Gofalu am y Fraich a'r Llaw

Adran Niwroleg

Mae newidiadau i symudiad a gweithrediad y fraich yn beth cyffredin yn dilyn strôc.

Er enghraifft, gwelir newidiadau i:

- Cryfder a symudiad
- Ymwybyddiaeth a sylw a roddir i'r fraich
- Teimlad/synnwyr
- Cydsymudedd a medrusrwydd

Gallwch ofalu am eich braich yn effeithiol drwy ystyried y pethau canlynol:



Lleoli– gwnewch yn siŵr bod eich braich wedi'i chynnal yn dda pan fyddwch yn y gwely ac yn eistedd yn eich cadair. Efallai y byddwch yn 'anghofio' am y fraich sydd wedi'i heffeithio, neu efallai y bydd yn cwmpo'n llipa wrth eich ochr – gwnewch yn siŵr ei bod yn aros mewn safle lle gallwch ei gweld- ar eich glin neu ar y bwrdd, er enghraifft. Mae defnyddio gobenyddion yn gallu bod yn ddefnyddiol. Os ydych wedi cael sblint neu sling, defnyddiwch hwn yn ôl cyfarwyddyd eich therapydd. Efallai y byddwch yn ei chael hi'n haws symud neu ddefnyddio eich braich neu'ch llaw pan fydd hi wedi'i chynnal yn dda.



Sylw – Rhowch gymaint o sylw ag y gallwch chi i'ch braich a'ch ochr sydd wedi'u heffeithio. Gall cael pethau fel ffenestr, y teledu neu ymwelwyr ar yr ochr yr effeithir arni eich helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o'r ochr honno o'ch corff. Gall cadw eich braich o fewn eich golwg helpu hefyd.



Tasgau - defnyddiwch y fraich neu'r llaw yr effeithir arni gymaint â phosibl wrth wneud tasgau! Efallai y byddwch yn gweld bod eich braich gryfaf yn cymryd yr awenau ac yn ceisio gwneud popeth. Gall hyn arwain at "ddiffyg defnydd drwy arfer". Ceisiwch ddefnyddio'r ddwy law, neu'r fraich yr effeithir arni yn unig, wrth wneud tasgau, os gallwch chi. Mae gwneud y defnydd hynny mor aml â phosibl yn bwysig iawn. Gallai hyn gynnwys golchi a gwisgo, bwyta ac yfed, defnyddio cyllyll a ffyrc, brwsio'ch gwallt, dal eich ffôn symudol, ac ati.



Ymarfer - os ydych chi wedi cael ymarferion i'w gwneud gan eich therapyddion, mae'n hynod bwysig eich bod chi'n gwneud y rhain yn aml, ac mae hyn yn golygu ymarfer ar eich pen eich hun hefyd. Mae hyn yn hanfodol er mwyn cyrraedd eich nodau. Os oes angen cymorth arnoch, gall y tîm therapi helpu, a gellid dangos yr ymarferion i'ch teulu neu'ch gofalwyr hefyd.



Mewnbwn synhwyaidd – os yw'r teimlad yn eich llaw neu'ch braich wedi newid ers eich strôc, mae'n arbennig o bwysig eich bod yn gwneud gwaith synhwyaidd. Gall hyn gynnwys golchi'ch llaw/braich, defnyddio eli dwylo a thylino'ch llaw/braich, neu ddefnyddio gwahanol weadau ar eich croen fel tywel garw neu sgarff feddal.



Os oes gennych unrhyw gwestiynau, gofynnwch i'r ffisiotherapyddion neu'r therapyddion galwedigaethol ar y ward a all roi cyngor ac arweiniad pellach i chi. Gall perthnasau neu ofalwyr adael neges a rhif ffôn gyda staff y ward gyda'r nos/penwythnosau os oes angen.

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