Canllawiau ar gyfer Gofalu am y Fraich a'r Llaw (Lefel Isel)

Adran Niwroleg

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

Er enghraifft, gellir gweld newid i:

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

Gallwch chi, ac unrhyw un sy'n eich cefnogi chi, fel teulu neu ofalwyr, helpu i ofalu am eich braich yn effeithiol trwy ystyried y canlynol:

Lleoli – gwnewch yn siŵr bod eich braich wedi'i chynnal yn dda pan fyddwch yn y gwely a/neu'n eistedd yn eich cadair. Mae gobenyddion yn gallu bod yn ddefnyddiol. Efallai y bydd y tîm therapi yn darparu sblint hefyd a bydd hyn yn gymorth ar gyfer lleoli. Os ydych wedi derbyn sblint, bydd hyn wedi ei ysgrifennu ar y bwrdd gwybodaeth yn eich ystafell.

Sylw – Gallai ymwelwyr eistedd ar yr ochr yr effeithir arni/yr ochr wan pan fyddan nhw'n ymweld â chi. Gall hyn helpu i gynyddu ymwybyddiaeth a sylw i'r ochr honno. Gallai eich annog i edrych ar eich braich fod yn ddefnyddiol hefyd.

Mewnbwn synhwyraidd – gallwch roi cymorth synhwyraidd i'ch braich mewn nifer o ffyrdd, gan ddefnyddio'r fraich nad yw wedi cael ei heffeithio i helpu. Gall hyn gynnwys golchi'r fraich yr effeithir arni, ei chyffwrdd â gwahanol weadau, neu roi eli ar y llaw a'r fraich. Anogir ymwelwyr a gofalwyr i'ch cynorthwyo gyda'r tasgau hyn hefyd.

Efallai y gallai eich teulu neu’ch gofalwyr eich annog i symud eich braich, ond siaradwch â'r ffisiotherapyddion a'r therapyddion galwedigaethol ar y ward cyn gwneud hyn, er mwyn dangos y ffordd orau o wneud hyn iddyn nhw.

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**