



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

**Gwybodaeth am sut i ofalu am
glwyf â chrawniad**

**Gwybodaeth i Gleifion
Adran Lawfeddygaeth
Gyffredinol**

Eich clwyf

Ar ôl torri a draenio eich crawniad, efallai y bydd eich clwyf yn cael ei bacio â deunydd arbennig, a bydd dresin yn cael ei roi arno. Ni fydd yn cael ei gau â phwythau na glud er mwyn caniatáu i unrhyw hylif barhau i ddraenio.

Bydd angen i'r nyrs practis yn eich meddygfa newid dresinau eich clwyf yn rheolaidd, fel arfer bob 1 i 2 ddiwrnod, tan y bydd y clwyf â chrawniad wedi gwella. Bydd eich nyrs practis yn asesu'r clwyf wrth newid bob dresin ac yn penderfynu pan nad oes angen pacio'r clwyf mwyach.

Nodwch, os yw dresin y clwyf yn syml (heb ei bacio), efallai y cewch gyfarwyddyd ar sut i newid y dresin eich hun, gan osgoi'r angen am ymweliadau rheolaidd â'ch nyrs practis.

Os yw eich crawniad wedi rhwygo ar ei ben ei hun, rhowch ddresin arno a threfnwch apwyntiad gyda'ch nyrs practis i asesu iachâd ac er mwyn cael arweiniad pellach.

Gofalu am eich clwyf

- I leihau'r risg o haint, mae'n bwysig eich bod yn cadw eich clwyf yn lân ac yn sych, felly ceisiwch osgoi gwlychu eich clwyf yn y bath.
- Efallai y bydd yn opsiwn i dynnu'r dresin ac ymolchi cyn dod i'r apwyntiad ar gyfer ailbacio. Gallwch drafod hyn gyda'ch nyrs practis.
- Peidiwch â defnyddio sebonau persawrus, persawr neu bowdr talc ar eich clwyf.

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu eich nyrs practis os yw'r clwyf yn goch, yn boeth a/neu os bydd rhedlif y clwyf yn arogli.

Mae gwaedu yn anghyffredin, ond os bydd eich clwyf yn dechrau gwaedu'n drwm, rhowch bwysau uniongyrchol ar y man priodol gan ddefnyddio deunydd glân os oes angen. Os nad yw'r gwaedu'n stopio, dychwelwch i'r Uned Gofal Brys yr Un Diwrnod neu'r Uned Asesu Lawfeddygol.

Maetheg a ffordd o fyw

Bydd maetheg dda yn helpu gydag iachau'r clwyf. Argymhellir deiet iach a chytbwys sy'n cynnwys llysiâu, ffrwythau a digon o hylifau. Gall cymryd atchwanegiad lluosfitaminau A-Z hefyd annog y clwyf i wella.

Os ydych yn ysmegu, yn fêpio neu'n yfed yn drwm, argymhellir eich bod yn ystyried rhoi'r gorau iddi neu beidio â gwneud cymaint. Gellir dod o hyd i gyngor a chymorth ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ar <https://bipab.gig.cymru/>, a Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS) ar <https://www.gdas.wales/cy/>.

Meddyginiaeth lleddfau poen

Argymhellir meddyginiaeth lleddfau poen dros y cownter, megis parasetamol, i reoli unrhyw anghyfforddusrwydd. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecynnau.

Ceisiwch osgoi poenladdwyr sy'n seiliedig ar asbirin, gan y gallant gynyddu'r risg o waedu neu gleisio. Fodd bynnag, os ydych yn cymryd asbirin yn rheolaidd fel rhan o'ch meddyginiaeth ar bresgripsiwn, parhewch i wneud hynny oni bai eich bod yn cael eich cynghori fel arall gan eich meddyg neu ddarparwr gofal iechyd.

Dychwelyd i'r gwaith

Bydd maint a lleoliad eich clwyf, ynghyd ag unrhyw driniaethau a gyflawnir, yn penderfynu pryd y bydd yn ddiogel i chi ddychwelyd i'r gwaith. Ymgynghorwch â'ch meddyg neu nyrs am arweiniad cyn cael eich rhyddhau. Os bernir bod angen, gall eich meddyg ddarparu nodyn salwch.

Gobeithiwn fod y daflen hon wedi bod yn ddefnyddiol i chi. Os oes angen unrhyw wybodaeth bellach arnoch, cysylltwch â 01633 493680 (Uned Gofal Brys yr Un Diwrnod); neu 01633 493341 (Uned Asesu Lawfeddygol).

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