

**Cyfarwyddyd ar gyfer gofal
defnyddio eich cymorth cerdded
yn ddiogel**

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Rydych wedi cael cymorth cerdded i'ch helpu i symud o gwmpas yn ddiogel. Darperir y daflen wybodaeth hon fel canllaw i ddefnyddio diogel a chynnal a chadw'r cymorth.

Pwyntiau diogelwch cyffredinol i'w cofio

- Defnyddiwch eich cymorth cerdded yn ôl y cyfarwyddyd.
- Gwisgwch esgidiau gwastad a chynhaliol.
- Symudwch rwystrau i gerdded o fewn eich cartref e.e. carpedi rhydd, rhimynnau drafft ac unrhyw orchudd llawr wedi'i dreulio.
- Sicrhewch fod y golau'n ddigonol.
- Cymerwch ofal yn arbennig ar loriau gwlyb neu pan fyddwch yn yr awyr agored e.e. arwynebedd anwastad, iâ ac ati.
- Peidiwch â defnyddio eich cymorth os oes arwyddion gorddefnydd neu ddifrod arno.
- Mae uchafswm pwysau defnyddiwr ar gyfer pob cymorth cerdded - gallwch ddod o hyd i'r rhain ar y cymorth cerdded fel arfer a dylech lynu atynt i sicrhau diogelwch.
- Mae'n rhaid cymryd gofal i osgoi difrodi eich cymorth wrth ei gludo yng nghist y car.
- Mae'n rhaid storio fframiau cerdded ar eu sefyll ac nid ar eu hochrau.

Cynnal a Chadw a Gwybodaeth Gyffredinol

- Cadwch y cymorth yn lân drwy ddefnyddio cadach meddal gwlyb.
- Peidiwch â defnyddio sylweddau cryf a sgrafello.
- Caiff y cymorth cerdded ei ffitio i'ch anghenion. Peidiwch â'i fenthyg i unrhyw berson arall na newid ei osodiadau uchder.

- Peidiwch â'i storio ar dymheredd dan sero.
- Sicrhewch yn rheolaidd nad yw'r fframiau neu'r coesau wedi eu plygu, y cymalau yn rhydd, clipiau'r sbringiau wedi'u difrodi, tyllau addasu wedi eu newid, carnau wedi eu hollti neu ffurelau neu olwynion wedi eu treulio. Dylai'r pinnau a ddefnyddir i addasu'r uchder fod yn weladwy ac wedi eu gosod yn llwyr.
- Gallwch brynu ffurelau newydd o'r siopau symudedd lleol, y rhan fwyaf o fferyllfeydd, siopau trwsio esgidiau ac ar-lein.

Dychwelyd cyfarpar

Dychwelwch y cymorth cerdded i'ch adran ffisiotherapi leol pan na fydd ei angen arnoch mwyach, neu os ydych yn cael trafferthion gydag ef. Mae Adrannau Ffisiotherapi ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener - 8:30am-4:00pm.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth ynghylch y gwasanaethau ffisiotherapi i gleifion allanol ar wefan y Bwrdd Iechyd yn:

www.aneurinbevanhb.wales.nhs.uk

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