

**Beth arall gallaf i wneud? Dywedwch wrth rywun os:**

- Ydych yn syrthio'n anhwylus yn sydyn
- Yw eich cyflwr neu amgylchiadau yn newid
- Ydych yn sylwi newidiadau i'r croen neu ardal esgyrnog yn dechrau brifo
- Nad ydych yn medru derbyn y cyngor neu gyfarpar a roir i chi.

**Rwyf wedi datblygu Briw Pwysedd – Beth gallaf wneud?**

- Chwilio am gymorth mor gynted â phosibl gan eich meddyg neu nyrs.
- Dilyn y cyngor atal yn y daflen hon.
- Gyda'r gilydd, gallwch chi â'ch cefnogwr gofal iechyd ddatblygu cynllun gofal sy'n dderbyniol i chi er mwyn lleihau'r pwysedd ar eich croen.

**Er enghraifft, gallwch fod angen:**

- Cyfarpar arbenigol megis matres a chlustog.
- Cyngor a chymorth pellach i newid eich safle yn rheolaidd.
- Cymorth i fwyta deiet iach ac yfed digon o hylif.
- Cyngor ar gadw eich croen yn iach a sych.
- Lleddfu poen os yw'r briw pwysedd yn anghyfforddus.
- Newid gorchuddion i helpu gwella'r briw.

Datblygwyd ac ardystiwyd gan y Fforwm Nyrs Hyfywedd Meinwe Cymru Gyfan, gyda mewnbwn gan Wasanaeth Atal ac Ymyrraeth Briwiau Pwysedd BI PABM. Darparwyd y darlun ar y clawr gan Eleanor Beer, gyda chaniatâd.

Taflen Gwybodaeth i'r Cyhoedd

# Briwiau Pwysedd Doluriau Pwysedd Doluriau Gwely



## Dysgu



## Byddwch yn Ymwybodol



## Eich Risg



## Atal



## Rheoli

Bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi rhoi'r daflen hon i chi gan eu bod yn credu eich bod mewn risg o ddatblygu briwiau pwysedd. Mae'n cynnwys gwybodaeth ar eich cyfer chi â'ch gofawyr am friwiau pwysedd a sut y gallwch helpu i'w hatal hwy.

## Beth yw Briw Pwysedd?

- Enwau eraill arno yw dolur pwysedd neu ddolur gwely. Clwyfau ydynt wedi achosi gan niwed i'ch croen a'ch meinwe oddi tanodd. Gallant fod yn fas neu yn ddwfn.

## Sut ydych yn cael Briw Pwysedd?

- Mae briw pwysedd yn digwydd pan mae yna bwysedd cyson ar y croen. Mae hyn yn golygu fod y pibelli gwaed yn cael eu gwasgu, sy'n atal ocsigen a maetholion rhag bwydo'r croen, sy'n achosi clwyf. Mae briwiau pwysedd yn tueddu i ddigwydd dros eich ardaloedd esgrynog.

## Beth yw'r ARWYDDION a'r SYMPTOMAU?

- Efallai bydd lliw eich croen dros ardal esgrynog yn newid (coch, porffor, du, gwyn).
- Efallai byddwch yn sylwi anghysur (llosgi neu bigo) neu boen.
- Mae'r croen yn gallu chwyddo, mynd yn galed, neu ddatblygu chwysigod.

## Edrychwch ar eich croen!

- Os ydych yn sylwi unrhyw un o'r arwyddion uchod, mae angen gweithredu yn syth i atal briw rhag datblygu.
- Edrychwch ar eich croen yn rheolaidd, neu gael rhywun arall i'w wneud, er mwyn cadw llygad am newidiadau, yn enwedig dros ardaloedd esgrynog.
- Os ydych yn sylwi ar newidiadau dros ardaloedd esgrynog rhad i chi symud eich safle yn syth i gymryd y pwysedd i ffwrdd a chadw eich croen rhag cael niwed.
- Ar ôl symud, efallai bydd y croen yn mynd yn ôl i normal, ond os nad yw, dywedwch wrth rywun, ffrind, aelod o'ch teulu neu ofalwr. Gallant gysylltu â nyrs neu feddyg teulu sy'n medru eich helpu chi.

## Ydych chi mewn Risg?

Ffactor Risg	Beth gallaf wneud?
<b>Ydych chi'n medru/neu ydych chi'n symud/newid eich safle'n ddigon aml?</b> ✓ Os ydych yn eistedd neu'n gorwedd mewn un safle heb symud, mae pwysedd yn medru dechrau niweidio eich croen. Mae'r ffordd rydych yn symud eich hunain neu'n cael eich symud hefyd yn medru cynyddu'r risg o niwed i'r croen e.e. llusgo neu lithro.	Cadwch symud. Os nad yw symudiadau mawr yn bosibl, mae newidiadau bach yn eich safle yn medru helpu.  Efallai byddwch angen cyfarpar arbenigol megis matres gwely gwahanol neu glustog ar gyfer eich cadair.
<b>Ydych chi'n medru teimlo pob rhan o'ch croen?</b> ✓ Os oes gennych lai neu ddim poen na theimlad mewn rhannau o'ch croen, mae niwed pwysedd yn medru digwydd heb i chi wybod amdano.	Os yw hyn yn wir amdanoch chi, byddwch yn hynod o ofalus i amddiffyn eich hun oddi wrth wasgedd a thrawma megis taro yn erbyn rhywbeth, rwbio neu grafu.
<b>Ydych chi'n bwyta deiet maethlon ac yn yfed digon o hylif?</b> ✓ Gellir niweidio'r croen yn gyflymach os nad ydych yn bwyta digon o fwyd maethlon ac yn yfed digon o hylif. Os ydych yn ordwrw rydych dal mewn risg.	Dylid trafod unrhyw bryderon sydd gennych am fwyta ac yfed gyda gweithiwr iechyd proffesiynol h.y. nyrs neu feddyg.
<b>Ydi'ch croen yn agored i leithder?</b> ✓ Mae'r risg o ddatblygu briwiau pwysedd yn cynyddu os yw eich croen yn wlyb am gyfnod o amser oherwydd wrin/ ysgarthion ac/neu chwys. Mae'r croen yn mynd yn fregus a gellir ei niweidio'n hawdd.	Os yw eich croen yn wlyb yn aml, mae'n bwysig ei fod yn cael ei lanhau a'i sychu yn rheolaidd. Mae defnyddio elïau lleithio a rhwystrol yn medru amddiffyn y croen. Gofynnwch am gyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol h.y. nyrs, fferyllydd.
<b>Oes rhywun wedi dweud wrthych fod gennych gyflenwad gwaed gwael i rannau o'ch corff?</b> ✓ Bydd cyflenwad gwaed gwael yn cynyddu'r risg o friwiau pwysedd oherwydd bod llai o gyflenwad ocsigen gan y gwaed.	Os oes gennych gyflwr tymor hir megis diabetes, clefyd fasgwlaidd ymylol neu glefyd y galon, byddwch yn hynod o ofalus i ddiogelu eich hun.
<b>Ydych chi angen gwisgo neu ddefnyddio dyfais feddygol?</b> ✓ Mae briwiau pwysedd yn medru digwydd o dan ddyfais a ddefnyddir ar gyfer triniaeth feddygol e.e. cast plastr, masg ocsigen, sblint, sanau neu gathetr.	Cadwch y croen yn lân a sych o dan y ddyfais. Os yn bosibl, edrychwch ar y croen oddi tanodd o leiaf ddwywaith y dydd. Ydych chi'n gallu gweld unrhyw newidiadau yn y croen? Ydi e'n brifo? Ydi e'n teimlo'n rhy dynn? Gofynnwch am gymorth os ydych chi'n dechrau poeni.