

BETH I'W WNEUD

Os ydych yn credu eich bod mewn risg, dywedwch wrth eich Meddyg Teulu neu nyrs. Siaradwch am eich pryderon gyda theulu/gofalwyr.



Chwiliwch eich croen am fannau sydd wedi newid lliw, yn enwedig ardaloedd ble mae'r esgyrn yn agos i'r arwyneb. Gall ddrych neu gamera helpup



Symudwch yn rheolaidd. Os nad ydych yn medru gwneud symudiadau mawr, mae newid eich safle fymryn bach, yn aml iawn, yn medru bod o les.

**"OSGOI CLWY" –
SYMUD MWY!"**



Cofiwch fwyta **ddiet maethlon** ac yfed **digon o hylif**



Efallai byddwch angen **cyfarpar arbenigol** wedi'i greu i helpu lleihau'r pwysedd, megis gwelyau, clustogau a matresis



FFACTORAU RISG

Rydych mewn risg os ydych:

- ! yn llai abl i **symud** yn rheolaidd
- ! ddim yn medru **teimlo'r** pwysedd

Mae'r niwed potensial o'r pwysedd yn medru digwydd yn gyflymach os:

- ! ydych yn **oedrannus**
- ! ydych yn dioddef o **broblemau cylchrediad**
- ! ydych yn cael **anhawster wrth gadw'r croen yn sych**
- ! **nad ydych yn bwyta nac yn yfed** digon
- ! ydych yn **dost**

ADNODDAU GWYBODAETH

Cyfeiriad cyflym EPUAP - epuap.org/pressure-ulcer-resources

Cyfarwyddyd NICE - NICE.org.uk/guidance/CG179

Dewis GIG - nhs.uk/conditions/pressure-ulcers

Ymgyrch Your Turn - your-turn.org.uk

Ymgyrch Stop The Pressure - nhs.stopthepressure.co.uk

Age UK - ageuk.org.uk/ - 0800 169 2081

Cymdeithas Clefyd Alzheimer - alzheimers.org.uk/ - 0300 222 11 22

Cymdeithas Sglerosis Ymledol - mssociety.org.uk/ - 0808 800 8000

Cymdeithas Anafiadau i'r Cefn - spinal.co.uk/ - 01908 604 191

Cymdeithas Strôc - stroke.org.uk/ - 0303 3033 100

PUPIS - www.abm.wales.nhs.uk/reu / abm.pupis@wales.nhs.uk

Cynhyrchwyd yn 2016 gan Wasanaeth Atal ac Ymyrryd Briwiau Gwasgu (PUPIS) a'r gwasanaethau Hyfywedd Meinwe, ynghyd a Darlunio Meddygol (BI PABM) Adolygiad Diwethaf: Chwefror 2018'

BRIWIAU GWASGU / DOLURIAU GWASGU / DOLURIAU GWELY /

**...a wyf fi neu unrhyw un rwy'n
nabod mewn risg?**

*Dyluniwyd y daflen hon i hyrwyddo ymwybyddiaeth
y cyhoedd o friwiau gwasgu*



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg
University Health Board

BETH YDYN NHW?

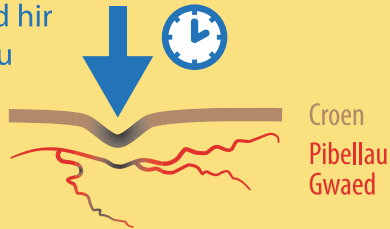
Niwed i'r croen a'r meinwe oddi tano wedi'i achosi gan bwysedd, fel arfer dros fan sy'n agos i asgwrn, yw **BRIW GWASGU**.

Maent yn **datblygu gan fwyaf** ar y sodlau, gwaelod yr asgwrn cefn a'r pen-ôl. Gallant hefyd ddatblygu ar ochrau'r cluniau, penelinoedd, rhan uchaf y cefn, cefn y pen ac ar y clustiau.

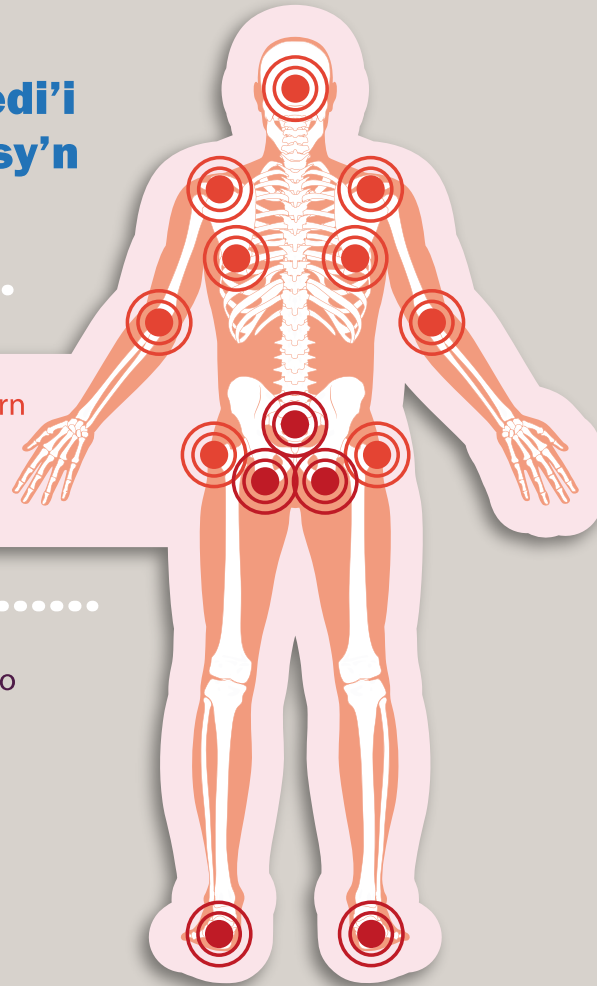
Pan ydym yn eistedd neu'n gorwedd, rydym yn teimlo pwysedd wrth i'r pibau gwaed cael eu gwasgu o dan yr asgwrn, gan atal ocsigen a maethion rhag bwydo'r meinweoedd.



Mae niwed yn medru digwydd oherwydd lefel normal o bwysedd dros gyfnod hir o amser. Mae niwed hefyd yn medru digwydd oherwydd lefel uchel o bwysedd dros gyfnod byr o amser.



Gall y croen neu'r meinwe farw

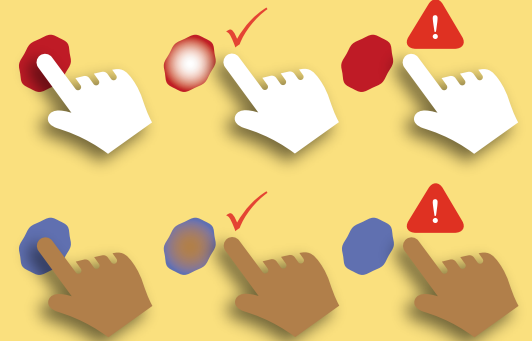


MAE SYMPTOMAU'N CYNNWYS:

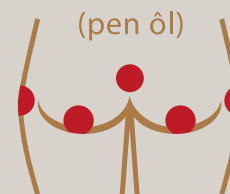
- **Darn coch** ar groen golau neu **ddarn glas/piws** ar groen tywyll dros ran esgrynog o'r corff

Y Prawf Croen:

Gwasgwch fys yn erbyn **ardal o'r croen** sydd wedi newid lliw, ac yna ei ryddhau. Os yw'r croen yn aros y lliw anghywir ar ôl i chi dynnu'r bys i ffwrdd, gall hyn fod yn arwydd o niwed. Gallai hyn waethygu'n fuan os nad yw'r achos yn cael ei ddileu neu ei leihau.



- **poen** neu **anghysur** (llosgi / pigo) dros ardal oedd esgrynog
- **pothelli**
- **croen wedi'i dorri**
- manau wedi **chwyddo**



... GWELD COCH (NEU BIWS NEU GLAS)? - cysylltwch â gweithiwr proffesiynol gofal iechyd ar gyfer cyngor am driniaeth, gofal croen a chymorth i **leihau eich risg pwysedd**