



Cyngor rhyddhau cleifion â mân anafiadau i'r pen – Oedolion

Wrth fynd adref o'r ysbyty, mae'n bwysig, os oes modd, bod yng nghwmni oedolyn cyfrifol. Er nad yw'n debygol, mae risg fach o ddatblygu cymhlethdodau, felly os bydd gennych un o'r symptomau isod yn ystod y dyddiau nesaf dylech fynd yn ôl i'r adran ddamweiniau ac achosion brys cyn gynted â phosibl.

- Colli ymwybyddiaeth
- Mynd yn fyddar mewn un neu'r ddwy glust
- Colli cydbwysedd neu broblemau cerdded
- Unrhyw wendid yn y fraich neu'r goes
- neu'r ddwy
- Unrhyw chwydu
- Hylif clir yn dod o'ch clustiau neu o'ch trwyn
- Teimlo'n gysglyd pan fyddwch yn hollol ar ddiun fel arfer
- Dryswch cynyddol
- Cael trafferth deall neu siarad
- Gweld yn aneglur, neu'n ddwbl
- Methu â deffro
- Gwaedu o un glust neu o'r ddwy
- Unrhyw ffitiau (disgyn neu lewygu yn sydyn)
- Cur pen difrifol nad yw'n gwella ar ôl cymryd poen laddwyr, fel paracetamol

SICRHEWCH a PHEIDIWCH

SICRHEWCH fod cysylltiad ffôn a chymorth meddygol wrth law yn ystod y dyddiau nesaf
SICRHEWCH eich bod yn gorffwys digon ac yn osgoi sefyllfaoedd sy'n peri straen
SICRHEWCH fod ffrind neu aelod o'r teulu wedi darllen y daflen ffeithiau hon er mwyn cadw golwg ar eich cyflwr

SICRHEWCH eich bod yn cymryd poen laddwyr fel paracetamol ar gyfer cur pen
PEIDIWCH ag aros gartref ar eich pen eich hun am 48 awr ar ôl gadael yr ysbyty
PEIDIWCH ag yfed alcohol nes y byddwch yn teimlo'n well

PEIDIWCH â chymryd aspirin na thabledi cysgu heb gael cyngor gan feddyg

PEIDIWCH â dychwelyd i'r gwaith nes y byddwch yn teimlo'n barod

PEIDIWCH â gwneud chwaraeon cyffwrdd am o leiaf tair wythnos heb gael cyngor gan eich meddyg

PEIDIWCH ag aildechrau gyrru nes byddwch yn teimlo eich bod wedi gwella. Os nad ydych yn sicr, gofynnwch i'ch meddyg am gyngor.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n gyflym. Er hynny, mae'n bosib y gallwch brofi



rhai o'r symptomau isod yn ystod y dyddiau a'r wythnosau nesaf, ond nid ydynt yn golygu bod angen ichi ddychwelyd i'r ysbyty.

- Cur pen
- Teimlo'n benysgafn
- Cyfog
- Sensitifrwydd i olau neu sŵn
- Anawsterau rhywiol
- Cysgu'n aflonydd
- Problemau cofio
- Anniddigrwydd
- Aflonyddwch
- Bod yn fympwyol a methu â hunanreoli
- Anawsterau canolbwyntio
- Teimlo'n ddigalon, yn wylofus neu'n bryderus
- Blinder
- Anawsterau ystyried a datrys problemau

Gan amlaf, bydd y symptomau hyn yn gwella ymhen rhyw bythefnos. Er hynny, mewn rhai achosion, gallent bara am amser hirach. Peidiwch â rhuthro nôl i wneud gweithgareddau arferol. Gallai hyn arafu'r broses o wella. Os oes gennych symptomau ar ôl pythefnos, rydym yn awgrymu eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu ac yn mynd â'r daflen ffeithiau hon gyda chi. Gallech ofyn am atgyfeiriad at arbenigwr anaf i'r pen, megis niwrolegydd neu niwroseicolegydd.

I gael cyngor meddygol, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch Galw lechyd Cymru/NHS Direct ar 0845 46 47 yng Nghymru a Lloegr, neu NHS 24 ar 08454 24 24 24 yn yr Alban.