Hwb Llawfeddygol
Ysbyty Llandochau
Surgical Hub
@Llandough

Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl tawelyddu

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Cawsoch **dawelydd** ar gyfer eich triniaeth heddiw.

Mae hon yn feddyginiaeth nad yw'n eich rhoi i gysgu'n llwyr, ond sy'n eich helpu i ymlacio a goddef eich triniaeth.

Cwestiynau diogelwch cyffredin:

- Efallai y byddwch yn teimlo'n gysglyd, felly am y 24-48 awr nesaf **NI DDYLECH** wneud y canlynol:
  - Gyrru neu weithredu peiriannau trwm (bydd eich yswiriant yn annilys os gwnewch hynny).
  - Yfed alcohol.
  - Gwneud penderfyniadau pwysig neu lofnodi dogfennau pwysig/cyfreithiol.
  - Cael eich gadael ar eich pen eich hun.
- Gallwch ddychwelyd i'r gwaith a'ch gweithgareddau arferol pryd bynnag y teimlwch y gallwch.

Gofalu amdanoch chi'ch hun:

- Yfwch ddigon o hylifau, bwytewch ddeiet ysgafn.
- Cymerwch paracetamol yn ôl yr angen ar gyfer poen.
- Os oes gennych unrhyw bryderon gartref, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu 111 am gyngor.

Rhifau cyswllt allweddol

Hwb Llawfeddygol (7am-7pm Llun-Gwener):

Hwb Llawfeddygol (Llawr Cyntaf) - **02921 826510**

Hwb Llawfeddygol (Llawr Gwaelod) - **02921 826348**

Eich Meddyg Teulu
111 ar gyfer gwasanaethau meddyg teulu y tu allan i oriau neu'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys

Fersiwn 1.1 Mai 2026