



triniaeth i symbylu'r nerf sacrol dros dro

Ôl-ofal:

- Efallai y byddwch chi'n teimlo goglais neu bylsio o amgylch yr anws, na ddylai fod yn anghyfforddus, a gellir ei reoli gyda paracetamol os oes anghysur ysgafn.
- Gall y rhan fwyaf o gleifion ddychwelyd i'r gwaith yn ystod eu cyfnod treial ond trafodwch eich amgylchiadau os ydych chi'n pryderu.

Pethau i'w hosgoi yn ystod eich treial:

- Cawod a bath – mae'n bwysig eich bod yn cadw'ch gorchudd, blwch y symbylydd a'r rheolydd yn gyfan ac yn sych am yr holl gyfnod prawf.
- Gweithgarwch neu chwaraeon egnïol e.e. plygu, troelli neu godi, chwaraeon effaith uchel/cyswllt.
- Gweithgarwch rhywiol.
- Triniaethau meddygol – bydd angen i chi roi gwybod i'ch meddyg os ydych chi i fod i gael unrhyw driniaeth gan ddefnyddio diathermi (haearn serio) neu sganiau MRI.

Pethau y mae'n rhaid i chi eu gwneud:

- Cadw dyddiadur symptomau – bydd hyn yn dweud wrthym a yw eich treial wedi bod yn llwyddiannus.
- Bath sbwng yn lle cawod neu ymolchi.
- Diffodd neu lawrlwytho'r symbylydd wrth yrru, gweithredu peiriannau trwm neu ddefnyddio offer pŵer (byddwch wedi dysgu sut i newid y gosodiadau).

Cysylltwch â Tîm Iechyd y Pelfis (neu'ch Meddyg Teulu/111) os byddwch yn sylwi ar:

- Arwyddion o haint (tymheredd, chwydd, cochni, rhedlif)
- Cleisio neu waedu o amgylch eich clwyf.
- Poen dros y clwyf.
- Problemau wrth wagio'ch pledren – poen, llosgi, brys, amllder, gwagio anghyflawn.
- Camweithrediad y ddyfais neu wifren yn torri/mudo.

Noder: Mae Tîm Iechyd y Pelfis yn wasanaeth ar ddiwrnodau gwaith, y gallwch eu ffonio a gadael neges llais iddynt - byddant yn brysennu galwadau bob dydd lau ac yn dychwelyd eich galwad.

Ar ôl eich cyfnod prawf:

- Byddwch naill ai'n cael triniaeth arall i fewnblannu dyfais/batri parhaol.

NEU

- Os na welwyd unrhyw fudd, bydd y wifren yn cael ei thynnu – gall hyn fod mewn clinig cleifion allanol neu yn y theatr os defnyddiwyd gwifren ddanheddog (wedi'i hangori drwy asgwrn).

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Tîm Iechyd y Pelfis (8am-4pm Dydd Llun – Dydd Gwener): 02921 846541

Hwb Llawfeddygol (7am-7pm Dydd Llun-Dydd Gwener): **02921 826510 neu 02921 826348**

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



Siart Stôl Bristol

Math 1



Lletemau caled ar wahân, fel cnau (anodd eu pasio)

Math 2



Siâp selsig ond yn llympïog

Math 3



Fel selsig ond gyda chraciau ar ei wyneb

Math 4



Fel selsigen neu neidr, yn llyfn ac yn feddal

Math 5



Talpiau meddal gydag ymylon eglur (yn pasio'n hawdd)

Math 6



Darnau blewog gydag ymylon garw, stôl feddal a llibin

Math 7



Dyfrllyd, dim darnau solet. Hylif yn llwyr

Dyddiadur Coluddyn

Dyddiad geni / /

Enw: _____

Dechreuodd fy ngwerthusiad ar ___ / ___ yn ___ : ___ amser

[illegible]

Dyddiadur Coluddyn

Ydych chi'n teimlo bod y therapi hwn yn rhoi rhyddhad?

IE / NA

Sut fydddech chi'n disgrifio eich gwelliant?

Wedi gwella ychydig

Wedi gwella i raddau cymedrol

Wedi gwella'n sylweddol

[illegible]