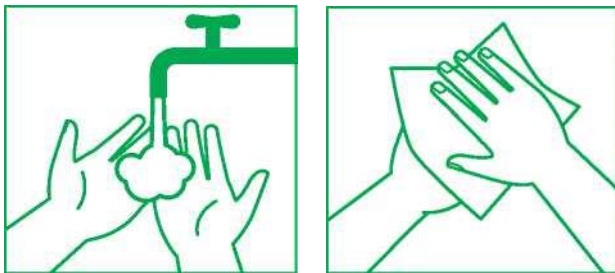


# Gofalu am eich wlsr coes gwythiennol gartref

Mae gallu gofalu am eich hun pan mae gennych wlsr coes gwythiennol yn gallu cynyddu'ch annibyniaeth a gwella ansawdd eich bywyd. Os oes gennych wlsr coes gallwch chi gymryd y camau hyn i'w helpu i wella.

## Cam 1: Paratoi

Glanhewch arwyneb gwaith gyda digon o le. Casglwch eich cyflenwadau ynghyd, tywel glân, bwced/dysgl, **Debrisoft**<sup>®</sup>, esmwythäwr, dresinau a dilledyn cywasgu. Golchwch eich dwylo yn drwyadl a sychwch gyda thywel glân neu bapur cegin.



## Cam 2: Golchi'r goes

Tynnwch unrhyw ddillad cywasgu a hen ddresinau yn ofalus. Golchwch y goes mewn bwced/dysgl o ddŵr cynnes i lanhau'r croen yn ysgafn â lliain a thynnu unrhyw grynhoad o esmwythawyr. Sychwch yn ysgafn gyda thywel.

## Cam 3: Glanhau'r briw

Mae gwelyau briwiau yn aml yn gallu cynnwys gweddillion a bacteria sydd angen eu tynnu. Os ydych chi wedi cael presgripsiwn neu'n gallu cael **Debrisoft**<sup>®</sup> gallwch chi dynnu hyn gydag ychydig iawn o anghysur. Gwlychwch y **Debrisoft**<sup>®</sup> gydag ychydig bach o ddŵr tap a defnyddiwch am o leiaf 2 funud. Dylech gael gwared â'r padiau hyn ar ôl eu defnyddio.



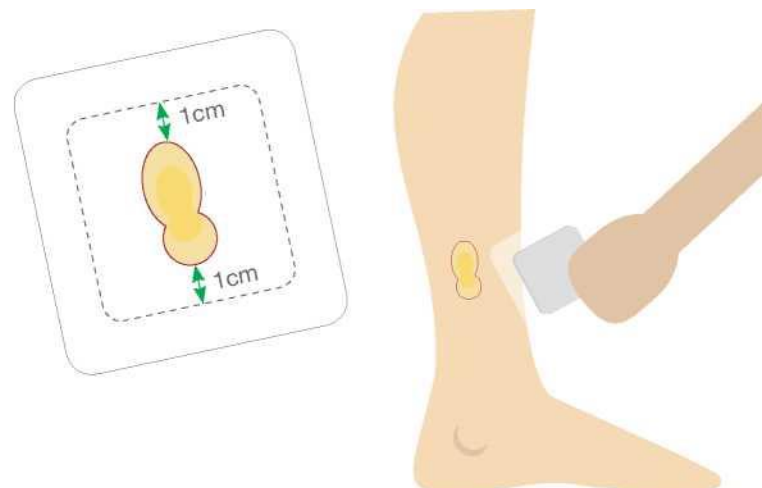
## Cam 4: Gofal croen

Os oes crynhoad o groen marw yn bresennol ar y goes a'ch bod yn gallu cael **Debrisoft**<sup>®</sup>, defnyddiwch hyn mewn symudiadau hir llifol i dynnu'r crynhoad. Rhewch esmwythäwr gan ddilyn cyfeiriad tyfiant y gwallt am groen iach wedi'i leithio, gan osgoi lle bydd y dresin ymlynol yn mynd, neu efallai na fydd yn ymlynu'n effeithiol.

**Cyngor da: ceisiwch beidio pigo ar gelloedd croen marw gan y gallech chi achosi toriad yn y croen**

## Cam 5: Gosodwch y dresin

Sicrhewch eich bod wedi tynnu'r holl baciadau. Bydd gan rai dresinau gôt ymlynol a bydd angen tynnu'r leiniwr er mwyn gosod. Sicrhewch fod bwlch o 1cm rhwng ymyl y briw ac ymyl y dresin.





## Cam 6: Gosod y dilledyn cywasgu

### A) Gosod ReadyWrap®

Yn gyntaf gosodwch y leiniwr, wedyn gosodwch ddilledyn y droed, a'i ddilyn gyda dilledyn bol y goes.

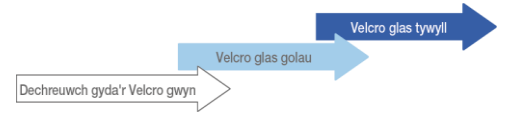
Tynnwch y caewyr VELCRO® i'r eithaf a'u gosod yn eu lle.

Dechreuwch gyda'r caewr gwyn ac yna'r caewr glas golau ac yna'r caewr glas tywyll.

Sicrhewch fod dilledyn bol y goes yn gorgyffwrdd dilledyn y droed 1cm.

Atodwch y caewr gwyn ar waelod dilledyn bol y goes yn gyntaf a'i ddilyn â phatrwm llorweddol a fertigol wedyn.

(Am gyfarwyddiadau defnyddio llawn, edrychwch ar y daflen wybodaeth i gleifion yn y pecyn).



**Cyngor da: Meddyliwch am gerdded ar hyd y cyntedd ac i fyny'r grisiau, i'ch helpu i gofio trefn y caewr VELCRO®**

### B) Activa® ac Actilymph® Gosod Cit Hosanau

I osod y cit hosanau, rhwch leiniwr bysedd traed caeëdig sidanaidd yn gyntaf a'i ddilyn gan yr haenen uwch o gywasgydd bysedd traed agored.

#### Cam 1: Paratoi'r hosanau

I wneud yr hosanau yn haws i'w gwisgo, yn gyntaf trowch hwy y tu chwith allan. Gallwch chi wneud hyn mewn 3 cham syml -

**Cyrraedd:** Llithrwc eich llaw i lawr y tu mewn i'r hosan, cyn belled â'r sawdl.

**Pinsio:** Cydiwch yn y sawdl yn dyner a, thra'n dal y sawdl o hyd,

**Plygu:** Plygwch frig yr hosan i lawr i'w throï tu chwith allan. Bydd hyn yn gadael ardal bysedd y traed wedi'i chau i mewn.

#### Cam 2: Gosod yr hosanau

Llithrwc fysedd eich traed i flaen yr hosan a thynnwch y droed i fyny'n dyner.

Yn awr casglwch yr hosan o frig y dilledyn a thynnwch yn dyner tuag at y ffêr a bol y goes

#### Cam 3: Addaswch er mwyn cysur

Llyfnhewch unrhyw rychau yn yr hosanau.

Tynnwch adran fysedd y traed ymlaen. Llyfnhewch ardaloedd y ffêr a chamedd y droed a sicrhewch nad yw bysedd eich traed wedi eu cyfyngu.

#### Cam 4: Gosod haenen uchaf y cywasgydd

Cyn gynted â bod y leiniwr wedi'i osod yn gywir ar y goes mae haenen uchaf y cywasgydd yn cael ei osod dros y leiniwr. Mae modd gwneud hyn wrth ddilyn camau 1-3 eto.



## 7. Baneri coch

### Baneri coch i fod yn wyladwrus ohonynt:

- Cochni a chwydd croen newydd o gwmpas yr wlsr sy'n gallu dod yng nghwmni tymheredd uchel (twymyn) a/neu deimlad o fod yn sâl neu golli archwaeth bwyd
- Unrhyw afliwiad parhaol newydd o'ch coesau neu fysedd eich traed
- Gollyngiad gwyrd neu annymunol neu arogl annymunol yn dod o'r wlsr
- Poen cynyddol yn y goes neu anghysur sydd ddim yn gwella gyda lladdwyr poen arferol
- Diffyg teimlad cynyddol, ymdeimlad newidiedig (teimlad) neu binnau bach sydd ddim yn lleddfu gyda symudiadau
- Chwyddo cynyddol i'ch coesau neu fysedd eich traed sy'n anarferol i chi
- Briw newydd
- Gollwng cynyddol o'r goes a/neu friw sy'n bodoli sydd ddim yn gallu cael ei ddal yn eich dresin neu ddilledyn cywasgu presennol

**Os ydych chi'n sylwi ar unrhyw un o'r baneri coch hyn mae'n bwysig i gysylltu â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar unwaith ar GIG 111 os ydych chi'n bryderus.**

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'n tîm Datrysiadau Cwsmeriaid ar **08450 606707** neu e-bostiwch **customersolutions@uk.lrmed.com**

Gallwch chi hefyd ymweld â'n gwefan **www.lrsselfcare.co.uk** lle mae gennym sgwrs bwrpasol ar y we i'ch cynorthwyo chi

Dilynwch y cyngor hwn yn unol â chyngor eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, yn dilyn asesiad cyfannol llawn.

Mae Debrisoft®, ReadyWrap®, Activa® ac Actilymph® wedi'u Cofrestru i L&R Mae VELCRO® yn nod masnach cofrestredig o VELCRO Industries B.V.

L&R Medical UK Ltd, 1 Wellington Court, Lancaster Park, Needwood, Burton on Trent, Staffordshire DE13 9PS

dilynwch ni ar



@LRSelfCare

M2792 V1.1