

Ffyrdd o Atal Briwiau Pwyso

Efallai bydd amrywiaeth o Weithwyr Iechyd Proffesiynol yn ymwneud â'ch gofal, fel Nyrsys, Ffisiotherapyddion, Podiatryddion a'r tîm Maeth, a gallant asesu eich risg o ddatblygu briw pwyso, ond mae yna bethau y gallwch eu gwneud i helpu eich hun neu rywun rydych yn gofalu amdano.

Bydd y saith awgrym hyn yn helpu i'ch cadw'n ddiogel:

- Mae angen asesiad rheolaidd ar eich croen, boed gan weithiwr iechyd proffesiynol, chi eich hun neu ofalwr. Rhwng wybod i rywun os ydych chi'n teimlo unrhyw anghysur neu boen pan fyddwch yn y gwely neu'n eistedd mewn cadair
- Bydd angen gosod dresin addas os byddwch yn datblygu briw pwyso
- Sicrhewch fod gennych yr arwyneb gorau posib, lle byddwch yn eistedd neu'n gorwedd, a'ch bod yn defnyddio unrhyw offer a ddarperir yn y ffordd gywir. Mae amrywiaeth o offer ar gael o fframiau gwely tebyg i rai ysbyty, matresi aer, gorchuddion matresi a chlustogau
- Daliwch ati i symud! Ceisiwch newid eich safle o leiaf bob 4 awr. Efallai y bydd angen rhywfaint o offer arnoch i wneud hyn yn haws i chi
- Ceisiwch fynd i'r afael ag unrhyw broblemau anymataliaeth sydd gennych a defnyddio cynhyrchion amddiffyn os yw'n briodol
- Bwytwch ddeiet cytbwys, os bernir eich bod mewn perygl efallai y cewch eich cyfeirio at y Tîm Maetheg
- Rhwng wybodaeth i unigolion o dan eich gofal am sut i atal briwiau pwyso, neu os oes ganddynt friw pwyso, helpwch nhw i ddeall y gallan nhw gyfrannu at atal briwiau pwyso

Fel gofalwr, ffrind neu berthynas, gallwch helpu drwy ddilyn y camau syml hyn:

- Ceisiwch fonitro eu manau pwyso os ydynt yn rhoi eu caniatâd i chi
- Sicrhewch eu bod yn defnyddio unrhyw offer a ddarperir yn y ffordd gywir a'i fod yn gweithio'n iawn
- Dylech fonitro eu mynegiant, a ydynt yn edrych yn anghyfforddus mewn safle penodol? Neu a ydyn nhw'n cwyno eu bod mewn poen?

Pa gamau allwch chi eu cymryd os ydych chi, neu'ch gofalwr yn pryderu am eich risg o friwiau pwyso neu'n credu y gallech fod yn datblygu un?

Dywedwch wrth weithiwr iechyd proffesiynol cyn gynted â phosibl. Os ydych yn yr ysbyty dywedwch wrth eich Nyrs cyn gynted ag y bydd gennych bryderon. Os ydych gartref dylech roi gwybod i'r HYB Cyfathrebu Nyrsio Ardal ar **029 204 44501**.

Os yw'r briw pwyso yn is na'r pigwrn, cysylltwch â Podiatreg ar **029 203 35135**.

Bydd y nyrsys yn trafod y wybodaeth sydd yn y daflen hon ac os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen cyngor pellach arnoch am unrhyw agwedd ar atal, peidiwch ag oedi cyn gofyn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Taflen Wybodaeth i Gleifion/Gofalwyr Sut i Atal Briwiau Pwyso

Beth yw briw pwyso?

Anaf sy'n chwalu'r croen a'r meinwe waelodol yw briw pwyso. Mae'n cael ei achosi pan fydd pwysau'n cael ei roi ar ddarn o groen, ac fel arfer mae'n effeithio ar bobl sydd wedi'u cyfyngu i'r gwely neu sy'n eistedd mewn cadair neu gadair olwyn am gyfnodau hir o amser. Gall briwiau pwyso fod yn hynod boenus ac achosi i chi fod yn yr ysbyty am gyfnod hirach

Pressure Ulcers are sometimes known as 'bedsores' or 'pressure sores'.

Sut maen nhw'n cael eu hachosi?

Gall briw pwyso ddatblygu pan roddir pwysau ar ran o'r croen, gall hyn ddigwydd pan fydd ein hesgyrn yn rhoi pwysau ar ein meinwe gwaelodol a'n croen, ond gall hefyd gael ei achosi gan ddyfais. Gall dyfais fod yn feddygol fel cathetr neu fowldiad plaster neu'n anfeddygol fel teclyn rheoli o bell neu ffôn symudol.

Ymhlith rhai o achosion briwiau pwyso a'r ffactorau sy'n cyfrannu atynt mae:

- **Pwysau** - o ganlyniad i orwedd neu eistedd yn yr un safle am gyfnodau hir
- **'Shearing'** - o ganlyniad i'r corff yn llithro i lawr y gwely neu'r gadair
- **Rhathiad** - o ganlyniad i'r croen yn rwbio

Gall unrhyw berson ddatblygu briw pwyso. Mae rhai pobl mewn mwy o berygl nag eraill, megis, os oes gennych

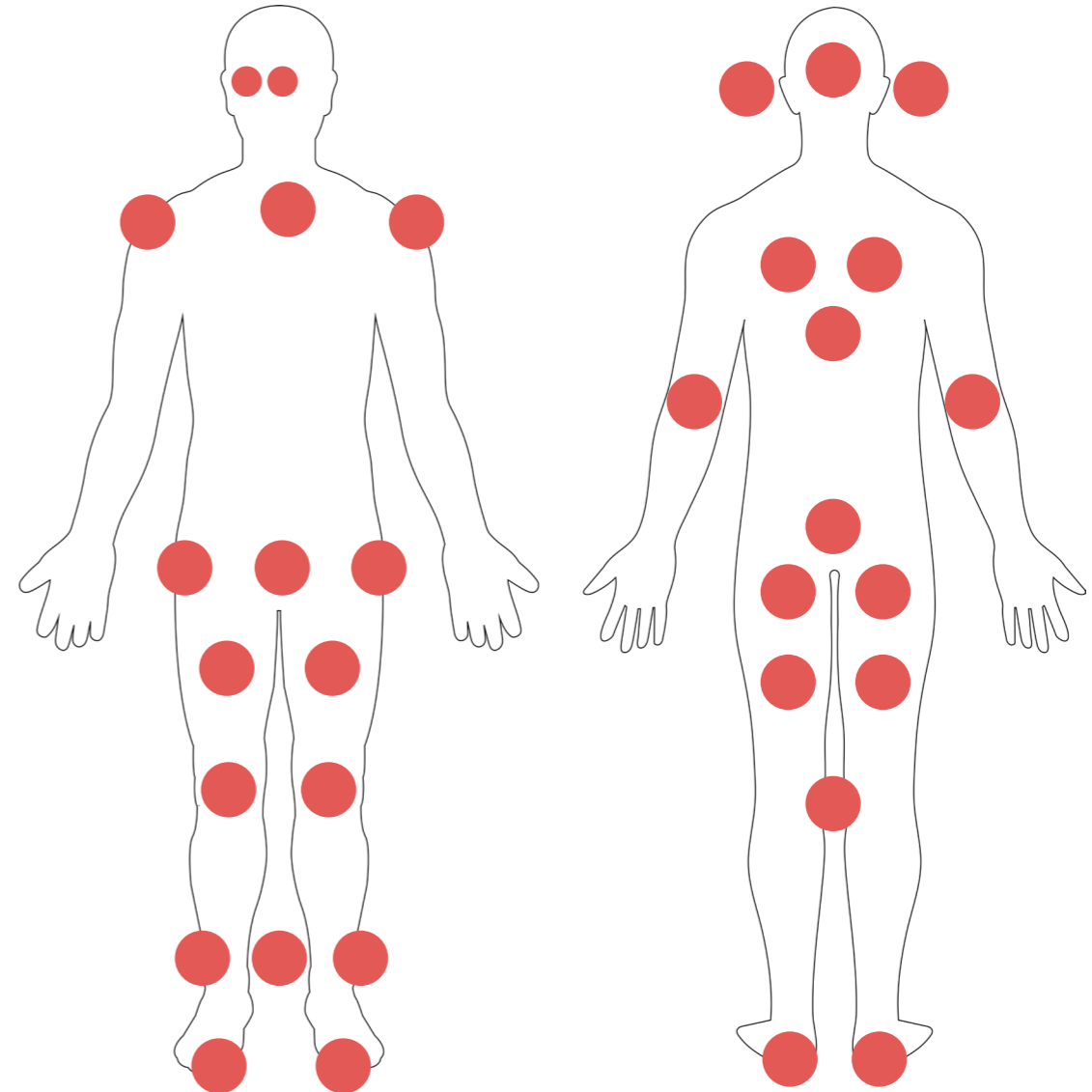
- ddiabetes
- clefyd fasgwlaidd ymylol
- yn hŷn
- â llai o deimlad
- o dan bwysau neu dros bwysau
- neu wedi cael briwiau pwyso o'r blaen

Os ydych yn yr ysbyty neu gartref o dan ofal y Nyrsys Cymunedol byddant yn cynnal asesiad i benderfynu ar eich risg. O'r asesiad hwn efallai y byddant yn archebu offer arbenigol i chi fel matres neu glustog.

Ble gall briwiau pwyso ddatblygu?

Mae briwiau pwyso yn digwydd yn aml dros ein manau esgyrnog amlwg (lle mae esgyrn neu rannau eraill o'r corff, fel ein clust allanol, yn agos at wyneb y croen).

Mae'r dotiau ar y llun isod yn dangos manau lle mae briwiau pwyso yn digwydd yn gyffredin - ond cofiwch y gall briwiau pwyso ddatblygu unrhyw le ar y corff.



Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i rywun os ydych yn credu eich bod yn datblygu briw pwyso, yr arwyddion cynnar yw:

- Mannau lleol caled neu gynnes o dan y croen
- Croen chwyddedig dros fannau esgyrnog amlwg
- Poen
- Croen yn newid lliw