Hunanatgyfeiriad Tynnu Cwyr Clust

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Addysgu Powys | Powys Teaching Health Board

Darllenwch y wybodaeth ganlynol yn ofalus.

Os **nad** yw cwyr clust yn achosi unrhyw broblemau i chi, mae'n well ei adael i fod a **nid oes angen i chi barhau gyda'r ffurflen atgyfeirio hon.** Mae'r glust yn glanhau ei hun ac yn aml bydd y cwyr yn dod allan heb fod angen i chi wneud unrhyw beth.

Weithiau gall cwyr clust gronni gymaint ac achosi i chi golli eich clyw a phroblemau eraill.

Os yw cwyr y glust **yn** achosi'r fath broblemau i chi, dilynwch y camau isod.

CAM 1:

Peidiwch â pharhau â'r atgyfeiriad hwn os ydych chi'n profi unrhyw un o'r canlynol ar hyn o bryd:

Teimladau rhyfedd neu ddiffyg teimlad yn eich wyneb?

Poen yn eich clustiau?

Haint yn y clust neu arllwysiad o'ch clust/clustiau?

Colli clyw'n sydyn (dros gyfnod o 3 diwrnod)

Ceisiwch gymorth meddygol / meddygon teulu ar unwaith.

Os nad ydych yn profi unrhyw un o'r uchod, parhewch gyda Cham 2.

CAM 2:

Os byddwch yn ticio unrhyw un o'r datganiadau canlynol, cwblhewch y cwestiynau sy'n weddill yng **Ngham 5** (nid oes angen i chi ddilyn Cam 3 a 4) a chyflwynwch eich atgyfeiriad at y gwasanaeth Rheoli Cwyr. **Peidiwch â dilyn unrhyw ganllawiau hunanreoli.**

Os ydych yn llenwi atgyfeiriad papur, mae'r cyfeiriad i bostio'r ffurflen gyfeirio ar waelod y dudalen.

☐ Rydych yn cwblhau'r atgyfeiriad hwn ar gyfer plentyn pedair oed neu iau.

☐ Mae gennych boen sylweddol neu arllwysiad o naill glust neu'r ddwy.

☐ Mae gennych chi hanes o rwygo tympan y glust.

☐ Rydych wedi cael haint ar y glust yn ystod y 6 wythnos diwethaf.

☐ Mae gennych chi hanes o daflod hollt neu lawdriniaeth ar y glust.

☐ Fe’ch cynghorwyd gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol i osgoi cael dŵr yn eich clust.

CAM 3:

Y cam cyntaf wrth drin cwyr clust probleus yw meddalu'r cwyr i weld a yw'n dod allan ar ei ben ei hun. Defnyddiwch ddiferion clust olew olewydd unwaith y dydd am **saith diwrnod** i feddalu cwyr.

Dilynwch y cyfarwyddiadau isod cyn cyfeirio eich hun ar gyfer tynnu cwyr.

I ddefnyddio diferion y glust:

Gadewch i'r olew olewydd ddod i dymheredd ystafell yn naturiol. PEIDIWCH â chynhesu'r olew. Gorweddwch ar eich ochr gyda'r glust sy’n broblemus yn wynebu i fyny. Tynnwch y glust yn ysgafn yn ôl ac i fyny i agor tiwb y glust ac i’w wneud yn syth Bydd hyn yn galluogi’r diferion i fynd yn ddyfnach i mewn i’r glust. Gadewch i dri diferyn o olew olewydd ddisgyn i'ch clust yn ofalus. Efallai y byddai’n ddefnyddiol i gael rhywun i'ch helpu. Tylinwch yr ardal sydd o flaen y glust yn ysgafn. Gorweddwch yn llonydd am o leiaf pum munud i sicrhau bod diferion y glust wedi treiddio'n iawn. Os oes angen i chi drin y ddwy glust, trowch ar eich ochr arall ac ailadroddwch y broses.

PEIDIWCH â rhoi gwlân cotwm na hances bapur yn eich clustiau gan y gall hyn amsugno'r olew, gan adael y cwyr yn sych ac yn galed.

Dylai rhieni a/neu warcheidwaid plant pump oed neu’n hŷn oruchwylio a chynnal triniaeth ar blant, gan ddefnyddio'r cyngor hunanreoli uchod.

CAM 4:

Os nad yw'r camau hunanreoli hyn wedi bod yn llwyddiannus ar ôl 7 diwrnod, atebwch y cwestiynau canlynol a'u cyflwyno i dîm Rheoli Cwyr. Os ydych yn llenwi atgyfeiriad papur, mae'r cyfeiriad i anfon y ffurflen gyfeirio ar waelod y dudalen. Parhewch i ddefnyddio diferion olew olewydd unwaith yr wythnos tan eich apwyntiad.

CAM 5:

Atebwch y cwestiynau canlynol. Bydd hyn yn ein galluogi i drefnu apwyntiad priodol ar eich cyfer.

1. Beth yw eich enw llawn?

2. Beth yw eich dyddiad geni? e.e. Dydd (DD) / Mis (MM) / Blwyddyn (BBBB)

3. Beth yw eich cyfeiriad?

4. Beth yw eich cod post?

5. Beth yw eich cyfeiriad e-bost?

6. Beth yw eich rhif ffôn cyswllt?

7. Rhowch enw a chyfeiriad eich Meddyg Teulu.

8. A oes gennych unrhyw ofynion penodol/ychwanegol ar gyfer eich apwyntiad? (E.e Defnyddiwr Cadair Olwyn, Trafnidiaeth Ambiwlans, angen hebryngwr?) Rhowch fanylion:

9. Ydych chi angen eich apwyntiad a'ch gohebiaeth yn y Gymraeg neu trwy gyfrwng iaith arall?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

10. Os ydych, pa iaith?

11. Ydych chi wedi cael llawdriniaeth ar eich clustiau yn y gorffennol?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

12. Os ydych, rhowch fanylion

13. Ydych chi'n cael triniaeth tynnu cwyr clust gyda Nyrs Gofal Clust yn rheolaidd?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

14. Allan o'r safleoedd canlynol, dewiswch pa un y byddai'n well gennych eu mynychu:

☐ Machynlleth

☐ Llanidloes

☐ Y Drenewydd

☐ Trefyclo

☐ Llandrindod

☐ Glan Irfon, Llanfair-ym-Muallt

☐ Bronllys

☐ Ystradgynlais

15. Ychwanegwch unrhyw sylwadau eraill yma:

Dychwelwch y ffurflen hon i: Atgyfeiriadau Awdioleg, Hwb Therapïau, Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty'r Drenewydd), Heol Llanfair, Y Drenewydd, Powys, SY16 2DW

Rhif Ffôn: 0845 840 1234 neu 01686 613 200

E-bost: therapies.hub.pow@wales.nhs.uk

Ar ôl cyflwyno eich atgyfeiriad, byddwn yn cysylltu â chi i gytuno ar ddyddiad ac amser apwyntiad. Gadewch sawl wythnos ar gyfer hyn.