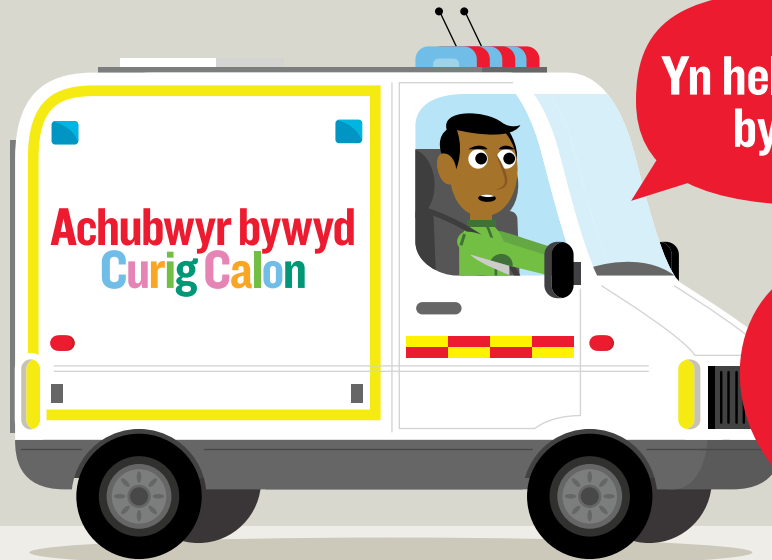


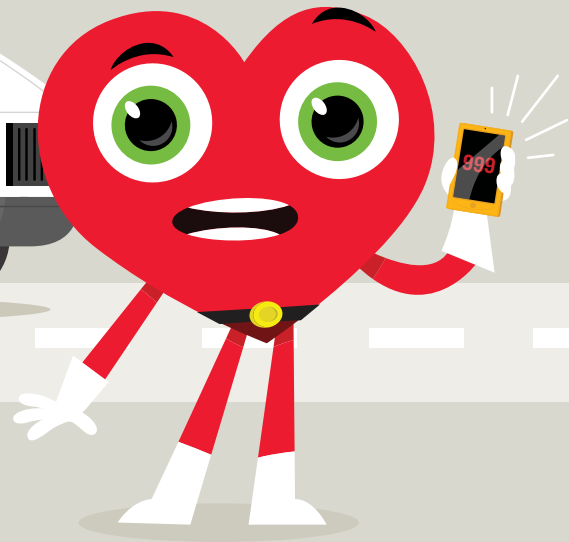


British Heart
Foundation

CYMRU



Yn helpu i achub
bywydau



**BRWYDRO
DROS BOB
CURIAD CALON**

bhf.org.uk

Peidiwch byth â
rhoi'ch hunan mewn
perygl. Ffoniwch **999**
gyntaf bob amser.



Pe baech chi'n gweld rhywun
wedi brifo'n ddrwg, fydddech
chi'n gwybod sut i'w helpu?
Mae'r llyfryn hwn yn dweud
beth i'w wneud.



**Cewch wybod beth i'w
wneud os yw rhywun yn:**

- +** gwaedu'n ddrwg
- +** tagu (choking)
- +** cael poenau yn y frest
- +** anymwybodol

Gwaedu

Gwnewch hyn pan fydd rhywun yn gwaedu'n ddrwg.

1

Dywedwch wrtho/wrthi am eistedd neu, os yw'n benysgafn, mae'n well gorwedd

Peidiwch byth â rhoi'ch hunan mewn perygl. Ffoniwch 999 gyntaf bob amser.

2

Ceisiwch weld o ble mae'r gwaed yn dod

3

Os oes rhywbeth fel darn o wydr yn y briw, peidiwch â'i dynnu allan. Gwasgwch ochrau'r briw at ei gilydd yn lle hynny. Gofalwch nad ydych chi'n cael eich brifo hefyd!

4

Os nad oes dim yn sticio allan o'r briw, pwyswch arno â thywel glân neu rywbeth tebyg. Gofynnwch i'r person ei ddal os yw'n gallu

5

Os yw'r briw ar fraich neu goes, gall codi'r rhan honno yn uchel helpu i stopio'r gwaedu

6

Os nad yw'r gwaedu'n stopio ac nad ydych chi wedi ffonio 999, gofynnwch i rywun ffonio am ambiwlans. Os nad oes neb yno i helpu, bydd angen i chi ffonio

7

Os mai chi ffoniodd 999, ewch yn syth yn ôl at y person sy'n gwaedu. Rhowch gôt neu flanced i'w gadw'n gynnes. Dalwch i siarad tan i'r ambiwlans gyrraedd



Dyma wnaeth Lleucu...

Cafodd mam Lleucu anaf drwg ar ei llaw wrth wneud salad. Roedd llawer o waed ac roedd yn teimlo'n benysgafn. Dywedodd Lleucu wrth ei mam am orwedd a chodi ei llaw i'r awyr. Gwasgodd lieiniau sychu llestri glân ar y briw a gofyn i'w mam afael ynddynt tra oedd hi'n ffonio 999 am ambiwlans. Wrth ddisgwyl am yr ambiwlans, rhoddodd flanced dros ei mam a sgwrsio â hi er mwyn mynd â'i meddwl hi.



Tagu

Gwnewch hyn pan fydd rhywbeth yn sownd yn y gwddf.

Peidiwch byth â rhoi'ch hunan mewn perygl. Ffoniwch 999 gyntaf bob amser.

Beth i edrych amdano: Pa fydd rhywbeth yn sownd yng ngwddf rhywun, rydyn ni'n dweud ei fod yn tagu (choking). Efallai na fydd yn gallu siarad, peswch (cough) nac anadlu. Weithiau, pan fydd rhywun yn tagu, mae'n mynd braidd yn las. Efallai y bydd yn gafael yn ei wddf neu'n pwyntio ato.

2

Os nad yw'n gallu ateb na pheswch, slapiwch dop y cefn 5 gwaith. Ar ôl pob slap, edrychwch i weld a yw'n gallu anadlu

1

Gofynnwch i'r person a yw'n gallu peswch



3

Os yw'n dal i dagu, mae angen gwneud rhywbeth o'r enw 'gwthio'r bol'. Dyma sut:

- Safwch y tu ôl i'r person a rhoi'ch breichiau o gwmpas y bol, ychydig uwchben y botwm bol
- Gwnewch ddwrn ag un llaw a gafael ynddo â'r llall
- Gwthiwch eich dwrn yn galed i mewn i'r bol, tuag i fyny

Ar ôl pob gwthiad, edrychwch i weld a yw'r person yn gallu anadlu

Dyma beth wnaeth Hannah...

Roedd Hannah ar iard yr ysgol pan ddechreuodd Aamir dagu ar ddarn o afal. Gofynnodd Hannah iddo beswch ond roedd yn methu. Dywedodd Hannah wrth ei ffrind am fynd i nôl athro ac yna dechreuodd daro'i gefn. Wnaeth hynny ddim gweithio ac felly dechreuodd wneud y symudiad gwthio'r bol. Daeth yr afal allan ac roedd Aamir yn teimlo'n well. Ond aeth athro ag ef i'r ysbty - i wneud yn siwr fod popeth yn iawn.



4

Os nad yw'n gallu sefyll, helpwch ef/hi i orwedd

Peidiwch â gwneud y symudiad gwthio'r bol ar fabi, dim ond taro'i gefn. Peidiwch â gwneud y symudiad gwthio'r bol ar neb o dan 1 oed.

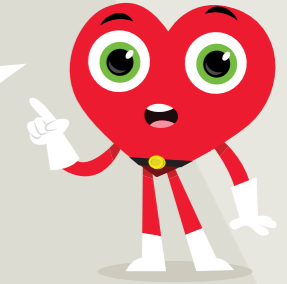
Peidiwch â tharo'r cefn na gwthio'r bol os nad yw rhywun yn tagu (choking) ar y pryd. Gall fod yn beryglus gwneud hyn i rywun os nad oes angen.

5

Os yw'n dal i dagu ac nad oes neb wedi ffonio am ambiwlans, ffoniwch 999. Os yw'r person fel pe bai'n cysgu ac na allwch ei (d)deffro, mae angen gwneud CPR. Rhyw fath o wthio ar y frest yw CPR. Os ydych yn gwybod sut i wneud CPR, dechreuwch yn syth

6

Hyd yn oed os yw'r person wedi stopio tagu ar ôl gwthio'r bol, mae'n rhaid iddo/iddi fynd i'r ysbty i wneud yn siwr fod popeth yn iawn



Poen yn y frest

Gwnewch hyn pan fydd poen drwg gan rywun yn eu brest.

Beth i edrych amdano:

Pan fydd oedolyn yn cael poen yn y frest, gall fod yn cael trawiad ar y galon. Pethau eraill y gallech sylwi arnynt os oes rhywun yn cael trawiad ar y galon yw ei fod yn fyr o wynt, yn llwyd ac yn chwyslyd. Efallai y bydd yn teimlo'n chwydlyd neu'n benysgafn ac efallai y bydd y breichiau, y gwddf neu'r ên yn ddi-deimlad neu'n boenus.

Peidiwch byth â rhoi'ch hunan mewn perygl. Ffoniwch 999 gyntaf bob amser.

Ewch i nôl oedolyn os oes un o gwmpas

2 Dywedwch wrth y person am eistedd er mwyn bod yn fwy cyfforddus



3

Os nad oes neb wedi ffonio am ambiwlans, gofynnwch i rywun wneud hynny a dweud y gallai rhywun fod yn cael trawiad ar y galon. Os nad oes neb yno i'ch helpu, bydd raid i chi ffonio 999. Galwch am oedolyn os oes un o gwmpas a pheidiwch â gwneud dim a allai'ch peryglu neu eich brifo

Dyma a wnaeth Noa...

Roedd Noa a'i fam yn nhŷ ei fam-gu. Dywedodd Mam-gu ei bod yn teimlo'n sâl, fel pe bai rhywbeth yn gwasgu ei brest. Dywedodd Noa wrthi am eistedd â'i chefn yn erbyn y wal. Yna, dywedodd wrth ei fam am ffonio 999 a dweud efallai bod ei fam-gu yn cael trawiad ar y galon. Eisteddodd Noa gyda hi a dweud wrthi y byddai popeth yn iawn. Daeth yr ambiwlans yn gyflym ac, ar ôl aros yn yr ysbyty am ychydig, dechreuodd mam-gu Noa deimlo'n well.



4

Peidiwch â rhoi dim i'r person fwyta nac yfed



5

Cadwch gwmi i'r person tan i'r ambiwlans gyrraedd a dweud am beidio â phoeni. Os bydd yn mynd i gysgu ac yn methu deffro, rhowch y person yn yr ystum adfer (recovery position). Os bydd yn stopio anadlu'n normal, mae angen gwneud rhywbeth o'r enw CPR – ffordd o wthio ar y frest. Os ydych yn gwybod sut i wneud CPR, dechreuwch yn syth

Nid yr un peth yw trawiad ar y galon ac ataliad ar y galon.

Mae trawiad ar y galon yn digwydd pan nad yw rhan o gyhyr y galon yn cael digon o waed. Mae ataliad ar y galon (cardiac arrest) yn wahanol. Mae'n digwydd pan fydd y galon yn stopio gweithio'n sydyn. Os yw calon rhywun wedi stopio gweithio, mae angen gwneud CPR – ffordd o wthio ar y frest. Mae hyn yn cadw'r galon i bwmpio nes bod ambiwlans yn cyrraedd. Os ydych yn gwybod sut i wneud CPR, dechreuwch yn syth.



Cewch wybod mwy am yr ystum adfer ar dudalen 11

Anymwybodol

Gwnewch hyn pan fyddwch yn methu deffro rhywun.

Beth i edrych amdano:

Pan na fydd rhywun yn deffro – hyd yn oed os byddwch yn eu hysgwyd neu'n gweiddi, dywedir eu bod yn anymwybodol neu'n unconscious (dywedwch: un-con-shus).

Peidiwch byth â rhoi'ch hunan mewn perygl. Ffoniwch 999 gyntaf bob amser.

1

Ysgwydwch y person a gofyn yn uchel a yw'n iawn. Os nad yw'n deffro, gwaeddwch am help

2

Nawr, ceisiwch rollo'r person i orwedd ar ei gefn/chefn

3

Rhowch un law ar dalcen y person a bysedd y llaw arall o dan ei (g)ên. Tipiwch y pen yn ôl rhag i'r dafod flocio'r llwybr aer

4

Gwylwch a gwrandewch yn ofalus. Ydi'r frest yn codi ac yn gostwng? Ydi'r person yn anadlu?

5

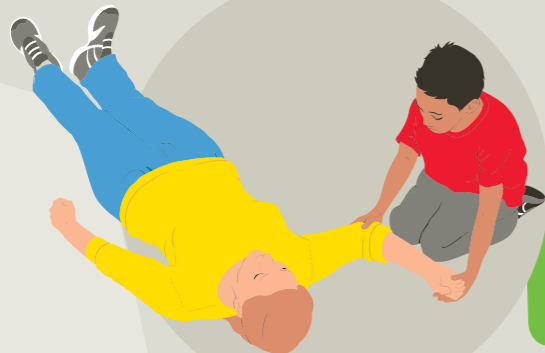
Os yw'n anadlu'n normal, dilynwch y camau ar y dudalen nesaf i'w roi yn yr ystum adfer



Ystum adfer

Gwnewch hyn pan fyddwch wedi gwneud yn siwr bod rhywun yn anadlu ond na allwch ei ddeffro.

Peidiwch byth â rhoi'ch hunan mewn perygl. Ffoniwch 999 gyntaf bob amser.



1

Rhowch fraich agosaf y person i fyny fel pe bai'n codi llaw

2

Tynnwch y fraich arall ar draws y corff a dal cefn y llaw yn erbyn y foch



3

Plygwch y goes bellaf oddi wrthyhych chi a'i chodi



4

Rholiwch y person tuag atoch



5

Gwthiwch y pen yn ôl eto fel y gwnaethoch wrth weld a oedd yn anadlu



6

Os nad oes neb wedi ffonio 999, mae angen i chi wneud. Gofynnwch am ambiwlans a dweud eich bod yn methu deffro rhywun

Clwb Curig Calon

Mae Curig Calon yn uwch-arwr iechyd y galon sy'n helpu plant i ofalu am eu calon. Mae Curig a'i ffrindiau yn dysgu plant i fwyta'n iach ac i gael digon o ymarfer corff er mwyn cadw'u calon yn iach. Mae plant o dan 11 yn cael ymuno â Chlwb Curig Calon am ddim. Maen nhw'n cael pecyn ymuno a phedwar cylchlythyr cyffrous bob blwyddyn.

Ewch i www.cbhf.net i gael gwybod mwy.



Cenedl o Achubwyr Bywyd

Pan fydd rhywun yn cael ataliad ar y galon, mae'n golygu bod eu calon wedi stopio gweithio. Mae angen i rywun wthio ar eu brest mewn ffordd arbennig i'w cadw'n fyw tan i'r ambiwlans gyrraedd. Yr enw ar y ffordd arbennig o wthio'r frest yw CPR.

Mae'r BHF yn creu Cenedl o Achubwyr Bywyd trwy sicrhau bod hyfforddiant CPR ar gael trwy ysgolion uwchradd, grwpiau cymunedol a mannau gwaith. Fe wnawn ni hyfforddi cynifer o bobl ag y gallwn ac felly, os bydd rhywun yn cael ataliad ar y galon, bydd rhywun gerllaw yn gwybod sut i helpu i achub eu bywyd.

Mae yna becyn hyfforddi CPR o'r enw 'Call Push Rescue'. Mae'n addas ar gyfer pobl 12 oed a throsodd.

Os hoffech wybod sut y gall eich ysgol chi gymryd rhan neu lle y cewch chi hyfforddiant CPR, ewch i bhf.org.uk/cpr



**British Heart
Foundation**

Mae clefyd coronaidd y galon yn lladd mwy o bobl Prydain nag unrhyw un peth arall. Ers dros 50 mlynedd, buom yn arloesi gyda gwaith ymchwil sydd wedi trawsnewid bywydau pobl sy'n byw gyda chlefydau'r galon a chylchrediad y gwaed.

Bu gennym ran ganolog yn y gwaith o ddarganfod triniaethau pwysig i newid y frwydr yn erbyn clefyd y galon. Ond mae angen ein cymorth ar lawer iawn o bobl eto – o fabanod sy'n cael eu geni â phroblemau ar y galon sy'n bygwth eu bywydau, i lu o famau, tadau, neiniau a theidiau sy'n dod dros drawiad ar y galon ac sy'n gorfod wynebu brwydrau methiant y galon o ddydd i ddydd. Ymunwch yn ein brwydr dros bob curiad calon yn y Deyrnas Unedig.

Bydd pob punt a godir, pob munud o'ch amser a phob cyfraniad i'n siopau yn helpu i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

**BRWYDRO
DROS BOB
CURIAD CALON**

bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2015, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif 225971) ac yn yr Alban (SC039426). Cod argraffu: AC16W