

SpaMedica



# EICH LLAWDRINIAETH CATARACT

Canllaw a gwybodaeth  
i gleifion cyn ac ar ôl  
y llawdriniaeth



[spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk)

# CYNNWYS

---

Cyflwyniad	3
Beth yw cataract?	4
Apwyntiadau	6
Eich asesiad cychwynnol	7
Disgwyliadau ar gyfer eich golwg ar ôl y llawdriniaeth	9
Risgiau llawdriniaeth cataract	11
Y llawdriniaeth cataract	12
Cwestiynau cyffredin ynghylch y llawdriniaeth	13
Ar ddiwrnod y llawdriniaeth	14
Yn syth ar ôl y llawdriniaeth	16
Y diwrnod cyntaf ar ôl y llawdriniaeth	17
Sut mae rhoi diferion yn eich llygad	18
Llygad sych	20
Cwestiynau cyffredin ar ôl y llawdriniaeth	21
Canllaw golchi dwylo	24
Sut mae cysylltu â ni	25
Adborth a chwynion	26
Nodiadau	27

# CYFLWYNIAD

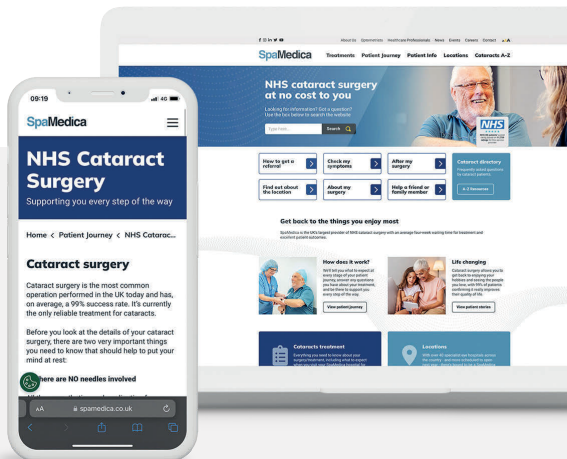
Rydym wedi dylunio'r llyfryn hwn i gyflwyno'r holl wybodaeth y bydd ei hangen arnoch ynglŷn â llawdriniaeth cataract, gan gynnwys esbonio beth yw cataract, yr hyn sy'n digwydd yn ystod y llawdriniaeth, unrhyw risgiau, a gwella wedi'r llawdriniaeth.

**Mae'n bwysig eich bod yn darllen hwn cyn eich asesiad cyntaf, ac eto cyn eich llawdriniaeth.**

Rydym wedi cynnwys tudalen nodiadau ddefnyddiol yng nghefn y llyfryn hwn, y gallwch ei defnyddio i restru unrhyw gwestiynau yr hoffech eu gofyn i'r clinigydd neu'r nyrs ar unrhyw adeg yn ystod eich profiad fel claf.

A hoffech chi hebryngwr? Chi sydd i ddewis. Gall hwn fod yn aelod o'ch teulu, yn ffrind neu'n aelod o staff cymwys. Rhowch wybod i ni ar ôl i chi gyrraedd os hoffech gwmni yn ystod eich archwiliad neu'ch ymgynghoriad.

Mae gwybodaeth fanwl ar ein gwefan **spamedica.co.uk** i'ch cefnogi chi.



# BETH YW CATARACT?

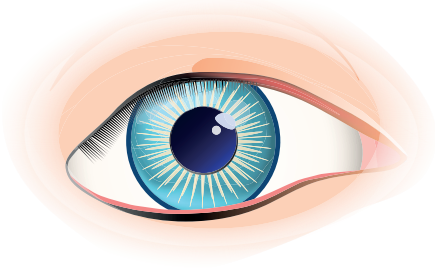
**Cyflwr yw cataract pan mae lens naturiol y llygad yn cymylu ac yn effeithio ar eich golwg. Ymhlith y boblogaeth hŷn y gwelwn ni gataractau gan amlaf, ac maen nhw fel arfer yn datblygu'n raddol.**

Fel rheol, gellir trin cataractau gyda llawdriniaeth, lle caiff y lens gymylog ei thynnu o'r llygad a'i disodli â lens blastig, artiffisial. Gwneir hyn dan anaesthetic lleol gyda diferion llygaid fel arfer.

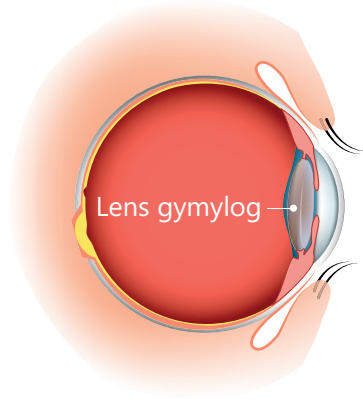
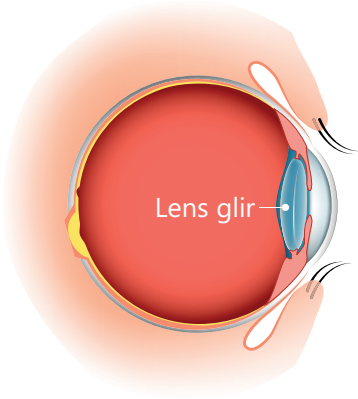
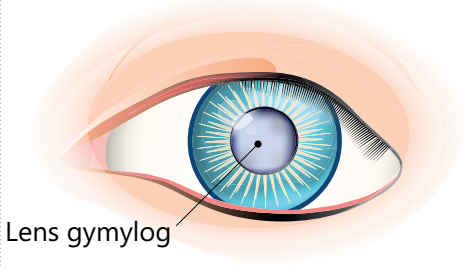
**Dyma symptomau cataract:**

- Golwg niwlog
- Cael trafferth gyrru yn ystod y nos
- Cael trafferth gwyllo'r teledu a darllen
- Cael eich dallu gan olau haul a/neu oleuadau llachar, fel golau car yn dod tuag atoch
- Lliwiau yn pylu
- Newidiadau i'ch presgripsiwn sbectol neu lensys cyffwrdd yn aml

## Llygad iach



## Llygad gyda chataract



# APWYNTIADAU

---

**Byddwch yn cael o leiaf dau apwyntiad yn yr ysbyty:**

- 1.** Ar gyfer eich asesiad cychwynnol
- 2.** Ar gyfer eich llawdriniaeth cataract
- 3.** Ar gyfer eich apwyntiad dilynol ar ôl y llawdriniaeth, er mae'n bosibl y bydd yr apwyntiad hwn gyda'ch optometrydd lleol



# EICH ASESIAID CYCHWYNNOL

---

**Bydd eich asesiad cyn y llawdriniaeth yn digwydd yn ein hadran cleifion allanol. Byddwch yma efo ni am oddeutu 2 awr. Cewch eich asesu gan ein tîm clinigol i sicrhau bod y llawdriniaeth cataract yn addas i chi.**

Byddwn yn rhoi diferion yn eich llygad i'w hymledu er mwyn ein helpu gyda'n hasesiad. Bydd y diferion hyn yn amharu ar eich golwg, felly ni fydd modd i chi yrru wedyn.

## *Mae'n bwysig dod â'r canlynol gyda chi:*

- Eich holiadur iechyd, wedi'i lenwi, os ydych chi wedi cael un
- Rhestr o'r meddyginiaethau yr ydych chi'n eu cymryd
- Eich sbectol bresgripsiwn
- Unrhyw gwestiynau yr hoffech eu gofyn yn ystod eich apwyntiad
- Os oes gennych chi glawcoma, dewch â manylion eich ymgynghoriad gyda chi
- Os oes gennych ddiabetes, dewch â'ch llyfr cofnod gyda chi
- Os ydych chi'n cymryd warffarin, dewch a'ch cofnod INR gyda chi (llyfr melyn)

## **Pwyntiau pwysig**

- **Ni ddylech chi yrru i'ch apwyntiad oherwydd byddwn yn rhoi diferion yn eich llygad i'w hymledu, ac ni ddylech yrru am o leiaf 6 awr yn dilyn eich apwyntiad**
- Os ydych chi wedi cael unrhyw llawdriniaeth flaenorol ar eich llygad, yn cynnwys llawdriniaeth gyda laser ar y llygad, yna dewch â'r wybodaeth hon gyda chi i'r apwyntiad (os ydyw ar gael)
- Rhowch wybod i ni os ydych chi wedi cael presgripsiwn o unrhyw feddyginiaeth wrthfotig am unrhyw reswm rhwng eich apwyntiad cyn-asesiad a'ch apwyntiad ar gyfer y llawdriniaeth.
- Rhaid i chi dynnu lensys cyffwrdd cyn eich apwyntiad cyn-asesiad.
  - Ar gyfer lensys cyffwrdd meddal; tynnwch nhw 48 awr cyn eich apwyntiad
  - Ar gyfer lensys cyffwrdd athraidd nwy/caled; tynnwch y rhain 14 diwrnod cyn eich apwyntiad

# DISGWYLIADAU AR GYFER EICH GOLWG AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

---

**Rydym yn defnyddio'r dechnoleg ddiweddaraf i wneud nifer o fesuriadau manwl gywir o'ch llygaid. Mae'r mesuriadau hyn yn ein galluogi ni i bennu pŵer delfrydol y lens sydd ei hangen ar gyfer eich anghenion penodol.**

Cofiwch, gan eich bod yn glaf y GIG, mai lens un ffocws a fydd yn cael ei chynnig chi, sy'n golygu y bydd angen i chi barhau i wisgo sbectol ar ôl y llawdriniaeth. Byddwn yn trafod hyn yn fwy manwl yn ystod eich asesiad cychwynnol.

Prif amcan y llawdriniaeth yw tynnu'r cataract, nid lleihau eich angen i wisgo sbectol. Er ein bod wastad yn ymdrechu i sicrhau bod ein cleifion yn cyflawni'r golwg gorau posibl, oherwydd natur y llawdriniaeth, bydd angen i chi wisgo sbectol ar ei hôl i wneud tasgau penodol.

Mae lensys premiwm ar gael yn breifat, a all lleihau eich dibyniaeth ar wisgo sbectol ar ôl y llawdriniaeth. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau ynglŷn â'ch addasrwydd ar gyfer lensys premiwm, yna trafodwch gyda'ch clinigydd yn ystod eich asesiad.



# RISGIAU LLAWDRINIAETH CATARACT

---

**Tynnu cataract yw un o'r llawdriniaethau mwyaf diogel sydd i'w cael. Dyma hefyd y llawdriniaeth fwyaf cyffredin yn y Deyrnas Unedig (DU), gydag oddeutu hanner miliwn o lawdriniaethau yn cael eu cynnal bob blwyddyn yn y DU.**

Fel unrhyw lawdriniaeth, mae risgiau ynghlwm, ac yn eich asesiad cychwynnol bydd y clinigydd yn cymryd amser i egluro'r rhain a chewch gyfle i ofyn cwestiynau.

Mae'r risg o ddatblygu cymhlethdodau difrifol o ganlyniad i lawdriniaeth cataract yn isel iawn. Gellir trin y cymhlethdodau mwyaf cyffredin sydd ynghlwm â llawdriniaeth cataract drwy roi mwy o ddiferion llygad neu lawdriniaeth arall. Mae risg isel iawn - oddeutu 1 ym mhob 1,000 - o gollu'ch golwg yn barhaol yn y llygad sydd wedi'i thrin a hynny o ganlyniad i'r llawdriniaeth.



# CWESTIYNAU CYFFREDIN YNGHYLCH Y LLAWDRINIAETH

---

## ***A wnaif i deimlo unrhyw beth?***

Byddwn yn defnyddio diferion llygad i sicrhau nad ydych yn teimlo unrhyw beth yn eich llygad, felly ni ddylai'r llawdriniaeth fod yn boenus. Byddwch yn teimlo rhywun yn rhoi pwysau ac yn bodio o gwmpas y llygad sy'n derbyn y driniaeth. Bydd angen i chi edrych ar olau llachar drwy gydol y llawdriniaeth.

## ***A fydd angen i mi orwedd yn wastad?***

Bydd, mi fydd angen i chi orwedd yn wastad. Gallwn roi clustog arall i chi os bydd ei hangen arnoch.

## ***A fyddaf i'n gweld unrhyw beth?***

Bydd eich golwg wedi'i amharu oherwydd y diferion llygad. Bydd peled fach yn cael ei gosod o dan eich amrant isaf er mwyn ymledu'r llygad ymhellach. Byddwn yn tynnu hon cyn y llawdriniaeth.

## ***A gaf i amrantu yn ystod y llawdriniaeth?***

Rydym yn defnyddio clip bach i ddal eich amrantau uchaf ac isaf yn agored yn ystod y driniaeth.

## ***Beth os oes angen i mi besychu/tisian neu beth os ydw i'n teimlo'n anghyfforddus?***

Byddwn yn dangos i chi sut mae cyfathrebu gyda'r llawfeddyg os oes angen i chi wneud hynny.

## ***Pa mor hir yw'r llawdriniaeth?***

Mae llawdriniaeth cataract arferol yn cymryd hyd at 20 munud fel rheol. Wedi dweud hynny, byddwch yma efo ni am 3 awr.

## ***Pryd ddylwn i dynnu fy lensys cyffwrdd?***

Tynnwch bob lens cyffwrdd 24 awr cyn y llawdriniaeth.

# AR DDIWRNOD Y LLAWDRINIAETH

## *Gofynnwn i chi wneud y canlynol:*

- Bwytwch bryd ysgafn cyn cyrraedd am eich llawdriniaeth
- Cymerwch eich holl feddyginiaethau a'ch diferion llygaid yn ôl yr arfer
- Gwisgwch ddillad cyfforddus, llac nad ydynt yn wyn – ni fydd angen i chi ddadwisgo ar gyfer y llawdriniaeth
- Peidiwch â rhoi unrhyw golur
- Peidiwch â gyrru eich hun i'r apwyntiad
- Cyrhaeddwch yn brydlon ar yr amser a nodir yn eich llythyr apwyntiad
- Peidiwch â dod â phethau gwerthfawr efo chi – mae gennym ni loceri i chi adael eich eiddo yn ystod y llawdriniaeth, ond ni allwn sicrhau eu bod yn ddiogel
- Byddwch yma efo ni am oddeutu 3 awr
- Rydym yn argymhell bod rhywun yn mynd â chi adref ar ôl eich llawdriniaeth, ond nid oes rhaid i rywun aros efo chi dros nos – byddwn yn dweud wrthyich os bydd angen i rywun aros gyda chi dros nos
- Mae diod ar gael am ddim

---

**Caiff pob llawdriniaeth cataract yn SpaMedica eu gwneud gan lawfeddygon offthalmig cofrestredig, naill ai gan offthalmolegydd ymgynghorol neu gofrestrydd dan oruchwyliaeth uniongyrchol ymgynghorydd.**

Mae cofrestryddion yn feddygon cymwys sy'n arbenigo mewn offthalmoleg.

Caiff y rhan fwyaf o'r llawdriniaethau cataract eu cwblhau gan ymgynghorwyr, ond fel nifer o ysbytai eraill - gan gynnwys ysbytai'r GIG - mae SpaMedica yn hynod frwd dros hyfforddi cenedlaethau yfory o lawfeddygon ymgynghorol. Byddwn yn rhoi gwybod i chi os mai cofrestrydd fydd yn gwneud eich llawdriniaeth, a bydd gennych yr hawl i ofyn am apwyntiad arall pe dymunech chi wneud hynny. Drwy ddewis parhau, nid yn unig y byddwch chi'n elwa o arbenigedd llawfeddyg ymgynghorol, ond byddwch hefyd yn cyfrannu at hyfforddiant a datblygiad llawfeddygon ymgynghorol y dyfodol.

# YN SYTH AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

---

- Disgwyliwch boen fud yn eich llygad a'ch pen – rydym yn eich argymell i gymryd moddion lladd poen, fel paracetamol, bob 4-6 awr, yn unol â'r ddos gywir
- Gallwch ddisgwyl i'ch golwg fod yn niwliog
- Gallwch ddisgwyl teimlad o grafu yn eich llygad, fel petai cerrig mân ynddi
- Gallwch ddisgwyl llygad ddyfrllyd
- Os ydych wedi cael diferion llygaid ar bresgripsiwn ar gyfer cyflyrau eraill, fel glawcoma, parhewch i'w defnyddio yn ôl eich presgripsiwn
- **PEIDIWCH** â rhwbio'r llygad sydd wedi derbyn y driniaeth
- **PEIDIWCH** â thynnu'r haen amddiffyn oddi ar eich llygad tan y bore ar ôl eich llawdriniaeth
- Rydym yn awgrymu i chi beidio â gwisgo masg neu orchudd wyneb am y 3 diwrnod cyntaf ar ôl y llawdriniaeth
- Os ydych wedi cymryd sedatif drwy'r geg, neu os oes rhywun wedi rhoi sedatif drwy'r geg i chi ar ddiwrnod y llawdriniaeth, yna RHAID i oedolyn cyfrifol fynd â chi adref ac aros gyda chi dros nos

# Y DIWRNOD CYNTAF AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

---

- Golchwch a sychwch eich dwylo
- Tynnwch yr haen amddiffyn a'i rhoi yn y bin
- Dechreuwch roi eich diferion llygad ar ôl y llawdriniaeth, yn ôl cyfarwyddiadau SpaMedica

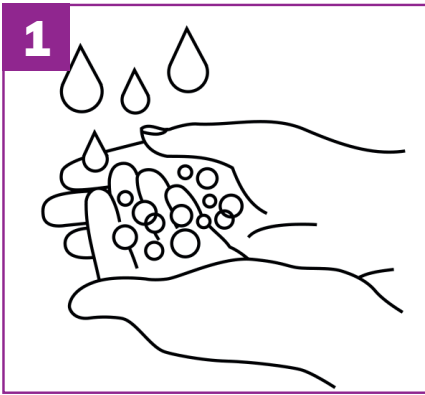
Mae'n gyffredin i'ch llygad deimlo'n ludiog y bore ar ôl y llawdriniaeth. Gan ddefnyddio'r swabiau di-haint a roddwyd i chi, gosodwch nhw mewn dŵr berw sydd wedi oeri a glanhewch yr amrantau uchaf ac isaf yn ofalus. Weipiwch unwaith ar draws eich llygad gau, o'r trwyn tuag at y glust. Rhowch y swab yn y bin a gwnewch y broses eto os oes angen. ***Cofiwch olchi'ch dwylo cyn ac ar ôl glanhau'r llygad (gweler y canllaw golchi dwylo ar dudalen 24).***

***Mae'r symptomau canlynol yn gyffredin:***

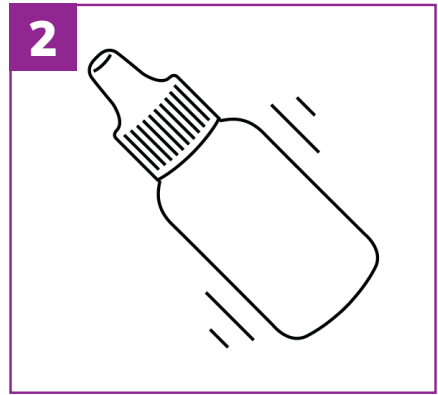
- Golwg niwlog
- Cochni
- Teimlad bod cerrig mân yn eich llygad
- Teimlad craflyd/fel petai rhywbeth yn eich llygad
- Dyfrio
- Poen
- Sensitifrwydd i olau

Dylai'r symptomau hyn wella gyda'r diferion llygad a'r dagrau artiffisial sydd wedi'u rhoi i chi at lygad sych.

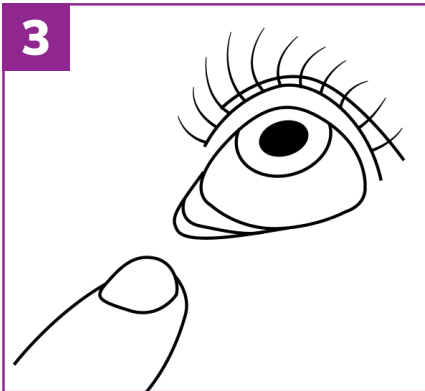
# SUT MAE RHOI DIFERION YN EICH LLYGAD



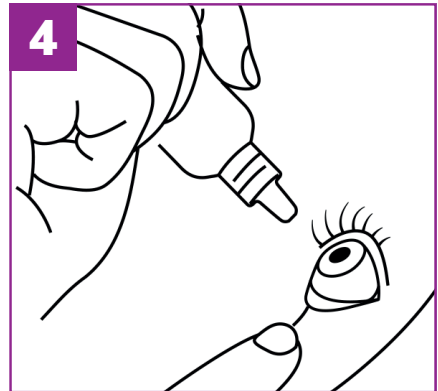
Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr (gweler y canllaw golchi dwylo ar dudalen 24).



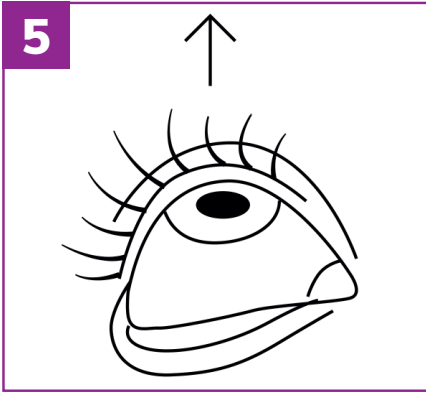
Ysgwydwch y botel yn ofalus, neu ei thapio.



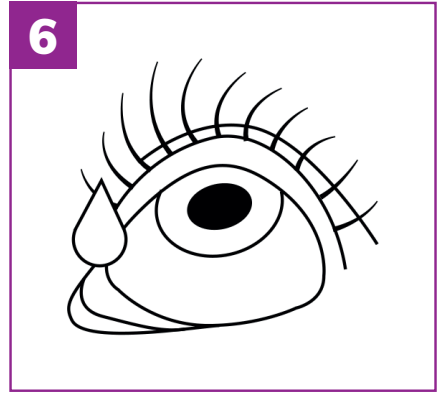
Eisteddych a rhowch eich pen yn ol. Tynnwch yr amrant isaf i lawr gyda'ch bys, er mwyn gwneud lle rhwng eich amrant a'ch llygad.



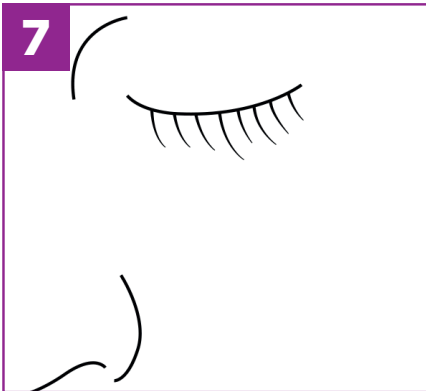
Daliwch y botel dros eich llygad gyda'ch llaw arall. Gofalwch nad yw blaen y botel yn cyffwrdd eich llygad na'ch croen.



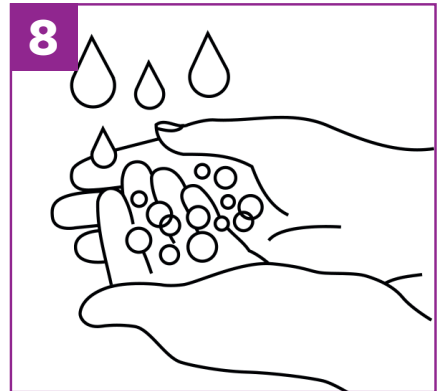
Edrychwch i fyny.



Gwasgwch y botel fel bod un diferyn yn disgyn i boced eich amrant isaf.



Caewch eich llygad yn ofalus.



Golchwch eich dwylo eto gyda sebon a dŵr (gweler y canllaw golchi dwylo ar dudalen 24).

# LLYGAD SYCH

---

**Mae llygad sych ar ôl llawdriniaeth cataract yn gyffredin iawn. Gall symptomau llygad sych gynnwys cochni, y teimlad o gerrig mân yn eich llygad, y teimlad bod rhywbeth yn eich llygad a llygad ddyfrllyd.**

Petaech yn dioddef o symptomau llygad sych, mae diferion llygad ar gael gan eich optometrydd cymunedol neu'ch fferyllfa leol. Rydym yn eich argymhell i ddefnyddio'r diferion hyn yn ystod y dyddiau cyn eich llawdriniaeth, ac ar ei hôl, er mwyn iro'ch llygad ac er eich cyfforddusrwydd – gwnewch hynny bob pryd bwyd ac amser gwely.

Defnyddiwch nhw ochr yn ochr â'ch diferion llygad ar bresgripsiwn, ond gadewch ysbaid o 5 munud rhyngddynt.

Os ydych eisoed yn dioddef o lygad sych, yna gall llawdriniaeth cataract waethygu eich symptomau. Rydym yn argymhell eich bod yn parhau i ddefnyddio'ch diferion llygad sych yn rheolaidd cyn eich llawdriniaeth cataract er mwyn cadw arwyneb y llygad mor iach â phosibl.

Weithiau, gall symptomau llygad sych bara am rai misoedd ar ôl y llawdriniaeth. Nid yw hyn yn anghyffredin. Dylech barhau i ddefnyddio'r diferion i gynorthwyo gydag iro'ch llygad ac i leihau aflonyddwch. Os ydych yn dioddef o symptomau llygad sych parhaus, gofynnwch am gyngor gan eich optometrydd cymunedol.

# CWESTIYNAU CYFFREDIN AR ÔL Y LLAWDRINIAETH

Gweler isod rhestr o gwestiynau cyffredin. Petai gennych unrhyw ymholiadau eraill, gofynnwch i'ch nyrs ar ddiwrnod eich llawdriniaeth.

## *A fydd fy ngolwg yn niwlog?*

Mae'n gyffredin i'ch golwg fod yn niwliog, yn enwedig y bore wedyn, ond dylai hyn wella dros amser:

## *Sut fydd fy llygad yn teimlo?*

Mae'n bosibl y bydd eich llygad yn goch, yn teimlo'n graflyd ac fel petai cerrig mân ynddi. Weithiau, gall hyn gymryd rhai wythnosau i wella'n llwyr.

## *Pa bryd y caf i yrru?*

Pryd bynnag ydych chi'n teimlo'n ddigon diogel i wneud hynny. Wedi dweud hynny, chewch chi ddim gyru nes eich bod yn bodloni'r gofyniad gyrru cyfreithiol (darllen plât cofrestru car 20 metr i ffwrdd). Mae'n bosibl y bydd angen sbectol newydd arnoch cyn y cewch yrru eto.



### ***Pa bryd y caf i wneud ymarfer corff?***

Mae'n iawn i chi wneud ymarfer corff ysgafn 1 wythnos ar ôl cael y llawdriniaeth. Osgowch nofio neu arddio am bythefnos. Osgowch amgylcheddau llychlyd am bythefnos ar ôl cael y llawdriniaeth.

### ***Pa bryd y caf i wisgo colur?***

Peidiwch â gwisgo colur llygaid am 1 wythnos ar ôl cael y llawdriniaeth a pheidiwch â rhoi amrantau ffug na chael unrhyw fath o driniaeth gosmetig neu aesthetig arall wrth ymyl y llygaid am bythefnos.

### ***A fydd angen sbectol arnaf?***

Yn dilyn eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth, gall eich optometrydd cymunedol drafod sbectol newydd gyda chi.

### ***Pam mae'n teimlo fel petai rhywbeth yn fy llygad?***

Mae teimlad craflyd yn gyffredin am rai dyddiau, ac mae'n rhan o'r broses wella ar ôl y llawdriniaeth. Defnyddiwch ddiferion llygaid i wneud eich llygaid yn fwy cyfforddus os ydych chi'n dioddef.

### ***A gaf i olchi fy ngwallt?***

Cewch olchi eich gwallt ac ymolchi fel yr arfer. Ceisiwch osgoi cael sebon a dŵr yn eich llygaid am un wythnos ar ôl y llawdriniaeth.

### ***A gaf i rwbio fy llygad?***

**NA.** Peidiwch â rhwbio'r llygad sydd wedi'i thrin. Mae'n bwysig ei chadw'n lân.

### ***Pa bryd y caf i ddychwelyd i'r gwaith?***

Gall y rhan fwyaf o bobl ddychwelyd i'r gwaith y diwrnod ar ôl eu llawdriniaeth cataract. Dylech osgoi chwaraeon cyffwrdd neu swyddi sy'n gofyn rheoli ac ataliad neu weithio mewn amgylchedd llychlyd am ychydig yn hirach (2-4 wythnos) ond mae'n syniad da trafod gyda'ch llawfeddyg.

### ***A gaf i fynd mewn awyren?***

Rydym yn eich argymhell i aros nes eich bod wedi cael eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth cyn eich bod yn hedfan mewn awyren. Wedi dweud hynny, os nad oes modd ei osgoi, yna mae'r Awdurdod Hedfan Sifil yn argymhell i chi aros 1 diwrnod yn dilyn llawdriniaeth cataract syml cyn eich bod yn hedfan. Os ydych chi'n gadael y wlad, byddwch yn ymwybodol na fydd unrhyw driniaeth frys gan SpaMedica ar gael i chi.

### ***Pam mae lliwiau yn edrych yn wahanol?***

Efallai y byddwch chi'n sylwi ar wahaniaethau rhwng lliwiau wrth gymharu'r llygad sydd wedi'i thrin a'r llygad sydd heb ei thrin. Mae hyn yn gyffredin.

### ***A ddylwn i barhau i gymryd diferion llygaid sydd wedi'u presgripsiynu i mi'n flaenorol?***

Dylech. Parhewch i ddefnyddio'r holl ddiferion llygaid sydd wedi'u presgripsiynu i chi, cyn belled â'u bod yn eu dyddiad.

### ***A gaf i wyro i lawr neu godi unrhyw beth?***

O fewn rheswm. Osgowch godi pethau trwm a gwyro'n barhaus am 1 wythnos.

### ***Pa bryd y dylwn i gael fy apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth?***

Fel arfer, bydd eich apwyntiad ar ôl y llawdriniaeth yn cael ei drefnu ar gyfer 4-6 wythnos ar ôl y llawdriniaeth, naill ai gan SpaMedica neu'ch optometrydd lleol.

# CANLLAW GOLCHI DWYLO



- 1. CLEDRAU EICH DWYLO** - Gwlychwch eich dwylo gyda dŵr a defnyddiwch ddigon o sebon i orchuddio bob rhan o'r dwylo. Rhwbiwch gledrau'r dwylo yn erbyn ei gilydd.
- 2. Y TU ÔL I'CH DWYLO A RHWNG EICH BYSEDD** - Rhwbiwch y tu cefn i bob llaw gyda chledr y llaw arall, a'ch bysedd wedi'u plethu rhwng ei gilydd.
- 3. RHWNG EICH BYSEDD** - Rhwbiwch gledrau'r dwylo yn erbyn ei gilydd gyda'ch bysedd wedi'u plethu.
- 4. EWINEDD** - Rhwbiwch y tu cefn i'ch bysedd yn erbyn cledr y llaw arall gyda'ch bysedd yn plethu gan rwbio'r ewinedd yn erbyn y llaw.
- 5. BODIAU** - Rhwbiwch bob bodyn yn erbyn y llaw arall a'u troi mewn siâp cylch.
- 6. BLAENAU EICH BYSEDD A'CH ARDDYRNAU** - Rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cledr y llaw arall gan eu troi mewn siâp cylch. Rhwbiwch bob arddwrn yn erbyn y llaw arall mewn siâp cylch.
- 7. RINSIO A SYCHU** - Rinsiwch eich dwylo gyda dŵr. Defnyddiwch eich penelin neu dywel glân i ddiffodd y tap. Sychwch eich dwylo yn dda gyda thywel sych, glân.

# SUT MAE CYSYLLTU Â NI

Ceir gwybodaeth fanwl ar ein gwefan: [spamedica.co.uk](https://spamedica.co.uk)

## YMHOLIADAU CYFFREDINOL

Ar gyfer cwestiynau nad ydynt yn rhai brys yn ymwneud â'ch llawdriniaeth, cysylltwch â ni:

- Gwybodaeth ynglŷn â'ch apwyntiad
- Ymholiadau trafndiaeth
- Cwestiynau ynglŷn â'ch triniaeth

Ffôn:

**0330 058 4280**

Llun i Sad, 8am - 6pm

E-bost: [contact@spamedica.co.uk](mailto:contact@spamedica.co.uk)

## CYMORTH BRYD

Ffoniwch ni ar unwaith os ydych chi'n dioddef o unrhyw rai o'r symptomau hyn:

- Poen eithafol
- Cur pen difrifol a pharhaus yn rhan flaen eich pen, gyda chyfog a chwydu (ar ôl cymryd paracetamol hyd yn oed)
- Eich golwg yn gwaethygu'n raddol, neu golli'ch golwg

Ffôn:

**0161 838 0883**

24 awr y dydd,  
365 diwrnod  
y flwyddyn

# ADBORTH A CHWYNION

---

**Mae SpaMedica wastad yn gwranddo ar ein cleifion ac rydym yn gwerthfawrogi'ch adborth. Rhowch wybod i ni yr hyn yr ydym yn ei wneud yn dda a beth allwn ni ei wella.**

Mae cardiau adborth i'w cael ym mhob un o'n hysbytai er mwyn i chi rannu'ch profiad gyda ni. Anfonwch eich adborth atom gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod:

E-bost: **[feedback@spamedica.co.uk](mailto:feedback@spamedica.co.uk)**

Cyfeiriad: **Chief Operating Officer, SpaMedica Ltd.,  
43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU**

Os nad ydych chi'n fodlon gyda'r gwasanaeth a gawsoch, siaradwch â'r Rheolwr Ysbyty am unrhyw bryderon neu ysgrifennwch atom ni i'r cyfeiriad uchod.

Os ydych chi'n cyflwyno cwyn i SpaMedica ac nad ydych yn fodlon gyda'r ateb, gallwch gysylltu â'r Ombwdsmon Seneddol a Gwasanaeth Iechyd (PHSO), gan ddefnyddio'r manylion isod:

Llenwch ffurflen ar-lein ar wefan y PHSO -  
[www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO](http://www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO)

Llinell Gymorth i Gwsmeriaid – 0345 015 4033 rhwng 8:30am a 5:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, ac eithrio gwyliau banc.

Anfonwch neges destun i wasanaeth 'galw'n ôl' y PHSO: 07624 813 005, gyda'ch enw a'ch rhif ffôn.



## CYSYLLTWCH Â NI

Cysylltwch â ni ar y rhif ffôn isod ar gyfer ymholiadau cyffredinol:

Ffôn: **0330 058 4280**

E-bost: **contact@spamedica.co.uk**



**SGANIWCH  
YMA**

## GWEFAN

Sganiwch y cod QR neu ewch i **spamedica.co.uk** am ragor o wybodaeth ynghylch llawdriniaeth cataract

**Cyfeiriad:**

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU