

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?**

**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 GP os gwelwch yn dda**

## **8. Ydych chi'n profi unrhyw un o'r canlynol ar hyn o bryd:**

- Teimpladau rhyfedd neu ddiffyg teimplad 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)?

**OS YDYCH yn profi unrhyw un o'r uchod, ni allwn eich penodi o fewn y clinig hwn, ceisiwch gymorth meddygol / meddyg teulu ar unwaith.**

Os NAD ydych yn profi'r uchod, parhewch gyda'ch atgyfeiriad

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

**10. Pa iaith fyddai'n well gennych i'ch apwyntiad a gohebiaeth gael eu cynnal ynddi?**

- Cymraeg
- Saesneg
- Arall

**11. A oes angen gyfieithydd ar y pryd arnoch?**

- Oes
- Nac Oes

**Ar gyfer TYNNU CWYR CLUST:**

**Cyn gwneud cais am apwyntiad i dynnu cwyr, sicrhewch eich bod wedi darllen a dilyn y canllawiau amgaeedig ynghylch 7 diwrnod o hunanreoli.**

**Dychwelwch y ffurflen hon i:** Atgyfeiriadau Awdioleg, Hwb Therapiau, Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty Y 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](mailto:therapies.hub.pow@wales.nhs.uk)

**12. A ydych wedi profi unrhyw effaith niweidiol yn dilyn tynnu cwyr o'r clust?**

- Ydw
- Nac Ydw

**13. Ydych chi'n cymryd meddyginiaeth i deneuo'r gwaed (gwrthgeulydd) ar hyn o bryd?**

- Ydw
- Nac Ydw

**14. A oes gennych rhwyg yn nhympan eich clust (twll yn nhympan y glust) neu hanes o rhwyg yn nhympan y glust?**

- Oes
- Nac Oes

**15. Ydych chi wedi cael llawdriniaeth ar eich clustiau yn y gorffennol erioed?**

- Ydw
- Nac Ydw

## **ASESIAD COLLI CLYW**

**16. Ydych chi'n ddefnyddiwr cymorth clyw'r GIG ar hyn o bryd?**

- Ydw
- Nac Ydw

**Dychwelwch y ffurflen hon i:** Atgyfeiriadau Awdioleg, Hwb Therapiau, Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty Y 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](mailto:therapies.hub.pow@wales.nhs.uk)

# Gofalu am y clustiau



## Sut i ddefnyddio diferion clustiau

### DEFNYDDIO DIFERION CLUSTIAU OLEW OLEWYDD

Mae olew olewydd yn annog y cŵyr i symud yn naturiol o'r glust allanol.

Y peth gorau fyddai prynu potel o olew olewydd a "diferydd" gan eich fferyllydd lleol. Defnyddiwch ddiferion olew olewydd ar gyfarwyddiadau'r nyrs.

Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn sylwi fod rhoi 1 – 2 ddiferyn y noson am 5 noson cyn apwyntiad, yn help i gael gwared ar y cŵyr. Os ydych chi'n parhau i gael problemau gyda gormod o gŵyr, beth am ddefnyddio 1 – 2 ddiferyn o olew olewydd yr wythnos. Ni fydd hyn yn stopio cŵyr, ond bydd yn haws cael gwared ohono.

1. Gorweddwch ar eich ochr gyda'r glust dan sylw i fyny.
2. Yn ofalus, tynnwch y glust allanol i fyny ac yn ôl (gweler y llun isod). Gan ddefnyddio olew olewydd ar dymheredd yr ystafell a'r diferydd, rhowch 1 – 2 ddiferyn yn y glust a rhwbio'r rhan o flaen y glust yn ofalus.

**Dychwelwch y ffurflen hon i:** Atgyfeiriadau Awdioleg, Hwb Therapiau, Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty Y 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](mailto:therapies.hub.pow@wales.nhs.uk)



Pull Up and Back

3. Gorweddwch yno am 10 munud ac yna sychu unrhyw olew sydd dros ben. PEIDIWCH Â RHOI unrhyw wllân cotwm yn y glust gan y bydd yn sugno'r olew.
4. Gwnewch hyn eto gyda'r glust arall os oes angen.

## DEFNYDDIO DIFERION A GAWSOCH AR BRESGRIPSIWN GAN EICH MEDDYG NEU NYRS

1. Gwnewch yr un fath ag ar gyfer diferion olew olewydd.
2. Bydd rhaid i chi ddefnyddio'r diferion yn amlach na'r diferion olew olewydd. Dilynwch y cyfarwyddiadau sydd ar y botel.
3. Cofiwch orffen y driniaeth.

**Dychwelwch y ffurflen hon i:** Atgyfeiriadau Awdioleg, Hwb Therapiau, Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty Y 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](mailto:therapies.hub.pow@wales.nhs.uk)