



Gwasanaeth Gwaed Cymru  
0800 252266  
gwaedcymru.org.uk

# Diolch achubwr bywyd

---

Cyn rhoi gwaed, darllenwch y llyfyrn hwn yn ofalus



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

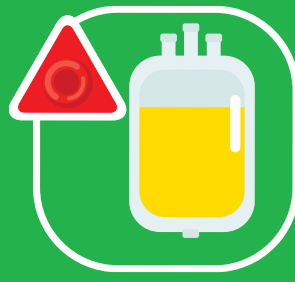
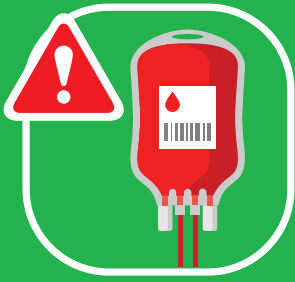
Ymddiriedolaeth GIG  
Prifysgol Felindre  
Velindre University  
NHS Trust

Dilynwch ni





Canlyniadau/risgiau posibl o roi gwaed neu blatennau



TUDALENNAU  
3-5

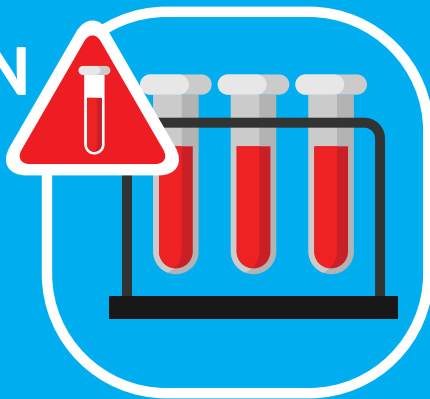
Y broses  
rhoi  
gwaed

TUDALENNAU  
6-7



TUDALEN

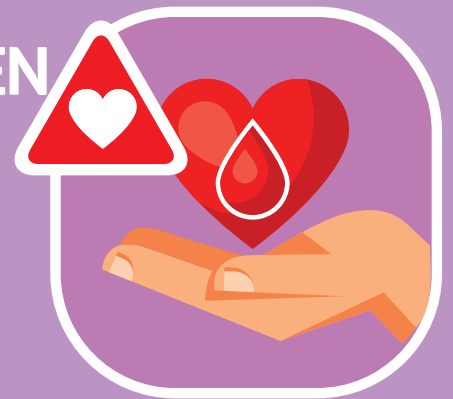
8



Profi eich rhodd

TUDALEN

8



Defnyddio eich rhodd

TUDALEN

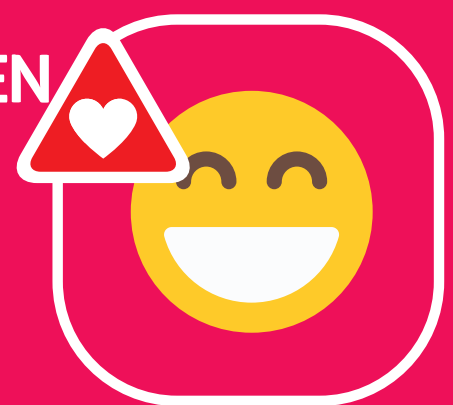
9



Swyddi a hobiau

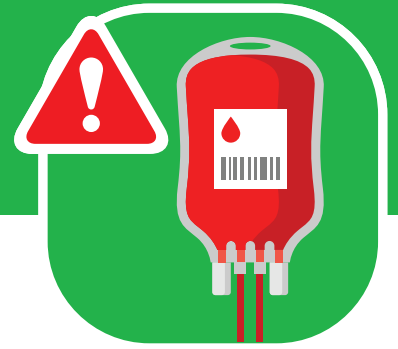
TUDALEN

9



Canmoliaethau a phryderon

# Canlyniadau/risgiau posibl o roi gwaed neu blatennau



I'r mwyafrif helaeth o bobl, mae rhoi gwaed neu blatennau yn brofiad syml a di-drafferth. Ond mae rhai risgiau y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt. Isod, ceir disgrifiad o ganlyniadau anffafriol rhoi gwaed, organau, a'r achosion a gofnodwyd yn GGC:

## Cleisio

Mae mân gleisiau ar y fraich ar ôl rhoi gwaed yn gyffredin; mae hyn fel arfer yn ddiniwed, a byddant yn diflannu o fewn ychydig ddyddiau.

Er mwyn helpu i leihau'r tebygolrwydd o gleisio, gofynnir i chi yn y clinig i roi pwysau ar y safle, unwaith y byddwch chi wedi gorffen rhoi gwaed. Dylech osgoi codi pethau trwm, neu waith â llaw gyda'r fraich hon, am o leiaf deuddeg awr ar ôl rhoi gwaed.

Mae rhai rhoddwyr yn cael poen yn eu braich ar ôl rhoi gwaed. Mae hyn yn eithaf cyffredin ac ar ôl 24 awr, dylech fedru defnyddio'r fraich fel arfer.

Weithiau, bydd cleisio mwy amlwg yn ymddangos ar y fraich (1 mewn 97 o bobl)<sup>2</sup>, ac weithiau, gall hyn achosi symptomau sy'n cynnwys cosi poenus, chwyddo, neu symudiad cyfyngedig. Os bydd y cleisio, y boen neu'r anghysurdeb yn mynd yn ddifrifol, neu ddim yn diflannu o fewn saith diwrnod, dylech ofyn am gyngor gan linell gymorth GGC ar 0800 252266, cysylltu â'ch Meddyg Teulu, neu ffonio llinell ffôn 111 y GIG.

## Braich Anghysurus

Weithiau, ond dim yn aml iawn, mae rhoi'r nodwydd yn eich braich yn gallu gwneud i'ch braich deimlo'n annifyr ar ôl rhoi gwaed (1 mewn 385 o bobl)<sup>2</sup>- Mae bron pob un o'r rhain yn dechrau diflannu o fewn ychydig wythnosau ar ôl rhoi gwaed.

## Teimlo fel Llewylgu

Efallai y bydd rhai rhoddwyr yn teimlo fel llewylgu (1 mewn 57 o bobl)<sup>2</sup> (pendro, penysgafn, poeth, chwysu, crynedig, ysgwyd neu'n teimlo fel chwydu), o ganlyniad i roi gwaed neu blatennau, a gall nifer fechan llewylgu (1 mewn 655 o bobl)<sup>2</sup>. Gall rhai rhoddwyr sy'n llewylgu anafu eu hunain hefyd wrth llewylgu (1 mewn 13 600 o bobl)<sup>2</sup>. Mae amrywiaeth o resymau am hyn, ac mae yna bethau y gallwch chi a'n staff eu gwneud i helpu i leihau hyn rhag digwydd. Dilynwch y cyngor a roddir i chi. Os ydych chi'n pryderu o gwbl am deimlo'n benysgafn neu am llewylgu, gofynnwch am gael siarad â'r nyrs.

Mae ein staff wedi'u hyfforddi i ofalu amdanoch os byddwch chi'n teimlo fel llewylgu, ac am wneud yn siŵr nad ydych chi'n gadael y clinig nes eich bod chi'n teimlo'n ddigon da. O bryd i'w gilydd, efallai y byddwch chi'n teimlo fel llewylgu neu'n wan am amser hir ar ôl rhoi gwaed, a drannoeth hyd yn oed – gelwir hyn yn "delayed faint" (1 mewn 1920 o bobl)<sup>2</sup>. Os ydy hyn yn digwydd i chi, mae'n bwysig eich bod chi'n ffonio llinell gymorth GGC i roi gwybod am hyn.

Ar ôl rhoi gwaed, dylech yfed digon o hylif di-alcohol, osgoi ymarfer corff egniol, neu wres, e.e. sawnau a baddonau poeth. Dylech osgoi unrhyw weithgareddau a allai fod yn beryglus i chi neu i eraill hefyd os byddwch yn dechrau teimlo'n wan neu'n benysgafn. Os ydych chi'n teimlo fel llewylgu ar ôl gadael y sesiwn, gorweddwch i lawr yn syth ac yfwrch ddigon o hylif. Os yw eich symptomau'n parhau neu os ydych chi'n teimlo fel llewylgu, gofynnwch am gyngor gan linell gymorth GGC ar 0800 252266, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, neu ffoniwch linell ffôn 111 y GIG.



## Risgiau prin sy'n gysylltiedig â rhoi gwaed a phlatennau

Er yn ofnadwy o anghyffredin, gall problemau eraill godi, ac fe'u disgrifir isod.

### Gosod y nodwydd

- anesmwythder yn y fraich sydd dal yno blwyddyn neu fwy ar ôl rhoi gwaed, sydd yn cael ei achosi gan - anaf i'r nerfau (1 mewn 250 000 o bobl)<sup>2</sup>, anaf nerfol (1 mewn 125 000 o bobl)<sup>2</sup>
- twll yn y rhydveli (1 mewn 31 500 o bobl)<sup>2</sup>
- cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â thwll yn y rhydveli: ffistwla rhydveli-gwythien (dim wedi'u cofnodi ar gyfer GGC)<sup>2</sup>, syndrom 'compartment' (dim wedi'u cofnodi ar gyfer GGC)<sup>2</sup>, ffug-anewrysm y rhydveli breichiol (dim wedi'u cofnodi ar gyfer GGC)<sup>2</sup>
- "ail-waedu" (gwaedu o'r safle y rhoddwyd y nodwydd ynddo ar ôl rhoi gwaed) (1 mewn 6600 o bobl)<sup>2</sup>
- Haint neu lid lleoledig (thromboflebitis neu lid yr is-groen) (1 mewn 250 000 o bobl)<sup>2</sup>
- Thrombosis gwythiennau dwfn (dim wedi'u cofnodi ar gyfer GGC)<sup>2</sup>

### Cardiofasgwlaidd

Gofynnir i roddwyr ddatgan pob problem feddygol yn ystod y broses sgrinio iechyd. Mae rhoddwyr sydd â hanes hysbys o broblemau'r galon (cardiofasgwlaidd) sylweddol yn cael eu gohirio rhag rhoi gwaed. Er gwaethaf hyn, mae yna siawns fach iawn o hyd y gall rhoddwyr ddioddef digwyddiad cardiofasgwlaidd anffafriol annisgwyl yn ystod, neu ar ôl rhoi gwaed. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Symptomau cardiaidd aciwt fel poen yn y frest (dim wedi'u cofnodi yn GGC)<sup>2</sup>
- Trawiad ar y galon/ataliad y galon (dim wedi'u cofnodi yn GGC)<sup>2</sup>
- Strôc fach neu strôc (1 mewn 250 000 o bobl)<sup>2</sup>

### Arall

- Adweithiau alergaidd cyfyngedig e.e. adwaith i'r toddiant glanhau braich (1 mewn 9300 o bobl)<sup>2</sup>
- Adweithiau alergaidd cyffredinol (dim wedi'u cofnodi yn GGC)<sup>2</sup>
- Marwolaeth (dim wedi'u cofnodi yn GGC)<sup>2</sup>

Mae ein staff wedi'u hyfforddi i adnabod y cymhlethdodau prin hyn, a byddwch yn cael triniaeth a chynghor priodol ar unwaith. Os oes materion sy'n ymwneud â digwyddiad o'r fath yn digwydd ar ôl i chi adael y sesiwn, dylech gysylltu â llinell gymorth GGC ar 0800 252266, eich Meddyg Teulu, neu ffonio 999 neu linell gymorth 111 y GIG am gynghor.

<sup>2</sup> - Data perfformio GGC 01/04/2016 – 31/10/2018

### Rhowch wybod

Er mwyn i ni fedru sicrhau cyflenwad gwaed diogel i gleifion, rhowch wybod i ni os byddwch chi'n mynd yn sâl o fewn pythefnos ar ôl rhoi gwaed, neu os ydych chi'n credu na ddylai eich gwaed gael ei roi i glaf.

# I'w Ddarllen Gan Roddwyr Gwaed yn Unig

## Diffyg Haearn

Mae pob rhodd o waed yn cynnwys tua 240mg o haearn, ac mae'n gallu cymryd tua 4-6 mis i hwn gael ei roi yn ôl yn y corff, trwy fwyta deiet llawn haearn. Mae rhoddwyr ifainc, rhoddwyr benywaidd cyn mislif, rhoddwyr sy'n rhoi gwaed yn rheolaidd iawn, a rhoddwyr sydd â deiet sydd ddim yn cynnwys llawer o haearn, mewn mwy o berygl o ddioddef diffyg haearn. Gellir lleihau'r amser a gymerir i ddychwelyd yr haearn a gollir yn ôl i'r gwaed drwy gymryd tabledi neu foddion haearn dros y cownter, sy'n cynnwys pethau fel fitaminau sy'n cynnwys haearn.



# I'w Ddarllen Gan Roddwyr Platennau yn Unig

Pan fyddwch chi'n cofrestru i roi platennau (fel rhan o'r ymarfer caniatâd gwybodus), bydd un o'r nyrsys yn treulio amser gyda chi yn trafod y broses rhoi platennau, gan gynnwys y risgiau posibl o roi platennau. Bydd taflenni sy'n rhoi mwy o fanylion ar gael. Ar gyfer y mwyafrif helaeth, mae rhoi platennau yn brofiad syml a didrafferth. Ond mae rhai risgiau y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt:

## Gwrthgeulydd

(sitrad, ACD-A, Sitrad Asid a thoddiant Dextrose)

Defnyddir gwrthgeulydd drwy gydol y broses rhoi platennau, i atal eich gwaed rhag ceulo yn y peiriant platennau. Mae'r cylch o dynnu a dychwelyd gwaed yn ystod y broses rhoi gwaed yn golygu bod ychydig o'r gwrthgeulydd yn cael ei ddychwelyd i'ch gwaed. Ni fydd hyn yn achosi i'ch gwaed wrthgeulo, ond gall achosi mân adweithiau gyda symptomau gan gynnwys pinnau bach, dirgryniad, aflonyddwch, oerfel a blasau gwahanol. Dylech roi gwybod i aelod o staff os ydych chi'n profi unrhyw un o'r symptomau hyn, fel y gellir cymryd camau priodol fel rhewi'r peiriant neu arafu llif y gwaed. Os bydd symptomau'n parhau neu'n mynd yn anghyfforddus, byddwn yn stopio'r broses.

Mae'r toddiant gwrthgeulo (Sitrad) yn creu effaith ysgafn ar swyddogaeth cyhyrau'r galon wrth roi gwaed, sydd yn gallu achosi niwed os ydych chi'n dioddef o gyflwr y galon gaelodol. Er mwyn eich diogelu, rydym yn cofnodi cyfradd a rhythm eich pwls, ac os bydd angen, byddwn yn gohirio'ch rhodd ac yn eich cynghori i fynd i weld eich Meddyg Teulu i gael ymchwiliadau pellach.

## Oerfel

Efallai y byddwch yn dioddef o hyn yn ystod ychydig gyloedd cyntaf y llif rhoi platennau. Wrth i'r gwaed adael y corff i gael ei brosesu yn y peiriant rhoi platennau, bydd yn dechrau lleihau mewn tymheredd. Gellir sylwi ar y gostyngiad hwn mewn tymheredd pan fydd y gwaed yn cael ei ddychwelyd, os byddwch yn teimlo'n oer neu'n crynu.

## Cynhyrchu Llai o Blatennau

Mae astudiaethau wedi dangos bod rhoddwyr platennau rheolaidd yn dangos gostyngiad yn eu lefelau platennau eu hunain, sy'n fwy amlwg mewn rhoddwyr hirdymor rheolaidd. Ni ddylai hyn gael unrhyw oblygiad o ran eich iechyd, ac mae'n rhywbeth sydd i'w ddisgwyl.

## Risgiau anghyffredin sy'n gysylltiedig â rhoi platennau

### Diffyg Haearn

Gall rhoddwyr platennau rheolaidd ddioddef o ddiffyg haearn. Bob tro y byddwch yn rhoi platennau, byddwch yn colli hyd at 100ml o waed yn yr harnais a'r bag sampl. Felly, os byddwch yn cyfrannu ar yr amledd uchaf, sef 24 gwaith y flwyddyn, gallech golli hyd at 2400ml o waed, sy'n cyfateb i 4-5 o roddion gwaed. Pwrpas y prawf pricio bysedd rydym yn ei wneud cyn eich rhodd yw gwirio eich lefel haemoglobin, ond nid yw'n nodi a yw eich storffeydd haearn yn iach neu wedi'u disbyddu. Ni allwch roi gwaed cyfan a rhoi platennau hefyd.

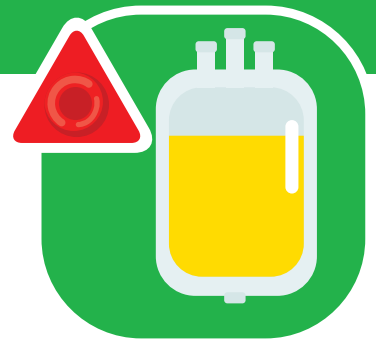
### Risgiau prin sy'n gysylltiedig â rhoi platennau

### Emboledd Aer

Mae hyn yn golygu aer yn mynd i mewn i'ch cylchrediad gwaed yn anfwriadol. Mae gwiriadau diogelwch ar waith i sicrhau bod y risgiau o hyn yn digwydd mor isel â phosibl. Nid yw hyn wedi digwydd yn GGC hyd yn hyn.

### Colli celloedd coch

Weithiau, ni allwn ddychwelyd eich gwaed i chi. Mae hyn yn golygu eich bod chi'n colli 200mls o'ch gwaed. Mae hyn yn gallu digwydd os ydych chi'n profi sgil-effaith wrth roi gwaed e.e. teimlo'n benysgafn, datblygu clais/haematoma neu'n fwy anaml, os oes problemau gyda'r celloedd gwaed coch a roesoeh (haemolysis).



# Y broses rhoi gwaed



## Cofrestru

Pan fyddwch chi'n gwirfoddoli i roi gwaed/platennau am y tro cyntaf, bydd eich manylion yn cael eu cofrestru gyda Gwasanaeth Gwaed Cymru (GGC). Bydd yr holl wybodaeth sy'n ymwneud â chi a'ch rhodd o waed yn cael ei thrin yn gyfrinachol, a'i storio'n ddiogel ar ein cronfa ddata, yn unol â'r Ddeddfwriaeth Diogelu Data bresennol a'r Datganiad Preifatrwydd sydd ar wefan GGC.

## Sgrinio Iechyd

Y cam cyntaf pan fyddwch yn mynd i'r clinig rhoi gwaed yw eich cofrestru. Yna, bydd aelod o'n tîm yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r ddyfais sgrin gyffwrdd i gwblhau'r Holiadur Hanes Iechyd, a fydd yn rhoi rhywfaint o wybodaeth i ni am eich iechyd cyffredinol a'ch ffordd o fyw. Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr eich bod chi'n ddigon iach a da i roi gwaed, a bod eich gwaed yn ddiogel i'w roi i glaf.

Bydd aelod o'n staff yn trafod eich Hanes Iechyd gyda chi, yn hollol gyfrinachol, i asesu eich addasrwydd.

## Profi eich Haemoglobin

Byddwn yn cymryd diferyn bach o'ch gwaed o'ch bys i wirio eich lefel haemoglobin. Os yw hyn yn dangos nad ydych chi'n gallu rhoi gwaed heddiw, bydd sampl o waed yn cael ei gynnig, a byddwn yn ysgrifennu atoch ac yn rhoi cyngor i chi ar beth i'w wneud nesaf.

## Caniatâd y Rhoddwr

Os ydych chi'n rhoddwr platennau, gofynnir i chi cyn eich apwyntiad rhoi platennau cyntaf, i roi caniatâd ar sail gwybodaeth i roi platennau, yn defnyddio peiriant gwahanu celloedd.

Ar ôl i'ch iechyd gael ei sgrinio, byddwn yn gofyn i'r rhoddwyr gwaed a phlatennau lofnodi datganiad ym mhresenoldeb aelod o staff. Drwy lofnodi, rydych chi'n cytuno:

- Eich bod chi wedi darllen a deall y daflen hon a'r wybodaeth arall a ddarparwyd.
- Eich bod chi wedi darllen, deall a chwblhau'r Holiadur Hanes Iechyd.
- Eich bod chi'n deall natur y broses rhoi gwaed a'r peryglon posibl sy'n gysylltiedig â rhoi gwaed, fel yr eglurir yn y daflen hon.

- Eich bod chi wedi cael atebion boddhaol i unrhyw gwestiynau a allai fod gennych.
- Eich bod chi, hyd eithaf eich gwybodaeth, ddim mewn perygl o drosglwyddo HIV, hepatitis neu heintiau eraill
- Bod yr holl wybodaeth a ddarperir yn wir ac yn gywir, hyd eithaf eich gwybodaeth.

## Ac rydych chi'n rhoi caniatâd i'r canlynol:

- I GGC gadw eich manylion ar eu cronfa ddata yn unol â thelerau Deddfwriaeth Diogelu Data berthnasol. Ceir rhagor o wybodaeth yn ein taflen 'Your information rights: collecting data and access to your Welsh Blood Service Record' a'r hysbysiad preifatrwydd ar ein gwefan. At ddiben diogelwch gwaed, ar ôl ei gofnodi ar ein cronfa ddata rhoddwyr, mae'n ofynnol i ni yn ôl y gyfraith i gadw, ac o bosibl prosesu, eich gwybodaeth am gyfnod amhenodol.
- I'ch gwaed gael ei brofi am HIV a chyflyrau eraill fel y rhestrir yn y daflen hon, ac i gael gwybod os bydd unrhyw un o'r profion hyn yn positif.
- I'ch gwaed gael ei ddefnyddio er budd cleifion (naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol).
- I GGC sefydlu eich grŵp gwaed ac, os oes angen, teip eich celloedd gwyn ac/neu blatennau.
- I GGC storio sampl fach o'ch cyfraniad i'w brofi ymhellach, os oes angen.
- I GGC gysylltu â chi yn uniongyrchol neu drwy drydydd parti er mwyn cynnal arolygon boddhad rhoddwyr neu waith arall sy'n gysylltiedig â gwella gwasanaethau.
- I GGC gysylltu â chi yn ystod y prinder stociau gwaed/platennau i ofyn am eich cefnogaeth.

**Efallai y gofynnir i chi roi caniatâd hefyd i brofion ychwanegol gael eu gwneud, neu ganiatáu i'ch rhodd gael ei defnyddio at ddiben penodol.**



## Rhoi Gwaed/Platennau

Byddwn yn gofyn i chi eistedd mewn cadair rhoi gwaed, lle byddwn yn gwirio eich manylion. Bydd rhywbeth yn cael ei osod o amgylch eich braich (sy'n helpu i wneud y wythïen yn fwy hawdd i'w gweld), a bydd y safle lle bydd y nodwydd yn cael ei roi ynddo yn cael ei lanhau gydag antiseptig. Yna, bydd nodwydd sydd wedi'i hatodi i fag gwaed / tiwb platennau yn cael ei rhoi mewn i'ch gwythïen. Yn ystod eich rhodd, byddwch yn cael eich annog i agor a chau eich llaw, gan fod hyn yn helpu'r gwaed i lifo'n fwy esmwyth.

Bydd ein staff yn cadw llygad barcud arnoch yn ystod yr adeg hwn, i wneud y siŵr bod popeth yn iawn. Os oes gennych unrhyw bryderon neu os nad ydych chi'n hapus i barhau, ni fyddwn yn cario 'mlaen, felly mae'n bwysig eich bod chi'n rhoi gwybod i ni.

Fel arfer, mae'n cymryd 5 i 10 munud i gwblhau eich rhodd gwaed - sydd ychydig o dan beint o waed. Mae'n gallu cymryd hyd at 90 munud i gwblhau rhodd platennau. Mae samplau gwaed yn cael eu cymryd ar yr un pryd (o'r gwaed a gasglwyd, felly does dim angen nodwyddau ychwanegol).

Ar ôl y rhodd, bydd y nodwydd yn cael ei thynnu'n ofalus o'ch braich, a bydd dresin a rhwymyn yn cael eu rhoi ar eich braich. Yn ystod yr amser hwn, bydd rhywun yn dangos i chi sut i roi pwysau ar y safle, gan fod hyn yn bwysig o ran helpu i atal cleisio.

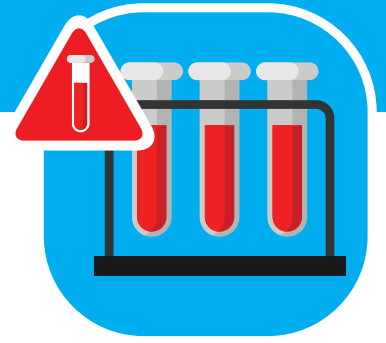
## Ar Ôl Rhoi Gwaed

Ar ôl rhoi gwaed, gofynnir i chi orffwys ar eich cadair rhoi gwaed am gyfnod byr, er mwyn sicrhau bod popeth yn iawn cyn i chi symud i'r ardal luniaeth. Mae'n bwysig rhoi'r hylif rydych chi wedi'i golli yn ôl yn y corff, felly dylech dreulio o leiaf 10 munud yn yr ardal luniaeth, ac yfed!

Ar ôl rhoi platennau, does dim angen gorffwys fel arfer, oni bai eich bod chi neu aelod o staff yn gofyn am gael gwneud hynny. Cynigir lluniaeth cyn, yn ystod, ac ar ôl rhoi platennau.



# Profi eich rhodd



Mae eich grŵp gwaed yn cael ei archwilio bob tro y byddwch yn rhoi gwaed. Rydym yn profi eich gwaed am HIV, hepatitis B, hepatitis C, hepatitis E, sifflis a HTLV<sup>1</sup> hefyd. Os byddwch yn cael canlyniad positif i unrhyw un o'r profion hyn, byddwn yn cysylltu â chi, ac yn cynnig cyngor pellach i chi, a bydd yn rhaid i'ch rhodd gael ei dinistrio.

Bydd profion ychwanegol yn cael eu gwneud ar rai rhoddion, naill ai oherwydd gwybodaeth a ddarparwyd gennych chi e.e. hanes teithio neu i fodloni anghenion arbennig cleifion penodol e.e. babanod. Gall y profion hyn gynnwys profion malaria a grwpio gwaed manylach.

Mae cyfrif gwaed llawn yn cael ei wneud ar bob rhodd platennau

<sup>1</sup> Mae'r Feirws "Human T Lymphotropi" yn gallu achosi afiechyd difrifol i'r gwaed a'r system nerfol. Mae HTLV yn gallu cael ei drosglwyddo drwy drallwysiad.

# Defnyddio eich rhodd



Mae'r mwyafrif helaeth o roddion yn cael eu defnyddio ar gyfer cleifion e.e. ar ôl colli gwaed neu i drin canser.

Hoffem i roddwyr wybod y gall eu gwaed gael ei ddefnyddio at ddibenion eraill hefyd, nid ar gyfer trallwysiad uniongyrchol i gleifion. Gall hyn fod ar gyfer sicrhau ansawdd, addysg, hyfforddiant, datblygu prosesau neu ymchwil awdurdodedig, sydd wedi'i gymeradwyo gan bwyllgor moeseg. Gallwn ddefnyddio'r rhodd hefyd wrth baratoi cynhyrchion sy'n ymwneud â gofal iechyd yn fasnachol o fewn GGC, neu gan sefydliadau eraill.

Bydd GGC yn sicrhau bob amser nad oes unrhyw oblygiad i'ch iechyd na'ch lles, na fydd modd eich adnabod, ac y bydd unrhyw incwm a dderbynnir gennym yn cael ei ddefnyddio i wrthbwyso costau GGC ac felly, cynrychioli budd i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru.



# Swyddi a hobiau

Mae rhai swyddi/hobiau, y mae enghreifftiau ohonynt isod, yn gallu cynyddu'r risg o anaf petasech chi'n mynd yn sâl ar ôl rhoi gwaed; felly, ni ddylech chi roi gwaed heddiw os ydych chi'n bwriadu cymryd rhan mewn unrhyw rai o'r canlynol yn ystod y 12 awr nesaf:

- Gyrru HGV, craen, bws mini, bws neu drên
- Gyrru cerbyd ymateb brys
- Criw tân
- Gweithio dan ddaear
- Dringo ysgolion neu sgaffaldiau
- Criw awyr (peilot) neu Reolwr Trafnidiaeth Awyr
- Deifio
- Parasiwtio
- Chwaraeon modur
- Dringo



# Canmoliaethau a phryderon

Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaeth o ansawdd uchel i'n rhoddwyr ac i werthfawrogi eich adborth. Gallwch ein helpu i wella ein gwasanaeth drwy gwblhau taflen Canmoliaethau a Phryderon, sydd ar gael yn yr ardal luniaeth.

Os ydych chi'n anhapus gyda'n gwasanaeth, yn aml, mae'n well codi'r mater cyn gynted ag y bo modd. Gofynnwch am gael siarad â'r unigolyn sy'n gyfrifol am y clinig rhoi gwaed, a fydd yn ceisio datrys y broblem gyda chi.

Fel arall, gallwch gael gwybodaeth ynghylch cyflwyno pryder yn [welsh-blood.org.uk](http://welsh-blood.org.uk), neu gallwch ein ffonio ni ar **0800 252 266**.

**Gallwch anfon e-bost atom hefyd yn [donors@wales.nhs.uk](mailto:donors@wales.nhs.uk), neu ysgrifennu atom i'r cyfeiriad Gwasanaeth Gwaed Cymru, Heol Taf Elái, Tonysguboriau, Pontyclun CF72 9WB**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am unrhyw wybodaeth yn y daflen hon, gofynnwch i aelod o staff, a fydd yn fodlon helpu.



**Diolch am helpu i  
achub bywydau.**



**Gwasanaeth Gwaed Cymru  
0800 252266  
[gwaedcymru.org.uk](http://gwaedcymru.org.uk)**

# Diolch



## Amser am hunlun!

Rhannwch lun ohonch chi ar y cyfryngau cymdeithasol heddiw, tagiwch ni yn y llun, a rhowch wybod i'ch ffrindiau eich bod chi'n falch o fod yn roddwr gwaed a allai achub bywyd rhywun!

#RhowchWaed



Os oes gennych unrhyw gwestiynau am unrhyw wybodaeth yn y daflen hon, gofynnwch i aelod o staff, a fydd yn fodlon helpu.

Fel arall, gallwch gael gwybodaeth ynghylch cyflwyno pryder yn [welsh-blood.org.uk](http://welsh-blood.org.uk), neu gallwch ein ffonio ni ar 0800 25 22 6622 66.

Gallwch anfon e-bost atom hefyd yn [donors@wales.nhs](mailto:donors@wales.nhs), neu ysgrifennu atom i'r cyfeiriad Gwasanaeth Gwaed Cymru, Heol Taf Elái, Tonysguboriau, Pontyclun CF72 9WB



Gwasanaeth Gwaed Cymru  
0800 252266  
[gwaedcymru.org.uk](http://gwaedcymru.org.uk)