



Esgryn cryf ar ôl 50

Esbonio Gwasanaethau Cyswllt Toresgryn
Canllaw i gleifion, gofalwyr a theuluoedd

Beth ddylai'r GIG ei ddarparu i bobl dros 50 oed
sydd wedi torri asgwrn ar ôl cwmpo o uchder
sefyll neu is.



Ar y cyd â

Comisiynwyd gan



Cynnwys

Cefndir y canllaw hwn	2
Beth yw torasgwrn breuder?	2
Beth yw gwasanaeth cyswllt toresgryn?	2
Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn	3
Beth yw'r safonau sylfaenol y dylech chi eu disgwyl wrth gael gofal gan Wasanaeth Cyswllt Toresgryn?	5
Rydw i wedi torri asgwrn ar ôl cael cwmp bychan. Beth fydd yn digwydd nesaf?	6
Beth fydd yn digwydd os bydda' i'n cael sgan pelydr-X neu sgan corff am reswm arall, a'u bod nhw'n darganfod torasgwrn yn asgwrn y cefn ar hap?	6
A ddylwn i gael profion am osteoporosis ac i ganfod fy risg o gael toresgryn?	7
A fyddan nhw'n profi dwysedd fy esgryn?	8
Beth yw sgan DXA?	8
A ddylwn i gael fy asesu i ganfod pam gwnes i gwmpo?	9
A oes angen imi fynd i ddsbarth cryfder a chymbwysedd i leihau fy risg o gwmpo?	10
Pa driniaeth y bydda' i'n ei chael i leihau fy risg o dorri asgwrn arall?	12
Beth fydd yn digwydd os bydda' i'n cael problem wrth gymryd y driniaeth sydd wedi'i phresgripsiynu?	12
Beth alla' i ei wneud os nad yw fy ngofal cystal â'r disgrifiad yn y canllawiau hyn?	13
Geirfa	14
Cofnod iechyd fy esgryn	16

Cefndir y canllaw hwn

Os ydych chi dros 50 oed ac wedi torri asgwrn ar ôl cwmpo o uchder sefyll neu is, mae'r ddogfen hon ar eich cyfer chi, eich teulu a'ch gofalmwyr. Mae'n esbonio beth yw torasgwrn breuder, a beth y dylai gwasanaethau gofal iechyd da fod yn ei wneud i'ch atal rhag torri rhagor o esgryn.

Beth yw torasgwrn breuder?

Asgwrn wedi torri yw torasgwrn 'breuder' sy'n cael ei achosi drwy gwmpo o uchder sefyll neu is. Mae toresgryn breuder yn aml yn effeithio ar esgryn mawr yn y corff, fel y cefn, y glun neu'r arddwrn.

Mae esgryn yn gryf, a gan amlaf, fyddan nhw ddim yn torri mewn achos cyffredin o gwmpo. Ond wrth inni heneiddio, mae ein hesgryn yn gwanhau. Fe all osteoporosis a chlefydau eraill yn yr esgryn achosi i oedran rhywun gael effaith fwy yn hyn o beth, gan wanhau'r esgryn ymhellach. Mae hyn yn golygu y gall hyd yn oed cwmpo o uchder sefyll, heb wrthdrawiad mawr, achosi i asgwrn dorri (torasgwrn yw'r enw arall ar hyn).

Beth yw gwasanaeth cyswllt toresgryn?

Mae pobl sydd wedi cael torasgwrn breuder yn wynebu risg uwch o dorri asgwrn arall; naill ai'r un asgwrn eto, neu asgwrn arall yn y corff. Timau o nyrsys, meddygon, therapyddion a staff gweinyddol yw gwasanaethau cyswllt toresgryn, ac maen nhw'n rhoi'r gofal angenrheidiol i bobl (sydd gan amlaf yn 50 oed a hŷn) er mwyn lleihau'r risg hon.

Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn

Mae'r wybodaeth yn y canllaw hwn yn rhoi sylw i elfennau hollbwysig eich gofal, a'r nod yw eich helpu chi a'ch teulu i ddeall a chynllunio'ch gofal.

Mae'r data yn y daflen hon yn deillio o Gronfa Ddata'r Gwasanaeth Cyswllt Toresgryn. Mae'n cynnwys data am 58,979 o gleifion a gafodd ddiagnosis o dorasgwrn breuder rhwng mis Ionawr a mis Rhagfyr 2018.

Coleg Brenhinol y Meddygon yn Llundain sy'n rheoli'r gwaith archwilio, a hwnnw wedi'i ariannu gan y Bartneriaeth Gwella Ansawdd Gofal Iechyd (HQIP).

Byddai'n ddefnyddiol iawn i gleifion edrych ar ganlyniadau'r gwaith archwilio, gan ei bod hi'n bosibl gweld sut beth yw gofal da yn dilyn torasgwrn breuder yng Nghymru a Lloegr.

Yn ogystal â darllen y canllaw hwn, rydyn ni'n eich annog i ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi i'r doctoriaid a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch chi, a thrafod eich triniaeth tan eich bod chi'n fodlon eich bod chi'n deall **beth** sy'n cael ei wneud a **pham**.

Mae geirfa sy'n esbonio rhai o'r termau sy'n cael eu defnyddio yn y llyfryn i'w gweld ar dudalen 14.



Beth yw'r safonau sylfaenol y dylech chi eu disgwyl wrth gael gofal gan Wasanaeth Cyswllt Toresgyrn?

Diwrnod 1

Dyma'r dyddiad y cawsoch chi ddiagnosis o dorasgwrn breuder gan y GIG.

Ar ôl 12–14 wythnos

Fe ddylech chi fod wedi cael eich asesu gan Wasanaeth Cyswllt Toresgyrn, a phe bai hynny'n angenrheidiol, fe ddylech chi fod wedi cael sgan dwysedd esgyrn (DXA) i fesur dwysedd eich esgyrn.

Ar ôl 12–16 wythnos

Os byddwch chi wedi cael meddyginiaeth ar bresgripsiwn i wella iechyd eich esgyrn ar ôl cael torasgwrn, fe ddylai rhywun gysylltu â chi i sicrhau eich bod wedi dechrau cymryd y feddyginiaeth, ac nad ydych chi'n profi unrhyw sgil-ffeithiau.

Ar ôl 12–16 wythnos

Fe ddylai rhywun ofyn ichi a ydych chi wedi dechrau eich dosbarthiadau ymarfer corff i wella'ch cryfder a'ch cydbwysedd, os byddwch chi wedi cael eich atgyfeirio at y rhain.

Ar ôl blwyddyn

Os byddwch chi wedi cael meddyginiaeth ar bresgripsiwn i wella iechyd eich esgyrn ar ôl cael torasgwrn, fe ddylai rhywun gysylltu â chi i sicrhau eich bod yn dal i gymryd y feddyginiaeth.

Ar ôl 3 blynedd

Mae angen cymryd y rhan fwyaf o driniaethau am o leiaf 3 blynedd, ac mae'n bwysig sicrhau bod y driniaeth yn addas ichi.



Gwybodaeth bwysig

Os cewch chi dorasgwrn newydd wrth gymryd eich meddyginiaeth i wella iechyd eich esgyrn, fe ddylid adolygu'ch triniaeth.

Rydw i wedi torri asgwrn ar ôl cael cwmp bychan. Beth fydd yn digwydd nesaf?

Beth ddylai ddigwydd?

Fe ddylai pawb sy'n 50 oed neu'n hŷn ac sydd wedi cael torasgwrn breuder gael prawf i weld pa mor iach yw eu hesgyrn. Os bydd angen hynny, fy ddylen nhw gael cynnig triniaeth i gryfhau eu hesgyrn. Serch hynny, does gan bob ardal yn y Deyrnas Unedig ddim Gwasanaeth Cyswllt Toresgyrn sy'n gallu gwneud hynny, a dydy'r rhan fwyaf o Wasanaethau Cyswllt Toresgyrn ddim yn gweld cynifer o gleifion ag y bydden ni'n disgwyl iddyn nhw eu gweld.

Pam mae hyn yn bwysig?

Bydd prawf i ganfod pa mor iach yw'ch esgyrn yn canfod a ydych chi'n wynebu risg o gael osteoporosis a rhagor o doresgyrn, ac os hynny, efallai y bydd y gwasanaeth yn argymhell eich bod yn cael triniaeth i gryfhau eich esgyrn.

Beth allwch chi'i wneud?

Ar hyn o bryd, mae Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn yn cyflwyno gwybodaeth am lai na hanner y nifer disgwyliedig o gleifion. Os na fyddwch chi'n cael prawf ar yr esgyrn yn awtomatig, gofynnwch am un gan eich meddyg teulu neu'ch ysbyty.

Beth fydd yn digwydd os bydda' i'n cael sgan pelydr-X neu sgan corff am reswm arall, a'u bod nhw'n darganfod torasgwrn yn asgwrn y cefn ar hap?

Beth ddylai ddigwydd?

Fe ddylai pob claf 50 oed a hŷn sydd wedi cael gwybod o'r newydd bod ganddo dorasgwrn yn asgwrn y cefn gael ei atgyfeirio at Wasanaeth Cyswllt Toresgyrn i gael ei asesu ac i gael triniaeth bosibl. Mae hyn yn cynnwys pan fydd torasgwrn yn asgwrn y cefn yn cael ei ddarganfod ar hap.

Pryd ddylai hyn ddigwydd?

Fe ddylai hyn ddigwydd o fewn 3 mis i gael diagnosis o'r torasgwrn yn asgwrn y cefn.





Pam mae hyn yn bwysig?

Torasgwrn yn asgwrn y cefn yw un o'r toresgryn breuder mwyaf cyffredin. Ond yn wahanol i doresgryn breuder eraill (er enghraifft, yn y glun neu'r arddwrn), sydd gan amlaf yn digwydd wrth gwmpo, fe all torasgwrn yn asgwrn y cefn ddigwydd wrth wneud pethau bob dydd – fel plygu a chodi pethau. Weithiau, fydd dim llawer o symptomau, os bydd rhai o gwbl.

Mae hyn yn golygu nad yw pobl yn aml yn cael diagnosis o doresgryn yn asgwrn y cefn, neu maen nhw'n cael eu darganfod ar hap yn ddiweddarach, wrth gynnal sgan pelydr-X neu sgan corff am reswm arall. Mae hyn yn ei gwneud hi'n arbennig o anodd i Wasanaethau Cyswllt Toresgryn ganfod pobl sydd â thoresgryn o'r fath.

Pryd ddylai hyn ddigwydd?

Dylid cwblhau asesiad ar ôl cwmpo o fewn 12-14 wythnos i gael diagnosis o'r torasgwrn.

A ddylwn i gael profion am osteoporosis ac i ganfod fy risg o gael toresgryn

Beth ddylai ddigwydd?

Ar ôl cael torasgwrn breuder, fe ddylid trefnu i brofi'ch esgryn. Fe ddylai staff y Gwasanaeth Cyswllt Toresgryn ddefnyddio 'pecyn asesu' i gyfrifo'ch risg o gael torasgwrn arall. I gwblhau'r asesiad hwn, bydd angen ichi roi eich oedran, eich rhywedd, eich taldra a'ch pwysau, ynghyd â rhoi gwybod a oes gennych chi gyflyrau perthnasol penodol neu a ydych chi'n cymryd steroidau, a faint rydych chi'n ei yfed a'i ysmegu.

Pryd ddylai hyn ddigwydd?

O fewn 3 mis i gael torasgwrn.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae angen cynnal yr asesiadau hyn yn go gyflym, oherwydd:

- > mae'r risg o gael torasgwrn arall yn uwch yn y ddwy flynedd gyntaf
- > maen nhw'n golygu bod modd dechrau eich triniaeth yn gynt i wella iechyd eich esgryn
- > maen nhw'n gwella sut y byddwch chi'n cymryd eich meddyginiaeth (os bydd angen hynny)
- > maen nhw'n lleihau eich ansicrwydd ynghylch a oes angen triniaeth arnoch chi er mwyn osgoi torri asgwrn arall.

A fyddan nhw'n profi dwysedd fy esgyrn?

Beth ddylai ddigwydd?

Efallai y bydd angen ichi gael sgan i fesur dwysedd eich esgyrn (DXA) fel rhan o'ch asesiad. Mae sgan DXA yn gallu helpu i benderfynu a fydd cleifion yn elwa o gael triniaeth gyffuriau. Mae sgan DXA gan amlaf yn cymryd llai nag ugain munud. Does dim poen, mae'n dawel, ac nid yw'n glawstroffobig. Mae angen ichi allu gorwedd yn fflat ar wely i'w gael.

Pryd ddylai hyn ddigwydd?

O fewn 3 mis i gael torasgwrn.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae'n bosibl y bydd esgyrn pobl sy'n cael toresgyrn yn gyffredinol wannach, a'r rheini'n fwy tebygol o dorri. Mae modd defnyddio sganiau DXA i fesur cryfder esgyrn.

Gan ystyried pa mor bwysig yw sganiau DXA wrth asesu'r risg o doresgyrn, bydd cynnal asesiad prydlon yn golygu bodd modd gwneud argymhellion am driniaethau yn gyflym.

Beth yw sgan DXA?



68%

Dyma ganran y cleifion 50-74 oed sy'n cael clywed y dylen nhw gael sgan DXA ar ôl cael torasgwrn breuder, neu sydd eisoes wedi cael sgan DXA yn y ddwy flynedd flaenorol. Ond dim ond 46% o'r cleifion hyn a gafodd eu sganio o fewn 90 diwrnod i gael torasgwrn



Mae sgan DXA hefyd yn canfod **osteopenia** – cyflwr lle mae dwysedd yr esgyrn yn is na'r hyn sy'n normal, ond ddim mor ddifrifol ag mewn achos o osteoporosis.

A ddylwn i gael fy asesu i ganfod pam gwnes i gwmpo?

Beth ddylai ddigwydd?

Dylid rhoi asesiad i unrhyw un dros 65 oed sydd angen sylw meddygol ar ôl cwmpo, a hynny i ganfod a oes unrhyw beth a allai eu gwneud nhw'n fwy tebygol o gwmpo.

Gwasanaeth Cyswllt Toresgyrn neu dîm gofal proffesiynol arall ddylai gynnal yr asesiad hwn.

Pryd ddylai hyn ddigwydd?

Dylid cwblhau asesiad ar ôl cwmpo o fewn 12-14 wythnos i gael diagnosis o'r torasgwrn.

Pam mae hyn yn bwysig?

Cwmpo yw'r rheswm pennaf a'r mwyaf difrifol dros y damweiniau a gaiff pob hŷn. Serch hynny, mae modd atal neu leihau achosion o gwmpo.

Dydy'r rhan fwyaf o'r achosion o gwmpo ddim yn arwain at anafiadau difrifol, ond mae risg wastad y gall cwmpo arwain at dorasgwrn breuder. Bydd asesiad ar ôl cwmpo yn canfod a oes pethau penodol y mae modd eu gwneud i'ch helpu rhag cwmpo yn y dyfodol.



Beth welson ni

Yn 2018, dim ond 54% o gleifion a gafodd asesiad am y rheswm dros gwmpo, neu a gafodd eu hatgyfeirio i gael asesiad o'r fath. Os na fyddwch chi'n cael prawf awtomatig ar ôl cwmpo, gofynnwch am un gan eich meddyg teulu neu'ch ysbyty.

A oes angen imi fynd i ddsbarth cryfder a chydbwysedd i leihau fy risg o gwmpo?

Beth ddylai ddigwydd?

Yn achos pobl hŷn sy'n byw gartref, ac sydd â hanes o gwmpo'n aml neu broblemau cydbwysedd sy'n achosi iddyn nhw gwmpo, mae canllawiau gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn dweud y dylid eu hatgyfeirio i gael hyfforddiant i gryfhau eu cyhyrau a gwella'u cydbwysedd.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae hyfforddiant arbenigol i atal cwmpo, gan gynnwys ymarferion i gryfhau'r cyhyrau a gwella cydbwysedd, wedi bod yn hynod o effeithiol wrth leihau achosion o gwmpo, cyn belled ag y bydd pobl yn cwblhau'r cwrs.

Beth welson ni

Roedd llai nag un ym mhob 10 o gleifion wedi cychwyn ar eu hyfforddiant cryfder a chydbwysedd o fewn 16 wythnos i gael torasgwrn. Efallai y bydd angen ichi ofyn i'ch meddyg teulu neu'r ysbyty i weld a oes dosbarth cryfder a chydbwysedd y gallwch chi fynd iddo.

Pa driniaeth y byddda' i'n ei chael i leihau fy risg o dorri asgwrn arall?

Beth ddylai ddigwydd?

Bydd eich oedran, dwysedd eich esgyrn (os caiff hwnnw'i fesur) a nifer eich ffactorau risg ar gyfer esgyrn gwan i gyd yn cael eu hystyried wrth benderfynu a fyddwch chi'n cael triniaeth i'ch atal rhag cael rhagor o doresgyrn. Os byddwch chi â risg uchel o gael torasgwrn breuder arall, fe fyddwch chi'n cael cynnig triniaeth gyffuriau i leihau'r risg hon o gael torasgwrn.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae triniaethau cyffuriau'n helpu i gryfhau eich esgyrn ac yn lleihau'r risg o gael toresgyrn. I'r rheini sydd â risg uchel o gael toresgyrn, fe all triniaethau cyffuriau wneud cymaint â haneru eich risg o gael rhagor o doresgyrn. Mae nifer o wahanol fathau o driniaethau cyffuriau a rhagor o wybodaeth am y rhain i'w cael ar wefan y Gymdeithas Frenhinol ar gyfer Osteoporosis: www.theros.org.uk.

Beth allwch chi'i wneud?

Roedd llai na chwarter y cleifion wedi cael argymhelliad i gael triniaeth. Efallai y bydd angen ichi ofyn i'ch meddyg os bydd angen triniaethau ar yr esgyrn arnoch chi i leihau eich risg o gael torasgwrn arall.

Beth fydd yn digwydd os byddda' i'n cael problem wrth gymryd y driniaeth sydd wedi'i phresgripsiynu?

Beth ddylai ddigwydd?

Fe ddylai rhywun gysylltu â chi ar ôl 12-16 wythnos, ynghyd â blwyddyn ar ôl ichi gael torasgwrn, i sicrhau eich bod chi'n parhau i gymryd y feddyginiaeth ac nad oes gennych chi ormod o sgil-efeithiau. Monitro yw'r enw ar hyn. Mae modd gwneud hyn dros y ffôn, drwy holiadur, neu drwy fynd i apwyntiad wyneb yn wyneb mewn clinig.

Pam mae hyn yn bwysig?

Rhaid cymryd triniaethau'n gyson ac yn y ffordd iawn dros nifer o flynyddoedd er mwyn iddyn nhw fod yn effeithiol. Mae nifer o gleifion sy'n cael triniaethau i'w cymryd drwy'r geg yn eu cael nhw'n anodd i'w cymryd, ac yn rhoi'r gorau iddi. Mae monitro'n ffordd o ganfod a oes unrhyw broblemau gyda'r meddyginiaethau sydd wedi'u presgripsiynu, er mwyn gallu mynd i'r afael â'r problemau hynny. Mae hyn weithiau'n golygu newid i feddyginiaeth sy'n fwy addas i chi. Da chi, ewch i weld eich meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol os byddwch chi'n datblygu unrhyw broblemau.

Beth alla' i ei wneud i helpu fy hun?

- > Bwytwch ddeiet iach, cytbwys, a chadwch eich pwysau'n iach neu gadw mynegai mäs eich corff i rhwng 20 a 25
- > Rhowch y gorau i ysmegu.
- > Yfwrch lai o alcohol, a dim mwy nag 14 uned yr wythnos.
- > Gwnewch ymarfer corff rheolaidd sy'n golygu cynnal pwysau. Os nad ydych chi'n sicr sut y gallai eich diagnosis effeithio ar yr hyn y gallwch chi'i wneud a'r hyn na allwch chi'i wneud, sgwrsiwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol.
- > Byddwch yn ymwybodol o'r safonau gofal y dylai eich GIG eu rhoi ichi.
- > Treuliwch amser yn ateb unrhyw holiaduron dilynol am iechyd eich esgryn a thriniaethau ar ôl cwmpo.
- > Ewch i weld eich meddyg teulu os byddwch chi wedi cael torasgwrn breuder ond heb gael asesiad o'ch risg o gael torasgwrn, neu os ydych chi'n pryderu am eich risg o gael torasgwrn.

Beth alla' i ei wneud i helpu fy hun?

- > Mae'n bwysig iawn parhau i gymryd triniaethau pan fyddan nhw'n cael eu presgripsiynu, ac os byddwch chi'n ei chael hi'n anodd eu cymryd, gofynnwch am gyngor ynghylch beth ddylech chi'i wneud.

Cwestiynau i'w gofyn i'ch meddyg teulu ar ôl torri asgwrn

- > A ydw i'n wynebu risg o dorri asgwrn arall?
- > A alla' i ofyn am asesiad o'r risg o dorasgwrn os ydw i'n pryderu am dorri asgwrn arall?
- > A oes angen sgan arna' i er mwyn mesur dwysedd fy esgryn?
- > A oes angen profion gwaed arna' i er mwyn gweld pa mor iach yw fy esgryn?
- > Os oes gen i risg uchel o gael torasgwrn, sut alla' i leihau'r risg a pha driniaethau sydd ar gael?
- > Sut fydda' i'n cael gwybod pa ymarferion a fydd yn rhoi mwy o hyder a chydbwysedd imi?
- > Beth alla' i ei wneud i osgoi cwmpo?
- > Pa driniaethau eraill alla' i eu cael os na alla' i gymryd y triniaethau esgryn sy'n cael eu hargymell?

Beth alla' i ei wneud os nad yw fy ngofal cystal â'r disgrifiad yn y canllawiau hyn?

Codwch y mater

Os nad ydych chi'n credu bod eich gofal cystal â'r hyn sy'n cael ei ddisgrifio yn y llyfryn hwn, sgwrsiwch â meddyg neu nyrs, neu codwch y mater â'ch tîm 'healthwatch' lleol.

Mwy o wybodaeth

I gael gwybodaeth a chymorth sy'n gysylltiedig ag osteoporosis, cysylltwch â'r Gymdeithas Frenhinol ar gyfer Osteoporosis: www.theros.org.uk
Ffôn: 0808 800 0035
E-bost: info@theros.org.uk

Geirfa

Esboniad o rai o'r termau sy'n cael eu defnyddio yn y llyfryn hwn

Sgan DXA (sgan amsugniametreg pelydrau X egni-deuol) – prawf sy'n asesu a oes gennych chi ddwysedd esgyrn naturiol, dwysedd esgyrn isel (mae osteopenia yn enw arall am hyn), neu osteoporosis.

Asesiad ar ôl cwympo – nod yr asesiad hwn yw canfod unrhyw beth a allai'ch gwneud chi'n fwy tebygol o gwmpo, a gweld a oes pethau penodol y gellir eu gwneud i'ch helpu ac i leihau eich risg o gwmpo eto.

Gallai hyn gynnwys profi'ch golwg, edrych ar unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd, a phrofi eich cydbwysedd a'ch gallu i symud.

Torasgwrn – yr un fath ag asgwrn wedi torri, ac mae'n digwydd pan fydd asgwrn yn cracio neu'n hollti.

Gwasanaeth Cyswllt Toresgryn

– gwasanaeth sy'n canfod, yn trin ac yn atgyfeirio pobl 50 oed a hŷn sydd wedi cael torasgwrn breuder, gyda'r nod o leihau eu risg o gael rhagor o doresgryn.

Monitro – mae hyn yn cynnwys unrhyw adolygiad o gleifion a gynhelir i ganfod sut y mae meddyginiaeth i wella osteoporosis yn cael ei defnyddio, ac i ganfod unrhyw achosion o dorri esgyrn eto a/neu achosion o gwmpo.

Osteoporosis – cyflwr sy'n gwanhau'r esgyrn, gan eu gwneud yn frau ac yn fwy tebygol o dorri. Mae'r toresgryn hyn yn fwyaf cyffredin yn esgyrn y cefn, yr arddyrnau a'r cluniau.



Cofnod iechyd fy esgryn

Dyddiad y torasgwrn	
Dyddiad asesiad y Gwasanaeth Cyswllt Toresgryn	
Dyddiad yr asesiad o'r gwmp	

Efallai y bydd angen y canlynol ar rai pobl hefyd:

Dyddiad y sgan DXA	
Dyddiad y dosbarth cryfder a chydbwysedd cyntaf	
Dyddiad dechrau cymryd meddyginiaeth i wella'r esgryn	
Dyddiad yr apwyntiad dilynol cyntaf	
Dyddiad yr ail apwyntiad dilynol	

Rhif ffôn y Gwasanaeth Cyswllt Toresgryn	
--	--



Beth ddylai'r GIG ei ddarparu i bobl dros 50 oed sydd wedi torri asgwrn ar ôl cwmpo o uchder sefyll neu is.

A oedd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol?

Os hoffech chi roi gwybod inni am eich profiadau, neu roi gwybod inni pa mor ddefnyddiol oedd y wybodaeth hon, bydden ni'n falch o gael eich adborth.

Y Tîm FFFAP
Coleg Brenhinol y Meddygon
11 St Andrews Place
Regent's Park
Llundain NW1 4LE

Ffôn: +44 (0)20 3075 1511
E-bost: fffap@rcp.ac.uk / flsdb@rcp.ac.uk
www.rcp.ac.uk/fffap



**Royal College
of Physicians**

Y Rhaglen Archwilio Toresgyrn
yn sgil Cwmpiadau ac Eiddilwch