Gwasanaeth Gwaed Cymru
Welsh Blood Service

Gwaed Ifanc

Cynllun rhoi gwaed ar gyfer ysgolion
a cholegau

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Cwestiynau Ceffredin ynghylch rhoi gwaed	5
Helpwch i frwydro yn erbyn canser y gwaed	9
Deunydd templed mewnrwyd	11
Deunydd gwefan	13
Deunydd templed e-fwletin ar gyfer rhwydweithiau	15
Deunydd templed postiadau cyfryngau cymdeithasol	17
Syniadau am gynnwys cyfryngau cymdeithasol	20
Gynnal eich sesiwn rhoi gwaed eich hun	23

Cyflwyniad

Yn galw ar ysgolion a cholegau ledled Cymru: mae angen eich help arnom i achub bywydau.

Gallai fod angen rhodd gwaed, platennau neu fêr esgyrn ar unrhyw un ar unrhyw adeg yn eu bywyd. Ein gwaith ni yw sicrhau bod y rhoddion amhrisiadwy hynny ar gael i'r rhai sydd eu hangen. Ond ni allwn wneud hyn heboch chi.

Mae angen 350 o roddion y dydd ar ysbytai yng Nghymru i ateb y galw am drallwysiadau gwaed a mêr esgyrn. Rydym yn casglu tua 100,000 o roddion gwaed bob blwyddyn gan tua 70,000 o roddwyr gwirfoddol. Mae hynny'n orchwyl enfawr, ond bydd angen mwy arnom bob amser.

Felly mae angen i ni hefyd recriwtio mwy o roddwyr bob blwyddyn - 11,000 yn fwy, i fod yn fanwl gywir.

Dyna sut y gallwch chi helpu.

Mae angen i ysgolion a cholegau ledled Cymru chwarae eu rhan i helpu i achub bywydau. Gallwch wneud hynny drwy weithio gyda ni i ledaenu’r gair ynghylch pam mae rhoi gwaed, platennau a mêr esgyrn, ac annog mwy o bobl i roi, mor bwysig.

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys popeth y bydd ei angen arnoch i ddechrau arni - o Gwestiynau Cyffredin a deunydd gwefan i bostiadau cyfryngau cymdeithasol ac awgrymiadau am gynnwys. Byddai'n wych cael eich cefnogaeth.

Ac mae ffyrdd eraill y gallwch ein cefnogi ni

Mae llawer o bethau y gallech eu gwneud i helpu i gynyddu nifer y rhoddion rydym yn eu casglu bob blwyddyn.

Mae’r rhain yn cynnwys:

- Annog eich gweithwyr a rhwydweithiau rhanddeiliaid i gofrestru i ddod yn rhoddwyr gwaed, mêr esgyrn a phlatennau.
- Caniatáu i weithwyr roi gwaed yn ystod oriau gwaith, os gall eich busnes drefnu hyn.
- Cynnal digwyddiadau rhoi gwaed ar eich safle, neu'n lleol, i'n helpu i recriwtio mwy o roddwyr.

Gallech wneud gwahaniaeth enfawr drwy annog eich gweithwyr a'ch cysylltiadau i gyfrannu, drwy greu cyfleoedd i bobl gyfrannu yn eich sefydliad.

Mae alinio â Gwasanaeth Gwaed Cymru yn ffordd wych o ddangos eich cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol a chodi proffil eich sefydliad.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am gynnwys y pecyn cymorth hwn neu os hoffech ddysgu rhagor am gynnal digwyddiad rhoi gwaed yn eich sefydliad, cysylltwch â **wbs.donorengagement@wales.nhs.uk**

Diolch am eich cefnogaeth,
Gwasanaeth Gwaed Cymru.

Yr hyn sydd angen i chi ei wybod

Rhoddion gwaed

Pwy all roi gwaed?

Gall y rhan fwyaf o bobl roi gwaed, cyn belled â'u bod rhwng 17-66 oed pan fyddant yn ei roi am y tro cyntaf a bod eu hiechyd yn dda yn gyffredinol. Byddwn yn gwirio bob tro y bydd rhywun yn rhoi i sicrhau ei fod yn gymwys.

Gallwch wneud cwis cymhwyster sylfaenol neu ffoniwch 0800 252 266 am ragor o wybodaeth.

Cwblhewch y cwis

Pa mor hir mae'n ei gymryd i roi gwaed?

Mae'r broses gyfan yn cymryd tua 45-60 munud. Yr amser y mae'n ei gymryd i roi gwaed mewn gwirionedd yw rhwng 5 a 10 munud.

Ble gall ein myfyrwyr a'n staff roi gwaed?

Rydym yn gwneud ein gorau i ymweld â chymaint o leoliadau â phosibl ledled Cymru ac rydym yn diweddaru ein gwefan yn aml gyda lleoliadau apwyntiadau newydd.

Os oes gennych chi tua 200 o fyfyrwyr a staff ôl-16 ar y safle, efallai y byddwn ni'n gallu dod atoch chi. Cysylltwch â ni i ddysgu rhagor am gynnal sesiwn rhoi gwaed yn eich gweithle, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.

Cysylltu â ni

Yr hyn sydd angen i chi ei wybod

Brwydro canser y gwaed

Helpwch ni i ymladd yn erbyn canser y gwaed

Mae angen mwy o bobl ifanc 16 i 30 oed a rhwng 16 a 45 oed o gefndir Du, Asiaidd, cymysg neu leiafrifoedd ethnig i ymuno â ni yn y frwydr yn erbyn canser y gwaed.

Bob dydd, mae clinigwyr yn chwilio cofrestrfeydd mêr esgyrn ledled y byd, gan chwilio am yr un perffaith ar gyfer eu cleifion. Gall cleifion sydd angen trawsblaniad fod â lewcemia, lymffoma neu ganser neu anhwylder gwaed arall.

Ni fydd tri o bob deg claf canser y gwaed y mae angen trawsblaniad mêr esgyrn arnynt yn dod o hyd i fêr esgyrn addas, ac mae hyn yn cynyddu i saith o bob deg ar gyfer y rheini mewn cymunedau Du, Asiaidd, Lleiafrifol a Chymysg.

Po fwyaf yw'r gofrestr, y mwyaf yw'r tebygolrwydd o baru claf canser y gwaed â rhoddwr mêr esgyrn addas.

Rhoi mêr esgyrn

Isod rydym wedi paratoi rhywfaint o wybodaeth i chi ei rhannu gyda'ch gweithwyr iau am roi mêr esgyrn. Mae croeso i chi newid yn ôl yr angen a rhannu'r deunydd hwn trwy e-bost neu ar fewnrwyd eich cwmni.

Mae'n hawdd ymuno

Os ydych rhwng 16 a 30 oed, neu rhwng 16 a 45 oed o gefndir Du, Asiaidd, cymysg neu leiafrifoedd ethnig, mae dwy ffordd i ymuno; drwy roi sampl ychwanegol yn eich sesiwn rhoi gwaed nesaf neu ofyn am becyn swab am ddim ar-lein a'i ddychwelyd i Wasanaeth Gwaed Cymru.

Ar ôl i chi ymuno, byddwch yn aros ar y panel tan eich pen-blwydd yn 61 oed.

Sut mae'n gweithio

Os cewch eich paru'n llwyddiannus, mae dwy ffordd y gallwch chi gyfrannu:

1. Trwy afferesis, rhodd bôn-gelloedd gwaed ymylol lle mae'ch gwaed yn cael ei brosesu trwy beiriant a'i roi yn ôl i chi.

2. Trwy rodd a wneir trwy asgwrn eich pelfis tra byddwch o dan anesthetig cyffredinol.

Bydd tîm Gwasanaeth Gwaed Cymru yn gofalu amdanoch ac yn eich cefnogi bob cam o'r ffordd. Am ragor o wybodaeth

Ragor o wybodaeth

Deunydd templed mewnrwyd

Deunydd mewnrwyd

Yma fe welwch chi gopi y gallwch chi ei bostio ar fewnrwyd eich sefydliad i annog eich myfyrwyr a'ch staff i gymryd rhan.

Mae croeso i chi addasu'r copi yn ôl yr angen ar gyfer eich myfyrwyr a'ch staff.

Mae **[enw'r ysgol/coleg]** yn ymuno â Gwasanaeth Gwaed Cymru i helpu i achub bywydau yng Nghymru, ac mae angen eich help arnom ni.

Oeddech chi'n gwybod y gall un rhodd o waed achub hyd at dri bywyd, ond dim ond tri y cant o'r boblogaeth gymwys sy'n rhoi gwaed?

Fel sefydliad o [nodwch nifer y gweithwyr], mae hynny'n golygu mai dim ond [lluosi nifer y gweithwyr â 0.03] ohonom sy'n rhoi gwaed ar hyn o bryd. Gyda'n gilydd, gallwn wella'r nifer hwn.

Mae angen 350 o roddion bob dydd ar ysbytai yng Nghymru i drin cleifion mewn angen. Mae Gwasanaeth Gwaed Cymru yn casglu tua 100,000 o roddion bob blwyddyn, ond mae angen i'r nifer hwnnw gynyddu er mwyn parhau i ateb y galw.

Dyma rai o'r pethau rydym yn eu gwneud i helpu Gwasanaeth Gwaed Cymru i recriwtio rhagor o roddwyr a chasglu rhagor o roddion achub bywyd yma yng Nghymru: **[dileer fel y bo'n briodol:**

- Eich annog i roi gwaed, os gallwch chi.
- Rhannu dyddiadau a lleoliadau sesiynau rhoi lleol.
- Gwneud amser i chi roi gwaed.
- Rhannu gwybodaeth am bwysigrwydd rhoi gwaed yn fewnol yma, a thrwy ein sianeli eraill.]

[Rydym yn awgrymu ychwanegu dyfyniad sy'n ysbrydoli gan arweinydd ysgol/coleg yma i atgyfnerthu pwysigrwydd dod yn rhoddwr a sut mae hyn yn cyd-fynd â gwerthoedd eich cwmni.]

Mae rhoi gwaed yn gyflym, yn hawdd ac yn achub bywydau. I gael rhagor o wybodaeth am roi gwaed, ac i ddod o hyd i sesiwn rhoi gwaed yn eich ardal chi, ewch i www.**gwaedcymru.org.uk**

Deunydd Gwefan

Deunydd Gwefan

Yma fe welwch ddeunydd ar gyfer eich gwefan, i roi gwybod i'ch cwsmeriaid a'ch rhwydweithiau beth rydych chi'n ei wneud i'n cefnogi. Mae croeso i chi addasu'r deunydd fel sy'n briodol ar gyfer eich sefydliad.

Os hoffech gefnogi asedau digidol fel delweddau neu logos i gyd-fynd â'r deunydd hwn, anfonwch e-bost atom yn **wbs.donorengagement@wales.nhs.uk.**

Gwasanaeth Gwaed Cymru
Welsh Blood System

A gaf i roi gwaed? | Storiau | Ynghylch rhoi gwaed | Cefnogi | Gwneud apwyntiad

Rydym yn cydweithio â Gwasanaeth Gwaed Cymru i helpu i achub bywydau yng Nghymru.

Oeddech chi'n gwybod y gall un rhodd o waed achub hyd at dri bywyd, ond dim ond tri y cant o'r boblogaeth gymwys sy'n rhoi gwaed?

Gallai unrhyw un fod angen rhodd o waed ar ryw adeg yn eu bywydau. Os nad ydych wedi derbyn rhodd o waed eich hun, mae'n debygol y byddwch yn adnabod rhywun sydd wedi cael trallwysiad neu a fydd angen trallwysiad yn y dyfodol.

Mae angen 350 o roddion bob dydd ar ysbytai yng Nghymru i drin cleifion mewn angen. Mae Gwasanaeth Gwaed Cymru yn casglu tua 100,000 o roddion bob blwyddyn, ond mae angen i'r nifer hwnnw gynyddu er mwyn parhau i ateb y galw.

Dyma rai o'r pethau rydym yn eu gwneud i helpu Gwasanaeth Gwaed Cymru i recriwtio rhagor o roddwyr a chasglu rhagor o roddion achub bywyd yma yng Nghymru: [dileer fel y bo'n briodol:

• Annog ein myfyrwyr a'n staff i roi gwaed, os ydynt yn gallu.
• Rhannu dyddiadau a lleoliadau sesiynau rhoi gwaed lleol gyda'n myfyrwyr a'n staff, a thrwy ein sianeli allanol.
• Gwneud amser i'n myfyrwyr a'n staff roi gwaed.
• Rhannu gwybodaeth am bwysigrwydd rhoi gwaed yn fewnol, a thrwy ein sianeli allanol.]

Mae rhoi gwaed yn gyflym, yn hawdd ac yn achub bywydau. I gael rhagor o wybodaeth am roi gwaed, ac i ddod o hyd i sesiwn rhoi gwaed yn eich ardal chi, ewch i www.**gwaedcymru.org.uk**

Deunydd templed e-fwletin ar gyfer rhwydweithiau

Deunydd e-bost

Yma, rydym wedi creu templed ar gyfer e-gylchlythyr i fynd allan i'ch rhwydweithiau i roi gwybod iddynt eich bod yn ein cefnogi, a'u hannog i'n cefnogi hefyd.

Os hoffech asedau digidol ategol megis delweddau neu logos i gyd-fynd â'r deunydd hwn, anfonwch e-bost atom yn **wbs.donorengagement@wales.nhs.uk.**

Neges Newydd

I

Pwnc **Ymunwch â ni i helpu i gynyddu nifer y rhoddion gwaed sy'n achub bywydau yng Nghymru.**

Oeddech chi'n gwybod y gall un rhodd o waed achub hyd at dri bywyd, ond dim ond tri y cant o'r boblogaeth gymwys sy'n rhoi gwaed?

Rydym yn lleoliad addysg sydd â [nodwch nifer y staff a'r myfyrwyr] o aelodau staff a myfyrwyr ôl-16, mae hynny'n golygu mai [lluoswch nifer y staff a'r myfyrwyr â 0.03] yn unig ohonom sy'n rhoi gwaed ar hyn o bryd. Gyda'n gilydd, gallwn wella'r nifer hwn.

Mae angen 350 o roddion bob dydd ar ysbytai yng Nghymru i drin cleifion mewn angen. Mae Gwasanaeth Gwaed Cymru yn casglu tua 100,000 o roddion bob blwyddyn, ond mae angen i'r nifer hwnnw gynyddu er mwyn parhau i ateb y galw.

Dyna pam rydym yn ymuno â Gwasanaeth Gwaed Cymru i helpu i gynyddu nifer y rhoddwyr gwaed yma yng Nghymru, ac rydym yn gofyn ichi ymuno â ni.

Mae pethau syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i helpu, fel

- Annog ein myfyrwyr a'n staff i roi gwaed, os ydynt yn gallu.
- Rhannu dyddiadau a lleoliadau sesiynau rhoi gwaed lleol gyda'n myfyrwyr a'n staff, a thrwy ein sianeli allanol.
- Gwneud amser i'n myfyrwyr a'n staff roi gwaed yn ystod oriau gwaith.
- Rhannu gwybodaeth am bwysigrwydd rhoi gwaed yn fewnol, a thrwy ein sianeli allanol.

Mae rhoi gwaed yn gyflym, yn hawdd ac yn achub bywydau. I gael rhagor o wybodaeth am roi gwaed, a sut y gallwch chi helpu i gynyddu nifer y rhoddwyr gwaed a rhoddion gwaed yng Nghymru, ewch i **www.gwaedcymru.org.uk**

Anfon Cadw Canslo

Deunydd templed postiadau cyfryngau cymdeithasol

Deunydd postiadau cymdeithasol

Rydyn ni wedi creu postiadau cyfryngau cymdeithasol templed i'w gwneud hi'n hawdd i chi hyrwyddo'ch cefnogaeth ar eich sianeli cyfryngau cymdeithasol, ac annog eich dilynwyr i gymryd rhan.

Byddem wrth ein bodd yn gweld eich postiadau. Mae ein dolenni isod, mae croeso i chi ein tagio yn eich postiadau.

Cysylltwch â ni i greu eich dolen bwrpasol eich hun fel y gallwn olrhain a rhoi adborth ar eich llwyddiant.

@GwaedCymru (X)

@GwaedCymru (Facebook)

@GwasanaethGwaedCymru (Instagram)

@WelshBloodService (LinkedIn)

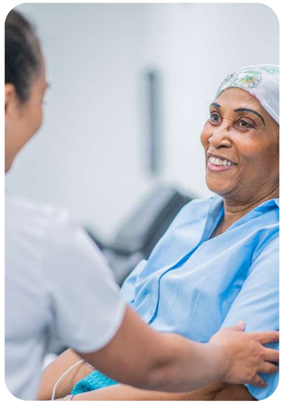
Wyddoch chi y gallai un rhodd gwaed arbed hyd at dri bywyd? 👫

Rydym yn ymuno â Gwasanaeth Gwaed Cymru i helpu i gynyddu rhoddion gwaed yng Nghymru. Canfyddwch beth allwch chi ei wneud i helpu
👉 wbs.cymru/GwaedIfancAp

📢 Mae angen 350 o roddion gwaed y dydd ar ysbytai Cymru i drin cleifion mewn angen.

📢 Mae'n hanfodol bod gan Gymru ddigon o roddion er mwyn parhau i ateb y galw. Dyna pam rydyn ni'n gofyn i'n staff ddod yn rhoddwyr gwaed.

👉 wbs.cymru/GwaedIfancAp



Dim ond tri y cant o'r boblogaeth gymwys sy'n rhoi gwaed!

Mae hynny'n golygu y gallai unrhyw un ohonom fod wedi derbyn rhodd gwaed eisoes, neu efallai y bydd angen un arnom yn y dyfodol.

Helpwch ni i wneud yn siŵr bod gan Gymru'r rhoddion sydd eu hangen arni i achub bywydau.

👉 wbs.cymru/GwaedIfancAp

Mae angen mwy o bobl ifanc 16 i 30 oed a rhwng 16 a 45 oed o gefndir Du, Asiaidd, cymysg neu leiafrifoedd ethnig i ymuno â ni yn y frwydr yn erbyn canser y gwaed

Mae ymuno â Chofrestr Rhoddwyr Mêr Esgyrn Cymru yn gam cyntaf tuag at achub bywyd claf sydd angen trawsblaniad mêr esgyrn

💪♥ Darganfyddwch sut y gallwch ein cefnogi wbs.cymru/GwaedIfancME

Syniadau am gynnwys cyfryngau cymdeithasol

Syniadau ar gyfer cynnwys i'w gyfathrebu ar gyfryngau cymdeithasol ac yn fewnol

Yma rydym wedi cynnwys rhai awgrymiadau ar gyfer cynnwys i'w gyfathrebu ar gyfryngau cymdeithasol ac yn fewnol y gallech ei greu ar gyfer eich sianeli, i fynegi eich cefnogaeth ac annog eraill i roi gwaed gyda Gwasanaeth Gwaed Cymru.

'Rydym yn helpu Gwasanaeth Gwaed Cymru i achub bywydau yng Nghymru'

Graffeg gymdeithasol syml wedi'i chreu yn arddull eich brand y gellir ei gwneud gan ddefnyddio Canva neu feddalwedd tebyg.

'Rwy'n rhoi oherwydd...'

Fideo Vox pop yn cynnwys eich myfyrwyr a'ch staff, yn siarad am pam maen nhw'n rhoi gwaed, platennau, neu fêr esgyrn.

Dyddiaduron rhoddion

Gofynnwch i rai o'ch myfyrwyr a'ch staff ffilmio fideo byr yn dogfennu'r broses o roi gwaed – o ddewis gwisg gyda llewys llac a sicrhau eu bod nhw'n cael digon i'w fwyta a'i yfed ymlaen llaw, i fynd i'r sesiwn rhoi gwaed a siarad am sut maen nhw'n teimlo ar ôl rhoi gwaed.

SMS a Chylchlythyr

Os oes gennych restr o rieni a/neu staff sydd wedi cofrestru ar gyfer negeseuon, e-byst neu gylchlythyrau wythnosol,, testun a rhybuddion, neu sgwrs grŵp, gallech ddefnyddio'r copi hwn a awgrymir i roi gwybod iddynt am sesiynau rhoi gwaed lleol a pham ei bod yn bwysig rhoi gwaed.
Gallwch bersonoli'r negeseuon testun canlynol i gynnwys gwybodaeth berthnasol, fel y sesiwn rhoi gwaed nesaf yn eich tref.

I ddod o hyd i sesiynau rhoi gwaed lleol sydd i ddod, gallwch fynd i www.wbs.cymru/GwaedIfancAp

@WelshBloodService

@GwaedCymru

@GwaedCymru

@ GwasanaethGwaedCymru

@WelshBloodService

SMS / Sgyrsiau grŵp

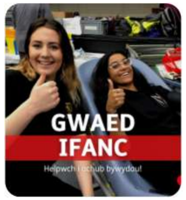
E-byst neu gylchlythyrau wythnosol

Copïwch a gludwch y negeseuon hyn i'ch sianeli cyfryngau cymdeithasol a'u llwytho i fyny gydag un o'r lluniau sydd wedi cael eu darparu.

Mae angen 350 o roddion gwaed y dydd ar ysbytai yng Nghymru. Er mwyn helpu Gwasanaeth Gwaed Cymru i gyrraedd eu targed, mae ein hysgol yn cefnogi eu hymgyrch #GwaedIfanc drwy annog ein myfyrwyr, staff a rhieni i roi gwaed a helpu i achub bywydau ar draws Cymru. Am fwy o wybodaeth ewch i'w gwefan www.welsh-blood.org.uk

A all ein myfyrwyr, staff a'n rhieni helpu Gwasanaeth Gwaed Cymru drwy ddod yn rhoddwr gwaed sy'n achub bywydau? Os ydych chi rhwng 17 a 66 oed, efallai y byddwch yn gymwys! Gallwch ddysgu mwy yma: wbs.cymru/YSGOL/COLEGDOLEN

Dim ond un rhoddwr mae'n ei gymryd i newid bywyd claf trwy drawsblaniad mêr esgyrn. Ydych chi rhwng 16 a 30 oed ode neu 16-45 oed o gefndir Du, Asiaidd, cymysg neu gymuned ethnig leiafrifol? Ymunwch â YSGOL/COLEG ENW & @GwaedCymru yn ein brwydr yn erbyn canser y gwaed, a chofrestru ar gyfer Cofrestr Rhoddwyr Mêr Esgyrn Cymru. Am ragor o wybodaeth ewch i https://www.wbs.cymru/GwaedIfancME



Gynnal eich sesiwn rhoi gwaed eich hun

A allech chi gynnal eich sesiwn rhoi gwaed eich hun?

Mae ein siart llif hawdd i'w ddilyn yn dangos i chi sut y gall eich ysgol/coleg gefnogi rhoddion gwaed

Gwasanaeth Gwaed Cymru
Welsh Blood Service

A oes gan eich ysgol/coleg 200 o weithwyr ar y safle?

OES | NAC OES

Oes gan eich ysgol/coleg ystafell, neuadd neu faes parcio mawr ar gael i gynnal sesiwn roi gwaed?

OES | NAC OES

A all eich ysgol/coleg sbario o leiaf dri diwrnod bob blwyddyn i gefnogi Gwasanaeth Gwaed Cymru?

OES | NAC OES

Mae eich ysgol/coleg yn dal i allu cynnig cymorth i gleifion sydd mewn angen ar draws Cymru yn y ffyrdd canlynol:

- Mynychu a rhoi cyhoeddusrwydd i sesiynau rhoi gwaed lleol gyda staff a rhanddeiliaid.
- Gofyn am ymweliad 'pecyn swab' gan Wasanaeth Gwaed Cymru i annog staff rhwng 16 a 30 neu 16-45 oed o gefndir Du, Asiaidd, cymysg neu leiafrifoedd ethnig, i ymuno â chofrestr bôn-gelloedd Gwasanaeth Gwaed Cymru.

Mae'n bosib y byddwch yn gymwys i gynnal eich sesiynau rhoi gwaed eich hun.

Cysylltwch â **wbs.communitypartnership@wales.nhs.uk**

Diolch

Gwasanaeth Gwaed Cymru
Welsh Blood Service

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y pecyn cymorth hwn, cysylltwch â **wbs.donorengagement@wales.nhs.uk**

Cwestiynau Cyffredin

Beth ddylwn ei fwyta a'i yfed cyn rhoi gwaed?

Rydym yn argymell bwyta ac yfed yn rheolaidd cyn rhoi gwaed i gadw lefelau siwgr yn y gwaed yn sefydlog. Yna y darn gorau! Ar ôl rhoi, byddwn yn darparu danteithion blasus a diod i'ch helpu i ailgyflenwi'r hylifau a gollwyd wrth roi gwaed.

Beth ddylai rhoddwyr ei wisgo i roi gwaed?

Bydd angen mynediad hawdd i'r gwythiennau yn eich braich, felly rydym yn argymell eich bod yn gwisgo rhywbeth cyfforddus gyda llewys rhydd i roi gwaed fel ei bod yn hawdd torchi'ch llawes uwchlaw eich penelin.

Beth yw platennau a sut rydych chi'n eu rhoi?

Celloedd bach iawn yn eich gwaed yw platennau sy'n ffurfio ceuladau ac maent yn hanfodol er mwyn helpu cleifion i frwydro yn erbyn clefydau cronig, canserau a gwella ar ôl anafiadau trawmatig. Mae rhoi platennau yn cymryd hyd at 90 munud.

Mae gwaed yn cael ei dynnu trwy nodwydd a'i drosglwyddo i beiriant arbenigol sy'n gwahanu'r platennau oddi wrth eich gwaed, cyn dychwelyd y gwaed yn ôl atoch yn ddiogel. Fel rhoddwr platennau, gallwch gyfrannu bob pedair wythnos..

A yw'n iawn gwneud ymarfer corff cyn rhoi gwaed?

Rydym yn argymell osgoi unrhyw weithgaredd egnïol cyn ac ar ôl rhoi gwaed. Mae ymarfer corff ysgafn fel cerdded yn iawn - ond cofiwch sicrhau eich bod wedi’ch hydradu.

Faint o waed fydd rhoddwr yn ei roi?

Fel arfer rydym yn cymryd ychydig llai na pheint o waed (475ml) gyda samplau ychwanegol i'w profi.

Cysylltiadau Defnyddiol

Gwnewch Waed yn Fusnes i Chi

Cwis cymhwysedd rhoi gwaed

Archebwch rodd achub bywyd

Beth i’w ddisgwyl pan rydych chi’n rhoi gwaed

Ynglŷn â rhoi:

- Gwaed
- Platennau
- Mêr esgyrn