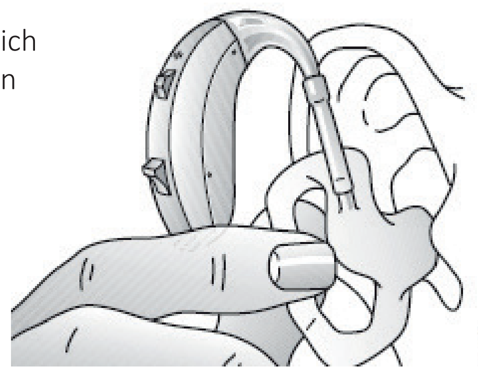
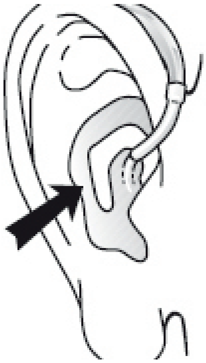
Gosod a thynnu'r mowld clust

I osod y mowld clust, daliwch ef rhwng eich bawd a'ch mynegfys a rhowch yr allfa sain i mewn i gorn eich clust.



Sleidiwch y mowld clust yr holl ffordd i mewn i'ch clust gan ei droelli'n ysgafn. Sicrhewch fod rhan uchaf y mowld clust yn mynd y tu ôl i'r plyg o groen uwchben corn eich clust.

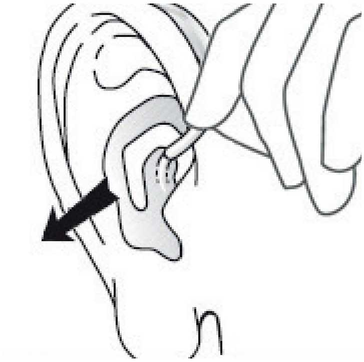


Pan fydd y mowld clust yn ei le, gwthiwch y cymorth clyw ymlaen ac yna sleidiwch ef yn ôl er mwyn iddo ffitio'n gyfforddus y tu ôl i'ch clust.

Bydd rhai pobl yn defnyddio drych er mwyn eu helpu i osod mowld clust, a phan fydd yn ei le yn gywir dylai ffitio'n dynn ond yn gyfforddus.

Gosod a thynnu'r mowld clust (parhad)

I dynnu’r mowld clust, codwch y cymorth clyw allan o’r tu ôl i’ch clust a gadewch iddo hongian wrth ymyl eich clust.



Gan ddefnyddio eich bawd a’ch mynegfys yn ysgafn, tynnwch y mowld clust allan o’ch clust. Mae’n bosibl y bydd angen i chi droelli’r mowld clust fymryn i’w dynnu’n llwyr.

I gael rhagor o gymorth, sganiwch y cod QR neu ewch i'n porth cymorth i gleifion yn: **danalogic.co.uk/patient-portal**