

Bruising



Donor Information



Donor name:

Donor number:

Date:

Time:

Site: R / L arm (please circle)

Nurse name:

Signature:

Additional comments:

Thank you for coming to donate blood today. Although we hope that no one will have any ill effects from giving blood, occasionally bruising of the arm may develop. The bruise may look dramatic and some people can find this worrying, especially if it appears away from the donation area. Bruises are usually harmless and will disappear with time and it is normal for them to spread out before fading.

If you do experience a bruise the following advice may help during the first 36 hours after the bruise appeared.

Treat your bruise with RICE!

Rest – allow time for the bruise to heal. Protect the bruise by avoiding heavy lifting, e.g. at the gym or carrying heavy shopping, and only light, gentle movement is recommended. After 36 hours return to normal activity.

Ice – do not place directly on the skin but under a cloth.

Compression – pressing on the point where the needle was inserted when a bruise has appeared may reduce the size of the bruise which is forming.

Elevation – if possible, raise your arm above the level of your heart when at rest.

If you require pain relief take paracetamol (according to manufacturer's instructions) but **avoid** aspirin and ibuprofen for the first 24 hours.

After 36 hours contrast bathing may help reduce any swelling. This requires putting a cold cloth on the affected area for 10 minutes followed by a warm cloth for 10 minutes and repeating this several times, ending with a cold cloth.

If you are experiencing any of the following you should seek further medical help:

- Severe or worsening pain.
- Numbness or pins and needles to your arm, hand or finger.
- Swelling that is large or increasing in size.
- Painful redness/inflammation.
- Coldness or paleness of your lower arm or hand of the affected arm.



Further information:

If you are worried or require further information you can obtain advice by ringing our donor helpline on

0300 123 23 23

NHS Blood and Transplant is a Special Health Authority within the NHS.

www.blood.co.uk

Cleisio



Gwybodaeth i'r Rhoddwr



Enw'r rhoddwr:

Rhif y rhoddwr:

Dyddiad:

Amser:

Lle: Braich Chwith / Dde (rhowch gylch)

Enw'r nyrs:

Llofnod:

Sylwadau ychwanegol:

Diolch i chi am ddod i roi gwaed heddiw. Er ein bod yn gobeithio na fydd neb yn dioddef unrhyw sgil effeithiau ar ôl rhoi gwaed, o bryd i'w gilydd gall clais ymddangos ar y fraich. Efallai bydd y clais yn edrych yn ddramatig ac mae rhai pobl yn poeni am hyn, yn enwedig os bydd yn ymddangos mewn rhan wahanol i'r rhan lle cafodd y gwaed ei dynnu. Fel arfer, nid yw clais yn achos i boeni amdano a bydd yn diflannu gydag amser ac mae'n naturiol iddo ledaenu cyn iddo bylu.

Os ydych chi'n cael clais, efallai bydd y cyngor canlynol o gymorth i chi yn ystod y 36 awr gyntaf ar ôl i'r clais ymddangos

Cyngor pwysig ynghylch sut i drin eich clais

Gorffwys – rhowch amser i'r clais wella.

Dylech chi amddiffyn y clais drwy osgoi codi pethau trwm, e.e. yn y gampfa neu gario siopa trwm, ac rydym yn argymhell eich bod yn symud yn araf ac yn ofalus. Ar ôl 36 awr gallwch chi ddychwelyd i wneud eich gweithgareddau arferol.

Rhew – peidiwch â rhoi rhew yn uniongyrchol ar y croen – rhowch glwtyn drosto.

Cywasgu – gallai pwyso ar y pwynt lle aeth y nodwydd i mewn ar ôl i glais ymddangos wneud y clais sy'n ffurfio yn llai.

Codi – os yw'n bosibl, codwch eich braich yn uwch na'ch calon pan fyddwch chi'n gorffwys.

Os oes angen rhywbeth arnoch i leddfu'r boen, dylech chi gymryd paracetamol (gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr) ond **peidiwch** â chymryd aspirin neu ibuprofen yn ystod y 24 awr gyntaf.

Ar ôl 36 awr, gallai ymolchi gyda dŵr oer a dŵr poeth leihau unrhyw chwydd. Mae hyn yn golygu dal clwtyn oer ar le aeth y nodwydd i mewn am 10 munud, ac yna rhoi clwtyn cynnes ar yr un lle am 10 munud a gwneud hyn drosodd a throsodd, gan orffen gyda chlwtyn oer.

Os oes gennych chi unrhyw un o'r symptomau canlynol, dylech gael cymorth meddygol pellach:

- Poen difrifol neu boen sy'n gwaethygu.
- Pinnau mân neu ddiffyg teimlad yn eich braich, llaw neu fysedd.
- Chwydd mawr neu chwydd sy'n cynyddu mewn maint.
- Cochni/llid poenus.
- Os yw gwaelod eich braich neu law y fraich lle digwyddodd hyn yn oer neu'n welw.



Rhagor o wybodaeth:

Os ydych chi'n poeni, neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, gallwch gael cyngor drwy ffonio ein llinell gymorth i roddwyr ar

0300 123 23 23

Mae Gwaed a Thrawsblaniadau'r GIG yn Awdurdod Iechyd Arbennig o fewn y GIG.

www.blood.co.uk