
Osgoi llithro, baglu a chwympo



Cwmpo

Wrth i ni fynd yn hŷn, mae newidiadau graddol i'n hiechyd a'r meddyginiaethau y gallwn eu cymryd yn cyfrannu at risg uwch o gwmpo, ond mae modd osgoi cwmpo mewn llawer o achosion.

Yn aml, byddwn yn cwmpo oherwydd peryglon y mae'n hawdd eu hanwybyddu ond sy'n hawdd iawn mynd i'r afael â nhw. Mae'r llyfryn hwn wedi'i rannu yn ddwy adran. Mae'r adran gyntaf yn rhoi awgrymiadau a chynghor ar sut i wneud eich cartref yn ddiogel rhag cwmpo.

Mae'r ail adran yn ffurflen hunanasesu sy'n gofyn i chi am eich iechyd a'ch lles cyffredinol er mwyn eich helpu i feddwl am weithgareddau ac ymyriadau syml sy'n gallu eich helpu i gadw eich annibyniaeth a lleihau eich perygl o gwmpo.

Mae cynghor ar sut i ymdrin ag ofn cwmpo a beth y dylech ei wneud os byddwch yn cwmpo ar ddiwedd y llyfryn.

Hoffai Age Cymru ddiolch i Bwyllgor Age Cymru Caerdydd am ei gymorth hael i'n helpu i ariannu'r llyfryn hwn a'n gwaith arall ar 'Ymwybyddiaeth o Gwmpo'.

Sut i leihau eich perygl o gwmpo yn y cartref

Mae llawer o newidiadau syml y gallwch eu gwneud yn eich cartref er mwyn lleihau eich risg o gwmpo. Yn y llyfryn hwn, byddwn yn rhoi sylw i fannau yn y cartref ac yn rhoi ychydig o awgrymiadau defnyddiol i chi ar sut i wneud eich cartref yn fwy diogel.

Lloriau

- Mae rygiau a matiau rhydd yn gallu bod yn berygl i'ch baglu a dylid eu hosgoi, os oes modd. Os oes gennych rygiau ar y llawr, dylech eu diogelu gyda thâp dwy ochr neu bacin gwrthlithro fel na fydd y rygiau'n llithro.
- Sicrhewch fod llwybr clir drwy bob ystafell fel nad oes rhaid i chi gerdded o amgylch dodrefn.
- Dylech geisio cadw eich lloriau'n glir o eitemau fel esgidiau, llyfrau, blancedi a gwrthrychau eraill.
- Beth am geisio trefnu eich ystafell fel bod eich dyfeisiau'n agos at socedi. Dylech goilio neu ludio cordynnau a gwifrau i'r wal â thâp fel na allwch faglu drostynt.

Dylech osgoi cerdded o amgylch y tŷ â thraed noeth, teits, sanau neu sliperi llac, yn arbennig ar leino oherwydd mae'n gallu bod yn llithrig.

Stepiau a grisiau

- Dylech gadw'r grisiau yn rhydd o wrthrychau bob amser.
- Dylech atgyweirio stepiau rhydd neu anwastad.
- Os oes gennych garpedi ar risiau gwnewch yn siwr eu bod yn hollol sownd ar bob gris. Os nad yw'n gwneud hynny, dylech gael gwared arno a gosod gripiau rwber gwrthlithro ar y grisiau.
- Dylech sicrhau bod y grisiau wedi'u goleuo'n dda yn enwedig yn ystod y nos. Goleuadau ynni isel yw goleuadau nos sy'n plygio i mewn i brif soced ac sy'n allyrru golau lefel isel. Argymhellir eich bod yn defnyddio un o fath o'r cyfnos i'r wawr sy'n troi ymlaen yn awtomatig.
- Os oes gennych ganllawiau ar y grisiau, dylech sicrhau eu bod wedi'u gosod yn ddiogel ac os yw'n bosibl, eu bod wedi'u gosod ar ddwy ochr y grisiau.

Ystafell Ymolchi

- Yn y bath neu'r gawod, dylech ddefnyddio mat rwber gwrthlithro neu stribedi hunanlynol i ddiogelu eich mat bath.
- Os oes angen cymorth arnoch wrth fynd i mewn a dod allan o'r gawod/bath neu wrth godi o'r toiled, beth am osod canllaw i chi afael ynddo.
- Peidiwch â chadw'r mat bath ar y llawr. Symudwch ef ar ôl i chi godi o'r bath.

Ystafell Wely

- Dylech osod lamp yn agos at y gwely lle mae'n hawdd cael gafael arno.
- Dylech ddefnyddio golau nos fel y gallwch weld lle rydych yn cerdded yn y nos.
- Dylech sicrhau nad yw cynfasau a dillad gwely yn llusgo ar y llawr. Dylech eu rhoi o'r ffordd wrth fynd i orwedd yn y gwely yn gyntaf.
- Os ydych yn defnyddio blanced drydan, dylech sicrhau nad yw'r gwifrau'n llusgo ar y llawr.

Sicrhewch fod eich blanced yn cael ei phrofi gan arbenigwr bob tair blynedd o leiaf. Gallwch ofyn yn y siop lle'i prynoch ynghylch profion a chynnal a chadw, neu cysylltwch â'r adran safonau masnach yn eich cyngor lleol – mae'n aml yn cynnal diwrnodau profion am ddim.

Cegin

- Dylech gadw eitemau rydych yn eu defnyddio'n rheolaidd ar silffoedd isel.
- Os oes angen i chi ddefnyddio stôl, dylech gael un gyda bar i afael ynddo. Ni ddylech ddefnyddio cadair byth.

Gardd

- Dylech gadw llwybrau'n glir o ddail a phlanhigion sy'n gordyfu.
- Gall mwsogl ac algâu wneud stepiau'n llithrig pan fyddant yn wlyb. Mae cynnyrch ar gael i olchi algâu i ffwrdd a chael gwared arno.
- Os bydd angen i chi fynd allan a bod llwybrau'n rhewllyd, dylech eu gorchuddio â halen neu halen tywodlyd. Dylech osgoi mynd y tu allan mewn amodau rhewllyd os yw'n bosibl.
- Ni ddylech ddefnyddio ysgol pan fyddwch ar eich pen eich hun. Mae'n fwy diogel o lawer i fod yng nghwmni rhywun sy'n gallu dal yr ysgol a'i chadw'n sefydlog. Os yw'n bosibl, gofynnwch i rywun arall ddringo'r ysgol ar eich rhan.
- Wrth ddefnyddio teclynnau pŵer neu beiriant lladd gwair, dylech sicrhau bod dyfais cerrynt gweddilliol (RCD) wedi'i gosod arnynt. Bydd hon yn troi'r pŵer i ffwrdd os bydd nam trydanol yn datblygu neu os byddwch yn torri drwy'r cebl mewn damwain.
- Os oes angen i chi fynd dros ris uchel i fynd i mewn ac allan o'ch eiddo, beth am ofyn i rywun osod gris ychwanegol a chanllaw.
- Rhewch offer garddio, rhacanau a rhawiau i gadw bob amser.

Asiantaethau gwella cartrefi

Mae gwasanaethau lleol ar gael os bydd angen cymorth arnoch i gael canllawiau a chymhorthion defnyddiol eraill wedi'u gosod yn eich cartref. (ewch i dudalen gyswllt 20)

Maent yn helpu deiliaid cartrefi a thenantiaid preifat hŷn i drefnu atgyweiriadau, gwelliannau ac addasiadau i'w cartrefi. Dylai adran iechyd yr amgylchedd neu adran dai eich cyngor, neu gangen leol Cyngor ar Bopeth, allu rhoi gwybod i chi os oes asiantaeth gwella cartrefi yn eich ardal chi. Dewch o hyd i'r manylion cyswllt yn eich llyfrgell leol neu yn y llyfr ffôn.

Eich cynllun lleihau risg cwmpo

Os ydych wedi cwmpo o'r blaen neu'ch bod yn poeni am gwmpo, bwriad y ffurflen hunanasesu hon yw eich helpu i feddwl am weithgareddau ac ymyriadau syml sy'n gallu eich helpu i gadw eich annibyniaeth ac i leihau eich risg o gwmpo.

Wedi i chi lenwi'r ffurflen hon ac os ydych wedi rhoi ateb cadarnhaol i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, dylech fynd â hon at eich meddyg teulu i drafod pob un o'r pwyntiau. Bydd yn gallu eich cyfeirio at y gwasanaethau priodol a'ch helpu drwy roi rhagor o gyngor i chi.

Cwestiwn 1

Ydych chi wedi cwmpo mwy na dwywaith yn ystod y chwe mis diwethaf (yn enwedig os ydych chi wedi brifo eich hun, neu nad ydych chi gallu codi eto a/neu eich bod wedi colli eich hyder o ganlyniad i gwmpo)?

Do **Naddo**

Os ateboch 'naddo', ewch i gwestiwn 2. Os ateboch 'do', darllenwch ymlaen a thrafodwch y pwyntiau yn y blwch isod gyda'ch meddyg.

- Siaradwch â'ch meddyg am gwmpo a/neu'ch pryderon.
- Dangoswch y rhestr wirio hon i'ch meddyg er mwyn ei helpu i ddeall a thrin eich risgiau ac i amddiffyn eich hun o gwmpo.
- Gofynnwch i'ch meddyg p'un a allech elwa ar feddyginiaeth i helpu i wneud eich esgyrn yn gryfach.

Sawl gwaith ydych chi wedi cwmpo?

Sut gwnaethoch gwmpo?

A wnaethoch gwmpo yn eich cartref neu yn yr awyr agored?

A oes gennych unrhyw bryderon penodol neu syniadau am y rheswm y cwmpoch chi?

Cwestiwn 2

Ydych chi'n cymryd pedwar math o feddyginiaeth neu fwy bob dydd?

Ydw Nac ydw

Os ateboch 'nac ydw', ewch i gwestiwn 3. Os ateboch 'ydw', darllenwch ymlaen a thrafodwch y pwyntiau yn y blwch isod gyda'ch meddyg.

- Gofynnwch i'ch meddyg adolygu eich meddyginiaeth.
- Os ydych chi'n ansicr, holwch eich meddyg a all unrhyw un o'ch meddyginiaethau achosi i chi fod yn gysglyd, yn benysgafn neu'n wan fel sgil-effaith.
- Siaradwch â'ch meddyg bob amser am unrhyw beth a allai fod yn sgil-effaith neu'n rhyngweithiad i'ch meddyginiaeth, yn enwedig os dechreuoch chi gymryd meddyginiaeth newydd yn ddiweddar neu os ydych wedi newid y dos.

Rhestrwch y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd

Enw:

Sgil-effaith:

Enw:

Sgil-effaith:

Enw:

Sgil-effaith:

Enw:

Sgil-effaith:

Cwestiwn 3

Ydych chi'n cael unrhyw anhawster i gerdded neu i sefyll?

Ydw Nac ydw

(Er enghraifft, cerdded gyda ffon, rhodiwr neu afael yn nodrefn pan fyddwch yn cerdded).

Os ateboch 'nac ydw', ewch i gwestiwn 4. Os ateboch 'ydw', darllenwch ymlaen a thrafodwch y pwyntiau yn y blwch isod gyda'ch meddyg.

- Dywedwch wrth eich meddyg am unrhyw anhawster cynyddol i gerdded.
- Dywedwch wrth eich meddyg os ydych wedi cael unrhyw boen, curiau, dolur, anystwythder, gwendid, chwyddo, cochni neu ddiffyg teimlad yn eich coesau neu'ch traed – peidiwch ag anwybyddu'r mathau hyn o broblemau iechyd.
- Gofynnwch i'ch meddyg p'un a fyddech yn elwa ar ddsbarth ymarfer corff cymunedol er mwyn gwella nerth a chydbwysedd, ar ffisiotherapi neu driniaeth gan arbenigwr meddygol.

Ticiwch unrhyw un o'r canlynol os byddwch yn eu cael yn eich coesau neu'ch dwylo

poen

dolur

gwendid

diffyg teimlad

cur

anystwythder

chwyddo

cochni

Gofidiau a phryderon eraill:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cwestiwn 4

Ydych chi'n gorfod defnyddio eich breichiau i allu codi o gadair?

Ydw Nac ydw

Os ateboch 'nac ydw', ewch i gwestiwn 5. Os ateboch 'ydw', darllenwch ymlaen a thrafodwch y pwyntiau yn y blwch isod gyda'ch meddyg.

- Gofynnwch i'ch meddyg a fyddech chi'n elwa ar raglen atgyfeirio leol ar gyfer ymarfer corff yn eich ardal chi.
- Ymunwch â dosbarth ymarfer corff cymunedol sydd â'r nod o wella nerth a chydbwysedd. Mae'n bosibl y bydd y GIG yn cynnig dosbarthiadau nerth a chydbwysedd yn lleol. Gallwch gysylltu â Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 i gael manylion am eich bwrdd iechyd lleol sy'n gallu rhoi manylion am ddosbarthiadau yn eich ardal chi.
- Cysylltwch â'ch llyfrgell leol, canolfan hamdden neu gangen Age Cymru leol i gael manylion am ddosbarthiadau/grwpiau lleol.

Os nad ydych wedi arfer ag ymarfer corff, neu os oes cyflwr iechyd arnoch, siaradwch â'ch meddyg cyn mynd ati i ymarfer ar eich pen eich hun neu ymuno â dosbarth.

Manylion cyswllt am ddosbarthiadau ymarfer corff lleol

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cwestiwn 5

Ydych chi byth yn teimlo'n chwil neu'n benysgafn, os byddwch yn codi neu'n troi'n rhy gyflym, er enghraifft? **Ydw** **Nac ydw**

Os ateboch 'nac ydw', ewch i gwestiwn 6. Os ateboch 'ydw', darllenwch ymlaen a thrafodwch y pwyntiau yn y blwch isod gyda'ch meddyg.

- Gofynnwch i'ch meddyg wirio eich pwysedd gwaed, pan fyddwch yn sefyll a phan fyddwch yn gorwedd.
- Gofynnwch i'ch meddyg adolygu eich meddyginiaeth os byddwch yn sylwi ar unrhyw un o'r symptomau uchod.

Eich cofnod personol

Pwysedd gwaed wrth eistedd:

.....
.....

Pwysedd gwaed wrth sefyll:

.....
.....

Pwysedd gwaed wrth orwedd:

.....
.....

Argymhellion:

Dyddiad:

.....
.....
.....
.....

Cwestiwn 6

A oes mwy na dwy flynedd wedi mynd heibio ers i chi **Oes** **Nac oes**
gael prawf llygaid?

Os ateboch ‘nac oes’, ewch i gwestiwn 7. Os ateboch ‘oes’, dylech wneud apwyntiad am brawf llygaid er mwyn helpu i amddiffyn eich golwg a’ch cydbwysedd.

- Os ydych yn 60 oed neu’n hŷn, gallwch gael prawf llygaid gan y GIG am ddim yn unrhyw siop optegydd. Os ydych dros 70 dylech gael prawf llygaid bob blwyddyn. Ewch â rhywbeth gyda chi sy’n profi eich oedran, fel pasbort, trwydded yrru neu gerdyn meddygol y GIG a llenwch y ffurflen y bydd yr optometrydd yn ei rhoi i chi. Os bydd angen i’r GIG ymweld â’ch cartref, dylai hyn fod am ddim hefyd.
- Gwisgwch sbectol yn ôl y presgripsiwn bob tro a’i glanhau’n rheolaidd.

Manylion cyswllt eich optegydd

Dyddiad yr apwyntiad:

Amser yr apwyntiad:

Argymhellion:

Cwestiwn 7

A ydy eich clyw'n effeithio ar eich gallu i fwynhau bywyd, cymdeithasu, siarad ar y ffôn neu wrando ar y teledu?

Ydy Nac ydy

Os ateboch 'nac ydy', ewch i gwestiwn 8. Os ateboch 'ydy',

- Dylech wneud apwyntiad gyda'ch meddyg a dweud wrtho eich bod yn poeni am fod eich clyw'n effeithio ar eich bywyd bob dydd a bydd yn eich cyfeirio am brawf clyw.
- Os bydd cymhorthion clyw'n cael eu hargymell, dylech ymarfer sut i'w defnyddio'n gywir.

Dyddiad yr apwyntiad:

.....
.....

Amser yr apwyntiad:

.....
.....

Argymhellion:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cwestiwn 8

Ydych chi'n ymarfer corff yn rheolaidd?

Ydw Nac ydw

Darllenwch y cyngor defnyddiol isod am ymarfer corff.

- Mae ychydig o weithgarwch corfforol yn well na dim, ac mae mwy o weithgarwch corfforol yn dod â mwy o fanteision iechyd. Dylech gymryd pob cyfle bach i fod yn weithgar, fel mynd i lawr y grisiau neu drwy wneud tasgau gwaith llaw. Ar benwythnosau, beth am ystyried teithiau cerdded hirach, beicio neu nofio.
- Beth am ymuno â dosbarth ymarfer corff cymunedol sydd â'r nod o wella nerth a chydbwysedd ymhlith oedolion hŷn. Gofynnwch i'ch meddyg neu i'ch cangen Age Cymru leol roi manylion cyswllt y grŵp agosaf yn eich ardal i chi.
- Dylech geisio gwneud cant a phum deg munud (2.5 awr) o weithgarwch corfforol o ddwyster cymedrol bob wythnos. Un ffordd o wneud hyn yw gwneud 30 munud o leiaf bum niwrnod yr wythnos. Mae modd cyflawni targedau fesul slotiau deg munud wedi'u lledaenu drwy gydol y dydd.

Sawl gwaith ydych chi'n ymarfer corff bob wythnos ac am ba hyd?

.....

.....

Pa fathau o ymarfer corff?

.....

.....

Argymhellion:

.....

.....

.....

.....

Cwestiwn 9

Ydych chi'n yfed unrhyw ddiodydd alcoholig bob dydd? Ydw Nac ydw

Os ateboch 'nac ydw', ewch i gwestiwn 10.

Os ateboch 'ydw',

- Dylech gyfyngu eich hun i un ddiodydd alcoholig y dydd er mwyn helpu i osgoi cwmpo.
- Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sydd ynghlwm wrth eich meddyginiaeth neu holwch eich fferylllydd a ydy alcohol yn gallu effeithio ar eich meddyginiaeth.
- Os tybiwch fod alcohol yn effeithio ar eich cydbwysedd, beth am ei leihau neu roi'r gorau iddo yn gyfan gwbl a thrafod hyn gyda'ch meddyg.
- Mae'r Adran Iechyd yn argymhell na ddylai dynion yfed mwy na thair i bedair uned o alcohol y dydd, ac na ddylai menywod yfed mwy na dwy i dair uned o alcohol y dydd. Er enghraifft, mae gwydraid bach (125ml) o win yn 1.5 uned a gwydraid mawr (250ml) yn 3 uned. Mae potel 330ml o gwrw/lager/seidr yn 1.7 uned a pheint o gwrw/lager/seidr cryfach yn 3 uned. Mae un joch o wirod (25ml) yn 1 uned.

Faint o ddiodydd alcoholig ydych chi yn eu hyfed bob dydd, yn fras?

.....

.....

.....

Faint o ddiodydd alcoholig ydych chi yn eu hyfed bob wythnos, yn fras?

.....

Argymhellion:

.....

.....

.....

.....

Cwestiwn 10

Oes gennych chi unrhyw gyflyrau iechyd hirdymor?

Oes Nac oes

Er enghraifft, problemau ar y galon neu'r ysgyfaint, diabetes, pwysedd gwaed uchel neu arthritis.

Gofynnwch i'ch meddyg os nad ydych yn siwr.

Os ateboch 'oes', darllenwch ymlaen a thrafodwch y pwyntiau yn y blwch isod gyda'ch meddyg.

- Gofynnwch i'ch meddyg beth y dylech ei wneud i aros yn iach ac yn weithgar gyda'ch cyflyrau iechyd.
- Holwch eich meddyg a oes unrhyw grwpiau cleifion fel EPP Cymru yn eich ardal chi. Maen nhw'n cynnig amrywiaeth o weithdai a chysiau hunanreoli iechyd a lles i bobl sy'n dioddef o gyflyrau iechyd ac i'r rheini sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd. (ewch i dudalen 19)
- Rhowch wybod i'ch meddyg am unrhyw newidiadau i'ch iechyd neu eich hwyliau.
- Dylech gadw eich apwyntiadau meddygol.

Argymhellion:

.....

.....

.....

.....

Y camau nesaf

Os ydych wedi rhoi ateb cadarnhaol i nifer o'r cwestiynau hyn, mae'n bosibl y bydd eich risg o gwmpo'n uwch. Ewch â'r ffurflen hon gyda chi at eich meddyg sy'n gallu trafod eich atebion, os oes angen, a'ch cyfeirio at wasanaethau priodol a chymorth am gyngor pellach.

Cofiwch fod yn ymwybodol o'r hyn sy'n gallu achosi cwmpo a gofalwch am eich hun i aros yn annibynnol ac yn ddiogel rhag cwmpo.

Ymdopi ag ofn cwmpo

Mae pob un ohonom yn cwmpo neu'n baglu weithiau. Ond gall ofn cwmpo ddechrau peri pryder mawr a gall fod yn eithaf anodd ymdrin ag ef os na fyddwch yn mynd i'r afael ag ef yn gyflym.

Gallai'r gofid hwn ddeillio o fod wedi cwmpo eisoes, ond gallai eich poeni, hyd yn oed os nad ydych wedi cwmpo o'r blaen. Mae hyn yn digwydd weithiau ar ôl cyfnod o salwch, sy'n gallu eich gadael yn teimlo'n wan ac ychydig o ansicr o'ch hun. O ganlyniad gallech fod yn fwy gofalus, cyfyngu ar yr hyn rydych yn fodlon ei wneud a cholli hyder wrth gyflawni tasgau a gweithgareddau dyddiol. Mae'n bosibl y byddwch hyd yn oed yn teimlo nad ydych am fynd allan ar

eich pen eich hun mwyach. Nid yw poeni fel hyn yn anarferol, ond gall eich gwneud yn ofidus, yn ynysig neu'n isel.

Gall pryderon am golli eich annibyniaeth eich gwneud yn amharod i ofyn am gymorth hefyd. Efallai eich bod yn poeni y bydd pobl yn meddwl na allwch ofalu amdanoch eich hun yn iawn, neu y byddant yn awgrymu eich bod yn symud i gartref gofal. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio â chaniatáu i dybiaethau fel y rhain eich atal rhag cymryd camau cadarnhaol i gael cymorth. Bydd gwasanaeth da ar gyfer atal cwmpo yn eich galluogi i fyw bywyd mor annibynnol a phleserus â phosibl. Mae hyn yn wir p'un a ydych wedi cwmpo eisoes neu'n awyddus i atal eich hun rhag cwmpo.

Siaradwch â'ch meddyg, pwy sy'n gallu eich cyfeirio at eich gwasanaeth atal cwmpo lleol, gallwch weithio allan sut i ailfeithrin hyder, adennill eich cydbwysedd a'ch nerth a lleihau eich risg o gwmpo.

Beth i'w wneud os byddwch yn cwmpo

1. Ceisiwch beidio â chynhyrfu a pheidio â gofidio

2. Gofynnwch am gymorth os gallwch

- Peidiwch â symud os ydych yn teimlo poen.
- Ceisiwch dynnu sylw drwy fwrw'r llawr neu'r wal; defnyddiwch larwm galw personol os oes gennych un.
- Ffoniwch 999 os gallwch gyrraedd ffôn.

3. Os na allwch gael cymorth ac nad ydych wedi cael anaf, ceisiwch godi

- Yn gyntaf, dylech sicrhau nad ydych wedi cael anaf.
- Yna rholiwch i'ch dwylo a'ch gliniau gan ymlusgo at ddarn o ddodrefn cadarn: er enghraifft, cadair neu wely.
- Rhowch eich dwylo ar y gadair neu'r gwely a chodwch un goes, gan blygu eich glin a rhoi eich troed yn wastad ar y llawr.

- Plygwch ymlaen, gan wthio gyda'ch dwylo a'ch troed a chodwch eich troed arall fel ei bod hefyd yn wastad ar y llawr a'ch bod yn cyrcydu.
- Trowch ac eisteddwch ar y dodrefn.
- Dylech sicrhau eich bod yn gorffwys am ychydig cyn ceisio sefyll.

4. Os ydych wedi cael anaf neu na allwch godi, cadwch eich hun yn gynnes

- Gorchuddiwch eich hun gyda chot neu unrhyw beth arall o fewn cyrraedd.
- Parhewch i dynhau cyhyrau eich breichiau a'ch coesau a rholiwch o'r naill ochr i'r llall os gallwch wneud hynny er mwyn parhau i symud.
- Os ydych wedi cwmpo ar lawr caled, ceisiwch ymlusgo at fan carpedog, meddalach os yw'n bosibl.

Cysylltiadau defnyddiol

Age Cymru

Maent yn cynnal dwy raglen o weithgarwch corfforol yng Nghymru er mwyn annog pobl hŷn i ddod yn fwy gweithgar:

• Cerdded Nordig

Mae cyfleoedd Cerdded Nordig ar gael ledled Cymru ac maent yn addas ar gyfer pobl o bob oedran a lefel ffithrwydd. Rydych yn cerdded gan ddefnyddio pâr o bolion ysgafn a ddyluniwyd yn arbennig sy'n rhoi cynhaliaeth ychwanegol sy'n golygu eich bod yn cael mwy o'r ymarfer corff.

• Hyfforddiant Gweithredol Ysgafn (LIFT)

Mae gwirfoddolwyr hyfforddedig yn cyflwyno gweithgareddau a gemau ysgafn i bobl hŷn yn y gymuned.

Ffôn: 029 20431 555
Cyngor Age UK: 0800 169 65 65
E-bost: ageingwell@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Age UK

Mae Age UK yn cynhyrchu'r adnoddau canlynol a all fod yn ddefnyddiol i chi:

- Sefyll yn Gadarn – gwella eich nerth a'ch cydbwysedd
- Gwirio diogelwch yn y cartref
- Gofalu am eich llygaid
- Byw'n iachus

Strength and Balance Exercises for Healthy Ageing

(pris £6)

Siart troi pen bwrdd A4 mewn ffeil fodrwy gyda darluniau syml a chyfarwyddiadau cam wrth gam ar gyfer ymarfer corff mewn cadair a heb gadair. Ar gael yn Saesneg.

Be Strong, Be Steady

(pris £12)

DVD ymarfer corff ar nerth a chydbwysedd sy'n cynnwys ymarferion mewn cadair ac wrth sefyll. Ar gael yn Saesneg.

Er mwyn archebu'r teitlau hyn, ffoniwch Gyngor Age UK ar 0800 169 65 65

Nid yw prisiau'n cynnwys costau postio a pheycynau.

Lets Walk Cymru

Maent yn rhoi gwybodaeth am gerdded yng Nghymru, sy'n ymwneud yn benodol â rhaglenni iechyd a cherdded. Gallwch gysylltu â nhw i gael gwybodaeth am deithiau cerdded yn eich ardal chi.

Ffôn: 029 20338 357

E-bost:

letswalkcymru@sportwales.org.uk

www.lets-walk-cymru.org.uk

Cynlluniau atgyfeirio ymarfer corff

Bwriad cynlluniau atgyfeirio ymarfer corff yw helpu pobl a fyddai'n cael budd o ymarfer corff rheolaidd. Maent wedi'u hanelu at bobl â chyflyrau meddygol sy'n rhoi eu hiechyd mewn perygl a phobl sydd mewn perygl drwy ffordd o fyw anweithgar. Gofynnwch i'ch meddyg p'un a ydych yn gymwys ar gyfer y cynllun.

Yn ystod cynllun atgyfeirio ymarfer corff, byddwch yn cyfarfod ag arbenigwr ymarfer corff, fel hyfforddwr personol am nifer o sesiynau bob wythnos. Bydd eich hyfforddwr yn dylunio rhaglen ymarfer corff sy'n cael ei theilwra'n benodol i'ch anghenion a'ch gofynion. Gallant gynnig cymorth ac arweiniad i chi hefyd drwy gydol y cwrs.

Galw Iechyd Cymru

Mae Galw Iechyd Cymru yn wasanaeth cyngor a gwybodaeth ar iechyd sydd ar gael 24 awr y dydd bob dydd yn cynnig gwybodaeth am unrhyw faterion neu bryderon sy'n ymwneud ag iechyd. Gallwch chwilio am wasanaethau iechyd lleol hefyd fel fferyllwyr, meddygon teulu, byrddau iechyd yn eich ardal chi. Ffôn 0845 46 47

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

EPP Cymru

Mae gan EPP Cymru nifer o gydlynwyr rhanbarthol ledled Cymru sy'n darparu nifer o weithdai a chysiau hunanreoli i bobl sy'n dioddef o unrhyw gyflwr iechyd tymor hir. I gael gwybod rhagor, cysylltwch â'ch cydlynnydd lleol. Gallwch gael ei fanylion drwy wasanaeth Galw Iechyd Cymru.

EXTEND

Maent yn trefnu dosbarthiadau ymarfer corff cymunedol i bobl hŷn ac yn hyfforddi athrawon i addysgu dosbarthiadau ymarfer corff.

Ffôn: 01582 832760

E-bost: admin@extend.org.uk

www.extend.org.uk

Gofal a Thrwsio Cymru

Gofal a Thrwsio Cymru yw'r corff cenedlaethol ar gyfer Gofal a Thrwsio yng Nghymru ac yn Hyrwyddwr Pobl Hŷn dros Dai. Mae 22 o'r Asiantaethau Gofal a Thrwsio yng Nghymru yn helpu pobl hŷn i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain gyda mwyfwy o annibyniaeth ac urddas. Caiff hyn ei gyflawni drwy gynnal a hwyluso addasiadau, atgyweiriadau a gwelliannau i bobl hŷn yn eu cartrefi eu hunain.

Ffôn 0300 111 3333 (Rhif ffôn cyfradd leol) i gysylltu â'ch Asiantaeth Gofal a Thrwsio leol
www.careandrepair.org.uk

Y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau (RoSPA)

Mae'n hybu diogelwch ac atal damweiniau yn y gwaith ac yn y cartref, ac yn rhoi gwybodaeth am ddiogelwch yn y cartref.

Ffôn: 0121 248 2000
E-bost: help@rospa.com
www.rospa.com

DAN 24/7; Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru Gyfan

Ffôn: 0808 808 2234
Mae cynghorwyr ar gael 24 awr y dydd, 365 dydd y flwyddyn i ateb cwestiynau a chynnig cyngor.

RNIB Cymru (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion)

Yn darparu ystod o wasanaethau, cyngor a gwybodaethgan gynnwys taflenni a chyhoeddiadau, ac mae llawer o'r rhain ar gael mewn print mawr, Braille neu ar ffurf CD/tâp sain. Yn gallu rhoi manylion am grwpiau cymorth lleol ar golli golwg.

Ffôn: 029 2045 0440
E-bost: cymruevents@rnib.org.uk

Action on Hearing Loss Cymru

Maent yn darparu ystod o wasanaethau, cyngor a gwybodaeth mewn perthynas â cholli clyw. Maent hefyd yn cynnig archwiliadau clyw dros y ffôn.

Ffôn: 0808 808 0123 (rhadffôn)
Ffôn Testun: 0808 808 9000 (rhadffôn)
Llinell Ffôn Archwiliad Clyw Dros y Ffôn 0844 800 3838
E-bost: informationline@hearingloss.org.uk



Tŷ John Pathy, 13-14 Cwrt Neptune
Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ
Ffon: 029 2043 1555
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni a gyfynir gan warant ac a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestredig: Tŷ John Pathy, 13-14 Cwrt Neptune, Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ ©Age Cymru 2012

Dilynwch ni ar:



Cefnogwyd gan Lywodraeth Cymru