

GWELLIANT
CYMRU



IMPROVEMENT
CYMRU

Yn ôl i fywyd cymunedol

Canllaw ymarferol

www.phw.nhs.wales



Ydych chi wedi dechrau meddwl am fynd allan yn eich cymuned?

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer:

- Unigolion sydd eisiau mynd allan eu cymuned
- Pobl sy'n cefnogi unigolion sydd eisiau mynd allan yn eu cymuned

Efallai eich bod yn rhywun sydd wedi bod yn gwarchod neu wedi bod yn teimlo'n agored i niwed. Nod y wybodaeth yn y llyfryn hwn yw eich helpu chi, a'r rheini sy'n eich adnabod, i feddwl am baratodau bach ond cadarnhaol y gallwch eu gwneud er mwyn helpu i ail-ymgysylltu yn eich cymuned leol. Efallai y bydd hyn yn amlwg i rai, ond bydd ystyried y camau bach yn helpu i wneud i chi deimlo'n fwy hyderus a pharod ar gyfer y siwrnai a hefyd yn nodi elfennau a allai beri her ac a fydd angen cyngor a/neu gymorth pellach.

Bydd y llyfryn hwn yn gofyn cwestiynau fel:

- Cyn y cyfnod clo, a oeddech chi'n arfer mynd allan yn aml?
- Lle oeddech chi'n mynd a sut fydddech chi'n cyrraedd yno?
- Faint o gamau oeddech chi'n gallu eu cymryd?

Mae'r cwestiynau hyn yn canolbwyntio ar beth rydych yn ei wneud nawr o gymharu â'r hyn roeddech yn ei wneud cyn y cyfnod clo a beth hoffech ei wneud yn y dyfodol.

Bydd ateb y cwestiynau hyn yn eich helpu i feddwl am unrhyw newidiadau a allai fod wedi digwydd yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf gan ystyried pethau fel eich iechyd corfforol a meddyliol. Gallai newidiadau gynnwys eich teimladau neu stamina.



Drwy eich helpu i gymharu, gallwch weld a oes unrhyw beth wedi gwella, aros yr un fath neu waethygu.

Bydd y llyfryn hwn yn rhoi cyngorion er mwyn eich helpu i baratoi ar gyfer mynd allan, a sut i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer hynny.

Disgwylir y bydd pawb efallai'n teimlo'n bryderus a nerfus ar ôl bod gartref am amser mor hir. Bydd dechrau gyda phethau bach a bod yn ymwybodol o'r heriau yn rhoi'r offer i chi allu eu rheoli.

01.

Paratoi i adael y tŷ



1 Paratoi

Yn ddelfrydol dylid paratoi ychydig ddyddiau neu wythnosau ymlaen llaw. Os bu'n gyfnod hir ers i chi adael y tŷ, wrth reswm fe fydd angen i chi gynllunio er mwyn addasu i drefn newydd.

Bydd gosod nodau a chymryd eich amser yn bwysig. Gan fod anghenion pob unigolyn yn unigryw, ystyriwch y pwyntiau yn y daflen hon wrth i chi gynllunio eich diwrnod.

<https://www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing>



- Gellir gweld y wybodaeth hon hefyd yng nghefn y llyfryn hwn.

2 Esgidiau

Ydych chi wedi ceisio gwisgo'r esgidiau y byddech yn eu gwisgo i fynd allan o amgylch y tŷ?

Ceisiwch wisgo eich esgidiau o amgylch y tŷ, mae sliperi yn dueddol o fod yn llawer ysgafnach ac mae gan y wadn afael gwahanol o gymharu â'r esgidiau y byddech yn eu gwisgo i fynd allan. Byddwch yn gwybod a ydynt yn mynd i fod yn gyfforddus, os byddant efallai'n gwneud i chi faglu neu os bydd y wadn yn helpu i'ch atal rhag llithro a chwympo.

3 Gwisgo'n briodol ar gyfer y tywydd

Pa ddillad fydddech chi'n eu gwisgo i fynd allan? Beth fydddech chi'n ei wisgo pe bai'r tywydd yn braf? Bydd gwisgo haenau a gwisgo'r eitemau yn eich cartref yn rhoi syniad i chi o'r pwysau ychwanegol y byddwch yn ei gario a byddwch yn gallu gweld a ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn yr eitemau hyn neu a oes angen i chi eu newid.

- Rhowch gynnig ar wisgo eich cot law neu got gaeaf tra'n cerdd o amgylch y tŷ neu yn yr ardd gefn
- Rhowch gynnig ar wisgo cot law ysgafn a chardigan os yw'r got yn teimlo'n rhy drwm
- Ceisiwch ymarfer gwisgo gwahanol fathau o esgidiau (bŵts gaeaf ar gyfer y glaw, esgidiau haf ar gyfer tywydd cynhesach)

4 Gorchuddion wyneb

Efallai y byddai'n fuddiol ymarfer gwisgo eich masg tra'n cerdded o amgylch eich tŷ. Bydd hyn yn dangos i chi sut brofiad ydyw hynny a sut y gallai effeithio ar eich gallu i weld (gyda sbectol neu heb un), siarad a cherdded pellteroedd penodol.

5 Arwynebau

Yn y rhan fwyaf o gartrefi mae arwynebau'n esmwyth a gwastad. Fodd bynnag, pan fyddwch allan maent yn wahanol iawn a gallant achosi eich traed i ddal ar y llawr neu wneud i chi orfod symud eich pwysau o un droed i'r llall. Gall hyn gynyddu risgiau megis baglu neu gwympo.

- Ceisiwch ymarfer cerdded o amgylch y tŷ
- Os yw hynny'n ddiogel, rhowch gynnig ar gerdded tu allan i'ch cartref am gyfnodau byr bob dydd er mwyn eich helpu i baratoi a magu hyder
- Defnyddiwch unrhyw gymhorthion roeddech chi'n eu defnyddio cyn y cyfnod clo neu unrhyw rai newydd y byddwch efallai wedi'u cael at y diben hwn.

6 Paratoi ar gyfer ciwio – sefyll yn yr unfan!

Mae nifer o siopau'n gwneud i bobl giwio tu allan gan fod cyfyngiad ar nifer y bobl sy'n cael bod yn y siop ar yr un pryd. Gall hyn fod yn feichus i bobl sy'n aros, yn arbennig yn ystod misoedd y gaeaf. Anaml y byddwn yn sefyll yn yr unfan am gyfnod hir pan fyddwn gartref. Fel arfer dim ond i wneud tasgau fel golchi llestri neu ymolchi wrth y sinc y byddwn ni yn sefyll yn ein hunfan a phan fyddwn yn gwneud y tasgau hynny bydd y cownter a'r sinc yn aml yn cynnal ein corff.

Ystyriwch pa mor gyfforddus ydych chi pan fyddwch yn sefyll heb wal neu gownter i'ch cynnal, bydd hyn yn bwysig ar gyfer cerdded mewn gofodau agored neu wrth sefyll/ciwio tu allan i siopau ac adeiladu eraill.

Sawl cam

Mae'r tabl hwn i'ch cynorthwyo i weithio allan sawl cam rydych chi'n gyfforddus yn eu cerdded. [Gallwch ddefnyddio eich cyfanswm i fesur y camau sydd eu hangen i symud o gwmpas yn y dref neu gynllunio lle mae angen i chi orffwys.]

Cofnodwch nifer eich camau o un ystafell i'r llall ac ar ddiwedd y dydd nodwch gyfanswm y camau rydych chi wedi'u cwblhau.



Sawl Cam	o	i	Cyfanswm y Camau	A wnaethoch chi orffwys neu orfod defnyddio dodrefn i'ch cynnal	A oeddech chi'n brin o anadl neu'n teimlo'n anghysurus
Enghraifft 15 cam	Cadair yr ystafell fyw	Sinc y gegin	TYno ac yn ôl 30 cam		



Pellter a hyd

Mae'r **llyfryn** hwn yn cynnwys ffon fesur 2 fetr o hyd y gellir ei hagor allan fel y gallwch weld sawl cam yw 2 fetr er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn cadw pellter diogel oddi wrth bobl.

- Sawl cam mae'n ei gymryd i chi fynd o'ch cadair i sinc y gegin? Neu o'ch cadair i'r tŷ bach?
- Ceisiwch ddefnyddio ein siart camau i'ch cynorthwyo i weithio allan faint o gamau y gallwch eu cerdded ar un tro neu mewn diwrnod.

Cyfrwch eich camau pan fyddwch yn cerdded o amgylch eich tŷ gan y bydd hyn yn rhoi syniad i chi pa mor bell y gallwch gerdded. Mae ymarfer cerdded yn caniatáu i chi ddatblygu stamina fel y gallwch gerdded ymhellach, bydd hefyd yn eich helpu i amcangyfrif pa mor bell y byddwch yn gallu cerdded pan ewch allan.

- Wrth gerdded o amgylch eich tŷ a oes angen i chi sadio eich hun?
- A ydych chi'n cydio mewn canllawiau neu ddodrefn?
- A ydych chi'n mynd yn brin o anadl ar ôl cerdded?
- Pa mor bell allwch chi gerdded cyn eich bod yn brin o anadl?

Ceisiwch ymarfer cerdded i fyny ac i lawr eich stryd, bydd hyn yn caniatáu i chi ddod i arfer â'r gwahanol arwynebau a helpu i benderfynu pa esgidiau sydd â'r gynhalieth orau ac sydd fwyaf cyfforddus. Os gallwch wneud hynny'n gorfforol, ceisiwch ymarfer camu i fyny ac i lawr y cyrbau a sefyll yn yr unfan fel petaech mewn ciw. Bydd ymarfer yn agos i'ch cartref yn eich helpu i fagu hyder yn eich amser eich hun heb boeni am bobl eraill yn gwneud i chi frysio neu orfod gweithio eich ffordd o'u hamgylch.

Dyma enghraifft o sut y gallwch fesur yr hyn rydych yn ei wneud bob dydd a'i ddefnyddio i weld a fu angen i chi orffwys yn aml neu a oeddech chi'n mynd yn brin o anadl.

Yn fwyaf pwysig, a yw'r camau rydych yn eu cwblhau ar hyn o bryd wedi newid neu wedi mynd yn llawer llai ers y cyfnod clo. Ydych chi'n meddwl y bydd y rhain yn eich atal rhag mynd yn ddiogel i lle rydych am fynd?

A fydd angen i chi drafod newidiadau yn eich ffitrwydd gyda meddygfa eich meddyg teulu neu'ch cydlynnydd iechyd a lles cymunedol?



Ystyriaeth ar gyfer pobl sy'n defnyddio cadair olwyn

Os ydych yn defnyddio cadair olwyn efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol ystyried nifer y cylchoedd breichiau sydd eu hangen i symud eich cadair o A i B yn hytrach na chatau. Bydd hyn yn eich helpu i amcangyfrif sawl cylch breichiau rydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn eu gwneud ac yn eich helpu i reoli'r pellteroedd sydd eu hangen i symud eich cadair olwyn yn y gymuned.

Sawl cam

Mae'r tabl hwn i'ch cynorthwyo i weithio allan sawl cam rydych chi'n gyfforddus yn eu cerdded. [Gallwch ddefnyddio eich cyfanswm i fesur y camau sydd eu hangen i symud o gwmpas yn y dref neu gynllunio lle mae angen i chi orffwys.]

Cofnodwch nifer eich camau o un ystafell i'r llall ac ar ddiwedd y dydd nodwch gyfanswm y camau rydych chi wedi'u cwblhau.



Sawl Cam	o	i	Cyfanswm y Camau	A wnaethoch chi orffwys neu orfod defnyddio dodrefn i'ch cynnal	A oeddech chi'n brin o anadl neu'n teimlo'n anghysurus
<u>Enghraifft</u> 15 cam	Cadair yr ystafell fyw	Sinc y gegin	Yno ac yn ôl 30 cam		

Map Pellteroedd Lleol yn y Gymuned

Mynd i Siopa

02.

Os nad ydych wedi bod yn siopa ers tro, meddyliwch pa siopau fyddai'n lle da i ddechrau. Mae'r siopau mwy yn golygu mwy o gamau pan fyddwch ynddynt ond mae angen llai o gamau i'w cyrraedd.

Mae cynllunio'n allweddol!

Defnyddiwch eich siart camau i feddwl sut y gallwch wneud siopa yn haws a chynllunio lle a beth fyddwch chi'n ei wneud o fewn eich gallu eich hun.

Cyn mynd, ceisiwch ymarfer cario bag (os byddwch yn mynd ag un gyda chi) a bagiau siopa/troli o gwmpas y tŷ (os oes lle). Bydd hyn yn caniatáu i chi weld pa mor gyfforddus fydd hi i chi eu cario.

- Meddyliwch faint o fagiau fydddech chi fel arfer yn eu cario
- Bag llaw – gall cario bag llaw gynyddu pwysau ar un ochr
- Bag siopa
- Faint ydych chi'n bwriadu ei brynu

Gallwch ymarfer drwy roi un/dau dun mewn bag siopa a'u cario o'r gegin i'r drws ffyrnt gan feddwl am eich siart camau? Gallwch gynyddu hyn drwy ychwanegu rhagor o duniau er mwyn cyfateb i'r swm rydych yn ei brynu neu faint fyddai'r uchafswm i chi.

- Allech chi ddefnyddio ysgrepan neu droli siopa?
- Beth fyddai'n gweithio orau i chi?

Gallwch ymarfer gwisgo eich cot a'ch esgidiau tra'n cario eich bagiau siopa neu'n tynnu eich troli siopa.



I le fyddwch chi'n mynd?

A allwch chi newid elfennau bach o'r drefn arferol - siopa lle gallwch gael eich holl eitemau wedi'u cludo i'ch cartref, neu gael tuniau mwy ac eitemau wedi'u rhewi wedi'u casglu ar eich rhan neu gael tacsï/lifft i'ch cludo adref.

Beth sydd orau i chi ar y diwrnod dan sylw?

Siopau mwy –

- Mwy o bellter i gerdded pan fyddwch ynddynt, i fyny ac i lawr y rhesi
- Y llawr yn wastad ar y cyfan
- Mae pobl yn y siop pe byddai angen cymorth arnoch
- Mae defnyddio troli siopa yn golygu nad oes yn rhaid i chi gario bagiau
- Mae parcio a thrafnidiaeth yn agos at y fynedfa
- Amrywiaeth o ran amseroedd prysur ac efallai y bydd ciwiau i fynd i mewn i'r adeilad ac wrth y tiliau

Siopau llai –

- Pellter llai i gerdded pan fyddwch yn y siop
- Cyfarwydd â threfn y siop
- Staff ar gael i helpu
- Efallai y byddant wedi lleihau nifer y bobl sy'n cael bod yn y siop
- Cysylltiad cymdeithasol gyda pherchnogion siopau
- Amrywiaeth o siopau
- Gall y pellter i gyrraedd trafndiaeth neu barcio amrywio
- Gwahanol arwyneb llawr rhwng siopau

03. Ymdopi ag arian pan fyddwch allan

Efallai y bydd talu â cherdyn yn haws ac yn fwy diogel na thrin arian parod. I leihau'r angen i orfod trin arian parod, mae nifer o siopau nawr yn derbyn taliadau gyda cherdyn digyffwrdd ar gyfer hyd at £45. Mae taliadau digyffwrdd yn golygu tapio eich cerdyn ar y peiriant talu. Os nad ydych wedi talu'n ddigyffwrdd o'r blaen efallai y byddwch am ystyried ffonio eich banc i weld a oes gennych y cerdyn cywir ac i gael cyngor ynglŷn â sut i wneud hyn.

Os ydych chi'n meddwl am ddefnyddio eich cerdyn i dalu, cofiwch eich rhif PIN rhag ofn nad yw'r siop yn derbyn taliad digyffwrdd. Mae'r rhan fwyaf o siopau yn dal i dderbyn arian parod os mai dyma sydd orau gennych.

Os yw'r logo hwn ar eich cerdyn banc, mae'n un digyffwrdd a gallwch ei dapio ar y peiriant talu



A fydd siopau a mannau cymunedol yn edrych yn wahanol? Beth ddylwn ei ddisgwyl?

Mae siopau a mannau cymunedol wedi cymryd camau i sicrhau diogelwch pobl. Gallai'r rhain gynnwys y canlynol: efallai y bydd gan rai ohonynt arwyddion cyfeiriad unffordd, arwyddion sy'n dangos y mesuriadau pellter cymdeithasol, gorsafoedd glanhau trolïau, gorsafoedd hylif diheintio dwylo. Efallai y bydd tariannau o flaen staff ar y tiliau.

Fe fydd yna bob amser gyfarwyddiadau wrth fynedfa siopau a mannau cyhoeddus a hefyd staff a fydd yn gallu helpu i egluro beth sydd angen i chi ei wneud. Gofynnwch iddynt hwy os nad ydych yn siŵr.

Er mwyn gweld sut y gallai rhai o'r addasiadau hyn edrych, dilynwch y ddolen i wefan Dewis lle mae adran o glipiau fideo ac adnoddau eraill sy'n egluro hyn:

Rhestr wirio wrth fynd allan:

Gall bod â rhestr wirio cyn mynd allan helpu i wneud yn siŵr eich bod yn cofio mynd â phopeth sydd ei angen arnoch.

- Eitemau golchi dwylo
- Dau fasg wyneb (un wrth gefn)
- Ffôn symudol, a dweud wrth bobl eraill am eich taith fel y gallwch gael gafael ar rywun neu dacsï pe bai angen
- Bagiau siopau o'r maint cywir ar gyfer yr hyn y gallwch ei gario
- Sbectol
- Teclyn clywed
- Paratowch eich hun gyda sgript i ofyn am help neu i ofyn am ofod neu help os ydych yn teimlo bod angen hynny arnoch -

"Rydw i wrthi'n addasu ar ôl bod yn gwarchod gartref, allwch chi fy helpu gydag unrhyw reolau newydd sydd yn y siop"

Gall y canllawiau newid yn gyflym felly bydd bod â'r wybodaeth ddiweddaraf ar y diwrnod hwnnw yn ddefnyddiol, ac ysgrifennwch hyn i lawr i'ch atgoffa.

Bathodyn a Laniardau Ymwybyddiaeth Pellter

Mae'r siopau yn eich cymuned leol sydd wedi cofrestru i adfer gan ystyried Covid yn ymwybodol o ymgyrch Ymwybyddiaeth Pellter Comisiwn Bevan. Mae'r ymgyrch hon yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd cadw'r pellter a argymhellir pan fyddwch allan. Fel rhan o hyn bydd siopau'r ymgyrch yn arddangos gwybodaeth atgoffa a bydd pobl y mae angen iddynt gymryd y mesurau hyn yn gwisgo bathodyn ymwybyddiaeth pellter.

Mae rhai pobl wedi croesawu gwisgo'r bathodyn neu'r laniardau pan fyddant allan, ond mae eraill wedi dweud na fyddent yn teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny. Dewis personol yw gwisgo bathodyn neu laniard ymwybyddiaeth pellter.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cael bathodyn neu laniard neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

<https://www.bevancommission.org/post/badge-helps-public-prepare-for-the-easing-of-shielding-measures> 

<https://www.weprintlanyards.com/lanyards-pattern.aspx> 

Ystyried cael cefnogaeth gan deulu/ ffrindiau neu wirfoddolwyr

Wrth wneud y camau cyntaf bydd rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol i ystyried, pan fo hynny'n bosibl, mynd allan gydag aelod teulu/ffrind neu wirfoddolwr y tro cyntaf.

Os nad yw ffrindiau neu deulu yn gallu cynnig cefnogaeth i chi gyda hyn, dyma'r manyliobn cyswllt ar gyfer gwasanaethau gwirfoddolwyr cymunedol yr awdurdod lleol:

Manylion cyswllt Gwasanaethau Lleol:

Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Caiff y cyngor ar gadw'n ddiogel ei ddiweddarau drwy'r amser. Mae Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu cyngor cyfredol ac wedi'i ddiweddarau ynglŷn â beth ddylem fod yn ei wneud i gadw'n ddiogel yn ogystal â beth ddylai pobl eraill yn y gymuned fod yn ei wneud i'n gwneud ni'n ddiogel.

Mae'r cyngor yn newid drwy'r amser ynglŷn â beth ddylem ni a phobl eraill fod angen ei wneud i gadw'n ddiogel. Os nad ydych yn siŵr neu os oes gennych unrhyw gwestiynau ynglŷn â gwisgo masgiau, pwy ddylai fod yn gwisgo masgiau a gofynion eraill ynglŷn â diogelwch edrychwch ar y canlynol am gyngor.

Gwefan Llywodraeth Cymru gyda'r wybodaeth ddiweddaraf: <https://gov.wales/coronavirus> 

Gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: <https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/> 

Rhif ffôn cyswllt: 0300 0030 032



Sut fyddwch chi'n cyrraedd lle mae angen i chi fod neu lle'r ydych eisiau bod?

A ydych chi wedi meddwl sut y byddwch yn cyrraedd y siopau, y dref neu sut y byddwch yn mynd adref?

- Mae cynllunio eich llwybr ymlaen llaw yn fuddiol gan y gallwch weld faint o amser y bydd yn ei gymryd i chi gyrraedd yno a dychwelyd adref.
- Gall ymarfer eich siwrnai heb siopa fod yn ddefnyddiol, ewch gyda ffrind neu aelod o'r teulu ar fore Sul pan ei bod yn dawel neu ar ddiwrnodau sy'n dawelach nag arfer.
- Efallai y byddwch am ystyried defnyddio tacsï neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer y daith yn ôl os oes gennych ffordd bell i fynd.
- Efallai y byddwch hefyd am ystyried pa adeg o'r dydd rydych yn mynd er mwyn osgoi cyfnodau prysur, er enghraifft amser casglu o'r ysgolion. Efallai y bydd tacsï a thrafnidiaeth gyhoeddus yn brysur yn ystod y cyfnodau hynny.

Paratoi'n gorfforol ac emosiynol

04.

Os cewch anhawser i gofio, cynllunio, neu os ydych yn bryderus, bydd treulio amser yn ymarfer ac addasu mewn gofod wedi'i reoli a gyda chefnogaeth teulu yn lleihau profiadau negyddol.

Mae pawb ohonom yn ymwybodol os byddwn yn profi rhywbeth sydd heb ei gynllunio sy'n gynhyrfus neu'n gwneud i ni fod ofn y byddwn efallai'n osgoi hyn yn y dyfodol. Mae'n bwysig, lle bynnag bo hynny'n bosibl, i osgoi hyn neu i fod â'r sgiliau i'w reoli fel nad ydym yn tynnu allan o weithgareddau sy'n bwysig i ni ac y mae angen i ni eu gwneud a'u mwynhau.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Mae nifer o ffyrdd i ofalu am eich lles meddyliol. Beth fydd yn gweithio orau i chi? Mae hwn yn gyfnod ansicr i bawb ohonom, ond a ydych chi wedi aros am funud i ofyn i'ch hun sut ydych chi'n teimlo?

Gall ddefnyddio proses CALM (Calming, Attending, Learning, Making) i'ch helpu i ofalu am eich teimladau, eich corff, eich meddyliau a'r hyn rydych yn ei wneud.

- Gweithgareddau tawelu – ymarferion ymlacio, tawelu meddwl ac ymwybyddiaeth fyfyrion
- Ymorol am anghenion sylfaenol – meddwl yn ofalus am eich cwsg, ymarfer corff, maeth
- Dysgu ail-feddwl – osgoi sion, cyfyngu ar wybodaeth a gewch ar gyfryngau, meddwl am y presennol
- Gwneud i'ch hun deimlo'n dda – gwneud pethau sy'n rhoi llawenydd i chi ac yn tynnu eich sylw oddi ar unrhyw bryderon



Mae llawer o adnoddau hunangymorth sydd wedi'u creu'n arbennig mewn ymateb i argyfwng COVID-19. Cydnabyddir ledled y DU bod COVID-19 yn heriol i bawb. Fel unigolion, mae ein profiadau a'n hamgylchiadau yn unigryw i ni a bydd pobl yn ymateb i'w profiadau mewn gwahanol ffyrdd. Pa bynnag mor gyffredin ydynt, mae ymatebion arferol yn debygol o gynnwys emosiynau cadarnhaol megis teimladau o agosrwydd a gobaith, ynghyd ag emosiynau negyddol fel pryder a hwyliau is

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/>

0300 123 3393
info@mind.org.uk



Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol - Staying Well when Social Distancing

<https://www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing>

Canllawiau ar gyfer pobl sy'n rheoli cyflyrau iechyd tra'n cadw pellter cymdeithasol

Effeithiwyd ar fywydau a phatrwm pob dydd pawb ohonom gan y gofyniad i gadw pellter cymdeithasol a'r pandemig COVID-19. Yn fwy nag erioed mae angen i ni fod yn gofalu am ein hunain ac, ar gyfer nifer, mae hyn yn golygu rheoli cyflyrau iechyd.

Dyma rai cynghorion i'ch cynorthwyo i reoli eich cyflyrau iechyd yn ystod cyfnod o gadw pellter cymdeithasol a hunanynysu. Efallai y bydd pethau eraill y gallwch eu gwneud er mwyn rheoli cyflyrau penodol, felly gofynnwch am gyngor gan eich therapydd galwedigaethol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill.

1) Defnyddio adnoddau digidol.

Mae gan Lyfrgell Apiau'r GIG lawer o offer ar-lein ar gyfer rheoli ystod o gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol, a gellir defnyddio'r rhan fwyaf ohonynt am ddim. Mae gan nifer o elusennau iechyd wybodaeth hunanreoli ar eu gwefannau sy'n addas ar gyfer cyflyrau iechyd penodol.

Gwnewch yn siŵr ein bod ond yn derbyn cyngor o ffynonellau dibynadwy. Os yw eich anghenion o ran iechyd yn newid, neu eich bod yn mynd yn sâl, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ceisiwch gyngor gan y GIG:

- Cymru: Galw Iechyd Cymru ar-lein neu ffoniwch 111 neu 0845 46 47 (yn dibynnu ar leoliad daearyddol)

2) Gosod nodau.

Mae nodau'n rhoi teimlad o ddiben i ni ac yn fodd o nodi ein cynnydd. Maent yn rhywbeth i anelu atynt, a gallant helpu i'n hysgogi.

Wrth i chi weithio tuag at eich nod, gwrandewch ar eich corff a sut rydych yn teimlo. Byddwch yn barod i fod yn hyblyg; efallai y bydd angen i chi addasu eich nodau ac mae hynny'n iawn. Os gwelwch eich bod yn rhoi gormod o bwysau ar eich hun, ceisiwch ddefnyddio strategaethau therapi ymddygiad gwybyddol (CBT). Gallwch gael rhagor o wybodaeth am CBT yn Llyfrgell Apiau'r GIG neu drwy siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar gyfer gwasanaethau lleol.

Ystyriwch gadw dyddiadur o'r hyn rydych wedi gallu ei gyflawni – gall hyn weithio i'ch atgoffa am eich cynnydd, yn arbennig ar ddyddiau sydd ddim cystal.

3) Amseru eich trefn reolaidd.

Os ydych yn blino, mynd yn brin o anadl neu'n cael poen cronig, gall fod yn fuddiol i wasgaru eich gweithgareddau drwy gydol y dydd, yn hytrach na cheisio cwblhau popeth gyda'i gilydd.



CHARTERED
SOCIETY
OF
PHYSIOTHERAPY

Helpu pobl hŷn i gadw'n heini gartref.

Set syml o ymarferion wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer pobl hŷn i helpu pawb i gadw'n heini gartref.

<https://www.csp.org.uk/public-patient/keeping-active-and-healthy/staying-healthy-you-age/staying-strong-you-age/strength>



Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru

Llinell Gyngor a Gwrandor Gymuned
Yn cynnig gwasanaeth gwrandor cyfrinachol a cefnogaeth

Ffon di-dal **0800 132 737**

Neu techstiwch **help** i **81066**

Mae pawb ohonom yn teimlo llawer o emosiynau cryf megis galar, pryder, ofn, dicter, cariad, balchder, tristwch ac efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus am deulu a ffrindiau, dan straen oherwydd arian, neu'n bryderus ynglŷn â dal coronafeirws. Efallai y bydd rhai o'r teimladau hyn yn anodd eu hegluro neu roi enw arnynt. Efallai y byddant yn mynd a dod mewn tonnau. Mae'n iawn i bawb ohonom gael y teimladau hyn, gan fod pethau'n wahanol ac yn ansicr - felly ceisiwch beidio â barnu eich hun ar sut rydych yn teimlo.



**Cefnogaeth, gwybodaeth ac arwyddbostio
asiantaeth i unrhyw un sy'n gofalu am
aelod o deulu gyda Dementia**

<http://www.callhelpline.org.uk/>

Ffoniwch **0808 808 2235** ar agor 24/7

Mae Llinell Gymorth Dementia Cymru yn darparu cefnogaeth, gwybodaeth a deunydd darllen am ddim i unrhyw un yng Nghymru sy'n byw gyda Dementia yn ogystal â'u teulu, ffrindiau a gofalmwyr.

Cael gafael ar ragor o wybodaeth er mwyn dychwelyd i fywyd yn y gymuned

Wrth werthuso eich amgylchiadau unigol eich hun, efallai y byddwch yn teimlo'r angen i gael rhagor o gyngor a chefnogaeth. Efallai y bydd angen hyn er mwyn rheoli unrhyw anawsterau corfforol a meddyliol sy'n eich atal rhag dychwelyd i fywyd yn y gymuned.

Cysylltwch â'ch hyb iechyd a gofal cymdeithasol a fydd yn gallu eich cyfeirio at y llwybr mwyaf priodol i gael cymorth:

Rhifau Defnyddiol:

Diolchiadau

Datblygwyd y llyfryn hwn gan:

Zoe Williams, Therapydd Galwedigaethol a Rhiannon Anthony, Ffisiotherapydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, drwy weithio ar y cyd gyda Back to Community Life - Grŵp Partneriaeth Cymunedol Aberpennar, a Gwelliant Cymru

Mae Back to Community Life - Grŵp Partneriaeth Cymunedol Aberpennar yn cynnwys y sefydliadau canlynol

- Gwelliant Cymru – Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Age Connects Morgannwg
- Preswlydd Lleol Rhondda Cynon Taf
- Cymdeithas Alzheimer
- Gwasanaeth Heddlu De Cymru
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
- Ymarferwyr ym maes gofal sylfaenol ac eilaidd
- Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
- Gwasanaeth Ambiwylans Cymru
- Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru
- Gofal a Thrwsio Cymru
- Interlink Rhondda Cynon Taf
- Gofal Cymdeithasol Cymru

Cynlluniwyd y llyfryn hwn fel y gellir ei siapio gan y gymuned ar gyfer y gymuned leol.

Cryfach gyda'n gilydd - Calon Cymunedau yng Nghymru





24	49	74	100
23	48	73	99
22	47	72	98
21	46	71	97
20	45	70	96
19	44	69	95
18	43	68	94
17	42	67	93
16	41	66	92
15	40	65	91
14	39	64	90
13	38	63	89
12	37	62	88
11	36	61	87
10	35	60	86
9	34	59	85
8	33	58	84
7	32	57	83
6	31	56	82
5	30	55	81
4	29	54	80
3	28	53	79
2	27	52	78
1	26	51	77
			76

Cam 1

Torrwch allan ar y llinellau gwasgaredig.

Cam 2

Rhowch yr adrannau mewn trefn.

Cam 3

Tâp neu gludo'r adrannau gyda'i gilydd wrth y tabiau.

← 100
← 76
← 74
Tâp neu past
← 51
← 49
Tâp neu past
← 26
← 24
Tâp neu past
← 1

✂

24	49	74	100
23	48	73	99
22	47	72	98
21	46	71	97
20	45	70	96
19	44	69	95
18	43	68	94
17	42	67	93
16	41	66	92
15	40	65	91
14	39	64	90
13	38	63	89
12	37	62	88
11	36	61	87
10	35	60	86
9	34	59	85
8	33	58	84
7	32	57	83
6	31	56	82
5	30	55	81
4	29	54	80
3	28	53	79
2	27	52	78
1	26	51	77
			76

100 ↑

50

70

100

40

60

80

20

10

Cam 1

Torrwch allan ar y llinellau gwasgaredig.

Cam 2

Rhowch yr adrannau mewn trefn.

Cam 3

Tâp neu gludo'r adrannau gyda'i gilydd wrth y tabiau.

← 100
← 76
← 74
Tâp neu past
← 51
← 49
Tâp neu past
← 26
← 24
Tâp neu past
← 1

