

Cadw'n heini wrth FYND YN HŶN



Mor ifanc ag y teimlwch



Mynd i oed eich hunan? Gofalu am gyfaill neu berthynas hŷn? Byddwch yn gwybod pa mor rhwystredig y gall fod pan fydd pleserau syml fel chwarae gyda'r wyrion, neu weithio yn yr ardd, yn mynd yn anodd.

Weithiau caiff poenau bach eu hystyried fel arwydd ei bod yn amser ei chymryd hi'n bwylllog, ond mae ffisiotherapyddion yn gwybod

nad arafu yw'r ateb.

Wrth i'r blynyddoedd fynd heibio, mae llawer o bobl yn dechrau osgoi ymarfer oherwydd y teimlant nad yw'r egni ganddynt, neu'n ei weld fel risg i'w iechyd. Ond maen nhw'n anghywir. Y risg mwyaf i iechyd corfforol a lles meddwl yw dweud ffarwel wrth ffordd egniol o fyw.

Defnyddiwch neu collwch

Nid yw'n byth rhy hwyr cynyddu nerth cyhyrau, cynnal dwysedd esgyrn a gwella cydbwysedd. Gall cymryd camau nawr i gyflawni'r nodau hyn atal poenau, rhoi mwy o egni i chi a'ch gwneud yn llai agored i syrthio yn y dyfodol. Byddwch hefyd yn gostwng eich



Cadwch **yn heini**



CYMERWCH OFAL

OS NAD YDYCH WEDI YMARFER ERS PETH AMSER, NEU FOD GENNYCH UNRHYW GYFLYRAU IECHYD BLAENOROL NEU BRESENNOL, BYDDAI'N SYNIAD DA GWELD FFISIOOTHERAPYDD. GALLANT GYNNIG CYNGOR AR SUT I DDECHRAU ARNI AC AWGRYMU GWEITHGAREDDAU Y GALLWCH EU MWYNHAU'N DDIOGEL.

Canmol y campau

Rhowch gynnig ar y gweithgareddau dilynol:

- **Nofio** neu erobeg dŵr
- **Mynd** ar gefn beic
- **Cerdded** yn gyflym
- **Garddio** trwm
- **Chwarae** tenis

Anelwch am gyflymder sy'n gwneud i chi deimlo'n gynnes ac o leiaf rywfaint allan o anadl, ond yn dal i fedru cynnal sgwrs. Gallech hefyd roi cynnig ar weithgareddau mwy hamddenol, fel Pilates, yoga neu Tai Chi. Yn ogystal â'r manteision corfforol, dylech hefyd sylwi ar welliannau i'ch ymdeimlad o les ac ansawdd cysgu, sy'n angenrheidiol i helpu eich corff i iachau a chadw eich cof yn finio.

risg i wella cyflyrau fel clefyd y galon, rhai canserau, diabetes math 2, strôc a salwch meddwl yn well. Mae llawer o ffyrdd i fod yn egnïol heblaw am ymarferion traddodiadol. Ond anelwch am gyfuniad da o:

- Ymarfer **erobig**, o fudd i'ch system gardiofasgwlaidd a'ch helpu i gadw golwg ar eich pwysau
- Hyfforddiant **cryfder**, i gynnal dwysedd cyhyrau a gwella ystum a sefydlogrwydd
- Ymarfer **cario pwysau**, i gynnal dwysedd a nerth esgyrn
- Ymestyn **tirion**, i helpu cynyddu ystwythder ac amrywiaeth o symudiadau mewn cymalau.

AMSER GWEITHREDU

Mae ffisiotherapyddion yn awgrymu eich bod yn dilyn argymhellion y Prif Swyddog Meddygol ac yn anelu am o leiaf 2½ awr o weithgaredd corfforol dwyster cymedrol bob wythnos. Ffordd fwy ymarferol o feddwl am hyn yw anelu am 30 munud o weithgaredd bum diwrnod yr wythnos.

RHY BRYSUR I YMARFER?

OS YDYCH YN RHY BRYSUR AM SESIWN YMARFER RHEOLAIDD, EDRYCHWCH AM GYFLEOEDD BOB DYDD I GADW I SYMUD A GWELLA EICH FFITRWYDD. OS YDYCH YN GWEITHIO, EWCH I SIARAD GYDA'CH CYDWEITHWYR YN HYTRACH NA ANFON E-BOST; GADAEL EICH CAR ADREF A CHARIO EICH BAGIAU ADRE AR ÔL BOD YN SIOPA; RHOI DIGON O YMDRECH I OLCHI EICH CAR A GWAITH TŶ ARALL.



BLYNYDDOEDD O DRAUL: NAWR MAE EICH CYHYRAU A'CH CYMALAU YN CWYNO - EFALLAI'N CYFYNGU EICH GALLU I SYMUD

Gallech fod mewn mwy o risg o gael codwm.

Y newyddion da yw y gall ffisiotherapi ostwng eich risg o gael codwm a gwella eich ansawdd bywyd.

Gall ffisiotherapyddion helpu:

- **Gwella** eich cydbwysedd gydag ymarferion cryfhau cyhyrau
- **Rhoi cyngor** ar esgidiau da a chefnogol a chymhorthion cerdded addas os oes angen
- **Hybu** eich hyder a gostwng ofn o syrthio
Eich **dysgu** sut i godi oddi ar y llawr os cewch godwm
- **Dangos** i chi sut i osod eich gobenyddion yn gywir i'ch helpu i gael noswaith fwy cysurus o gwsg.



Talwch sylw!

GOFAL YN Y CARTREF

Y pethau syml sy'n gwneud gwahaniaeth. Felly dilynwch y cyngorion hyn i helpu osgoi syrthio yn y cartref:

- **Yn y gegin**, symudwch lestri ac eitemau trymach a ddefnyddiwch yn rheolaidd i silff uchder eich canol. Os ydych yn arllwys rhywbeth, **sydwch** ef ar unwaith fel bod llai o risg o lithro.
- **Bod yn ofalus** os ydych yn codi yn y nos i fynd i'r ystafell ymolchi. Dylech gael lamp gyda switsh yn ymyl i oleuo.
- **Symud** peryglon baglu fel annibendod, gwifrau'n llusgo a charped wedi treulio.
- **Defnyddiwch** fatiau a rygiau gwrthlithro neu roi grip carped oddi tano.
- **Osgowch** gerdded ar lorïau llithrig os ydych yn gwisgo sanau neu deits.
- **Defnyddiwch** fat gyda grip oddi tano yn y bath a chawod a chael canllawiau i fynd i mewn ac allan.
- **Osgowch** ddillad llaes sy'n llusgo a allai achosi i chi faglu.
- **Gwisgo** sliperi ac esgidiau sy'n ffitio'n dda mewn cyflwr da ac sy'n cefnogi'r migwrn a gyda grip da ar y gwadn.

Daliwch ati i symud!

Os eisteddych am gyfnodau maith o'r dydd, gall eich cylchrediad arafu a gallech ganfod fod eich cymalau'n teimlo'n fwy anystwyth nag arfer. Gall hyn olygu y byddech mewn risg o gael codwrm pan safwch i fyny. Os buoch yn eistedd am fwy na 20-30 munud, dylech ystyried codi a symud o gwmpas. Dyma ychydig o ymarferion syml i'ch cael i symud.

Rhai ymarferion syml i'ch cael i symud:

- **Tapio** bysedd a sodlau - pum gwaith bob troed.
- **Sythu** pen-gliniau un ar y tro - pum gwaith bob coes.
- **Cerdded** yn eich unfan gyda'ch pen-gliniau am ddeg i 15 eiliad cyn sefyll.
- **Symud** i draean blaen eich cadair a gwrthio fyny'ch coesau i sefyll; ymestyn eich cefn a'ch gwddf yn dirion gan sefyll mor dal ag y gallwch.



Yn ôl ar eich traed

Weithiau ni ellir osgoi cael codwm - gallant ddigwydd i bobl o unrhyw oed! Gwnewch gynllun rhag ofn y byddwch yn cael codwm yn eich cartref, gallai hyn gynnwys gwisgo larwm cadwyn argyfwng o amgylch eich gwddf.

Ffyrdd i godi ar ôl cael codwm:

- **Rholiwch** ar eich ochr, codwch ar eich dwylo a'ch gliniau i ystum cropian
- **Cropiwch** yn araf neu symud ar eich pen-ôl i rywle lle gallwch eich tynnu eich hunan i fyny, fel cadair
- **Codwch** eich troed gryfaf ymlaen, a chodi ar un ben-glin, a chodi eich hun ar ddwy droed
- **Safwch** am gwpl o eiliadau i adfer eich cydbwysedd, yna trowch ac eistedd lawr.

DIM YN GWYBOD PAM Y GWNAETHOCH SYRTHIO?

SIARADWCH GYDA'CH MEDDYG
TEULU NEU'CH TÎM GOFAL
IECHYD OS NA WYDDOCH
BETH WNAETH I CHI SYRTHIO.
CADW'N HEINI AC EGNÏOL YW'R
FFORDD ORAU I OSGOI CODWM.

GELLIR GWNEUD HYN DRWY
FYND DRWY YCHYDIG O
YMARFERION SYML YN
Y BORE I'CH HELPU I
LACIO CYN DECHRAU AR EICH
DIWRNOD, MYND AM DRO
YN RHEOLAIDD, NEU FYND I
DDAWNSIO GYDA FFRINDIAU.

Pwyll piau hi



CHARTERED SOCIETY
OF PHYSIOTHERAPY

CYMDEITHAS SIARTREDIG
FFISIOTHERAPI

Pencadlys CSP

14 Bedford Row

Llundain WC1R 3ED

Ffôn: 020 7306 6666

Ffacs: 020 7306 6611

E-bost: enquiries@csp.org.uk

Gwybodaeth bellach

Uned Trin Ymholiadau CSP

Ffôn: 020 7306 6666



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau hyn i gynnwys ystod o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Os teimlwyd unrhyw boen neu'n anghysurus, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol fel ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

DOD O HYD I FFISIOTHERAPYDD: Gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio at ffisiotherapydd, neu mae rhai o adrannau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn caniatáu i rai cleifion atgyfeirio eu hunain, heb orfod gweld ymarferydd gofal iechyd arall. I ganfod ffisiotherapydd preifat lleol ewch i

www.physio2u.co.uk

