

DATGYFLYRU

EICH CANLLAW I AROS YN
IACH YN Y CARTREF AC
ATAL CWYMPIADAU AC
WLSERAU PWYSO



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

BETH YW DATGYFLYRU

Datgyflyru yw'r dirywiad mewn gweithrediad corfforol a meddyliol oherwydd anweithgarwch neu orffwys yn y gwely. Gall effeithio ar lawer o systemau yn y corff.

- Gall datgyflyru ddigwydd pan fyddwch chi'n gwella gartref gan y gallech fod yn y gwely neu'n gorffwys am lawer o'r amser. Gall yr anweithgarwch hwn arwain at leihau cryfder y cyhyrau ac o ran gallu'r corff i weithredu, risg uwch o gwmpo, difrod o friwiau pwysu a cholli cymhelliant. Gall hyn olygu cyfnod adferiad hirach a gall arwain at heintiau, colli pwysau, llai o symudedd a hyd yn oed Sarcopenia. Gall rhai pobl fynd yn fwy dibynnol ac angen mwy o ofal, ac offer.
- Afiechyd y cyhyrau yw sarcopenia sy'n arwain at gollu màs cyhyrau, cryfder a gweithrediad gorfforol. Gall eich gwneud yn fwy tebygol o syrthio, dod yn llai abl yn gorfforol a datblygu briwiau pwysu. Mynd yn hŷn yw prif achos sarcopenia, ond gall dioddef nifer o gyflyrau meddygol, peidio â bwyta ac yfed yn dda a bod yn llai actif yn yr ysbyty ei achosi hefyd. Y newyddion gwych yw bod modd atal, trin a gwrthdroi sarcopenia!
- Gall dilyn y cyngor yn y daflen hon helpu i leihau eich risg.

Yng Nghymru, mae gennym air hyfryd: "Cwtsh." Yn llythrennol, mae'n golygu coflaid, ond mae hefyd yn cyfleu ymdeimlad o ddiogelwch, cynhesrwydd ac amddiffyniad. Mae'n air annwyl, ond yn ein hysbytai, gall y reddf i "gwtsio" ein cleifion, yn enwedig ein rhai hŷn, mwy agored i niwed, ddod â chanlyniadau anfwriadol weithiau. Gall arwain at ddatgyflyru.

RISGIAU A FFEITHIAU



PAN FYDDWCH CHI'N SÂL, GALL DILYN EICH ARFERION ARFEROL FOD YN ANODD, OND CEISIWCH DDILYN Y CAMAU SYML ISOD I HELPU I GYNORTHWYO EICH ADFERIAD.

BWYTA - CYSGU - SYMUD - AILADRODD

GALL **BWYTA** DEIET AMRYWIOL, CYTBWYS DA HELPU I GADW EICH CROEN A'CH ESGYRN MEWN CYFLWR DA AC YN LLAI TEBYGOL O GAEL EU NIWEIDIO.

MAE ANGEN I NI I GYD **CYSGU'N** DDA ER MWYN GWELLA AC AROS YN IACH.

MAE CADW'N WEITHGAR YN YR YSBYTY, A **SYMUD** PAN ALLWCH CHI, YN BWYSIG I ATAL DATGYFLYRU A LLEIHOU CWYMPIADAU AC WLSERAU PWYSAU.

BYDD BOD YN YMWYBODOL O'R UCHOD AC **AILADRODD** HYN BOB DYDD YN EICH HELPU I GADW'N IACH AC I GAEL EICH RHYDDHAU ADREF YN GYFLYMACH.

Wrth i ni fynd yn hŷn, rydym yn mynd yn fwy agored i niwed. Os yw person dros 80 oed yn treulio 10 diwrnod yn y gwely, mae'n bosibl iddo ef neu hi ddioddef gwerth 10 mlynedd o heneiddio cyhyrau. Gall dim ond 24 awr yn y gwely leihau pŵer cyhyrau o 2.5%. Gall 7 diwrnod leihau pŵer cyhyrau 5-10% (GIG, 2017). Fodd bynnag, drwy ddysgu mwy am risg ac atal yn y daflen hon, gellir lleihau'r risg o ddatgyflyru.

CWYMPIADAU A RISGIAU

WEITHIAU'N TEIMLO'N ANSEFYDLOG NEU'N POENI AM SYRTHIO?

Gall cwympiadau ddigwydd ar unrhyw oedran, ond wrth i ni fynd yn hŷn, maen nhw'n fwy tebygol o achosi niwed. Gellir gwneud rhai newidiadau bach i leihau eich risg.

Gwiriwch eich cartref

Gall cadw llygad am beryglon baglu posibl wneud eich tŷ yn lle mwy diogel:

- Tynnwch rygiau a matiau o'r tŷ.
- Tynnwch wifrau sy'n llusgo a llanast.
- Osgowch ddodrefn gwydr sy'n anoddach i'w gweld
- Gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon o olau. Gallech osod golau nos wrth y gwely neu oleuadau sy'n cael eu tanio gan symudiadau i'ch helpu i fynd i'r ystafell ymolchi
- Gwiriwch nad yw gwelyau, cadeiriau a seddi toiled yn rhy uchel/isel.
- Ystyriwch wisgo cadwyn sy'n gallu galw am help/larwm.
- Cysylltwch â Gofal a Thrwsio i gael cyngor ar addasu eich cartref.

 www.careandrepair.org.uk/cy/

Rheoli eich meddyginiaethau

- Gall rhai meddyginiaethau wneud i chi gael pendro neu deimlo'n benwan ac effeithio ar eich cydbwysedd. Os oes gennych unrhyw bryderon neu os ydych yn ei chael yn anodd cymryd y moddion sydd wedi eu rhoi ar bresgripsiwn i chi, siaradwch â'ch meddyg teulu neu Fferylllydd. Ceisiwch beidio â cholli eich apwyntiad am adolygiad meddyginiaeth

Gofalu am eich llygaid a'ch clustiau

- Mae ein golwg a'n clyw yn newid wrth i ni heneiddio a gall hyn arwain at golli cydbwysedd. Ewch i weld eich optegydd i archebu prawf golwg. Mae'n rhad ac am ddim os ydych chi'n 60 oed a throsodd! Mae llawer o Optegwyr hefyd yn cynnig profion clyw.

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD I HELPU I LEIHOU RISGIAU?



Cadw'n heini

Wrth i ni fynd yn hŷn, gallwn gollu ein cryfder a'n cydbwysedd. Gall ymarferion i wella cryfder cyhyrau leihau eich risg o syrthio. Rhowch gynnig ar yr ymarferion ar dudalen 10 y llyfryn hwn neu gallwch:

- Gysylltu ag Age Cymru i ddarganfod pa ddsbarthiadau ymarfer corff sydd ar gael yn eich ardal



www.agecymru.cymru

- Ewch i dudalennau Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi am awgrymiadau ar sut i wella eich cryfder a'ch cydbwysedd



www.csp.org.uk

Gofal personol

Gall mynd i'r toiled yn aml, yn enwedig yn ystod y nos neu ruthro i fynd, gynyddu eich risg o syrthio. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau neu'n poeni am eich gallu i ofalu amdanoch chi'ch hun, cysylltwch â'ch meddyg teulu, byddant yn gallu gwneud asesiad llawn a rhoi cyngor.

Iechyd Traed ac Esgidiau

- Gwisgwch esgidiau a sliperi sy'n ffitio'n dda, sydd ddim yn llithro i ffwrdd, sydd â chefn a gafael da, ac sy'n cau'n ddiogel
- Gwiriwch eich traed am fannau dolurus, ac am unrhyw newidiadau mewn lliw neu gyflwr. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os oes gennych unrhyw bryderon.
- Gallwch gysylltu â **GIG 111 Cymru** i ddod o hyd i Bodiatriydd cofrestredig neu gysylltu ag Age Cymru (gweler uchod) i gael gwybodaeth am wasanaethau torri ewinedd traed.

Gall teulu, ffrindiau a gofalwyr helpu drwy:

- Trafod risgiau cwmpo gyda chi'n rheolaidd.
- Cynnal gwiriadau diogelwch cartref.
- Cynorthwyo gyda rheoli meddyginiaeth.
- Mynychu apwyntiadau ac grwpiau ymarfer corff lleol gyda chi



BETH YW WLSERAU PWYSO?

Yr enw cyffredin ar wlserau pwysu yw briwiau pwysu (pressure sores neu bed sores yn Saesneg). Maent yn effeithio amlaf ar bobl sy'n gaeth i wely neu gadair. Mae wlserau pwysu'n gallu bod yn agos at arwyneb y croen neu'n ddwfn yn y croen, ac maen nhw'n gallu amrywio o ran ymddangosiad. Mae'r croen yn gallu bod yn gyflawn neu mae'n gallu ymddangos fel crafiad neu agoriad dwfn yn y croen. Maent fel arfer yn digwydd dros rannau esgyrnog o'r corff, e.e. gwaelod yr asgwrn cefn, y pen-ôl, y sodlau, y cluniau ac ati.

SUT MAEN NHW'N CAEL EU HACHOSI?

- Pwysedd – oherwydd eistedd neu orwedd mewn un safle am gyfnod rhy hir.
- Llusgo, sleidio neu lithro a achosir wrth i'r corff lithro i lawr y gwely neu'r gadair.
- Ffrithiant – pan fydd y croen yn rhwbio ar y gwely neu ar y gadair.
- Defnydd parhaus o ddyfeisiau fel masgiau ocsigen.

Mae wlsur pwysu yn gallu cymryd cyn lleied ag awr neu ddwy i ddatblygu Mae yna lawer o resymau pam y gallech fod mewn perygl o gael wlsur pwysu:

- Mae gennych osgo gwael, anhawster symud o gwmpas, rydych yn oedrannus neu'n wan, neu mae gennych salwch difrifol neu salwch sy'n peryglu bywyd.
- Os ydych chi'n anymataliol (incontinent) neu os ydych chi'n cael trafferth cadw'ch croen yn sych, os yw'ch croen wedi colli ei synnwyr teimlad, er enghraifft oherwydd eich bod chi'n ddiabetig neu wedi cael strôc, os oes gennych chi broblemau gyda'r galon neu glychrediad gwael ac yn fwyaf cyffredin os ydych chi yn y gwely'r rhan fwyaf o'r amser neu'n treulio cyfnodau hir mewn cadair.



BLE GALLANT DDIGWYDD?

Mae Wlserau Pwysu'n datblygu amlaf ar groen sy'n gorchuddio rhannau esgyrnog y corff fel sodlau, fferau, cluniau, pen-ôl, asgwrn y gynffon, neu ardaloedd lle defnyddir dyfeisiau (megis brês, coleri, masgiau, tiwbiau, ac ati).

BETH I EDRYCH ALLAN AM

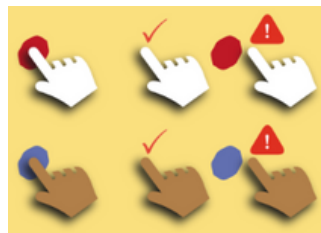
MAE'R SYMPTOMAU'N CYNNWYS:

- Newidiadau anarferol yn lliw neu wead y croen
- Chwyddo
- Efallai y bydd rhai amlygiadau esgyrnog yn ymddangos yn oerach neu yn gynhesach i'w gyffwrdd na'r llall
- Tynerwch dros amlygiadau esgyrnog
- Hylif yn gollwng os oes clwyf yn bresennol

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw fannau coch, porffor neu las ar eich croen, neu os oes gennych chi unrhyw rannau o'ch corff sy'n teimlo'n dendar neu'n ddolurus i'w cyffwrdd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dweud wrth aelod o'r tîm sy'n gofalu amdanoch chi. Ar groen sydd â phigment tywyll efallai na fydd gwanhau lliw gweladwy, gall y lliw fod yn wahanol i'r croen o'i gwmpas. Gall yr ardal fod yn boenus, yn galed neu'n feddal. Gallwch chi roi cynnig ar brawf croen i weld:

Pwyswch fys ar ardal o groen sydd wedi newid lliw, yna rhyddhewch.

- Os yw'r croen yn parhau i fod yn lliw gwahanol ar ôl rhyddhau'r bys, efallai bod difrod wedi digwydd. Gall hyn waethygu'n fuan os na chaiff achos y difrod ei ddileu neu ei leihau.
- Os, ar ôl newid safle a lleddfu'r pwysau am 20 munud, mae ardal o gochni yn dal i fod yno, hyd yn oed os yw'n dal i wyntu, gall hyn ddangos difrod cynnar i'r croen.



Am awgrymiadau ar sut i ofalu am eich croen, gweler tudalen 11

AWGRYMIADAU GORAU I ATAL CWYMPIADAU, DIFROD DAN BWYSAU A DADGYFLYRU



Bwyta - Bwytechwch ddeiet amrywiol a chytbwys.

- Os ydych chi'n gallu, bwytechwch eich prydau bwyd yn eistedd yn y gadair.
- Cliriwch eich bwrdd, agorwch ffenestr os yn bosibl, a golchwch eich dwylo.
- Gofynnwch i ymwelwyr ddod â byrbrydau os ydyn nhw'n fodlon
- Efallai bod cefnogaeth ar gael yn eich cymuned leol.

 www.gov.uk/meals-home (Pryd ar Glud)

Cwsg - Cadwch at eich trefn gysgu gystal ag y gallwch.

- Dylech osgoi dyfeisiau electroneg a symbylyddion fel caffein cyn mynd i'r gwely.
- Rhowch gynnig ar fyfyrddod neu gerddoriaeth cyn cysgu.
- Defnyddiwch blygiau clust.
- Diffoddwch y golau wrth ochr y gwely.
- Symudwch yn rheolaidd yn ystod y dydd a bwyta deiet iach.
- Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs am unrhyw broblemau cysgu

Symud - Rhannwch eich trefn ddyddiol gyda'ch ffrindiau, teulu neu ofalwr.

- Os ydych chi'n gallu, golchwch yn yr ystafell ymolchi a gwisgwch.
- Os ydych chi'n gallu, sefwch a cherddwch o amgylch eich cartref neu i'r toiled.
- Gwnewch symudiadau yn y gadair neu'r gwely (gweler enghreifftiau ar dudalen 10).
- Cadwch eich ymennydd yn weithgar trwy ddarllen, siarad ag eraill, gwrando ar gerddoriaeth a gwneud posau.

MAETH



Bwyta'n dda ac yfed digon o ddŵr

Mae'n bwysig gwneud yn siŵr eich bod chi'n bwyta'n dda ac yn yfed digon o hylifau i roi egni i chi. Gall bwyta deiet cytbwys ac amrywiol eich helpu i gael yr holl faetholion sydd eu hangen ar eich corff i aros yn gryf ac yn ddiogel ar eich traed. Gall dadhydradu wneud i chi gael pendro, teimlo'n benysgafn ac weithiau'n ddryslyd.

Dylech osgoi yfed alcohol, gan y gallai ymyrryd â'ch meddyginiaeth ac amharu ar eich cydbwysedd a'ch galluoedd gwybyddol.

Yfwch 6-8 gwydraid o ddŵr y dydd. Efallai y bydd angen mwy arnoch os ydych chi'n sâl neu os yw'r tywydd yn gynnes

Os oes gennych chi ddiffyg chwant bwyd neu os ydych chi'n sylwi eich bod chi'n colli pwysau heb geisio, e.e. sylwi bod eich dillad yn mynd yn fwy llac, siaradwch â'ch meddyg teulu lle gallant eich cefnogi neu eich cyfeirio at Ddeietegydd os oes angen. Gallwch hefyd ddefnyddio'r offeryn hunan-sgrinio hwn i wirio a oes angen rhywfaint o gymorth ychwanegol arnoch:

 www.malnutritionselfscreening.org/self-screening.html


Am ragor o wybodaeth am fwyta deiet cytbwys i helpu i atal cwympiadau ewch i:

 www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls

Bwytwch fwydydd sy'n llawn calsiwm. Am ragor o wybodaeth:

 www.bda.uk.com/resource/calcium.html

Edrychwch ar ôl eich esgyrn

Gall esgyrn cryfach wneud unrhyw anaf sydd gennych yn llawer llai difrifol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o fitamin D - Mae'n anodd cael digon ohono o ddeiet a golau haul yn unig felly ystyriwch gymryd atchwanegiad **10 microgram**. Defnyddiwch wiriwr risg i gael gwybod mwy:  www.theros.org.uk/risk-checker

YMARFER CORFF



Cadw'n heini

Wrth i ni fynd yn hŷn, gallwn gollu ein cryfder a'n cydbwysedd. Gall ymarferion i wella cryfder cyhyrau leihau eich risg o syrthio.

Ymestyn y Frest



Martsio



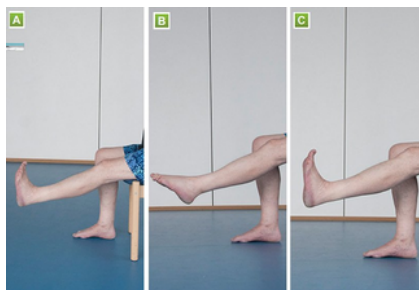
Codi Coes



Sgwat cadair



Ymestyn y Ffêr



Ymestyn rhan uchaf y corff



Ewch i wefan y GIG am fwy o ymarferion a gwybodaeth

 www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/

GWYBODAETH DDEFNYDDIOL

Gofalu am eich croen

- Defnyddiwch ddŵr cynnes a sebon amgen i olchi'ch croen, e.e. **Hydromol**® (ar gael yn eang o fferyllfeydd ac ar-lein)
- Sychwch y croen yn ysgafn, peidiwch â rhwbio
- Ceisiwch newid ychydig bach ar y safle rydych ynddo bob 2 awr a chymryd y pwysau oddi ar eich pen-ôl bob 15 munud pan fyddwch chi'n eistedd.
- Gwiriwch eich croen unwaith y dydd i chwilio am unrhyw newidiadau i'w ymddangosiad neu ei wead

PETHAU NA DDYLECH CHI EU GWNEUD

- Defnyddio sebon neu gel cawod gan y gall y rhain newid pH naturiol y croen.
- Defnyddio weips babi neu weips gwlyb neu hufenau fel **Sudocrem**®, **Metanium**®, **Drapolene**® neu **Conotrane**®
- Rhowch badiau sgwâr amsugol ar y gwely, yn enwedig os ydych yn defnyddio matres llif aer, gan y gallant effeithio ar y ffordd y mae'r fatres yn gweithio.

Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun

Gallwch gysylltu â'ch meddyg teulu bob amser ac mae ein tîm Nyrsgo Ardal yma i helpu

☎ 01443 444069

Cerdded yn Ddoethach

Os ydych chi'n defnyddio cymorth cerdded, gwiriwch ef yn rheolaidd

- Efallai y byddwch chi a'ch cymorth cerdded yn addas ar gyfer 'MOT' cwmpiadau gan Dîm Atal Cwmpiadau Cwm Taf Morgannwg.

✉ CTM.DontFallForIt@wales.nhs.uk

☎ 01443 715013

**DON'T
FALL
FOR IT!**
CWM TAF MORGANNWG
FALLS PREVENTION SERVICE



Strength

Feet Balance

Falls History

Environment

NODIADAU A RHESTRAU GWIRIO

Enw a Chyswilt y Meddyg Teulu

Dyddiad Adolygu Meddyginiaeth

Apwyntiad Nesaf

Gwybodaeth Ddefnyddiol Arall

Rhestr Wirio Wythnosol

- ✓ Gwiriad diogelwch cartref
- ✓ Ymarfer corff
- ✓ Yfed dŵr
- ✓ Prydau iach
- ✓ Gwiriad traed
- ✓ Gwiriad Llygaid a Chlustiau
- ✓ Adolygiad o foddion
- ✓ Cerdded

Mae'r llyfryn hwn ar gael i'w weld ar-lein:

Cefnogwyd yn garedig gan



insert qr code