

Awgrymiadau i'ch helpu i wella o salwch Blinder a Gorflinder

Pan fyddwch yn sâl neu'n gwella o salwch, mae'n debygol y bydd gennych lai o egni a byddwch yn teimlo'n flinedig. Gall tasg syml, fel gwisgo'ch esgidiau, deimlo fel gwaith caled. Mae Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol wedi cynhyrchu canllaw gwyh i'ch helpu i reoli cyflymder, cynllunio a blaenoriaethu.

Rheoli cyflymder



Bydd rheoli eich cyflymder yn eich helpu i sicrhau fod digon o egni gennych i gwblhau gweithgaredd. Byddwch yn gwella'n gynt os byddwch yn gweithio ar dasg nes eich bod wedi blino yn hytrach na gorflino.

Yr ymagwedd rheoli cyflymder: Dringwch bum gris, gorffwyswch am 30 eiliad ac ailadrodd. Ni fydd angen gorffwys hir arnoch ar ben y grisau ac ni fyddwch yn teimlo mor flinedig y diwrnod wedyn.

Yr ymagwedd gwithiad mawr: Dringwch yr holl risiau ar unwaith. Bydd yn rhaid i chi orffwys am 10 munud ar ben y grisau, a byddwch yn teimlo poen a blinder y diwrnod wedyn.

Cynllunio



Edrychwch ar y gweithgareddau a wnewch fel arfer yn ddyddiol ac yn wythnosol, a datblygwch gynllun ar gyfer sut y gallwch wasgaru'r gweithgareddau hyn.

Os bydd rhai gweithgareddau'n eich gwneud yn fyr eich gwynt neu'n flinedig, yn hytrach na'u gwneud yr un pryd, cynlluniwch ymlaen llaw i'w gwneud drwy gydol y dydd

Gwnewch weithgareddau wythnosol fel garddio, golchi dillad a siopa bwyd ar wahanol ddyddiau, gyda diwrnodau o orffwys rhyngddynt.

Blaenoriaethu



Mae rhai gweithgareddau dyddiol yn angenrheidiol, ond a yw pob un o'ch rhai chi?

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i chi'ch hun i ganfod pa rai o'ch rhai chi sy'n angenrheidiol:

- Beth sydd angen i mi ei wneud heddiw?
- Beth ydw i eisiau ei wneud heddiw?
- Beth gellir ei ohirio tan ryw ddiwrnod arall?
- Beth alla i ofyn i rywun arall ei wneud drosta i?

