

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Cefnogaeth a gofyn am help

tudalen 1 of 3

Wrth wella o salwch mae'n arferol bod angen cymorth ychwanegol arnoch. Pan fyddwch wedi cael salwch difrifol fel COVID-19 neu wedi cael llawdriniaeth mae'n bwysig eich bod yn cymryd cymaint o help ag sydd ei angen arnoch i helpu eich adferiad.

Ar ôl salwch, rydych yn debygol o deimlo'n flinedig ac mae angen i chi orffwys yn amlach felly gallai fod angen i chi gael rhywfaint o help gyda rhai o'ch tasgau arferol.

Efallai y bydd angen cymorth emosiynol arnoch hefyd i fynd i'r afael â theimladau o unigrwydd neu rwystredigaeth. Mae'r rhain i gyd yn iawn i ofyn amdanynt, er bod rhai pobl yn ei chael hi'n anos gofyn am help.

Mae rhai pethau pwysig i feddwl amdanynt fel y gallwch gael y math iawn o gefnogaeth.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Cefnogaeth a gofyn am help page 2 of 3

Cymorth a chefnogaeth emosiynol

Mae angen i ni ddweud wrth bobl pan fyddwn ni'n teimlo'n drist neu'n bryderus – gall rhannu teimladau gyda phobl eraill ein helpu i sylweddoli bod llawer o'r pethau rydyn ni'n teimlo hefyd yn cael eu teimlo gan eraill.



Mae nifer o elusennau'n cynnig cefnogaeth i bobl sy'n teimlo'n drist neu'n poeni am eu sefyllfa. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar wefan MELO (mae'r manylion isod)

Mae gan lawer o feddygfeydd teulu weithwyr lles seicolegol a all gynnig help os ydych yn teimlo'n isel.

Pan fyddwn yn gwella ac yn methu mynd allan fel arfer gall beri i ni deimlo'n unig ac yn ynysig. Mae'n deimlad cyffredin, ond rydym yn aml yn tueddu i feddwl bod pawb arall yn iawn a ni yw'r unig rai sy'n cael trafferth. Dylem i gyd geisio cadw mewn cysylltiad â phobl rydym yn eu hadnabod, boed yn ffrindiau, yn deulu neu'n gydweithwyr.

Defnyddiwch alwadau ffôn, negeseuon a galwadau fideo i'ch helpu i gadw mewn cysylltiad. Os gallwch fynd allan yna gall dweud 'helo' wrth bobl sy'n pasio eich tŷ, neu bobl y byddwch yn cwrdd â nhw wrth gerdded yn y parc, wneud i chi ac iddyn nhw deimlo'n well.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Cefnogaeth a gofyn am help page 3 of 3

Cymorth Ymarferol

Pan fyddwn yn sâl, gallwn ei chael yn anodd gwneud y pethau a wnawn fel arfer. Efallai y bydd angen rhywun arnom i wneud pethau drosom ni fel helpu gyda siopa neu wneud yr hwfro pan na allwn ei wneud.

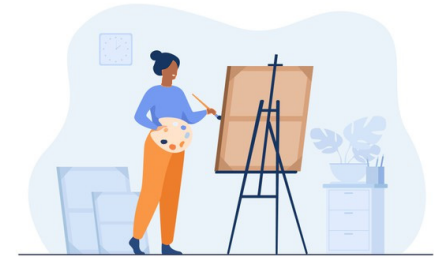


Gall fod yn ddefnyddiol gosod rhai nodau sy'n bwysig i ni fel unigolyn. Gall y rhain fod yn syml iawn fel gwisgo neu nod mwy fel mynd ar wyliau dramor ymhen blwyddyn.



Gyda nodau mwy, efallai y byddai'n ddefnyddiol gosod nodau llai i helpu ar hyd y ffordd fel mynd i'r siopau neu gerdded i fyny'r grisiau i efelychu grisiau awyren.

Mae hefyd yn bwysig ceisio dychwelyd at y gweithgareddau rydym yn eu mwynhau fel paentio neu ganu a bydd gosod nodau yn ddefnyddiol.



Bydd llawer o gymunedau lleol yn cynnig help-

Mae gan bob bwrdeistref leol dimau adnoddau cymunedol y gallwch gysylltu â nhw i gael cyngor neu gymorth os ydych yn cael trafferth ymdopi â gweithgareddau dyddiol gartref:

- Blaenau Gwent 01495 315700
- Caerffili 01495 768112
- Sir Fynwy
 - Y Fenni 01873 735885
 - Cas-gwent 01291 635666
 - Trefynwy 01600 773041
- Casnewydd 01633 656656
- Torfaen 08081 002500



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

