

Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Rheoli poen tudalen 1 o 2

Mae poen yn eithaf cyffredin mewn bywyd bob dydd. P'un a yw'n boen pwl yn y cefndir neu'n boen sydyn a miniog, mae strategaethau y gallwn eu defnyddio bob amser i leihau ei effaith ar ein bywydau. Mae nifer o resymau pam y gallech fod yn profi poenau a phoenau'n y cyhyrau yn dilyn salwch fel lefelau gweithgarwch is ond dros amser dylai hyn setlo.

Gall poen gael effaith fawr ar ein bywydau, gall eich deffro yn y nos, achosi teimladau o anniddigrwydd a phryder a gall arwain at newidiadau o ran canolbwytio.

Mae poen yn perir rhwystredigaeth. Cofiwch, mae rhai technegau syml a allai eich helpu ar y dudalen nesaf.

Efallai y byddwch yn teimlo rhywfaint o boenau a dolur yn eich cyhyrau pan fyddwch yn dechrau eich gweithgareddau arferol eto, gall adeiladu'n raddol a chymryd seibiannau rheolaidd helpu. Mae gweithgareddau ysgafn bob dydd fel cerdded neu arddio yn ddefnyddiol iawn oherwydd y gallant leddfu'r signalau poen a helpu'ch corff i arfer â symud yn arferol. Gall gweithgarwch corfforol hefyd fod o fudd i'ch hwyliau.

09.04.2021 v2



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Awgrymiadau i'ch helpu i wella ar ôl salwch

Rheoli poen tudalen 2 o 2

Gweithgareddau Bob Dydd

Yn aml pan fyddwn ni'n sâl, byddwn yn treulio llawer o amser yn y gwely yn gorffwys ac yn gwella.



Gall newid eich osgo'n rheolaidd fod yn fuddiol iawn o ran lleihau poen. Os ydych chi'n cael trafferth cofio, ceisiwch osod larymau i'ch atgoffa.

Gallwch hefyd roi cynnig ar ymestyn, gall hyn ryddhau'r pwysau ar eich derbynyddion poen.

[Cliciwch yma am rai enghreifftiau o wefan Pain Pathways.](#)



Gallai cymryd meddyginiaeth rhag poen yn reolaidd am gyfnod byr helpu gyda symptomau. Os yw'r poen yn para mwy nag ychydig wythnosau cysylltwch â'ch fferyllydd lleol -

[Sut y gall eich fferyllydd helpu](#)



Bydd eich meddyg teulu neu'ch fferyllydd yn gallu trafod opsiynau eraill hefyd i'ch helpu i wella o'ch poen.



Os ydych chi'n cael trafferth gyda phoen, ystyriwch roi cynnig ar [gyrsiau hunanreoli i leddfu poen.](#)

Mae'r Rhaglen Addysg ar gyfer Cleifion yn cynnal cyrsiau penodol ar helpu pobl i ymdopi â phoen a'i reoli.

Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, ystyriwch fynd am dro gyda nhw (os yw'r canllawiau'n caniatáu).



Pethau eraill sy'n gallu helpu

Yn aml, gall fod yn anodd mynd i gysgu pan fyddwch mewn poen. Gweler ein tudalen we gwella ar ôl salwch am awgrymiadau syml i'ch helpu i fynd i gysgu.

Cliciwch yma am wybodaeth am gysgu gyda phoen gan [LiveWellWithPain.com](#)

Os yw poen yn eich deffro, ceisiwch ymarfer technegau ymlacio.

Mae rhai adnoddau gwyb ar

[App Headspace](#) a all dynnu eich sylw oddi ar eich poen, gan gynnwys podlediadau, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod. Os ydych yn pryderu o gwbl cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am ragor o adnoddau er mwyn helpu i reoli poen