

Cadw'n iach cyn eich llawdriniaeth neu driniaeth wedi'i chynllunio



<https://bipab.gig.cymru/cadwn-dda>

SGANIWCH
FI!



Cyn llawdriniaeth neu driniaeth wedi'i chynllunio, mae'n bwysig i roi'r cyfle gorau i chi wella'n dda. Mae'r llyfryn hwn wedi'i lunio gan amrywiaeth o weithwyr iechyd proffesiynol i'ch cefnogi gyda llawer o awgrymiadau a gwybodaeth hawdd eu dilyn.

Yn y llyfryn hwn, gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y canlynol:

1. Cadw'n Actif	3
2. Rhoi'r Gorau i Ysmygu	5
3. Bwyta'n Dda	7
4. Lleihau Faint o Alcohol Rydych yn ei Yfed neu Roi'r Gorau i Yfed	9
5. Iechyd a Lles Meddyliol	11
6. Cadw i fyny â Gwiriadau Iechyd Hanfodol ac Imiwneiddiadau	13
7. Newidiadau Ffordd o Fyw ac Ymdopi â Phoen	14
8. Sut i Gael Cymorth Pellach	16

Gallwch ddewis pa faes(meysydd) bynnag fydd o'r help mwyaf i chi yn eich barn chi.

<https://bipab.gig.cymru/cadwn-dda>





1. Cadw'n Actif

Mae cadw'n actif a symud ein cyrff yn chwarae rhan fawr wrth gadw'n hwylus ac yn iach. Mae cadw'n actif yn gallu lleihau straen a phryder; gwella gweithrediad gwybyddol; gwella ansawdd cwsg; cryfhau esgyrn a chyhyrau; lleihau'r risg o gyflyrau iechyd amrywiol, gan gynnwys clefyd y galon, diabetes math 2 a strôc; ac yn helpu i gynnal pwysau iach.



Bydd bod yn actif yn edrych yn wahanol i bawb. Os ydych chi'n newydd i ymarfer corff, dechreuwch gyda rhywbeth bach ac adeiladu'n araf. Er enghraifft gallech roi cynnig ar fynd am dro, cymryd y grisiau yn lle lifftiau neu grisiau symudol, mynd am daith feicio gyda ffrindiau a theulu, neu ymuno â chlwb chwaraeon lleol neu ddsbarth ymarfer corff wythnosol. Mae'n bwysig eich bod yn gwneud ymarfer corff mewn ffordd sy'n gweithio i chi a'ch gallu, gan sicrhau eich bod yn lleihau'r risg o anaf neu anafu'ch hun.

Rhai awgrymiadau cyflym ar gyfer bod yn actif yw:

- Dechreuwch yn araf ac adeiladu'n raddol. Rhowch ddigon o amser i chi'ch hun gynhesu ac oeri gyda cherdded hawdd neu ymestyn ysgafn.
- Cymerwch seibiannau os oes angen. Mae gweithgareddau llai, amlach trwy gydol y dydd yr un mor fuddiol i chi a gallant wneud ymarfer corff deimlo'n fwy hylaw.
- Byddwch yn greadigol. Ceisiwch feddwl am ymarfer neu symud y gallwch chi ei fwynhau a'i ailadrodd. Gallai hyn olygu mynd â'r ci am dro gyda ffrind, dosbarth dawnsio, neu ba bynnag fath o symud rydych chi'n teimlo'n hyderus yn ei wneud ac yn gallu ei wneud.
- Gosodwch nod – does dim gôl yn rhy fach. Gall ymrwymiad dyddiol bach i symud mwy, er enghraifft, cerdded am 15 munud y tu allan helpu i gadw'n gyson â threfn ymarfer corff ysgafn arferol.
- Bwytwch yn dda ac aros yn hydradol. Mae bob amser yn bwysig cadw ar ben eich maeth ac aros yn hydradol pan fyddwch chi'n dod yn actif. Darllenwch fwy am Fwyta'n Dda yn Adran 3.

Defnyddiwch y cod QR isod i ddysgu mwy am wneud ymarfer corff a ble i ddod o hyd i gyfleoedd eraill i fod yn actif yn eich ardal leol.



<https://gwentynsymudynwell.gig.cymru/>



2. Rhoi'r Gorau i Ysmygu

Rhoi'r gorau i ysmygu cyn unrhyw driniaeth ysbyty wedi'i chynllunio yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud i'ch iechyd. Mae'n cyflymu'ch adferiad ac mae ganddo lawer o fanteision iechyd eraill, yn ogystal ag arbed arian i chi. Oeddech chi'n gwybod mai'r gost ar gyfartaledd i ysmygwr 20 y dydd am fis yw £380?

Mae gan Helpa Fi i Stopio, gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu GIG Cymru, ffeithiau a chynghor am roi'r gorau iddi - gan gynnwys y manteision rhyfeddol a fydd yn helpu eich corff i baratoi ar gyfer eich llawdriniaeth.



Dyma 5 cam hawdd i'ch helpu chi

1. Ceisiwch roi'r gorau iddi o leiaf 8 wythnos cyn eich llawdriniaeth ac arhoswch yn ddi-fwg wedyn. Bydd hyn yn rhoi'r manteision mwyaf i chi.
2. Mae hyd yn oed rhoi'r gorau iddi ddiwrnod neu ddau cyn llawdriniaeth - ac aros yn ddi-fwg wedi hynny - yn lleihau'r risg o rai cymhlethdodau ac yn helpu'r corff i wella'n well ac yn gyflymch ar ôl llawdriniaeth.

3. Mae'n bwysig iawn peidio ag ysmegu ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Mae pobl sy'n parhau i ysmegu yn fwy tebygol o ddioddef cymhlethdodau.
4. Mae ysmygwyr yn fwy tebygol o gael heintiau ar y frest ar ôl llawdriniaeth a phroblemau anadlu, risg o glotiau gwaed a chael clwyfau sy'n gwella'n arafach na'r rhai sydd wedi rhoi'r gorau iddi.
5. Os ydych yn rhoi'r gorau iddi gyda therapi amnewid nicotin (NRT) gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'ch nyrs neu feddyg a bydd yn sicrhau bod gennych yr hyn sydd ei angen arnoch yn ystod eich arhosiad.
6. Mae'r Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio wedi'i neilltuo ar gyfer pobl yng Nghymru ac rydych chi bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi gyda'u cymorth a'u cefnogaeth.



Gallwch eu ffonio am ddim ar **0800 08502219** neu anfon neges destun **HMQ** i **80818**.



<https://www.helpafiistopio.cymru/>



3. Bwyta'n Dda

Mae bwyta'n dda yn rhywbeth syml y gallwn ni i gyd ei wneud i geisio cadw ein hunain yn iach yn y cyfnod rhwng mynd yn sâl a chael triniaeth. Dyma rai awgrymiadau cyffredinol ar gyfer bwyta'n dda:



- Dylai **bwydydd â starts** megis bara, pasta, reis a thatws ffurfio tua thraean o'n diet. Ar gyfer oedolion a phlant hŷn, dewiswch fathau o rawn cyflawn neu wenith cyflawn lle bo modd.
- **Cynhwyswch ffrwythau a llysiau ym mhob pryd**, yn ogystal â byrbrydau, gan anelu at o leiaf 5 dogn y dydd.
- **Anelwch at fwyta digon o brotein bob dydd**. Mae enghreifftiau yn cynnwys codlysiau (ffa, corbys, pys), cnau, Quorn, pysgod, wyau a chig.
- **Torrwch i lawr ar fraster dirlawn** trwy leihau bwyta cacennau, selsig, hufen, a phasteiod, a thrwy dorri braster gweladwy o gig. Ceisiwch hefyd i **leihau bwydydd sy'n uchel mewn siwgr neu halen**, fel bisgedi, teisennau, grawnfwydydd llawn siwgr, a bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth.

- **Dewiswch opsiynau byrbryd iachach** fel iogwrt braster isel / di-siwgr, ffyn llysiau gyda hwmws neu dip salsa, cacennau reis gyda chaws hufen braster isel, cacennau ceirch, popcorn heb halen neu sleisen o dorth ffrwythau wedi'i thostio.
- **Yfwch ddigon**, sef 6-8 gwydraid o ddŵr neu ddewisiadau amgen di-siwgr drwy gydol y dydd.
- **Edrychwch ar labelu goleuadau traffig ar becynnau bwyd a diod.** Bydd cael cynhyrchion gwyrdd ac ambr yn bennaf yn eich helpu i gael diet iachach.
- **Anelwch at gael patrwm bwyta rheolaidd lle bo modd.** Monitrwch eich cymeriant bwyd a diod trwy nodi eich prydau, byrbrydau a diodydd mewn dyddiadur neu drwy ddefnyddio ap, os yw hyn yn ddefnyddiol i chi.



I ddysgu mwy am fwyta'n iach a sut mae hyn yn edrych i chi, ewch i'n tudalen hyb Bwyta'n Iach – Byw'n Dda gan ddefnyddio'r cod QR isod.



<https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-yn-dda-ac-iach/bywn-dda/bwytan-dda/>



4. Lleihau Faint o Alcohol Rydych yn ei Yfed neu Roi'r Gorau i Yfed

Mae yfed unrhyw alcohol yn cynyddu'r risg o amrywiaeth o afiechydon, gan gynnwys canser y fron a'r coluddyn. Bydd effeithiau alcohol ar eich iechyd a'ch lles yn dibynnu ar faint yr ydych yn ei yfed a'r cyfnod o amser rydych chi'n ei yfed. Po leiaf o alcohol rydych chi'n ei yfed, yr isaf risg i'ch iechyd.

Nid oes terfyn diogel, ond os ydych chi eisiau cadw'ch risgiau iechyd yn isel, dylech wneud y canlynol:

- **Yfwch lai na 14 uned o alcohol yr wythnos.**
- **Lledaenwch eich yfed dros dri diwrnod neu fwy.**
- **Osgowch gyfnodau rheolaidd niweidiol o yfed trwm.** Mae'r risg i'ch iechyd yn cynyddu pan fyddwch yn yfed unrhyw swm o alcohol yn rheolaidd. Po leiaf o alcohol y byddwch yn ei yfed, y lleiaf yw'r risg i'ch iechyd. Gall yfed gormod ar unrhyw achlysur unigol (goryfed mewn pyliau) arwain at risgiau ychwanegol.

Os ydych yn anelu at gymedroli eich yfed, efallai yr hoffech gadw “dyddiadur yfed”.

Bob dydd gwnewch nodyn o:

- Yr holl ddiodydd alcoholig rydych chi wedi’u cael.
- Faint o’r gloch cawsoch chi nhw.
- Ble roeddech chi.
- Sawl uned y gwnaethoch chi ei hyfed.

Bydd hyn yn rhoi syniad da i chi o faint o alcohol rydych chi’n ei yfed, y sefyllfaoedd lle rydych chi’n yfed, a sut y gallech chi ddechrau cwtogi.

I wirio eich lefelau yfed a dysgu mwy am leihau eich cymeriant alcohol, defnyddiwch y cod QR isod (Cael help nawr | Alcohol Change UK)



<https://alcoholchange.org.uk/cymraeg>



5. Iechyd a Lles Meddyliol

Gall aros am lawdriniaeth neu driniaeth fod yn gyfnod anodd a thralloodus. Gall symptomau sy'n effeithio ar eich corff hefyd effeithio ar eich lles meddwl. Mae'n bwysig cydnabod sut rydych chi'n teimlo a chymryd camau i leihau straen a gorbryder. Bydd hyn yn eich helpu cyn, yn ystod ac ar ôl llawdriniaeth a gall gefnogi adferiad da neu well.



Rydym yn argymhell archwilio'r 5 Ffordd at Les, sef 5 cam syml y gallwch eu dilyn yn ddyddiol i gefnogi eich iechyd meddwl bob dydd.

Pum Ffordd at **Les Gwent**



Gwent Five Ways to **Well-being**

Y Pum Ffordd at Les yw:

1. **Cysylltwch.** Rydyn ni'n cael buddion cadarnhaol a theimladau da o gysylltu â phobl o'n cwmpas.



2. **Byddwch yn actif.** Mae bod yn gorfforol actif yn dda i'ch cyrff a'ch meddyliau. Mae bod yn actif yn rhyddhau cemegau yn eich ymennydd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.



3. **Cymerwch sylw.** Pay Rhowch fwy o sylw i'r foment bresennol, eich meddyliau/teimladau, eich corff a'r byd o'ch cwmpas.



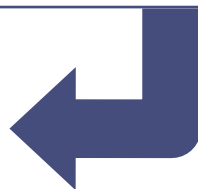
4. **Parhewch i ddysgu.** Gall dysgu sgiliau newydd wella eich lles meddyliol, yn ogystal â gwella eich hyder a'ch hunan-barch.



5. **Rhowch.** Mae gwneud rhywbeth neis i ffrind neu ddieithryn nid yn unig yn dda iddyn nhw, ond mae hefyd yn dda i chi. Mae astudiaethau arbenigol yn awgrymu y gall bod yn garedig ag eraill helpu i wella eich lles meddyliol.



Find Dysgwch fwy am sut y gallwch ddefnyddio'r 5 ffordd at les i wella'ch iechyd meddwl yma:



<https://www.melo.cymru/cy/topic/pum-ffordd-at-les/>



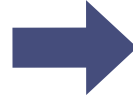
6. Cadw i fyny â Gwiriadau Iechyd Hanfodol ac Imiwneiddiadau

Sgrinio Iechyd

Ydych chi'n gyfredol â'ch sgrinio?

- Mae sgrinio yn caniatáu canfod a thrin problemau iechyd posibl yn gynnar. Gallai cymryd rhan mewn sgrinio gan y GIG fod y dewis gorau a wnewch ar gyfer eich iechyd.
- Y prif raglenni sgrinio iechyd oedolion yng Nghymru yw Coluddyn, Serfigol, Anewrysm Aortig yn yr Abdomen, a'r Fron.
- Os ydych chi'n poeni am newidiadau i'ch iechyd, peidiwch ag aros am eich apwyntiad sgrinio - siaradwch â'ch meddyg teulu nawr.

Darganfyddwch fwy am sgrinio iechyd yng Nghymru



Imiwneiddiadau

Ydych chi'n gyfredol â'ch brechiadau?

- Mae imiwneiddio'n ffordd ddiogel ac effeithiol o'ch diogelu chi, eich teulu a'r gymuned rhag mynd yn ddifrifol wael. Gall brechlynnau achub bywydau.
- Mae'n well cael brechlynnau pan gânt eu gwahodd, ond nid yw byth yn rhy hwyr i ddal i fyny ar y rhan fwyaf o imiwneiddiadau.
- Os nad ydych chi'n siŵr a ydych chi neu'ch plentyn wedi derbyn yr holl frechlynnau arferol (a gynigir am ddim drwy'r GIG), gofynnwch i'ch meddyg teulu neu nyrs practis wirio ar eich rhan.



Darganfyddwch fwy am imiwneiddiadau yma





7. Newidiadau Ffordd o Fyw ac Ymdopi â Phoen

Gall newidiadau i'ch iechyd arwain at newidiadau i'ch ffordd o fyw a gall bod mewn poen effeithio'n ddifrifol ar eich ansawdd bywyd. Gall meddyginiaeth ddarparu rhyddhad tymor byr ond mae ffyrdd eraill o reoli poen. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os ydych chi'n cael trafferth. Mae'n bosibl y byddan nhw'n gallu eich atgyfeirio am therapi cyflenwol, fel aciwbigo neu glinig poen.

Gallech hefyd siarad â thîm yr ysbyty sy'n eich trin i gael cyngor ar sut i reoli eich poen. Efallai y byddant yn gallu eich cyfeirio at wasanaeth therapi galwedigaethol neu ffisiotherapi.

Mae rhai awgrymiadau cyflym ar gyfer rheoli poen yn cynnwys:

- **Rhowch gynnig ar ymarfer anadlu** - anadlwch yn araf ac yn ddwfn i deimlo bod gennych fwy o reolaeth a sicrhau eich bod yn ymlacio.
- **Symudwch eich sylw at rywbeth arall** felly nid y boen yw'r unig beth ar eich meddwl. Ymgymrwch â gweithgaredd rydych chi'n ei fwynhau neu sy'n eich ysgogi.



- **Siaradwch â rhywun** - gallai rhannu eich meddyliau am eich poen gyda rhywun arall helpu i godi'r baich o ymdopi ar eich pen eich hun.
- **Sicrhewch noson dda o gwsg** - gall diffyg cwsg wneud poen yn waeth neu'n fwy anghyfforddus.
- **Rhowch gynnig ar ymarfer corff ysgafn os gallwch chi** - mae ymarfer corff yn fodd naturiol gwych i leddfu poen.
- **Ymlaciwch a chadwch yn bositif** - mae yna lawer o dechnegau ymlacio y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw, o ymarferion anadlu, i ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod.

Os yw poen a phroblemau symudedd yn golygu eich bod yn cael trafferth gyda thasgau dyddiol, fel ymolchi a gwisgo, neu os ydynt yn effeithio ar sut y gallwch symud o gwmpas eich cartref, gallech ofyn i'ch cyngor lleol drefnu Asesiad Anghenion Gofal neu asesiad Therapi Galwedigaethol.

Defnyddiwch y cod QR isod i gael rhagor o wybodaeth am addasu eich ffordd o fyw ac ymdopi â phoen pan fyddwch yn sâl neu'n gwella o salwch.



<https://bipab.gig.cymru/cadwn-dda>

8. Sut i Gael Cymorth Pellach

Os bydd eich symptomau'n newid neu'n gwaethygu, mae'n bwysig dweud wrthym.

Cysylltwch â Meddyg Teulu os:

- Nid ydych wedi cael eich apwyntiad cyntaf gyda'r adran yn yr ysbyty.
- Mae eich meddyg teulu wedi eich cyfeirio am brawf diagnostig, fel sgan neu belydr-x.

Cysylltwch â'r tîm ysbyty sy'n gofalu amdanoch os:

- Rydych chi'n aros am apwyntiad dilynol, ar ôl cael eich gweld gan rywun yn ein hysbytai.
- Mae rhywun yn ein hysbytai wedi eich cyfeirio am brawf diagnostig, fel sgan neu belydr-x.
- Rydych chi'n aros am lawdriniaeth neu driniaeth claf allanol.
- Nid oes angen neu nad ydych eisiau triniaeth mwyach.

Ffoniwch 999 os:

- Mae eich bywyd chi neu fywyd rhywun arall mewn perygl dybryd.
- Rydych yn amau eich bod yn cael trawiad ar y galon (poen yn y frest, pwysau, trymder, tyndra neu wasgu ar draws y frest).
- Rydych chi'n cael strôc (wyneb yn disgyn ar un ochr, methu dal y ddwy fraich i fyny, anhawster siarad).
- Rydych chi'n profi dryswch sydyn (deliriwm, neu ni allwch fod yn siŵr o'ch enw neu'ch oedran eich hun).
- Rydych chi'n cael anhawster anadlu difrifol.
- Rydych chi'n profi gwaedu trwm (chwistrellu, arllwys neu ddigon i wneud pwll).
- Rydych chi'n profi anaf difrifol (e.e. damwain ddifrifol neu ymosodiad difrifol). Gellir gweld anafiadau llai difrifol (e.e. aelodau toredig neu wedi'u ysigo, clwyfau, neu fân losgiadau) mewn Uned Mân Anafiadau.
- Rydych yn cael ffit (ysgwyd neu hercio oherwydd ffit, neu'n anymwybodol a methu eich deffro).
- Rydych chi'n profi chwyddo sydyn a chyflym yn y gwefusau, y geg, y gwddf neu'r tafod.

Bydd eich meddyg a thîm yr ysbyty yn eich cyngori ar unrhyw symptomau neu bryderon ychwanegol i gadw llygad amdanynt yn ymwneud â'ch cyflwr.

Am unrhyw ymholiadau neu gwestiynau pellach, siaradwch â thîm yr ysbyty sy'n gyfrifol am eich gofal.

Yn eich ardal chi

Mae ein Rhwydweithiau Lles Integredig yma ledled Gwent i helpu i'ch cysylltu â'r hyn sy'n digwydd ar draws eich cymuned leol. Sganiwch y cod QR i ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal chi i gefnogi eich lles meddyliol a chorfforol tra byddwch yn aros am eich triniaeth neu lawdriniaeth.



Blaenau Gwent
in this together
yn hwn gyda n gilydd



<https://bginthistgether.co.uk/>

CWTSH



<https://cwtsh.wales/cy/hafan>



monmouthshire
sir fynwy



<https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/hybiau-cymunedol-sir-fynwy/>



CYSYLLTU
Torfaen
CONNECT
Torfaen



<https://connecttorfaen.org.uk/>

casnewydd
eich lles



your newport
your wellbeing



<https://www.yournewport.co.uk/cy/>