



Awgrymiadau da i'ch helpu i gymryd rhan mewn hobiau creadigol wrth fyw gyda chyflwr hirdymor

Mae paentio, creu modelau a chrosio yn rhai o'r nifer o wahanol fathau o hobiau creadigol y mae pobl yn hoffi cymryd rhan ynddynt o ddydd i ddydd. Gallant fod yn bleserus, yn ymlaciol a chynnig ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad a all fod yn amhrisiadwy i'r rhai sy'n byw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni. Yn anffodus, gall rhai o'r symptomau parhaus y mae pobl yn eu profi fel poen cronig, cymalau llidus a blinder ei gwneud hi'n anodd cymryd rhan yn ystyrlon yn y gweithgareddau hyn a all effeithio ar eich iechyd seicolegol. Mae cymryd rhan mewn hobiau/diddordebau yn bwysig i gefnogi ein hadferiad, hunaniaeth a lles

Rydym wedi llunio rhai strategaethau ymarferol sy'n tynnu ar bedair egwyddor rheoli egni – cynllunio, blaenoriaethu, caniatâd a gwneud pethau'n raddol, y gallech eu defnyddio yn eich gweithgaredd crefft i'ch helpu i fyw'n well er gwaethaf y symptomau rydych chi'n eu profi.



Paratoi ar gyfer Gweithgaredd

- Cyn cymryd rhan yn eich hobi creadigol, ystyriwch strategaethau a allai fynd i'r afael ag unrhyw lid cymalau neu boen rydych chi'n ei brofi. Os ydych chi'n cymryd moddion lleddfu poen, ystyriwch amseru pryd rydych chi'n defnyddio hyn. Os ydych chi'n ei gymryd yn rhy gynnar neu'n rhy hwyr, efallai y byddwch chi'n cael mwy o boen ar ganol gweithgaredd a allai amharu ar eich cyfranogiad a'ch mwynhad.
- Ystyriwch ddefnyddio cywasgiadau poeth neu oer ar gymalau chwyddedig cyn cymryd rhan yn eich hobi. Gall hyn helpu i lacio'ch cymalau a lleihau llid a chwyddo.
- Gall ymarferion ysgafn fod yn ddefnyddiol i 'gynhesu' eich arddyrnau, eich bysedd a'ch bawd ar gyfer symud. Ewch i wefan [Versus Arthritis](#) i gael gwybodaeth ddefnyddiol am ymarferion diogel y gallwch roi cynnig arnynt cyn i chi gymryd rhan yn eich hobi [Ymarferion ar gyfer y bysedd, y dwylo a'r arddyrnau | Versus Arthritis](#).
- Os ydych chi'n cael trafferth gyda blinder neu'n teimlo'r weithred o gymryd rhan mewn hobi creadigol yn llethol, ystyriwch osod nodau bach a chyraeddadwy y gallwch weithio tuag atynt h.y. deg munud o weithgaredd bob dydd. Er y gall hyn deimlo'n anodd i ddechrau, gall datblygu trefn arferol helpu i ddarparu strwythur a phwrpas i'n bywydau a all wneud i ni deimlo'n hapusach a chael gwell ymdeimlad o les.

- Ystyriwch pa amser o'r dydd rydych chi'n cymryd rhan yn eich hobi creadigol. Os yw eich hobi yn ysgogol iawn, efallai y byddwch am gynllunio i wneud hyn yn gynharach yn y dydd ac nid cyn i chi fynd i'r gwely. Yn yr un modd, os yw'ch hobi creadigol yn tawelu, efallai y byddwch am adeiladu hyn yn eich trefn ymlacio i baratoi eich corff ar gyfer cysgu.

Ystum

- Mae cynnal ystum sefydlog a niwtral yn bwysig oherwydd gall plygu gormodol neu ymestyn roi straen ychwanegol ar eich cymalau a'ch cyhyrau a allai achosi anghysur neu boen.
- Ystyriwch ymestyn neu symud ysgafn i leddfu tensiwn a straen.
- Ystyriwch y gadair/soffa rydych chi'n eistedd ynddi wrth gymryd rhan yn eich hobi creadigol. A yw'r sedd yn rhy feddal neu'n rhy galed? Gall cadair / sofffa sy'n anghefnogol effeithio ar eich ystum a gall roi gormod o bwysau ar eich cefn, cluniau a phengliniau.
- Gwnewch yn siŵr bod eich breichiau, arddyrnau a dwylo yn cael eu cefnogi. Gall mynediad at le i orffwys y fraich neu arwyneb ategol helpu i sefydlogi, rheoli symudiad a lleihau'r risg o straen gormodol.
- Os yw eich hobi yn cynnwys manylion cymhleth, ystyriwch ddefnyddio chwyddwydr i leihau plygu ymlaen a straen llygaid.
- Ceisiwch gadw eich penelinoedd, arddyrnau a bysedd/bawd mewn sefyllfa 'niwtral' h.y. heb ei blygu'n ormodol (hyblyg) neu sythu (estynedig).

Gafael a Symud Mân

- Os yw'ch symptomau'n ei gwneud hi'n anodd dal offer h.y. brwsys paent, bachau crosio a phinnau ysgrifennu / pensiliau, defnyddiwch offer gyda gafaeliad mwy. Gellir prynu'r rhain o siopau ar-lein/arbenigol ond gellir eu gwneud gartref yn hawdd gan ddefnyddio clai polymer (Fimo) neu o lakin pibellau.
- I'r rhai sy'n mwynhau gwau, gwnïo a chrosio, ystyriwch drwch y gwlan rydych chi'n ei ddefnyddio a lefel y tensiwn rydych chi'n ei gymhwyso.



Amgylchedd

- Gwnewch yn siŵr bod eich gweithle wedi'i oleuo'n ddigonol i osgoi straen llygaid ac fel y gallwch weld beth rydych chi'n ei wneud. Os ydych chi'n sensitif i olau, ystyriwch wisgo sbectol arlliw neu defnyddiwch lamp gyda hidlydd golau glas a all leihau dwysedd golau.
- Gall tymheredd gael effaith fawr ar ein lefelau poen a chysur. Mae hyn yn unigryw i bawb, felly ystyriwch a allech elwa o ystafell gynhesach neu oerach i reoli hyn.

- Ystyriwch wrthdyniadau yn eich amgylchedd. Gall amldasgio ddraenio lefelau ein hegni yn gyflym felly gallai ceisio gwyllo'r teledu neu ddefnyddio'ch ffôn ar yr un pryd â chymryd rhan yn eich crefft arwain at fwy o flinder. Os ydych chi'n hoffi cael rhywbeth ymlaen yn y cefndir, efallai ystyried cerddoriaeth ymlaciol neu'r radio.
- Ceisiwch osgoi cymryd rhan yn eich crefft yn y gwely. Yn ogystal â'r effaith y gallai hyn ei chael ar eich osgo, rydym yn cynghori bod y gwely wedi'i gadw ar gyfer cwsg yn unig a drafodir yn fanylach yn ein Hawgrymiadau Da ar gyfer Cysgu'n Dda.

(Delweddau trwy gwrteisi Vecteezy.com)