



Awgrymiadau Da ar gyfer Defnyddio eich Egni Eich Hun yn Ddoeth

Mae blinder yn symptom a brofir yn gyffredin wrth fyw gyda chyflwr hirdymor sy'n cyfyngu ar egni a gall gael effaith sylweddol ar eich gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd. Mae ymchwil yn dangos y gall ymarfer strategaethau rheoli egni fod o gymorth i leihau effaith y symptom hwn.

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 o fewn eich gweithgaredd bob dydd i helpu i leihau effaith blinder.

Siopa

- Defnyddiwch siopa ar-lein ar gyfer bwydydd neu glicio a chasglu
- Gofynnwch i rywun siopa i chi
- Defnyddiwch y gwasanaeth "Sganio wrth i chi siopa" yn yr archfarchnad
- Peidiwch â gorlwytho eich bagiau
- Peidiwch â dadlwytho'r holl siopa ar yr un pryd. Wrth bacio bagiau, gwahanwch eitemau rhewgell ac oergell oddi wrth ei gilydd a dadbacio'r rhain yn gyntaf. Gall y gweddill aros tan yn ddiweddarach
- Defnyddiwch droli hyd yn oed os nad ydych chi'n prynu llawer iawn

Coginio

- Defnyddiwch brydau parod
- Crëwch eich prydau parod eich hun trwy goginio mewn swp neu goginio cyfran ychwanegol a rhewi
- Prynwch lysiau wedi'u rhewi a'u torri'n barod
- Cadwch eitemau rydych chi'n eu defnyddio'n rheolaidd yn agos at ei gilydd
- Defnyddiwch stôl os oes gennyh le yn y gegin

Gwaith tŷ

- Tacluswch wrth i chi fynd ymlaen
- Ewch â rhywbeth gyda chi pryd bynnag y byddwch chi'n mynd i fyny'r grisiau
- Defnyddiwch sychwr dillad yn hytrach na lein ddillad
- Dystiwch, tacluswch neu defnyddiwch y sugnwr llwch un ystafell ar y tro yn hytrach na gwneud sawl ystafell
- Defnyddiwch sugnwr llwch robot
- Gall defnyddio cynfasau a blancedi neu gwiltiau duvet ysgafnach fod yn haws na duvet trwm wrth newid dillad gwely.



Gofal personol a gwisgo

- Eisteddwch i ymolchi neu wisgo
- Defnyddiwch stôl neu sedd yn y gawod
- Lleihewch blygu, defnyddiwch offer gyda handlen hir i gyrraedd eich cefn neu'ch traed
- Gwisgwch ŵn tywel ar ôl cawod yn hytrach na defnyddio tywel

Garddio

- Defnyddiwch offer garddio gyda handlen hir i leihau plygu
- Defnyddiwch benliniwr gardd neu stôl
- Gweithiwch ar uchder y wast, ystyriwch gael gwelyau blodau neu lysiau wedi'u codi
- Osgowch godi trwm, defnyddiwch droli / berfa
- Lleolwch offer yn ganolog neu os oes gennych lawer o eitemau yn union yr un fath fel y gallwch eu storio yn agos at ble rydych chi'n gweithio
- Dewiswch blanhigion sydd angen llai o waith cynnal a chadw



Gwaith

- Siaradwch â'ch cyflogwr / Iechyd galwedigaethol am addasiadau posibl
- Cymerwch seibiannau gorffwys rheolaidd, os yw'n bosibl, gall taith gerdded fer hybu lefelau egni
- Gweithiwch o gartref os yw'n bosibl
- Sicrhewch fod gennych ystum da wrth weithio, cwblhewch asesiad sgrin arddangos a thrafodwch gyda'ch cyflogwr
- Osgowch aml-dasgau
- Rhannwch weithgareddau sy'n achosi blinder ar draws yr wythnos os gallwch wneud hynny
- Gwisgwch esgidiau i'ch cynnal os ydych chi ar eich traed lawer yn y gwaith
- Cwblhewch dasgau gwaith wrth eistedd os yw'n bosibl ond symudwch o gwmpas yn rheolaidd
- Cofiwch fod gweithgarwch meddyliol yn draenio egni yn ogystal â gweithgarwch corfforol

Gweithgareddau cymdeithasol / Mynd Allan

- Cynlluniwch ymlaen llaw – rhannwch y gweithgareddau hyn ar draws yr wythnos / mis
- Trefnwch i gwrdd yn agosach at adref i leihau teithio
- Cofiwch y gall gweithgaredd cymdeithasol ddraenio'ch egni, nid gweithgaredd corfforol yn unig.
- Dewiswch leoedd tawelach neu ewch ar adegau pan fydd yn llai prysur



(Delweddau trwy gwrteisi Vecteezy.com)