

Awgrymiadau Da ar gyfer

Rheoli Anghysur Ôl-ymdrech

Canllaw i
Oedolion

Ar gyfer pobl sy'n byw gydag ME/CFS
ysgafn i gymedrol neu Covid Hir.

*Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan*



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Rheoli Anghysur Ôl-ymdreche

Beth yw Anghysur Ôl-ymdrech?

Mae Anghysur Ôl-ymdrech (PEM) yn nodwedd allweddol o *Enseffalopathi Myalgig (ME)* neu *Syndrom Blinder Cronig (CFS)* a all arwain at waethgiad symptomau sy'n anghymesur â'r gweithgaredd sydd wedi'i wneud.

Gall PEM gael ei sbarduno gan unrhyw fath o ymdrech - corfforol, emosiynol, gwybyddol neu synhwyraidd ac fel arfer dim ond gorffwys a chwsig sy'n ei leddfu. Yn debyg iawn i orflinder, mae pobl sy'n byw gydag ME/CFS yn methu, ac ni ddylent geisio, 'gwthio trwy' eu profiad o PEM, gan y gall hyn waethygu'r symptomau. Weithiau gall PEM fod yn symptom o gyflyrau iechyd eraill.

Pam ydw i'n cael Anghysur Ôl-ymdrech?

Mae ME/CFS yn parhau i fod yn gyflwr na ddeallir yn dda ac mae hynny hefyd yn wir am symptom PEM. Mae ymchwil yn cael ei gynnal i geisio esbonio pam mae PEM yn digwydd ond, hyd yma, ni ddaethpwyd o hyd i unrhyw achos nac esboniad pendant. Mae yna lawer o ddamcaniaethau, gan gynnwys:

- Diffygion metabolaid yng nghelloedd pobl sydd ag ME/CFS sy'n effeithio ar sut y caiff egni ei greu a'i ddefnyddio
- Llid ar yr ymennydd a'r system nerfol ganolog
- Newidiadau mewn llif gwaed a chyfaint gwaed
- Camweithrediad y system imiwnedd



Sut allaf leihau'r risg o gael Anghysur Ôl-ymdrech?

Nid oes unrhyw feddyginiaethau na thriniaethau a argymhellir i atal pobl sy'n byw gydag ME/CFS rhag cael PEM, felly mae strategaethau presennol fel arfer yn cynnwys bod yn ymwybodol o'ch terfynau eich hun a pheidio â gweithio y tu allan i'ch amlen egni.

Yn syml, mae gweithio 'o fewn' eich amlen egni yn golygu gwneud yn siŵr nad yw faint o egni rydych chi'n ei ddefnyddio yn fwy na'r egni sydd gennych chi. I gyflawni hyn, mae'n bwysig ymarfer egwyddorion rheoli egni gan gynnwys yr hyn a elwir yn Saesneg yn '4 P' – **cyflymder, caniatâd, blaenoriaethu a chynllunio**. Mae cynnwys gorffwys yn hyn yn hynod bwysig yn ogystal â gwybod eich terfynau eich hun.

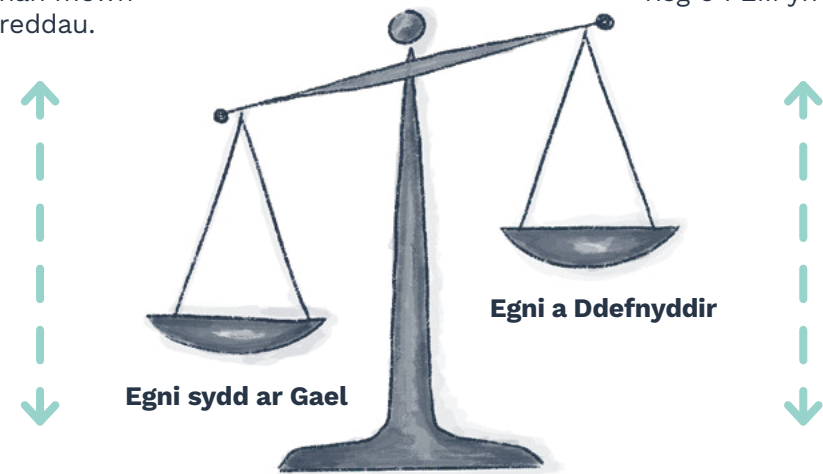
Mae'r risg o gael PEM yn cynyddu'n aruthrol pan fyddwch yn gweithio 'y tu allan' i'ch amlen egni – hynny yw, pan fydd yr egni rydych wedi'i ddefnyddio yn fwy na'r egni sydd gennych ar gael. Gall PEM hefyd gael ei sbarduno gan ffactorau y tu allan i'ch rheolaeth megis haint, gormod o sŵn, golau neu ysgogiadau amgylcheddol eraill. Un o anawsterau PEM yw y gall gwaethygiad symptomau gael ei ohirio am 24-72 awr yn aml, felly nid yw rhai pobl yn gwybod eu bod yn gwthio y tu allan i'w hamlen egni nes eu bod yn cael cwmp neu, yn y sefyllfa waethaf bosibl, yn ailwaelu.

Gweithio o fewn amlen

Mwy o egni ar gael i gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Gwthio y tu allan i amlen

Difrifoldeb symptomau a'r risg o PEM yn cynyddu.



Gwthio y tu allan i amlen

Llai o egni, colli amser o bosibl yn gwella o PEM.

Gweithio o fewn amlen

Difrifoldeb symptomau a'r risg o PEM yn lleihau

Y 'Theori Llwyau'

Un ffordd o weithio allan ac aros o fewn terfynau'r egni sydd ar gael i chi yw ystyried y 'theori llwyau' gan y gall hyn eich helpu i adnabod y gweithgareddau rydych yn teimlo y gallwch eu gwneud a gwerthfawrogi faint o egni fydd ei angen i'w gwneud.

Dychmygwch fod gennych chi 15 llwy o egni ar gael - mae pob llwy yn uned o egni a'ch nod yw mynd trwy'r dydd heb ddefnyddio'ch llwyau i gyd. Bydd yr holl weithgareddau y byddwch yn eu gwneud yn defnyddio llwyau o egni, felly meddylwch sut y byddwch yn eu defnyddio. Gallai rhai o'r rhain, fel brwsio eich dannedd neu olchi eich wyneb, ddefnyddio 1 llwy tra bydd angen 4 llwy ar gyfer gweithgareddau egni uchel, fel cael cawod. Heb ddefnyddio egwyddorion rheoli egni mae'n debygol y byddwch yn rhedeg allan o lwyau yn gyflym iawn, felly mae'n bwysig meddwl am y canlynol:



Sut allwch chi ddefnyddio'ch llwyau'n fwy cyfartal trwy gydol y dydd?

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gyfnodau o orffwys fel rhan o'ch trefn arferol
- Cynhwyswch gymysgedd o weithgareddau sy'n defnyddio llawer o egni a gweithgareddau sy'n defnyddio ychydig o egni trwy gydol y dydd
- Allwch chi rannu eich gweithgareddau yn gamau llai a haws eu rheoli?

A oes ffordd o wneud tasg 'pedair llwy' yn dasg 'tair llwy'?

- Allwch chi ddirprwyo rhannau o dasg neu ofyn i ffrind/aelod o'r teulu eich helpu?
- A oes gennych chi unrhyw offer a allai wneud y dasg yn llai o ymdrech e.e. defnyddio cydiwr llaw hir i godi pethau oddi ar y llawr yn hytrach na phlygu?
- Allwch chi gwblhau'r dasg tra'n eistedd yn hytrach na sefyll?

A oes gennych chi unrhyw dasgau neu weithgareddau a allai roi llwy ychwanegol o egni i chi?

- Gallai hyn gynnwys cymryd rhan mewn gweithgaredd hunan-liniarol neu weithgaredd seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar
- Gallai olygu treulio ychydig funudau yn yr ardd a sylwi ar yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas

Gwella wedi pwl o Anghysur Ôl-ymdrech

Os byddwch yn cael pwl o PEM, mae'n bwysig nad ydych yn ceisio gwrthio trwy'ch symptomau gan fod hyn yn debygol o wneud i chi deimlo'n sâl ac arwain at gyfnod hwy o adferiad.

Mae'r amserlen ar gyfer adfer wedi pwl o PEM yn unigryw i bob unigolyn; i rai pobl efallai y byddant yn dechrau teimlo'n well ar ôl ychydig ddyddiau ond mewn rhai achosion gallai gymryd wythnosau neu hyd yn oed fisoedd i'r symptomau wella. Er gwaethaf hyn, mae rhai pethau y gallwch eu gwneud i gynorthwyo eich hun, yn dibynnu ar ddifrifoldeb eich symptomau a'r 'cam' rydych chi arni yn eich adferiad o PEM. Fel syniad o faint o egni sydd ar gael i chi, ac felly faint o weithgaredd y gallwch ei wneud ar bob cam, rydym wedi cyfeirio at y '**Damcaniaeth Llwyau**'.



Cam Cychwynnol Adferiad (1-2 Llwy o Egni ar Gael)

Yn ystod camau cychwynnol PEM mae pobl yn aml yn profi gwaethgiad o'r holl symptomau (corfforol, gwybyddol a synhwyrdd), felly mae rhoi blaenoriaeth i orffwys a chwsg yn bwysig iawn. Gall hyn olygu y bydd angen gohirio digwyddiadau neu weithgareddau cymdeithasol sydd wedi'u cynllunio ac efallai y bydd angen i chi ofyn am gymorth gan deulu neu ffrindiau i'ch helpu i ddiwallu'ch anghenion. Yn y cyfnod aciwt hwn, gall pobl deimlo bod eu hamgylchedd synhwyrdd (h.y. golau, sŵn, cyffyrddiad, blas neu arogl) yn llethol iawn, felly dylid cymryd camau hefyd i leihau gorlwytho fel y gellir gwella mewn amgylchedd mwy 'gorffwysol'.

Defnyddiwch fwgwd llygad neu blygiau clust i rwystro golau neu sŵn diangen. Gallai defnyddio bleinds blacowt fod yn ddefnyddiol hefyd.

Ystyriwch bwysau eich dillad gwely a'ch dillad – gall ffabrigau trwm ei gwneud hi'n anoddach i chi symud a rheoli eich tymheredd.

Gofynnwch am gyn lleied o ryngweithio cymdeithasol â phosibl - a oes rhywun a all roi gwybod i ffrindiau/ perthnasau/cydweithwyr eich bod angen gorffwys?

Os oes angen i chi ryngweithio â rhywun wyneb yn wyneb, gofynnwch i'r ymweliadau fod yn fyr, bod y wybodaeth yn syml i'w phrosesu a bod cyn lleied â phosibl o sŵn. Ystyriwch ddulliau eraill o gyfathrebu os yw hyn yn haws e.e. gwybodaeth ysgrifenedig.

A yw eich man gorffwys yn agos at doiled? Os nad ydyw, ystyriwch gael comôd neu doiled cludadwy gerllaw er mwyn osgoi pellteroedd cerdded hir.

Er efallai nad oes gennych yr egni neu'n teimlo fel bwyta neu yfed, mae cael digon o fwyd a hylif yn bwysig iawn. Efallai y bydd angen ffrind neu berthynas arnoch i wneud prydau bwyd i chi a gallai gwadau meddalach fod yn ddefnyddiol os yw cnoi yn peri blinder. Ystyriwch atgyfnerthu eich prydau i gael calorïau ychwanegol e.e. llaeth cyflawn yn lle llaeth hanner sgim.



Ceisiwch gyngor meddygol os ydych chi'n poeni am gollu pwysau yn anfwriadol neu os ydych chi'n meddwl nad ydych yn cael digon o faetholion.





Cam Cynnar Adferiad (3-6 Llwy o Egni ar Gael)

Er nad oes amserlen glir ar gyfer faint o amser y gall ei gymryd i symptomau wella, trwy roi blaenoriaeth i orffwys ac osgoi ymdrech, efallai y byddwch yn gweld fod eich symptomau yn mynd yn llai difrifol yn araf. Yn ystod y cam hwn, mae'n dal yn hollbwysig eich bod yn blaenoriaethu gorffwys. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo y gallwch ddechrau gwneud pethau bach drosoch eich hun. Gallai hyn gynnwys symud ychydig bach, dod i gysylltiad eto yn araf â gwahanol symbyliadau synhwyrdd a chymryd rhan am amser byr mewn gweithgaredd ystyrlon. Fe'ch cynghorir i ddechrau gydag un nod ar y tro ac yn araf cynnwys mwy yn eich diwrnod wrth i chi gynyddu faint o lwyau o egni sydd ar gael i chi.



Yn araf dechreuwch ail-gyflwyno eich hun i symbyliadau synhwyrdd megis sŵn a golau. Os ydych wedi bod yn defnyddio mwgwd llygad, bleinds blacowt neu blygiau clust, ceisiwch dreulio cyfnodau byr hebddynt. Efallai y bydd angen i chi wneud hyn yn raddol iawn yn dibynnu ar faint o amser y buoch yn eu defnyddio. Gydag amser, dylech ddechrau sylwi ar well goddefgarwch i'r amgylchedd o'ch cwmpas. Os byddwch yn sylwi bod eich symptomau'n gwaethygu, gall hyn fod oherwydd eich bod yn ail-gyflwyno yn rhy fuan, yn rhy aml neu'n rhy hir ar y tro.

Os ydych wedi bod yn gorwedd am gyfnod hir, gall y corff gael anhawster weithiau i ddod i arfer â bod ar i fyny eto. Gall pobl deimlo'n benysgafn neu'n gyfoglyd a gallant sylwi ar symptomau eraill megis curiad calon uwch. Gall dull graddol fod yn ddefnyddiol i chi ddod yn gyfarwydd eto â bod 'ar i fyny'; gallech ddechrau trwy gynyddu nifer y gobenyddion rydych yn eu defnyddio i godi hanner uchaf eich corff yn araf cyn symud ymlaen i eistedd i fyny yn y gwely. O'r safle hwn gallech symud i eistedd ar ymyl y gwely. Unwaith eto, gall hyn gymryd peth amser yn dibynnu ar ddifrifoldeb a hyd eich pwl o PEM ond mae dechrau'n fach yn allweddol. Gall anghysur a symptomau annymunol ddigwydd wrth i'ch corff ail-addasu ond dylai hyn wella gydag amser. Fel y nodir uchod, os byddwch yn sylwi bod eich symptomau'n gwaethygu wrth orffwys, efallai eich bod yn ceisio gwneud gormod, yn rhy fuan.



Ceisiwch gyngor meddygol os yw'r symptomau'n parhau.

Gall cymalau a chyhyrau fynd yn anystwyth yn gyflym wrth orwedd, felly mae cynnwys ymarferion ymestyn ysgafn a symudiadau bach yn eich adferiad yn bwysig oherwydd gall y risgiau o beidio â gwneud hynny effeithio ar eich symudedd a'ch cydbwysedd. Gallech ddechrau gydag ychydig o ymarferion ymestyn ysgafn tra byddwch yn y gwely a'u cynnwys yn araf tra'n eistedd wrth i chi wella.



Mae gan wefan Byw'n Dda y GIG ymarferion ymestyn sylfaenol a allai fod yn ddefnyddiol fel man cychwyn -

www.nhs.uk/live-well/exercise/

Ceisiwch gymryd rhan mewn cyfnodau byr o weithgaredd ystyrlon i gefnogi eich lles corfforol a meddyliol. Gall cymryd rhan mewn tasgau hunanofal fel brwsio eich dannedd neu olchi eich wyneb fod yn gam cyntaf da. Os hoffech olchi eich gwallt ond nad oes gennych yr egni i gael cawod, ystyriwch ddefnyddio siampw sych neu gadachau ymolchi. Efallai yr hoffech wyllo ffilm neu ddarllen llyfr ond meddyliwch am faint o amser y byddwch chi'n gwneud hyn. Gall cynnal sylw neu ganolbwyntio fod yn ddraeniwr egni cyflym.

Cam Canolig Adferiad (6-10 Llwy o Egni ar Gael)

Wrth i'ch adferiad barhau, efallai y byddwch yn gweld bod eich symptomau'n dechrau lleihau o ran dwyster a bod gennych ychydig mwy o egni. Mae blaenoriaethu gorffwys yn dal i fod yn bwysig yn ystod y cam hwn ond efallai y bydd gennych ddigon o egni i allu cymryd rhan mewn cyfnodau byr o weithgaredd. Bydd hyn yn dibynnu ar nifer y 'llwyau' sydd ar gael i chi, ond gallai gynnwys y canlynol:

Dechreuwch ail-greu trefn arferol i'ch diwrnod. Efallai na fyddwch yn gallu cyflawni diwrnod llawn o'r drefn ond fe allech ddechrau'n fach trwy ddeffro, gwisgo a chael rhywfaint o frecwast. Efallai y bydd angen i chi neilltuo amser ychwanegol a sawl seibiant rhwng pob gweithgaredd. Fodd bynnag, gall ail-ymgysylltu â'r tasgau hyn eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros eich adferiad a chefnogi eich lles.

Os oes gennych yr egni, gallech ystyried ailgysylltu'n araf eto â'r rhai o'ch cwmpas. Efallai na fyddwch chi'n teimlo'n barod i gael ymwelwyr ond a allech chi godi'r ffôn neu drefnu galwad fideo gyda ffrind neu berthynas? Os nad ydych chi'n teimlo'n barod, gallai pennu dyddiad ymlaen llaw roi nod i chi weithio tuag ato. Byddwch yn ymwybodol o natur a hyd eich rhyngweithio gan y gallai gofynion sy'n drwm ar yr emosiynau ddraenio eich egni yn gyflym.

Efallai y bydd yn dal angen i chi dreulio rhywfaint o'ch amser yn y gwely. Ystyriwch a oes lle arall y gallwch orffwyso e.e. sofa neu gadair orwedd nad yw yn yr ystafell wely. Gall hyn helpu'ch meddwl i gysylltu'r ystafell wely fel man gorffwys gyda'r nos a gall helpu i gysgu yn y nos.

Parhewch i geisio cynnwys cyfnodau byr o weithgaredd ystyrllon yn eich diwrnod. Eto, ceisiwch gyfyngu ar yr amser a dreulir ar y rhain ac ystyriwch y gofynion corfforol, emosiynol, gwybyddol a synhwyraidd y maent yn eu disgwyl gennych.

Fel yng nghamau cynnar eich adferiad, dechreuwch yn fach a chynyddwch dros amser. Efallai y bydd angen sawl diwrnod neu wythnos arnoch i gynyddu eich goddefgarwch i weithgaredd a gallai gwneud gormod yn rhy fuan amharu ar eich cynnydd.

Os oes gennych unrhyw amheuaeth, lleihewch eich lefelau gweithgaredd neu ystyriwch droi'n ôl at yr awgrymiadau yng nghamau cynharach adferiad.



Cam Hwyr Adferiad (11-15 Llwy o Egni ar Gael)

Erbyn i chi gyrraedd cam hwyr adfer ar ôl pwl o PEM, dylech ddechrau teimlo bod eich symptomau'n lleihau a'ch lefelau egni yn dychwelyd i'w 'llinell sylfaen' arferol. Efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn dal i gael rhai anawsterau gweddilliol ond eich bod ar y cyfan yn gallu gweithredu o fewn eich 'amlen egni' ac nad yw'r egni sydd gennych ar gael yn gorbwyso'r egni rydych yn ei ddefnyddio. Mae'n debyg bod cyrraedd y cam hwn wedi golygu llawer o wytnwch ac efallai eich bod yn awyddus i 'wthio'ch hun' ond fe'ch cynghorir i fod yn ofalus a symud ymlaen gam wrth gam.

Erbyn y cam hwn, dylech deimlo eich bod yn gallu cymryd rhan mewn rhywfaint o'ch trefn ddyddiol yn fwy cyson a gydag amllder a hyd seibiannau sy'n arferol i chi.

Efallai y byddwch yn teimlo nad oes angen yr un lefel o gymorth arnoch i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Fodd bynnag, efallai y byddai'n werth derbyn cymorth os bydd hynny'n rhoi llwyaid o egni y gallech ei ddefnyddio ar gyfer tasg arall.

Gallai calendr neu ddalen drefnu fod yn ddefnyddiol i gynllunio tasgau y gallech fod wedi gorfod eu gohirio oherwydd eich pwl o PEM. Gall amserlennu dros wythnos neu fis eich helpu i deimlo llai o bwysau a gall wneud i chi deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros eich adferiad a'ch defnydd o egni.



Os ydych chi'n gallu, ac os yw'ch egni'n caniatáu hynny, ystyriwch dreulio peth amser yn yr awyr agored. Gall golau haul naturiol helpu i roi hwb i hwyliau, ond mae hefyd yn bwysig ar gyfer cynhyrchu Fitamin D ac ail-osod cloc y corff. Byddwch yn realistig ynglŷn â sut brofiad fydd hyn i chi a chael eich arwain gan eich llwyau o egni; gallai fod yn eistedd y tu allan yn yr ardd neu fynd allan am dro fer.

Ceisiwch osgoi cymryd rhan mewn gweithgareddau 'newydd' neu dasgau sydd ddim yn rhan o'ch arferion arferol. Nawr yw'r amser i sefydlogi eich symptomau a gallai gweithgareddau anghyfarwydd neu newydd roi gofynion diangen arnoch a allai achosi i'r symptomau waethygu.



Yn ôl i'r Llinell Sylfaen (15 Llwy o Egni ar Gael)

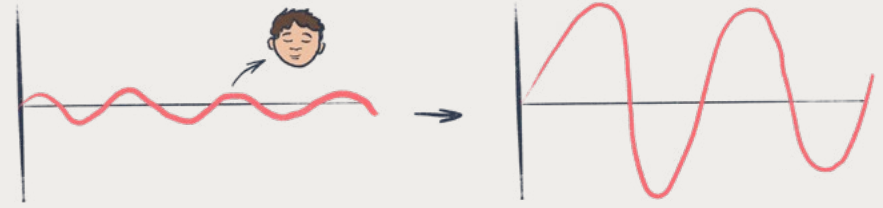
Er nad oes amserlen benodol ar gyfer yr amser y mae'n ei gymryd i ddychwelyd i'ch 'llinell sylfaen', mae lleihau eich gweithgaredd, blaenoriaethu gorffwys a defnyddio'r '4 P' i gyd yn ddulliau sy'n cefnogi adferiad. Ar y cam hwn, dylech deimlo bod eich symptomau'n sefydlog ac yn unol â'r hyn sy'n 'normal' i chi. Mae'n bwysig eich bod yn parhau i fod yn ymwybodol o'ch symptomau – os byddwch yn dechrau teimlo bod eich symptomau'n ailwaelu, cwtogwch eich gweithgaredd a rhowch flaenoriaeth i orffwys.

Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn ein dogfen awgrymiadau da ar gyfer 'Rheoli Ailwaelu'.



Sylwi ar Newidiadau yn eich Llinell Sylfaen

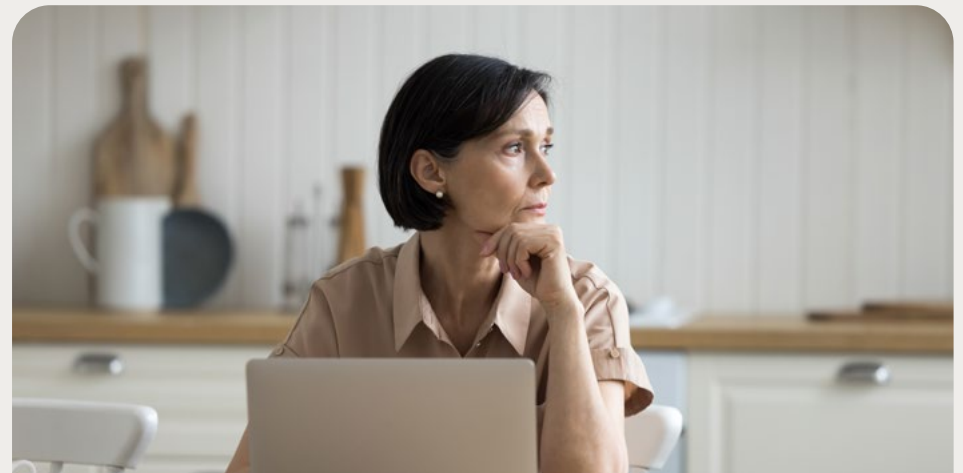
Efallai y bydd rhai pobl sy'n byw gydag ME/CFS yn teimlo bod eu llinell sylfaen yn newid dros amser. Weithiau gall hyn fod yn gadarnhaol, oherwydd gallai cynnydd yn eich llinell sylfaen roi amlen egni fwy i chi a chaniatáu i chi gymryd rhan mewn mwy o weithgaredd heb weld cynnydd mewn symptomau. Ar y llaw arall, efallai y bydd rhai pobl yn gweld gostyngiad yn eu llinell sylfaen sy'n golygu na allant ymgysylltu'n gyson â'u trefn arferol fel yr arferent wneud, er nad ydynt yn cael PEM.



Gall y newidiadau hyn fod yn rhai dros dro neu'n fwy parhaol ac nid ydym yn gyffredinol yn gwybod beth yw'r rhesymau am hyn, ond gallai gostyngiad yn eich llinell sylfaen fod oherwydd newidiadau mewn iechyd, digwyddiadau bywyd neu or-ymdrech dros gyfnod hir o amser.

Os byddwch yn sylwi ar newid parhaus yn eich llinell sylfaen, mae'n bwysig eich bod yn siarad â meddyg teulu neu weithiwr meddygol proffesiynol i ddiystyru esboniadau meddygol eraill am y newid hwn.

Y peth anodd gyda nodi newidiadau yn eich llinell sylfaen yw y gall rhai pobl deimlo eu bod yn dal i wella ar ôl pwl o PEM pan mai dyma eu 'normal' newydd mewn gwirionedd. Gall hyn ddigalonni pobl sy'n byw gydag ME/CFS, fodd bynnag gallai bod yn ymwybodol o'r newidiadau posibl hyn eich helpu i ail-addasu a symud tuag at eich llinell sylfaen newydd.



Cefnogi eich Lles Seicolegol

Gall cael pwl o PEM amharu'n fawr ar eich bywyd a gall greu llawer iawn o ansicrwydd. Yn naturiol, gallai hyn arwain at deimlo'n *isel o ran hwyliau, yn orbryderus neu mewn trallod*.

Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich lles seicolegol yn ystod y cyfnod hwn. Lle bo'n bosibl, ceisiwch flaenoriaethu gweithgareddau bach a allai helpu i godi'ch hwyliau a cheisiwch fod yn dosturiol tuag atoch chi'ch hun. Mae PEM yn symptom y bydd llawer o bobl ag ME/CFS yn ei brofi trwy gydol eu hoes, felly, ceisiwch beidio â beio'ch hun am deimlo fel hyn. Rydym wedi datblygu canllaw a all eich cyfeirio at amrywiol adnoddau hunangymorth ac ymwybyddiaeth ofalgar y gallech o bosibl fod am roi cynnig arnynt.

Cynllun Gweithredu Anghysur Ôl-ymdrech

Mae pobl yn y gymuned ME/CFS yn aml yn dysgu ymdopi â phylliau o PEM trwy gymysgedd o brofiad byw, profi a methu a thrwy fyfyrion ar y sefyllfaoedd a allai fod wedi arwain at eu cwmp. Felly, gall fod yn fuddiol myfyrion ar eich profiadau eich hun o adferiad a'r hyn sy'n ddefnyddiol trwy ddefnyddio cynllun gweithredu. Gallai hyn fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n teimlo'n 'sownd' neu'n cael trafferth canfod pethau a allai eich helpu i symud ymlaen eto.

Fe welwch enghraifft o hyn ar y dudalen nesaf a thempled gwag i chi roi cynnig arno.



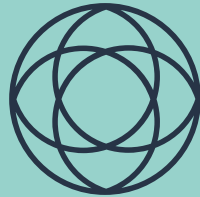
Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn ein canllaw 'Adnoddau Ymwybyddiaeth Ofalgar'.



Ble ydw i nawr? (Cam o ran Adferiad)	E.e. <i>Lam cynnar</i>
Beth all fy helpu trwy'r cam hwn?	E.e. <i>Dechrau eistedd i fyny yn y gwely am gyfnodau byr yn ystod y dydd, gwranddo ar gerddoriaeth sy'n cysuro, brwsio fy nannedd yn eistedd ar ymyl y gwely.</i>
Pa help sydd ei angen arnaf?	<i>Help gyda phrydau bwyd, cerdded y ci, rhoi'r biniau allan, casglu meddyginiaeth o'r fferyllfa</i>
Pwy neu beth all helpu?	<i>Gwranddo ar gerddoriaeth sy'n cysuro.</i>

Ble ydw i nawr? (Cam o ran Adferiad)	
Beth all fy helpu trwy'r cam hwn?	
Pa help sydd ei angen arnaf?	
Pwy neu beth all helpu?	





Gwasanaeth Rheoli Symptomau Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board