

Awgrymiadau Da ar gyfer

Rheoli Symptomau

Canllaw i
Oedolion

Eich helpu i reoli symptomau megis diffyg anadl, peswch, blinder a phroblemau cysgu.

*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

Mae'r canllaw hwn wedi'i ysgrifennu a'i ddatblygu gan Wasanaeth Rheoli Symptomau BIP Aneurin Bevan i gefnogi pobl sy'n byw gyda chyflyrau hirdymor sy'n cyfyngu ar egni gan gynnwys Ffibromyalgia, Encephalomyelitis Myalgig/Syndrom Blinder Cronig (ME/CFS) a salwch ôl-feirysol gan gynnwys y Covid Hir.

Gall y cyflyrau hyn gael amrywiaeth o wahanol symptomau a all gael effaith sylweddol ar eich gallu i ymdopi o ddydd i ddydd gan gynnwys blinder, anhwylder wedi ymdrech, diffyg anadl, poen cronig a 'meddwl pŵl'. Yn ogystal â'r symptomau corfforol hyn, gall fod yn gyffredin i deimlo dan straen, yn bryderus ac mewn hwyliau isel oherwydd yr effaith y gallant ei chael ar eich bywyd.

Er nad oes 'gwellhad' ar hyn o bryd i wneud i'r symptomau parhaol hyn ddiflannu, mae'n bosibl byw'n dda ac yn ystyrlon trwy ddefnyddio strategaethau a thechnegau ymarferol, ac rydym wedi cynnwys rhai ohonynt yn y canllaw hwn.

Ysgrifennwyd y canllaw hwn fel adnodd atodol ac mae i'w ddefnyddio ar y cyd â'r wybodaeth sydd ar gael ar ein gwefan neu trwy fynychu ein gweithdai rheoli symptomau.

Cysylltwch â ni ar **03330 415379** am gyngor pellach neu i ofyn am gymorth ychwanegol.



Rheoli eich symptomau



Cliciwch ar y pwnc o'ch dewis i ddysgu mwy.



Diffyg anadl a pheswch



Blinder Gwybyddol
a Meddwl Pŵl



Blinder



Bwyd a Maeth



Rheoli Poen



Cwsg a Gorffwys



Gofid, Hwyliau Isel a Phryder

Awgrymiadau da ar gyfer rheoli symptomau

Diffyg anadl a pheswch

Ymateb naturiol i ymarfer corff neu weithgareddau egniol megis cerdded i fyny bryn yw diffyg anadl. Mae ymchwil wedi dangos ei bod yn gyffredin iawn, yn dilyn cyflwr ôl-feirysol, i fod yn fyr o wynt tra'n gwneud 'gweithgareddau arferol' (gweithgareddau megis gwisgo neu gerdded i lawr y grisiau).

Mae yna rai ffactorau a allai esbonio diffyg anadl parhaus megis cynnydd mewn straen, haint, neu lefelau is o weithgarwch. Gall hyn, ynghyd ag alergeddau neu heintiau eraill, greu peswch.

Gall teimlo'n fyr o wynt fod yn bryderus a pheri straen. Cofiwch, mae awgrymiadau syml a allai eich helpu ar y dudalen ganlynol.

Mae rhai pobl yn gweld bod eu diffyg anadl yn dechrau lleihau wrth ddychwelyd yn araf i'w gweithgareddau arferol, a'r rheswm am hyn yw mai po fwyaf y maent yn ei wneud yr hawsaf y daw'r gweithgareddau. Gydag amser mae adferiad yn bosibl a dylai symptomau ddechrau gwella.





Y prif beth i'w gofio; **gall gymryd amser i'ch symptomau ddiflannu.**

Dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Cadw eich brest yn glir

Os oes gennych beswch cynhyrchiol, mae **cadw eich brest yn glir** yn bwysig gan ei fod yn lleihau'r siawns o gael haint ar y frest. Gellir cyflawni hyn trwy aros yn egnïol ac, mewn rhai achosion, adolygu'r angen am feddyginiaeth gyda'ch meddyg teulu i'ch helpu i reoli symptomau.

Cylch anadlu gweithredol

Hefyd, gall y dechneg 'cylch anadlu gweithredol' helpu i gadw'ch brest yn glir.

Dysgwch ragor



Yfed dŵr

Gall cadw wedi'ch hydradu helpu i leihau eich symptomau peswch a lleddfu'ch gwddf. Rhowch gynnig ar lymaid o ddŵr pan fyddwch yn teimlo peswch yn dechrau.

Diffyg anadl

Gall diffyg anadl gael effaith fawr ar eich bywyd a gall beri pryder mawr. Mae'n bwysig ceisio peidio â mynd i banig. Gall **pryder neu ofn** gynyddu pa mor fyr eich anadl yr ydych yn teimlo.

Dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Rheoli'r anadlu

Wrth i ni fynd yn fwy pryderus efallai y byddwn yn dod yn ymwybodol o'n hanadlu, ond wrth i'n hanadlu newid gall hyn hefyd ein gwneud yn fwy pryderus. Yr hyn sy'n digwydd fel arfer yw ein bod yn anadlu'n gyflymach ac yn fwy bas. Gall dysgu peidio â chynhyrfu pan fyddwn yn fyr ein gwynt ein helpu i deimlo ein bod ni mewn rheolaeth. Er mwyn helpu i reoli eich anadlu gallwch roi cynnig ar rai camau im ddod yn fwy ymwybodol o'ch anadlu - cliciwch ar y ddolen isod.



Camau ar gyfer Rheoli'r Anadlu
gan Gymdeithas y Ffisiotherapyddion
Siartredig mewn Gofal Anadlol



Newid safle

Gall newid safle'r corff hefyd helpu i leihau eich peswch a helpu gyda diffyg anadl. Yn hytrach na gorwedd ar eich cefn ceisiwch orwedd ar eich ochr neu eistedd i fyny.

Dod yn fwy egnïol

Dylai eich diffyg anadl wella wrth i chi gynyddu eich gweithgaredd yn araf. Mae'n bwysig cynyddu eich gweithgaredd pan fyddwch yn gwella, ond gall hyn fod yn anodd os ydych yn teimlo'n flinedig iawn, yn fyr eich gwynt ac yn wan, sy'n arferol ar ôl bod yn sâl neu os oes gennych gyflwr sy'n cyfyngu ar egni.

Mae'n bwysig pwylo er mwyn cynnal lefel gyfartal o weithgarwch trwy gydol y dydd yn lle gwneud cymaint â phosibl yn y bore ac yna gorffwys trwy'r prynhawn.

Rhagor o wybodaeth am arbed egni



Os ydych yn cael trafferth cynllunio'ch gweithgareddau, gallwch ddefnyddio'r cynllunydd gweithgareddau canlynol i'ch helpu:



Cynlluniwr Gweithgareddau
Cynlluniwr Gweithgareddau
gan Versus Arthritis



Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Awgrymiadau da ar gyfer rheoli symptomau

Blinder Gwybyddol a Meddwl Pŵl

Gall hyn olygu eich bod am gyfnodau yn cael trafferth canolbwyntio ar rywbeth, efallai y byddwch yn mynd yn flinedig iawn pan fyddwch yn ceisio canolbwyntio, yn cael problemau cof tymor byr neu'n teimlo na allwch feddwl yn glir neu ei chael hi'n anodd deall gwybodaeth.

Mae llawer o bobl yn cael problemau achlysurol gyda diffyg canolbwyntio ar ôl salwch. Mae'n naturiol i chi deimlo bod eich sylw yn cael ei dynnu wrth fyw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni. Gall pryder, poen, straen, cwsg gwael neu feddyginiaethau gyfrannu at hyn.

Mae'n mynd yn anoddach pan fydd hyn yn fwy hirfaith neu afreolaidd; cyfnodau pan fyddwn yn iawn ac yna adegau eraill pan fyddwn yn teimlo nad yw ein hymennydd yn gweithio'n iawn. Cofiwch, trwy ymarfer strategaethau rheoli egni a blaenoriaethu gorffwys, gall symptomau ddechrau lleddfu.

Mae yna rai awgrymiadau a allai eich helpu i reoli 'Meddwl Pŵl' ar y dudalen nesaf.



Newidiadau mewn ffordd o fyw

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud y pethau sylfaenol – cael llawer o orffwys a chwsg, bwyta ac yfed dŵr yn rheolaidd, cynyddu eich gweithgaredd (gan sicrhau eich bod yn gwneud hynny'n bwylllog) a cheisiwch ymlacio.

Cael digon o gwsg

Gweler ein hadran cyngor ar gysgu am ein hawgrymiadau yn ymwneud â chysgu a blinder:



Cwsg a Gorffwys

Awgrymiadau da ar gwsg a gorffwys er mwyn gwella ar ôl salwch



Adolygu eich deiet

Ceisiwch fwyta'n rheolaidd a chael **deiet cytbwys**, dylai hyn gynnwys llawer o ffrwythau a llysiau. Mae **yfed dŵr yn rheolaidd** yn bwysig i iechyd yr ymennydd ond ceisiwch osgoi alcohol.

Gweler ein hadran bwyd a deiet i gael gwybod rhagor.



Bwyd a Maeth

Awgrymiadau da ar fwyd a maeth ar gyfer gwella ar ôl salwch



Pylliau byr a seibiannau

Gwnewch weithgareddau mewn pylliau byr - mae llawer o bobl yn teimlo mai 5-8 munud yw'r mwyaf y gallant ymdopi ag ef heb i flinder gynyddu. Gall eraill ymdopi'n hirach. **Cymerwch seibiannau rhwng gweithgareddau.**

Cynyddu gweithgaredd

Trwy wneud yn siŵr ein bod yn symud ein cyrff yn rheolaidd, gallwn ofalu am ein hiechyd meddyliol a chorfforol ar yr un pryd. Ceisiwch gerdded pellter byr neu wneud ymestyniadau yoga ysgafn.

Rheoli eich straen

Gwnewch bethau cadarnhaol i ofalu am eich hun. Gallai hyn gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, siarad â ffrindiau, gwneud yoga neu ddilyn cwrs celf ar-lein. Hyd yn oed os mai socian am amser hir yn y bath ydyw, **mae'n bwysig gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau.**



Ymarfer eich Ymennydd

Mae'n bwysig cadw'ch meddwl yn brysur yn ystod cyfnodau o feddwl pŵl a chanolbwytio gwael.

Dyma beth allwch chi ei wneud:

Osgoi gormod o deledu

Osgoi gormod o weithgareddau teledu neu ddyfeisiau electronig - mae hyn yn tueddu i waethygu'r problemau canolbwytio.

Argymhellir **dim mwy nag 1 awr ar y tro** gydag o leiaf ychydig oriau o seibiant.

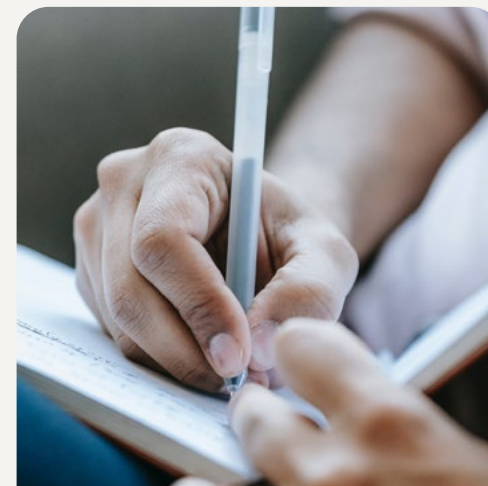
Byddwch yn drefnus

Ceisiwch fod yn drefnus a defnyddiwch ddyddiadur/anogwyr cof/nodiadau post-it/larymau ffôn. Dylai hyn helpu gyda phroblemau cof.



Un peth ar y tro

Ceisiwch beidio â gwneud mwy nag un peth ar y tro, efallai eich bod wedi bod yn aml-dasgwr gwych yn y gorffennol ond mae gwneud dwy dasg neu fwy ar unwaith yn debygol o gynyddu meddwl pŵl.



Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau




Awgrymiadau da ar gyfer rheoli symptomau

Blinder

Pan fyddwch yn byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni, mae blinder yn symptom cyffredin iawn. Gall tasg syml, megis gwisgo'ch esgidiau, deimlo fel gwaith caled.

Mae **Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol** wedi cynhyrchu canllaw gwych i'ch helpu i bwylo, cynllunio a blaenoriaethu.

Gallwch weld y canllaw yma 

Pwylo

Bydd cymryd pwyll yn eich helpu i gael digon o egni i gwblhau gweithgaredd. Byddwch yn gwella'n gyflymach os byddwch yn gweithio ar lefel sydd ddim yn cynyddu lefelau blinder, yn hytrach na gweithio nes eich bod wedi llwyr ymlâdd.

Enghraifft 1 - Dringo grisiau

Dull pwylo: Dringo pum cam, gorffwyso am 30 eiliad yna ailadrodd. Ni fydd angen seibiant hir arnoch ar ben y grisiau ac ni fyddwch yn teimlo mor flinedig y diwrnod canlynol.

Dull ymdrech fawr: Dringo'r holl risiau ar unwaith. Bydd yn rhaid i chi orffwys am 10 munud ar ben y grisiau a byddwch yn teimlo'n boenus a blinedig y diwrnod canlynol.

Enghraifft 2 - Dod â siopa o'r car i'r tŷ

Dull pwylo: Defnyddio bagiau llai/ysgafnach, dod ag un bag i mewn i'r tŷ ar y tro a'i ddadbacio. Cymerwch seibiant cyn nôl un arall. Gorffwyswch rhwng pob bag. Gwnewch yn siŵr fod eitemau sydd wedi rhewi/i fod yn yr oergell wedi'u rhoi i gadw yn gyntaf.

Dull ymdrech fawr: Dod â'r holl fagiau i mewn ar unwaith a'u dadbacio. Byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn boenus am weddill y dydd.



Cynllunio

Edrychwch ar y gweithgareddau rydych chi'n eu gwneud fel arfer yn ddyddiol ac yn wythnosol, a gwnewch gynllun ar gyfer lledaenu'r gweithgareddau hyn.

Os yw rhai gweithgareddau yn eich gwneud chi'n fyr eich gwynt neu'n flinedig, yna, yn hytrach na'u gwneud ar yr un pryd **cynlluniwch ymlaen llaw i'w gwneud trwy gydol y dydd neu drwy gydol yr wythnos.**

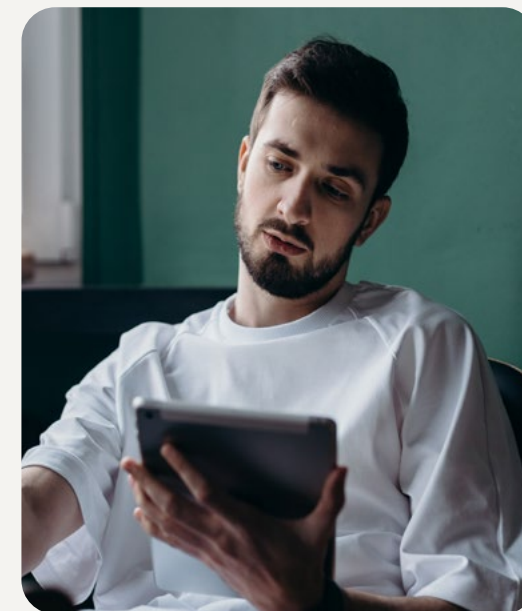
Gwnewch weithgareddau wythnosol fel garddio, golchi dillad a siopa bwyd ar wahanol ddiwrnodau, **gyda diwrnodau gorffwys rhyngddynt.**

Blaenoriaethu

Mae rhai gweithgareddau dyddiol yn angenrheidiol, ond a yw pob un?

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'ch hun i ddarganfod pa rai ohonynt sy'n angenrheidiol:

- **Beth sydd angen i mi ei wneud heddiw?**
- **Beth ydw i eisiau ei wneud heddiw? Cynhwyswch weithgareddau yr ydych yn eu mwynhau**
- **Beth all gael ei ohirio tan ddiwrnod arall?**
- **Beth allaf ofyn i rywun arall ei wneud i mi?**



Caniatâd

Mae caniatâd yn ymwneud â sefydlu ffiniau i chi'ch hun a gyda'r rheini sydd o'ch cwmpas ac mae'n gofyn i ni fod yn bendant trwy ddweud 'Na' weithiau. Nid yw pendertrwydd yn golygu ein bod yn gwbl hunanol neu nad ydym yn ystyried anghenion pobl eraill, ond mae'n golygu ein bod yn gwneud dewisiadau ar sail ein gwerthoedd h.y. gwneud dewisiadau cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar adferiad.

Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Awgrymiadau da ar gyfer rheoli symptomau

Bwyd a Maeth

Mae newidiadau mewn pwysau ac archwaeth am fwyd yn gyffredin a gallant arwain at golli neu fagu pwysau.

Gall hyn fod am lawer o resymau:

- Archwaeth gwael am fwyd
- Blinder a gwendid
- Lefelau gweithgaredd is
- Bwyta bwydydd “cysur” egni uchel (h.y. siocledi a chreision)

Mae'n bwysig cofio bod pawb yn profi amrywiadau mewn pwysau a bod hyn yn normal, yn enwedig yn dilyn salwch, a gall hyn achosi pryder. Mae bwyta ac yfed yn dda yn bwysig gan ei fod yn ein **hydradu, darparu egni a maetholion i'r corff sy'n helpu i reoli symptomau.**



Awgrymiadau ar gyfer bwyd a maeth

Mae rhai pobl yn colli pwysau o ganlyniad i salwch. Efallai y byddwch yn sylwi bod eich dillad yn teimlo'n fwy llac neu nad ydych yn bwyta'r cymaint ag yr oeddech yn arfer ei wneud.

Mae bwyta ac yfed mwy yn hollbwysig i helpu i reoli'ch symptomau.

Dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Bwyta

Ceisiwch fwyta **ychydig ac yn aml**: mae llawer o bobl yn teimlo bod rhoi cynnig ar brydau llai a byrbrydau iach rhyngddynt, yn hytrach na thri phryd mawr, yn haws i'w reoli.

- Ceisiwch **eistedd i fyny bob amser i fwyta ac yfed**
- Efallai y byddwch hefyd am geisio dewis **bwyydd meddalach neu haws eu cnoi** ar y cyfnod hwn
- Os nad oes gennych lai o archwaeth am fwyd, rhowch gynnig ar fyrbrydau sy'n **uchel mewn calorïau a phrotein**

Enghreiffitiau o fyrbrydau uchel mewn calorïau a phrotein



Pan nad ydych chi'n teimlo fel bwyta

Gall **diodydd maethlon** fod yn ddefnyddiol os nad ydych ynn teimlo fel bwyta. Mae'r rhain yn helpu i roi'r egni sydd ei angen arnoch ac yn fodd da o hydradu, sy'n hollbwysig i'ch iechyd a'ch lles.

Rhowch gynnig ar 1 peint o laeth caead glas, y gallwch ychwanegu blasau iddo, a/neu ddiodydd ag atchwanegion maeth.

Cadw wedi'ch hydradu

Mae hefyd yn bwysig yfed digon.

Mae cadw wedi'ch hydradu yn help i wella ac yn gwella lles. Mae **osgoi alcohol** yn bwysig gan fod defnydd alcohol (yn enwedig yfed yn drwm) yn cael effaith fawr ar ein cyrff.

Pan fydd eich corff yn brwydro haint mae angen mwy o egni ac yn aml mae angen mwy o hylifau.

Gofynnwch am help

Os gallwch, gofynnwch i **ffrindiau neu deulu** baratoi eich prydau bwyd i chi fel nad ydych yn blino gormod.

Mae'n bosibl y gallwch gael bwyd wedi'i gludo i'ch cartref.

Mae nifer o gwmnïau sy'n dosbarthu prydau maethlon cytbwys naill ai'n ffres neu wedi'u rhewi. Gall hyn hefyd helpu pan fyddwch wedi blino ac yn cael trafferth ymdopi â pharatoi bwyd.

Ystyriwch ofyn i ffrind neu aelod o'r teulu baratoi prydau y gellir eu rhewi ac yna eu cynhesu.

Newidiadau o ran blas neu arogl yn dilyn cyflwr ôl-feirysol

Efallai y bydd eich hoff fwydydd yn blasu ac yn aroglï'n wahanol yn dilyn salwch ôl-feirysol.

Gall hyn olygu y bydd bwyd efallai'n ddi-flas, yn blasu'n hallt, melys neu fetelaidd. Fodd bynnag, rhai tymor byr yw'r newidiadau hyn fel arfer ond gallant effeithio ar eich archwaeth am fwyd a faint rydych yn ei fwyta.

Dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Dewisiadau bwyd

Gallwch geisio gwella blas bwyd trwy ddewis bwydydd sy'n apelio atoch i sicrhau eich bod yn bwyta'n dda.

Dylech hefyd gofio parhau i roi cynnig eto ar fwydydd oherwydd y gobaith yw y bydd eich dewisiadau o ran blas yn dychwelyd i normal.

Rhagor o wybodaeth am golli blas ac arogl gyda salwch ôl-feirysol



Poeni am fagu pwysau

Mae pawb yn profi amrywiadau mewn pwysau ac mae magu pwysau yn broses arferol, yn enwedig ar ôl cyfnodau hir o deimlo'n sâl neu ddim yn egnïol.

Dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu i golli pwysau:

Arferion bwyta

Bydd **lleihau maint dognau** a chael **deiet cytbwys** yn helpu gyda cholli pwysau. Os ydych bob amser yn teimlo'n llwglyd ceisiwch gadw at **batrwm prydau rheolaidd**, gall hyn helpu i reoli eich lefelau teimlo'n llwglyd.

Os ydych yn teimlo'n llwglyd ac yn chwilio am fyrbryd, **ceisiwch gael diod yn gyntaf**, yn aml byddwn yn meddwl ein bod yn llwglyd pan mai sychedig ydym mewn gwirionedd.

Cadwch yn egnïol

Os yn bosibl, ceisiwch **fynd am dro** bob dydd. Bydd hyn yn eich helpu i golli pwysau ac yn eich helpu i fynd yn ôl at y pethau rydych yn eu mwynhau.

Mae gweithgaredd sy'n cynnwys symud o fudd i'ch iechyd a lles.

Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Awgrymiadau da ar gyfer rheoli symptomau

Rheoli Poen

Mae poen yn eithaf cyffredin mewn bywyd bob dydd. P'un a yw'n boen diflas yn y cefndir neu'n boen sy'n saethu heb rybudd mae yna bob amser strategaethau y gallwn eu defnyddio i leihau ei effaith ar ein bywydau.

Mae nifer o resymau pam y gallech fod yn cael poenau yn y cyhyrau pan fyddwch yn byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni, megis lefelau gweithgaredd is. **Dros amser dylai hyn setlo i lawr.**

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 yn ein gallu i ganolbwyntio.

Mae poen yn rhwystredig. Efallai y byddwch yn teimlo rhywfaint o boen a dolur yn y cyhyrau pan fyddwch yn dechrau ar eich gweithgareddau arferol eto, gall eu **cynyddu'n raddol** a chymryd seibiannau rheolaidd helpu.

Mae **gweithgareddau ysgafn bob dydd** megis cerdded neu arddio yn ddefnyddiol iawn oherwydd gallant leihau'r arwydd poen a helpu'ch corff i ddod i arfer â symudiad normal. Gall gweithgaredd hefyd fod o fudd i'ch hwyliau.

Cofiwch, **mae rhai technegau syml a allai fod o gymorth i chi ar y ddwy dudalen nesaf.**



Gweithgareddau Pob Dydd

Newid safle

Yn aml pan fyddwn yn teimlo'n sâl rydym yn treulio llawer o amser yn y gwely yn gorffwys ac yn gwella. Gall newid safle yn rheolaidd fod yn fuddiol iawn i leihau poen. Os ydych chi'n cael trafferth cofio newid safle, **gosodwch larymau i'ch atgoffa.**



Ymestyn y cyhyrau

Gallwch hefyd geisio ymestyn y cyhyrau, gall hyn ryddhau'r pwysau ar eich derbynyddion poen.



Enghreifftiau o ymestyn y cyhyrau
o wefan Gwent yn Symud yn Well



Cysgu

Adnoddau ychwanegol

Yn aml gall fod yn anodd mynd i gysgu pan fyddwch mewn poen. Gweler ein hadran Cwsg a Gorffwys i gael rhagor o awgrymiadau.



Cwsg a Gorffwys

Awgrymiadau da ar gyfer cwsg a gorffwys er mwyn gwella ar ôl salwch



Ymlacio

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



Mae Pob Meddwl yn Bwysig y GIG

Awgrymiadau hunanofal ar gyfer eich iechyd meddwl pan fyddwch chi'n gorfforol sâl.



Cymorth

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferyllydd

Bydd eich meddyg teulu neu fferyllydd hefyd yn gallu siarad am opsiynau eraill i'ch helpu i reoli'ch poen.

Gallai cymryd meddyginiaeth poen yn rheolaidd am gyfnod byr helpu gyda symptomau. Ar gyfer poen sy'n para mwy nag ychydig wythnosau cysylltwch â'ch fferyllydd lleol.

Cyrsiau hunanreolaeth

Os ydych yn cael trafferth gyda phoen, ystyriwch roi cynnig ar gyrsiau hunanreolaeth i leihau poen.



Y Rhaglen Addysg i Gleifion (EPP)

Cyrsiau penodol ar helpu pobl i ymdopi a rheoli poen



Gwent yn Symud yn Well

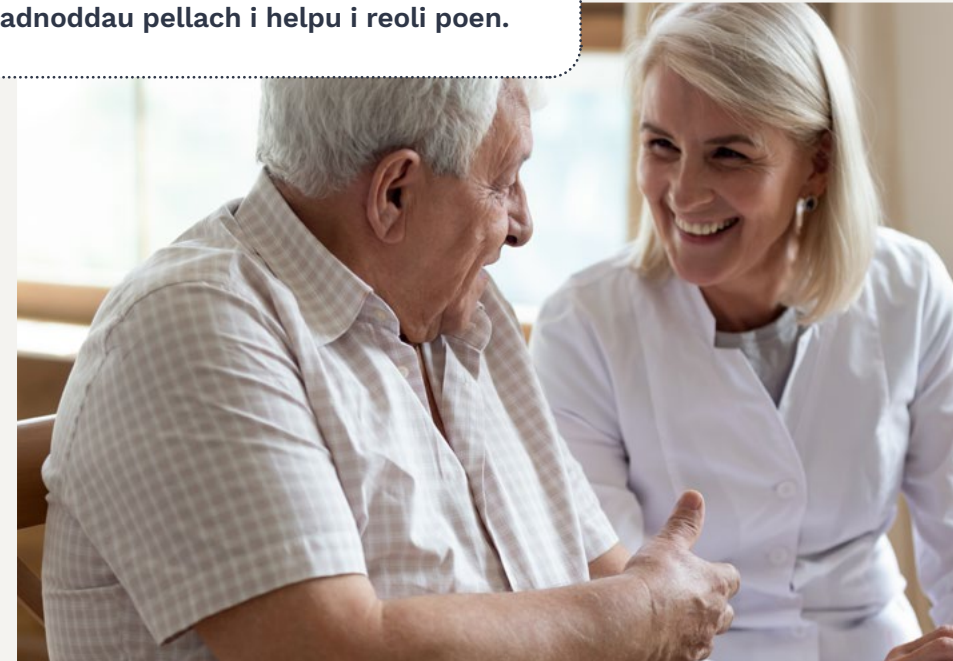


Cadw mewn cysylltiad â'ch anwyliaid

Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, ystyriwch fynd am dro byr gyda nhw (os gallwch).

Cofiwch:

Os ydych chi'n poeni o gwbl, cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am adnoddau pellach i helpu i reoli poen.



Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Cwsg a Gorffwys

Mae cwsg a gorffwys yn hanfodol i'ch adferiad.

Yn anffodus, mae hylendid cwsg arferol yn aml yn esgeuluso symptomau cyflyrau hirdymor a all hefyd wneud cwsg hyd yn oed yn fwy anodd ei gyflawni.

Poen

- Ystyriwch amseriad meddyginiaeth
- Clustog rhwng y coesau i gymryd straen oddi ar y cefn/coesau
- Clustog gwddf
- Defnyddio cywasgiadau poeth ac oer

Tinnitus

- Sŵn cefndir h.y. cerddoriaeth/radio
- Gobennydd seinydd/crewyr sain wrth ymyl y gwely
- Arfer ymwybyddiaeth ofalgar ac ymwybyddiaeth anadl

Coesau aflonydd

- Tylino'r coesau
- Rhoi cywasgiadau poeth ar gyhyrau'r coesau/bath cynnes
- Cael bath poeth
- Ymestyn y cyhyrau'n ysgafn



Anelwch at ychwanegu o leiaf awr ychwanegol at eich amser cysgu arferol pryd bynnag y byddwch yn teimlo salwch yn dechrau, naill ai trwy fynd i'r gwely'n gynharach neu gysgu tan yn hwyrach (neu'r ddau yn ddelfrydol).



Pan fyddwch yn cael poen efallai y byddwch hefyd yn gweld yr aflonyddir ar eich cwsg neu fod eich cwsg yn cael ei darfu gan freuddwydion drwg, felly efallai y bydd angen i chi ychwanegu ysbeidiau byr o gwsg yn ystod y dydd.

Mae awgrymiadau ychwanegol i'ch helpu i gysgu a gorffwysu ar y **dudalen nesaf**.

Eich Iechyd

Disgwyliwch gysgu mwy

Bydd y cwsg yn rhoi hwb i'ch system imiwnedd.

Ymdopi â diffyg anadl

Os ydych yn fyr eich gwynt, yn tagu neu'n pesychu llawer, **codwch eich gobenyddion** fel eich bod yn fwy unionsyth pan fyddwch yn cysgu.

Rheoli poen

Siaradwch â'ch fferylllydd neu'ch meddyg am eich meddyginiaeth poen.

Rheoli pryder

Mae breuddwydion drwg a hunllefau yn aml yn digwydd ar ôl salwch - gallant fod yn gysylltiedig â gorboethi felly ceisiwch addasu yn ôl yr angen. Edrychwch ar yr adnoddau isod cyn i chi fynd i gysgu a/neu os byddwch yn deffro o hunllef.

Gwefan Hunangymorth Lles Meddyliol Melo Cymru



Y man lle rydych chi'n cysgu

Dim teledu na dyfeisiau electronig

Peidiwch â chael unrhyw setiau teledu, teclynnau electronig ac ati yn yr ystafell lle rydych chi'n cysgu a **rhowch y gorau i'w defnyddio o leiaf 2 awr cyn mynd i'r gwely.**

Mae'r golau glas ar sgriniau yn lleihau cynhyrchiad hormonau sy'n eich helpu i gysgu (melatonin).



Tymheredd yr ystafell

Ceisiwch gael tymheredd yr ystafell yn iawn i chi. Gwnewch yn siŵr fod mwy nag un gorchudd gwely ar gael fel y gallwch ychwanegu neu dynnu gorchuddion. Mae rhai pobl yn gweld bod **awyr iach trwy ffenestr agored** yn help i gysgu.

Sŵn

Os yw sŵn neu olau yn broblem gwisgwch blygiau yn eich clustiau neu fwgwd llygad.



Eich Ffordd o Fyw

Bwyd

Ceisiwch fwyta deiet sy'n gyfoethog mewn **reis, ceirch a chynhyrchion llaeth** a all gynyddu ein dymuniad i gysgu.

Cyfyngu ar gaffein a siwgrau

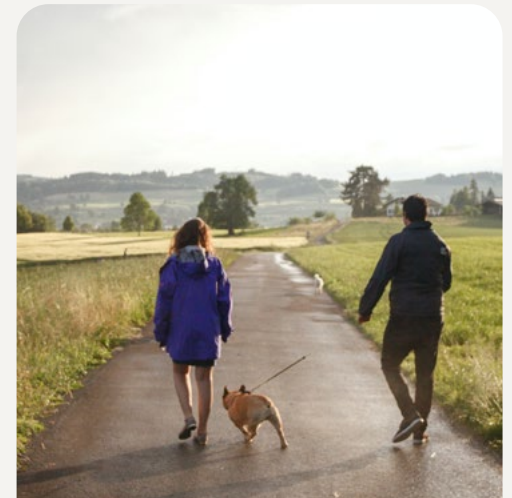
Yfwrch lai o gaffein (te a choffi), tua diwedd y dydd, gall **osgoi siocledi a bwydydd llawn siwgr** yn hwyr yn y dydd wella eich cwsg hefyd.

Osgoi alcohol

Osgowch alcohol oherwydd er y gallai eich gwneud yn gysglyd, **mae'n effeithio ar ansawdd eich cwsg a'ch gorffwys**.

Gwnewch rywfaint o weithgaredd corfforol bob dydd os gallwch

Os yn bosibl gwnewch rywfaint o ymarfer corff, megis mynd am dro, ond gwnewch hyn yn y bore os gallwch er mwyn osgoi ymchwydd mewn egni cyn mynd i'r gwely.



Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau



Awgrymiadau da ar gyfer rheoli symptomau

Gofid, Hwyliau Isel a Phryder

Mae byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar egni yn aml yn effeithio ar ein hemosiynau a gall gynnwys bod â lefelau uwch o bryder, hwyliau isel a gofid ychwanegol ynghylch a fyddwn yn gwella'n llwyr.

Efallai y gwelwch y gall problemau emosiynol blaenorol neu rai symptomau problemau iechyd meddwl ddychwelyd.

Gall hyn fod yn anodd ei ddeall gan ein bod yn gyffredinol yn dechrau teimlo'n well ac efallai y byddwn yn ceisio diystyru'r teimladau hyn. Gall poeni neu feddwl yn feirniadol am eich cyflwr a'ch symptomau gynyddu eich lefelau pryder neu straen.

Ceisiwch gofio bod hwn yn gyfnod o straen corfforol a seicolegol a **ddylai ddatrys gydag amser** ac ystyriwch ddefnyddio rhai o'r awgrymiadau isod i'ch helpu i reoli rhywfaint o'r gofid neu'r newid mewn hwyliau rydych chi'n ei brofi.

- **Dilynwch gyngor i gefnogi eich lles emosiynol**
- **Lleihewch eich pryderon am symptomau parhaus**
- **Gwnewch bethau sy'n rhoi pleser i chi**



Lleihau eich pryderon am symptomau parhaus

Dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud i helpu:

Ysgrifennwch eich pryderon i lawr

Pan fyddwch yn dechrau pryderu ysgrifennwch eich pryderon a'r canlyniadau posibl, rhai negyddol a chadarnhaol.

Symptomau

Cyfyngwch ar yr amser rydych yn ei dreulio yn ymchwilio i'ch symptomau ar y rhyngwrdd, mewn papurau newydd neu gylchgronau.

Siaradwch â gweithiwr proffesiynol

Ceisiwch gael tawelwch meddwl trwy siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol am y tebygolrwydd y bydd y symptomau'n arwydd o rywbeth mwy difrifol.

Gwnewch bethau sy'n rhoi pleser i chi

Ceisiwch wneud rhywbeth bob dydd sy'n gwneud i chi wenu a/neu yn eich helpu i ymlacio.

Gallai fod yn tyllino dwylo, cael bath yn hamddenol, cwrdd â ffrind, darllen eich hoff lyfr neu gylchgrawn neu ffonio ffrindiau neu deulu ar fideo.



5 Ffordd at Les

Dull seiliedig ar dystiolaeth i wella eich iechyd meddwl a chorfforol.

melo,



Eich helpu i ofalu am eich lles meddyliol.

Ewch i **melo.cymru** - adnoddau, cyrsiau, llinellau cymorth a chyfleoedd lleol yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles. Wedi'u darparu i chi gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.



Cysylltu

Cadwch mewn cysylltiad â'ch anwyliaid. Dywedwch helo wrth bobl sy'n mynd heibio i chi pan fyddwch y tu allan. Mae cysylltu â phobl, boed yn ffrindiau, teulu, cymdogion neu ddieithriaid yn helpu ein lles emosiynol.



Bod yn fywiog

Ceisiwch wneud rhywbeth egniol bob dydd. Gall hyn fod mor syml â chael dawns tra byddwch yn brwsio eich dannedd neu fynd am dro i ben draw eich gardd.



Dal ati i ddysgu

Rhowch gynnig ar bethau newydd yn aml. Gall hyn fod mor syml â cherdded o gwmpas rhannau anghyfarwydd o'ch cymdogaeth neu ddysgu iaith newydd yn eich amser hamdden.



Bod yn sylwgar

Dechreuwch roi sylw i'r presennol, eich meddyliau a'ch teimladau, eich corff a'r byd o'ch cwmpas, gall helpu i wella'ch lles meddwl.

Mae enghreifftiau'n cynnwys eistedd yn dawel i wyllo'r adar y tu allan i'ch ffenestr, rhoi sylw i'ch anadlu, neu arafu a sylwi go iawn ar y bwyd rydych chi'n ei fwyta.



Rhoi

Mae gwneud rhywbeth neis i ffrind, neu ddieithryn nid yn unig yn dda iddynt hwy. Mae bod yn garedig tuag at eraill yn helpu i leihau ein straen ein hunain.

Archwilio rhagor o ganllawiau

Defnyddiwch y botwm i lywio yn ôl i'n tudalen gynnwys a dewis pwnc newydd.

Yn ôl i'r holl ganllawiau

