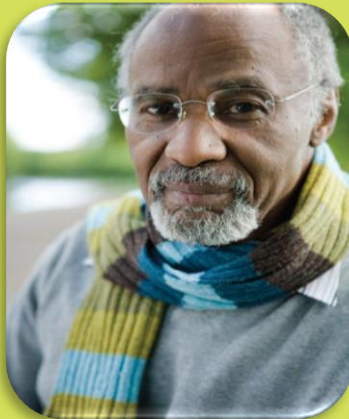


Pecyn Gwybodaeth Atal Syrthio Conwy

Gwybodaeth am sut i atal Syrthio



Wybodaeth yn y pecyn

Lithro, Baglu a Syrthio
Gwybodaeth i Deuluoedd, Ffrindiau
Beth i'w wneud os byddwch yn syrthio
O gwmpas y Cartref
Bwyta'n iach
Meddyginiaeth
Sbectol a Golwg, Dillad ac Esgidiau
Yn yr Ardd
Tywydd
Am fwy o wybodaeth

Tudalen

2
3
5
6
8
10
11
12
13
14

Syrthio, lithro neu faglu yw'r mathau mwyaf cyffredin o ddamweiniau yn y cartref, ond mae'n hawdd osgoi llawer o'r codymau hyn. Mae'r pecyn hwn yn cynnwys cyngor ymarferol yn ogystal â phethau syml i'w dilyn fydd yn lleihau'r risg o syrthio a'ch helpu i aros yn annibynnol.

Mae yna nifer o resymau pam bod pobl yn syrthio, ond y prif rai yw:

- **Diffyg cydbwysedd** Mae ymateb eich corff yn arafu wrth i chi fynd yn hŷn ac mae rhai mathau o salwch yn gallu effeithio ar eich cydbwysedd.
- **Cyhyrau gwan** Mae clefydau fel osteoarthritis neu osteoporosis yn gwneud symud o gwmpas a chael digon o ymarfer yn anodd, ac mae hyn yn achosi i'r cyhyrau fynd yn wan.
- **Golwg diffygiol** Mae eich golwg yn dirywio wrth i chi fynd yn hŷn ac mae cyflyrau fel cataract neu ddirywiad macwlaidd yn gallu effeithio ar eich golwg, gan wneud baglu neu syrthio yn fwy tebygol.

Meddyginiaeth: Mae rhai mathau o feddyginiaethau fel tawelyddion, cyffuriau gwrthiselder, tabledi cysgu a rhai tabledi calon yn gallu achosi pendro. Dylech gymryd y tabledi a ragnodir i chi bob amser, ond siaradwch â'ch meddyg os bydd unrhyw dabledi newydd yn gwneud i chi deimlo'n benysgafn.

Gallwch leihau'r risg o syrthio drwy ddilyn y camau hyn:

- Gwnewch ymarfer corff fel cerdded, garddio ysgafn, gwaith tŷ, dosbarthiadau dawnio a chadw'n heini yn rheolaidd. Gall Tai Chi er enghraifft, wella eich cydbwysedd fel eich bod yn llai tebygol o syrthio.
- Peidiwch â bod yn rhy barod i gymryd risgiau, y tu mewn na'r tu allan. Byddwch yn ofalus wrth sefyll gan fod gostyngiad sydyn mewn pwysedd gwaed yn gallu achosi pendro.
- Gofalwch amdanoch eich hun. Cofiwch fwyta'n dda, gwisgo dillad addas a bod yn ymwybodol o newidiadau i'ch iechyd.
- Cadwch eich tŷ'n daclus a manteisiwch ar unrhyw wasanaethau ac offer sydd ar gael i wneud eich tŷ'n ddiogel.

Gwybodaeth i Deuluoedd, Ffrindiau, Cymdogion a Gofalwyr

Gall teulu, ffrindiau, cymdogion a gofalwyr helpu pobl hŷn wneud eu cartref yn fwy diogel. Gallwch annog pobl i ofalu amdanynt eu hunain yn well a'u gwneud yn fwy ymwybodol o'r peryglon, ac ar yr un pryd, cadw mewn cysylltiad rheolaidd.

Os yw un o'r disgrifiadau isod yn wir am rywun rydych chi'n ei adnabod, gallai'r unigolyn hwnnw fod mewn perygl:

- Mae wedi syrthio o leiaf unwaith neu'n amlach yn ystod y flwyddyn ddiwethaf
- Mae'n teimlo'n benysgafn wrth sefyll neu droi
- Mae ei gydbwysedd yn wael yn gyffredinol
- Mae'n cymryd mwy na phedwar math o feddyginiaeth mewn diwrnod
- Mae'n cael trafferth cysgu
- Mae'n tueddu i ddiffodd y gwres i arbed arian
- Mae ei gartref yn anniben ac wedi'i oleuo'n wael

Beth allwch chi ei wneud?

- Helpu i wneud y cartref yn fwy diogel - drwy drwsio neu addasu
- Annog yr unigolyn i wneud ymarfer corff rheolaidd a bwyta'n iach
- Gwneud yn siwr ei fod yn trefnu profion iechyd rheolaidd
- Annog yr unigolyn i ddefnyddio'r pecyn gwybodaeth atal codymau

Beth ddylwn i wneud os bydd rhywun yn cael codwm ac yn methu codi?

- Peidiwch â'i symud a chadwch ef/hi yn gynnes
- Peidiwch â chynhyrfu, a daliwch i siarad ag ef/hi
- Foniwch am help - ambiwlans neu feddyg teulu



- Peidiwch â chynhyrfu! Gorweddwch yn dawel ac asesu'r sefyllfa.
- Os byddwch wedi'ch anafu eich hun ac yn methu codi, arhoswch a galwch am help.
- Defnyddiwch eich larwm os oes gennych un.
- Os gallwch symud, ceisiwch gyrraedd y ffôn a chadw'n gynnes. (Mae'n syniad da cadw blanced wedi'i phlygu ar y llawr - dan y gwely neu sofffa, ar waelod y cwpwrdd neu mewn drôr.)
- Symudwch eich corff gymaint ag y gallwch fel nad ydych yn cael briwiau gwasgu a pheidio oeri.
- Os gallwch godi, gwnewch hynny'n ddiogel yn defnyddio'r **cynllun 4 pwynt**.

Y Cynllun 4 Pwynt

1. Rholiwch ar eich ochr orau a rhowch eich braich a'ch coes o'ch blaen.
2. Codwch eich hun yn araf ar eich pedwar drwy wthio ar eich dwylo a rhoio eich cluniau. Cropiwch at y gadair neu stôl gadarn agosaf neu at y gwely.
3. Rhowch eich dwy law ar y gadair neu ddodrefn i'ch sadio eich hun, ac yna codwch eich coes gryfaf i ddechrau, gan wthio i fyny'n araf nes byddwch yn sefyll, gan ddal eich gafael yn fraich y gadair neu ddodrefn.
4. Ar ôl codi, trowch yn ofalus ac yna eistedd i orffwys. Trefnwch i weld eich meddyg teulu. Gall unrhyw godwm fod yn beryglus.



Gall newidiadau bychan i'ch cartref leihau damweiniau

- Gwnewch yn siwr bod y grisiau, eich cegin a'r ystafell fyw yn ddigon golau
- Defnyddiwch fylbiau 100 wat neu Fylbiau hir oes fel nad oes raid i chi eu newid mor aml
- Peidiwch byth â dringo i ben cadeiriau neu fyrddau - defnyddiwch set o stepiau bychan.
- Peidiwch â gadael llanast o gwmpas rhag i rywun faglu
- Os bydd carped neu fat wedi gwisgo neu'n rhydd, efallai y gallwch gael un newydd neu drwsio'r hen un a hoelio neu dapio ymylon matiau i lawr rhag i rywun lithro neu faglu. Gallwch weld pethau'n haws os bydd gennych garped plaen golau.
- Gosodwch ganllaw ar ddwy ochr y drws ffrynt, y grisiau, toiled a'r bath. Ceisiwch beidio â dringo'r grisiau os nad ydych yn teimlo'n ddiogel
- Defnyddiwch fatiau rwber gwrth-lithr yn y bath neu gawod
- Peidiwch â gor-lwytho socedi trydan â gormod o offer trydanol
- Rhowch goler llachar am eich anifail anwes fel y gallwch ei weld yn haws.



Yn bwysicach na dim, profwch eich larwm tân bob wythnos a gwnewch yn siwr bod pawb yn gwybod sut i ddianc yn ddiogel rhag tân.



Mae'n bwysig dal i ddefnyddio'r grisiau, mae'r ymarfer yn helpu i gadw eich cyhyrau'n gryf a'ch cydbwysedd a chydsymud yn dda.

Ond cymerwch ofal!

- Golau- Dwy ffordd dda o wneud y grisiau'n haws eu gweld yw cael waliau mewn lliw golau a defnyddio bylbiau wat uchel. Dylai fod gennych switsh golau ar waelod ac ar ben y grisiau.
- Ceisiwch beidio â dringo'r grisiau os nad ydych yn teimlo'n ddiogel
- Gwisgwch eich sbectol drwy'r adeg os oes arnoch ei hangen
- Cario pethau i fyny ac i lawr y grisiau - Gwnewch yn siwr bod gennych un law rydd bob amser i afael yn y canllaw, a pheidiwch byth â chario gormod, na llwyth rhy drwm.
- Cymerwch ofal, yn enwedig wrth ddefnyddio grisiau anghyfarwydd
- Glanhau - Defnyddiwch lanhawr di-wifr neu ddystpan a brwsh, ond cymerwch eich amser. Sychwch unrhyw hylif sydd wedi gollwng yn syth.
- Cadwch y grisiau'n glir - Peidiwch byth â gadael pethau ar y grisiau a gofalu rhag i chi faglu dros eich anifail anwes.
- Y carped - gwnewch yn siwr bod carped y grisiau mewn cyflwr da



Mae diet maethlon a chytbwys yn hanfodol ar gyfer iechyd da. Mae hynny'n golygu bwyta amrywiaeth o'r mathau iawn o fwyd

Ffrwythau, llysiau a bwyd startslyd

Mae ffrwythau a llysiau yn cynnwys llawer o fitaminau a mwynau yn ogystal â ffibr, ac mae'r rhain yn helpu i ostwng colesterol ac amddiffyn rhag clefyd y galon. Mae bwyd startslyd fel bara, reis, pasta a thatws yn rhoi egni ac yn cynnwys llawer o fitaminau a ffibr; sy'n helpu i amddiffyn rhag mynd yn rhwym.



Dylech geisio bwyta o leiaf 5 eitem o ffrwythau a llysiau bob dydd

Llaeth a chynnyrch llaeth

Mae llaeth a chynnyrch llaeth yn cynnwys digon o galsiwm sy'n dda i gryfhau'r esgyrn, ac felly'n lleihau'r risg o dorri asgwrn, ond dewiswch yr opsiynau braster isel.



Ceisiwch gael llaeth, caws a iogwrt bob dydd!

Cig, pysgod a dewis arall

Mae cig a bwyd fel ffa, corbys a chnau yn ffynonellau da o brotein a haearn sy'n rheoli colesterol a phwysedd gwaed. Mae pysgod yn cynnwys fitaminau a mwynau hanfodol ac mae pysgod olewog fel tiwna a sardîns yn llawn o fitaminau A a D. Gallwch hefyd gael fitamin D o'r haul felly ceisiwch dreulio amser y tu allan



Dylech fwyta pysgod ddwywaith yr wythnos a physgod olewog unwaith yr wythnos!

Bwyd brasterog

Mae llawer o fwydydd melys fel cacennau, bisgedi, siocled, hufen, menyn a diodydd ysgafn yn cynnwys llawer o fraster a chaloŕïau. Mae braster dirlawn yn gallu cynyddu'r colesterol yn eich gwaed a'ch rhoi mewn mwy o berygl



Gallwch ofalu am eich iechyd drwy fwyta bwyd iach a gwneud ymarfer corff, a chymryd eich meddyginiaethau mewn ffordd ddiogel ac addas.



- Gofynnwch i'ch meddyg teulu adolygu presgripsiynau ar gyfer meddyginiaeth neu dabledi yn rheolaidd
- Dywedwch wrth eich meddyg os yw eich meddyginiaeth yn eich gwneud yn benysgafn
- Cofiwch orffen bob cwrs o dabledi neu feddyginiaeth, hyd yn oed os ydych yn teimlo'n well
- Peidiwch byth â chymysgu tabledi neu feddyginiaeth ag alcohol
- Gofynnwch i'ch meddyg am bigiad rhag y ffliw
- Os nad ydych yn teimlo'n dda, dywedwch wrth un o'r teulu, cymydog neu rywun sy'n dod i'r tŷ
- Cadwch eich meddyginiaethau ac ail bresgripsiynau gyda'i gilydd
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu a yw'n ddiogel i chi gymryd rhan mewn dosbarthiadau cadw'n heini lleol fel Tai Chi
- Defnyddiwch y cynllun 'Neges mewn Potel' i wneud yn siwr bod manylion meddygol pwysig am unrhyw salwch neu alergedd ar gael yn hawdd i'r gwasanaethau brys



Os ydych dros 60 oed, mae gennych hawl i gael prawf llygaid y GIG am ddim, felly manteisiwch ar hyn a threfnwch brawf yn rheolaidd. Cewch bresgripsiwn sy'n addas i'ch anghenion unigol chi ac mae'n bosibl y cewch help i dalu am eich sbectol neu brawf llygaid yn y cartref. **Holwch eich optegydd am gyngor**

Dillad ac Esgidiau

Gallai gwisgo esgidiau a dillad addas eich atal rhag syrthio neu faglu

- Peidiwch â gwisgo trowsus llac
- na choban hir sy'n llusgo'r llawr
- Peidiwch â gwisgo esgidiau llac
- na sodlau uchel gwisgwch esgidiau
- fflat sydd â'r sodlau a'r gwadnau wedi'u cyfuno
- Peidiwch â cherdded yn draed eich sanau rhag ofn i chi lithro



Offer Teleofal

Yn gallu helpu i reoli risgiau yn y cartref e.e. problemau amgylcheddol – tân neu lifogydd, carbon monocsid; neu broblemau personol - syrthio a methu codi. Gellir cael help drwy bwysu botwm yn unig neu wrth i un o synwryddion Teleofal anfon neges i'r uned i greu galwad ffôn i'r Ganolfan Monitro Galwadau 24/7



Dilynwch y camau hyn i fwynhau eich hun a bod yn ddiogel yn yr ardd:

- Cofiwch wisgo dillad amddiffynnol addas pan byddwch yn garddio e.e. menyg ac esgidiau cadarn
- Defnyddiwch offer addas a dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Cadwch yr offer mewn lle diogel ar ôl eu ddefnyddio
- Gofalwch nad ydi gwifrau trydan yn croesi llwybrau a llefydd lle'r ydych chi'n cerdded
- Gofalwch bod llwybrau a grisiau yn wastad a heb fwsog arnynt. Gosodwch reiliau diogelwch i'ch helpu chi i symud o gwmpas
- Cadwch eich hun yn gynnes ond peidiwch â gwneud gwaith sy'n rhy drwm ar daiwrnodau oer neu boeth iawn
- Gofynnwch i ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog eich helpu â thasgau trwm
- Os oes gennych larwm diogelwch, dylech ei gwisgo bob amser pan fyddwch gartref neu yn yr ardd
- Sefwch yn araf a rhowch amser i'ch pwysedd gwaed



Pan fydd y tywydd yn ddrwg e.e. gwyntoedd cryfion neu rew, ystyriwch:



- A oes rhaid i chi fynd allan
- A allai rhywun arall nôl rhywbeth i chi, neu
- Allech chi aros diwrnod cyn mynd allan
- Allech chi gael eich neges wedi'i ddanfôn, siopa ar-lein
- Rhowch gymysgedd o dywod a halen ar risiau a llwybrau gwlyb neu rewlyd rhag ofn i chi lithro neu syrthio
- Cadwch eich cartref yn gynnes. Nid yw cyhyrau oer yn gweithio cystal, ac mae hynny'n gallu achosi i chi gael damwain.

A Chofiwch

- Gofynnwch i'ch teulu, cymdogion neu weithwyr proffesiynol am help.
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol iechyd arall am wybodaeth a chyngor
- Cysylltwch â gwasanaethau lleol sydd ar gael i wella diogelwch eich cartref
- Peidiwch â rhuthro i ateb y ffôn. Defnyddiwch system ffôn/larwm mewn un fel gallwch ateb y ffôn o'ch cadair, neu defnyddiwch ffôn di-wifr neu beiriant ateb.

Am fwy o wybodaeth

Tîm Mynediad Conwy - Yn darparu un pwynt mynediad ar gyfer gwybodaeth, cyngor a chyfeiriadau'n ymwneud â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghonwy

Ffôn: 0300 456 1111 **Ffacs:** 01492 576330

E-bost: wellbeing@conwy.gov.uk

Neges testun 07797 870361



Dewis Cymru: Gwasanaeth ar-lein a gynlluniwyd i roi'r wybodaeth ngenrheidiol i chi i wneud dewisiadau a chymryd rheolaeth. Drwy'r wefan, cewch fynediad at ystod o wybodaeth ac adnoddau yn eich ardal er mwyn eich helpu i ddelio â'r pethau sy'n bwysig i CHI

www.dewis.wales



Galw Iechyd Cymru - Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth iechyd ar gael bob awr o'r dydd



Mae'r Gwasanaeth Meddygfeydd y Tu Allan i Oriau ar gael rhwng 18:30-8:00 o ddydd Llun i ddydd Gwener, a thrwy'r dydd a'r nos ar benwythnosau a gwyliau banc. Os ydych angen gweld meddyg yn ystod yr amseroedd hyn ffoniwch **0300 123 55 66**

Os oes angen fersiwn print bras o'r pecyn hwn, cysylltwch â'r Tîm Mynediad Conwy ar 0300 456 1111