



## Byw gyda chyflwr tymor hir

Os oes gennych gyflwr tymor hir, rydych yn debygol o ddiwynnu ar feddyginaethau a therapiau eraill i'ch helpu i ymdopi. Mae llawer o gamau y gallwch eu cymryd i wella eich ymdeimlad o lesiant a rheolaeth.

Os yw eich symptomau yn ysgafn, mae camau syml y gallwch chi neu ffrind/aelod o'ch teulu eu cymryd, i'ch helpu i ymdopi. Gall hyn leihau rhywfaint ar y rhwystredigaeth y gallwch fod yn ei deimlo a'ch helpu i deimlo yn fwy positif. Os bydd eich anghenion yn gymhleth, neu os nad ydych yn sicr sut i ymdopi â'ch sefyllfa, efallai y byddech yn cael budd o gael cymorth gan therapydd galwedigaethol.

Mae therapyddion galwedigaethol yn rhoi cymorth ymarferol i'ch helpu i wneud y gweithgareddau sy'n bwysig i chi. Byddant yn ystyried eich holl anghenion – corfforol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Gall eu cefnogaeth wneud gwahaniaeth go iawn gan roi ymdeimlad newydd o bwrpas, agor gorwelion newydd, a newid y ffordd yr ydych yn teimlo am y dyfodol.

# Cyngor da gan therapyddion galwedigaethol

## Gofalwch amdanoch eich hun

- **Bwytwch ac yfwch yn iach** gyda digon o ffrwythau, llysiau a dŵr i helpu i roi hwb i'ch system imiwnedd a'ch lefelau egni.
- **Ceisiwch ddod o hyd i'r symbylwyr** sy'n gwneud i chi deimlo yn waeth a chwilio am ffyrdd i'w lleihau neu eu rheoli.
- **Mae cysgu yn helpu**, ond os ydych yn cael trafferth, ceisiwch osgoi te a choffi, ewch i'r bath, defnyddiwch lenni sy'n cau pob golau, gwrandwch ar gerddoriaeth ysgafn neu wneud ymarferion anadlu dwfn.
- **Ceisiwch osgoi aros yn llonydd am yn rhy hir.** Bydd ymarfer corff a symud yn yson yn cynnal eich ffitrwydd a'ch cryfder.

## Ymdopi gartref, yn yr ysgol a'r gwaith

- **Trefnwch eich cartref** fel bod gennych bopeth sydd arnoch ei angen wrth law i leihau'r gofynion ar eich corff.
- **Gwnewch addasiadau** i'ch amgylchedd i leihau'r ymdrech a'r risg. Gall aildrefnu dodrefn, gan newid uchder eich cadair neu wely a gosod canllawiau yn y bath i gyd helpu.

Holwch eich awdurdod lleol am wasanaethau tasgmon a all ddod i wneud mân swyddi, am ffi fechan fel arfer.



## Rheolwch eich gweithgareddau

- **Cynlluniwch ymlaen llaw.** Gosodwch dargedau realistig trwy dorri pob tasg yn gamau bach, rhowch ddigon o amser i'ch hun i gyflawni pob cam a chael seibiant yn gyson
- **Edrychwch ar eich patrwm dyddiol** i weld ble mae gennych broblemau. Ystyriwch bob un ar wahân a gweld a oes atebion syml neu dechnoleg a allai helpu.
- **Myynnwch gydbwysedd yn eich patrwm wythnosol** fel bod gennych gymysgedd dda o weithgareddau gwaith, gorffwys a hamdden.

## Gofynnwch am help

- **Gofynnwch am gyngor a chefnogaeth** trwy ddefnyddio adnoddau ar-lein ac ymuno â grwpiau cefnogi. Gall rhannu syniadau a phrofiadau gyda phobl eraill helpu.
- **Siaradwch gyda theulu a ffrindiau** i'w helpu i ddeall sut yr ydych yn teimlo a sut y gallant eich helpu.
- **Siaradwch â rhywun yn y gwaith, yr ysgol neu'r coleg** a thrafod beth allen nhw ei wneud i'ch helpu, fel cael gofod gwaith sy'n addas i'ch anghenion.

# Therapi galwedigaethol helpu pobl i fyw, nid bodoli

## Cefnogaeth gan therapydd galwedigaethol

Bydd therapydd galwedigaethol yn ystyried eich cryfderau, gallu ac anghenion o ran gofal iechyd. Bydd yn darganfod beth sydd arnoch ei eisiau ac angen gallu ei wneud ac yna yn ystyried a yw eich amgylchedd (cartref, gweithle, ysgol ac ati) yn eich helpu neu yn eich atal rhag gallu gwneud pethau. Gall ddod o hyd i ffyrdd i wneud bywyd yn haws a'ch cefnogi i reoli tasgau a gweithgareddau dyddiol. Gall hyn gynnwys help gyda gofalu amdanoch eich hun, tasgau yn y tŷ, mynd allan, dod o hyd i waith a'i gadw neu addysg, neu gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a hamdden.

## Trefnu i weld therapydd galwedigaethol

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol - efallai y gall drefnu i chi weld therapydd galwedigaethol. Cyn i chi siarad ag unrhyw un, efallai y byddwch yn ei gweld yn ddefnyddiol treulio amser yn ysgrifennu'r pethau yr ydych yn poeni amdanynt neu yn eu cael yn anodd; bydd o help i chi deimlo yn fwy parod.

Os byddwch yn gweld therapydd galwedigaethol ar y GIG, neu trwy addysg neu wasanaethau cymdeithasol, ni fydd raid i chi dalu. Fel arall, gallech ystyried cysylltu â therapydd galwedigaethol annibynnol lleol sy'n gweithio tu allan i'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol. Bydd angen i chi dalu am eu gwasanaeth. Gallwch chi, neu ffrind neu ofalwr, ddod o hyd i fanylion cyswllt therapyddion galwedigaethol annibynnol ar-lein yn **[www.rcotss-ip.org.uk/find](http://www.rcotss-ip.org.uk/find)**.

## Galwedigaeth o bwys

**rcot.co.uk**

Mae Coleg y Therapyddion Galwedigaethol yn elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr (rhif 275119) ac yn yr Alban (Rhif SCO39573) ac yn gwmni cofrestrdig yn Lloegr (Rhif 1347374).

Coleg Brenhinol y  
Therapyddion  
Galwedigaethol

