



Ymdopi'n dda yn y gwaith

Gall gwaith neu gyflogaeth fod yn ystyrlon a phwysig mewn ffyrdd gwahanol. Mae'n ffynhonnell incwm, ond gall hefyd roi mwynhad, balchder a theimlad o hunan barch. Os ydych yn gweld eich gwaith yn anodd, mae llawer o gamau y gallwch chi neu ffrind/cyd-weithwyr/cyflogwyr eu gwneud i'ch helpu i ymdopi â'ch rôl yn y gwaith neu eich patrwm dyddiol. Os yw eich anghenion yn fwy cymhleth, neu os nad ydych yn sicr sut i ymdopi â'ch sefyllfa yn y gwaith gallwch ofyn am asesiad therapi 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.
- **Bydd ymarfer corff**, cerdded hyd yn oed, yn helpu i wella eich hwyliau a gwella eich ffitrwydd.
- **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 gorddoriaeth ysgafn neu wneud ymarferion anadlu dwfn.
- **Gofalwch bod eich wythnos yn gytbwys**, fel bod gennych gymysgedd dda o weithgareddau gwaith, gorffwys a hamdden.

Ymdopi yn y gwaith

- **Mae ystum da** pan fyddwch yn gweithio yn bwysig. Os ydych yn rhoi straen ar eich cefn neu war, siaradwch â'ch cyflogwr am ba addasiadau y gellir eu gwneud.
- **Ystyriwch wahanol ddulliau ymdopi** fel gweithio hyblyg, gweithio o gartref a chymryd seibiannau hwy neu fwy ohonynt.
- **Gosodwch derfynau** fel eich bod yn gallu cerdded oddi wrth eich gwaith pan fyddwch wedi ei wneud. Ceisiwch beidio â meddwl amdano ar ôl i chi orffen eich diwrnod.



Rheolwch eich gweithgareddau

- **Ceisiwch ddod o hyd i'r symbylwyr** sy'n cael effaith negyddol arnoch a chwilio am ffyrdd i'w lleihau neu eu rheoli.
- **Gosodwch dargedau realistig** trwy dorri pob tasg yn gamau bach - byddant yn ymddangos yn haws ymdopi â nhw'r ffordd honno. Peidiwch â cheisio gwneud gormod.
- **Cynlluniwch ymlaen llaw** a rhoi digon o amser i chi eich hun i gyflawni tasgau a gweithgareddau – bydd yn helpu i chi deimlo bod gennych fwy o reolaeth ar bethau.
- **Defnyddiwch dechnoleg** i helpu i reoli tasgau. Gall meddalwedd ac apiau helpu i drefnu eich amser, cofnodi a storio gwybodaeth a chyfathrebu gydag eraill.

Gofynnwch am help

- **Siaradwch gyda'ch cyflogwr** am yr hyn y gall ei wneud i'ch helpu. Os oes gennych anabledd neu salwch tymor hir, gallent wneud addasiadau rhesymol i fodloni eich anghenion. Trafodwch unrhyw anawsterau yr ydych yn eu cael i gael mynediad i ardaloedd yn y gwaith neu wrth ddefnyddio offer a sut y gall eich helpu.
- **Siaradwch â'ch meddyg teulu.** Os nad ydych wedi gweld eich meddyg teulu yn barod, ystyriwch ofyn am ei help.
- **Siaradwch gyda theulu a ffrindiau** i'w helpu i ddeall sut yr ydych yn teimlo a sut y gallant eich helpu.

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.

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

