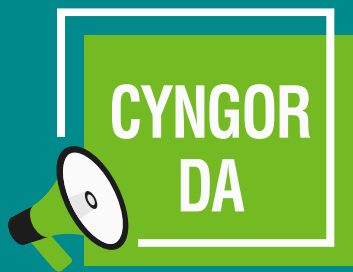


# Rheoli cyflyrau iechyd yn ystod ymbellhau cymdeithasol

Dyma gynghorion ar gyfer pobl i reoli cyflyrau iechyd yn ystod ymbellhau cymdeithasol neu hunan-ynysu. Gall fod cynghorion eraill ar gyfer cyflyrau penodol, felly siaradwch gyda'ch therapydd galwedigaethol neu swyddogion gofal iechyd proffesiynol eraill.

- 1 Defnyddio adnoddau digidol.** Mae gan [Lyfrgell Apiau'r GIG](#) lawer o offerynnau ar-lein am ddim ar gyfer rheoli gwahanol gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol. Mae gwefannau elusennau iechyd yn aml yn cynnwys gwybodaeth hunan-reoli ar gyfer cyflyrau penodol.
- 2 Gosod nodau.** Wrth i chi weithio tuag atynt, gwrandwch ar eich corff a sut ydych yn teimlo. Byddwch yn hyblyg; mae'n iawn addasu eich nodau. Cadwch ddyddiadur o'r hyn a gyflawnwch i'ch atgoffa am eich cynnydd ac fel cymhelliant, yn arbennig ar ddyddiau heb fod cystal.
- 3 Pwyll piau hi.** Gall lledaenu eich gweithgareddau drwy gydol y dydd neu'r wythnos helpu i reoli blinder, diffyg anadl a phoen cronig. Torrwch eich tasgau a gweithgareddau yn gamau bach, cynllunio pryd i'w gwneud a rhoi digon o amser i'ch hunan gyda seibiant rheolaidd.
- 4 Datrys problemau.** Edrychwch lle gallwch fod yn cael problemau gyda'ch tasgau dyddiol. Ar gyfer pob tasg, ystyriwch beth fedrech ei wneud neu wneud pethau'n wahanol i hwyluso pethau. Dynodwch sbardunau sy'n gwneud i chi deimlo'n waeth a ffyrdd i'w gostwng neu eu rheoli.
- 5 Gofalu amdanoch eich hun.** Bwytwch ac yfych yn iach gyda digonedd o ffrwythau, llysiau a dŵr. Bwytwch ychydig hyd yn oed os nad ydych yn teimlo eich bod eisiau bwyd. Bydd hyn yn helpu i hybu eich system imiwnedd a lefelau egni.
- 6 Cael digon o gwsg.** Mae cwsg yn bwysig wrth reoli llawer o symptomau iechyd. Os ydych yn ei chael yn anodd cysgu, ceisiwch fynd i'r gwely yr un amser bob nos, ymarfer technegau ymlacio a pheidio cymryd alcohol a chaffein. Mae mwy o gyngor ar gael yn [NHS Every Mind Matters](#).
- 7 Cymryd amser i ymlacio.** Gall ymlacio eich helpu i reoli symptomau fel gorflinder, diffyg anadl a phoen cronig. Dewch o hyd i amser yn eich diwrnod ar gyfer gweithgareddau hamddenol yr ydych yn eu mwynhau. Rhowch gynnig ar offeryn ymlacio o [Lyfrgell Apiau'r GIG](#).
- 8 Dal i symud.** Mae ymarfer yn helpu i reoli llawer o gyflyrau iechyd corfforol a iechyd meddwl ond mae'n bwysig eich bod yn bwylllog ac yn gwneud gweithgareddau addas ar gyfer eich cyflwr. Gosodwch amserwr i symud bob 20 munud i gadw'n ystwyth. Edrychwch ar fideos ar [NHS Fitness Studio](#) i'w dilyn adre.
- 9 Gostwng ymdrech a risg yn eich cartref.** Trefnwch eich cartref fel bod yr eitemau a ddefnyddiwyd amlaf yn rhwydd eu cyrraedd. Tacluswch a chael gwared â matiau rhydd ac eitemau y gallech faglu neu syrthio drostynt. Mae gan y [Sefydliad Byw Anabl](#) fwy o wybodaeth am offer ac addasiadau.
- 10 Gofynnwch am gymorth.** Siaradwch gyda ffrindiau a pherthnasau yn rheolaidd a gofyn am help os ydych angen hynny. Mae llawer o elusennau iechyd yn cynnig cymorth dros y ffôn ac adnoddau ar-lein ar gyfer cyflyrau iechyd penodol. Mae'r [Samariaid](#) a [The Silver Line](#) hefyd yn cynnig cymorth dros y ffôn.





# Rheoli cyflyrau iechyd yn ystod ymbellhau cymdeithasol

Gwnewch yn siŵr mai dim ond gan ffynonellau dibynadwy yr ydych yn cymryd cyngor. Os yw eich anghenion iechyd yn newid, neu os nad ydych yn teimlo'n dda, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu gael cyngor gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol.

- **Cymru:** Galw Iechyd Cymru [ar-lein](#) neu ffonio 111 neu 0845 46 47 (yn dibynnu ar ardal ddaearyddol)
- **Lloegr:** NHS advice [ar-lein](#) neu ffonio 111
- **Gogledd Iwerddon:** [GP Out of Hours](#) neu ffonio 999 os yn argyfwng neu fygwth bywyd (galwadau 111 ar gyfer coronafeirws yn unig)
- **Yr Alban:** NHS advice [ar-lein](#) neu ffonio 111

## Dolenni gwefannau

**Llyfrgell Apiau GIG:** [www.nhs.uk/apps-library/](http://www.nhs.uk/apps-library/)

**NHS Every Mind Matters:** [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/sleep/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/sleep/)

**NHS Fitness Studio:** [www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/](http://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/)

**Sefydliad Byw Anabl/Disabled Living Foundation:** [www.dlf.org.uk](http://www.dlf.org.uk)

**Samariaid:** [www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/](http://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/)

**The Silver Line:** [www.thesilverline.org.uk](http://www.thesilverline.org.uk)

**Galw Iechyd Cymru:** [www.nhsdirect.wales.nhs.uk/contactus/](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/contactus/)

**NHS 111 online (Lloegr):** [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

**GP Out of Hours (Gogledd Iwerddon):** [www.nidirect.gov.uk/articles/gp-out-hours-service](http://www.nidirect.gov.uk/articles/gp-out-hours-service)

**NHS advice online (Yr Alban):**

[www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-coronavirus-covid-19](http://www.nhsinform.scot/self-help-guides/self-help-guide-coronavirus-covid-19)

