



Byw yn dda gartref

Mae byw yn llawn ac yn ddiogel yn y cartref o'ch dewis yn bwysig. Mae llawer o gamau y gallwch chi neu ffrind/aelod o'r teulu eu gwneud i'ch helpu i aros yn annibynnol. 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, datgelu 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. Hyd yn oed os nad oes arnoch eisiau bwyd, bwytwch ychydig - bydd yn helpu i roi hwb i'ch system imiwnedd a'ch lefelau egni.
- Mae **cwsg** yn bwysig, ond os ydych yn cael trafferth, ceisiwch osgoi te a choffi, ewch i'r bath, defnyddiwch lenni sy'n cau pob golau allan, gwrandwch ar gerddoriaeth ysgafn neu wneud ymarferion anadlu dwfn.
- **Cadwch i symud** trwy symud bob 20 munud - mae'n beth da i'r cyhyrau a'r cymalau. Gall amser ydd helpu i'ch annog i symud.
- **Daliwch ati i wneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau.** Mae byw yn fwy na'r tasgau dyddiol sy'n rhaid i ni eu gwneud.

Ymdopi yn eich cartref

- **Trefnwch eich cartref** fel bod gennych bopeth sydd arnoch ei angen wrth law i leihau'r gofynion ar eich corff.
- **Cadwch yn gynnes yn y gaeaf.** Edrychwch ar gyngor gan yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni ar sut i leihau biliau a gwneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni.
- **Gwnewch eich cartref yn fwy diogel** trwy glirio, cael gwared o fatiau rhydd, gosod rheiliau a chanllawiau, a golau da.
- **Gwnewch addasiadau** 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.



Rheoli eich gweithgareddau

- **Cynlluniwch ymlaen llaw.** Torrwch eich tasgau yn gamau bach a rhoi digon o amser i chi eich hun i gyrraedd lle'r ydych angen bod a chyflawni eich tasgau.
- **Cymrwch bwyll** a chael seibiant yn gyson. Os byddwch yn teimlo blinder, yn brin o anadl neu â phoen difrifol, gwasgarwch eich gweithgareddau trwy'r diwrnod neu'r wythnos.
- **Defnyddiwch dechnoleg.** Ceisiwch siopa ar-lein neu ddefnyddio apiau sydd yn eich helpu i reoli eich iechyd a'ch amgylchedd, a chyfryngau cymdeithasol i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu.

Gofynnwch am help

- **Holwch beth sydd ar gael** yn eich ardal. Efallai bod grŵp, dosbarth neu ganolfan fydd yn addas i chi.
- **Siaradwch gyda theulu a ffrindiau** i'w helpu i ddeall sut yr ydych yn teimlo a sut y gallant eich helpu.
- **Ceisiwch beidio ag ynysu eich hun yn eich cartref.** Os byddwch chi yn ei chael yn anodd mynd allan, gwahoddwch bobl eraill i ymweld â chi.

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

