

## Cadw'n ffit ac yn iach

Efallai nad yw ar frig eich rhestr o flaenoriaethau, ond mae eich iechyd yn bwysig, ac mae angen i chi wneud amser i edrych ar ôl chi eich hun. Ond weithiau mae'n haws dweud na gwneud. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr mor brysur yn edrych ar ôl y sawl maent yn gofalu amdano nes eu bod yn esgeuluso eu hanghenion iechyd eu hunain. Fodd bynnag, trwy wneud amser i edrych ar ôl eich iechyd, byddwch yn gweld bod gennych mwy o egni ar gyfer eich rôl gofalu.

Fel pawb arall, mae gofalwyr angen:

1. bwyd da – digon o ffrwythau a llysiau ffres
2. ymarfer corff neu weithgaredd corfforol – yn ddelfrydol, o leiaf dair gwaith yr wythnos
3. digon o gwsg – fel arfer tua saith awr bob nos
4. triniaeth neu gymorth os ydynt yn sâl
5. ffrindiau, perthynas gariadus, neu rywun i siarad â hwy y gellir ymddiried ynddynt
6. amser iddynt hwy eu hunain i ymlacio

Nid yw bob tro'n hawdd cyflawni pob un, neu hyd yn oed un, o'r rhai uchod, ond mae cymorth ar gael.

### Gofalu am eich iechyd meddwl

Mae cadw a chynnal iechyd meddwl da yn bwysig i bob un ohonom ond weithiau y gall fod yn anoddach i ofalwyr. Awgrymir ffyrdd i neud hyn, gan gynnwys; siarad am eich teimladau; cadw yn brysur; bwyta'n iach; yfed yn synhwyrol; cadw mewn cysylltiad efo ffrindiau a theulu; gofyn am help; cymryd seibiant; gwneud rhywbeth rydych chi'n dda am ei neud; a derbyn pwy ydych chi.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi cynhyrchu canllawiau am sut i ofalu am eich iechyd meddwl; ymwelwch â [www.mentalhealth.org.uk/publications](http://www.mentalhealth.org.uk/publications)

## **Bwyta'n iach**

'Byw a Theimlo'n Dda yw wefan sy'n llawn o syniadau ymarferol am sut i fwyta'n well, gan gynnwys ryseitiau am brydau iach sy'n hawdd eu paratoi.

<https://111.wales.nhs.uk/LiveWell/default.aspx?locale=cy>

Mae gan Gofalwyr Cymru lawer o wybodaeth ddefnyddiol am nifer o destunau iechyd, gan gynnwys bwyta'n iach, ar eu gwefan.

[www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing](http://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing)

Mae ganddynt hefyd lyfrynnau a thaflenni y gellir eu llwytho i lawr

[www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/the-importance-of-good-nutrition](http://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/the-importance-of-good-nutrition) neu gallwch ffonio llinell cymorth Carers UK

**0808 808 7777.**

## **Iechyd a Llesiant**

Mae gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr dudalen we ddefnyddiol

<https://carers.org/health-and-wellbeing/health-and-wellbeing>

Os yw'n anodd i chi adael eich cartref, mae yna ffyrdd eraill y gallwch roi cynnig arnynt i gadw'n ffit ac i wneud amser i chi eich hun. Efallai bod modd i chi fwynhau garddio, neu hwyrach y gallwch ganfod amser i wrando ar gerddoriaeth a dawnsio o gwmpas eich lolfâ.

Os oes raid i chi wneud gwaith codi o gwbl wrth ofalu, mae angen i chi amddiffyn eich cefn rhag ofn i chi wneud niwed iddo. Os oes gennych broblemau gyda'ch cefn eisoes, siaradwch amdano gyda'ch meddyg neu ffisiotherapydd. Mae Partneriaeth Gofalwyr Gwynedd wedi cyhoeddi llyfryn i ofalwyr, *Gofal Cefn Da a Chodi a Thrin Mwy Diogel*. Gellir llwytho lawr copi o dudalen gofalwyr ar wefan Cyngor Gwynedd

[www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Gofalwyr/Gofalwyr-di-dal.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Gofalwyr/Gofalwyr-di-dal.aspx)

Mae gwybodaeth ddefnyddiol am gerdded ar gael ar wefan Age UK

<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/exercise>

## Cadw'n ffit ac yn iach

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl ganllaw *How to look after your mental health using exercise* ar eu gwefan [www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-look-after-your-mental-health-using-exercise](http://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-look-after-your-mental-health-using-exercise)

## Cynllun Cyfeirion Ymarfer Cenedlaethol

Mae'r cynllun hwn ar gyfer y rhai dros 17 mlwydd oed, a fyddai'n elwa o fynediad i raglen ymarfer corff dan oruchwyliaeth i wella iechyd a lles. Gall buddion gynnwys rheoli pwysau, lleihau pwysedd gwaed, lleihau straen a phryder. Siaradwch â'ch meddyg teulu/nyrs am sut i gael eich cyfeirio.

## Byw'n iach (Canolfannau Hamdden)

Mae nifer o ganolfannau Byw'n iach yn cynnig sesiynau i bobl sydd ag anableddau, felly efallai y byddech yn gallu ffitio sesiwn i mewn (ac amser i chi eich hun) tra bod y person rydych yn gofalu amdano yn cael sesiwn yn yr ystafell ffitrwydd neu'n mynd i nofio. Mae rhai canolfannau hamdden yn cynnig sesiynau aerobig mewn cadair – efallai y byddech yn gallu gwneud y sesiwn gyda'ch gilydd.

Er bod ffi i'w thalu am y sesiynau hyn fel arfer, mae'n bosib derbyn disgownt trwy danysgrifio i becyn misol, ac mae sesiynau yn ystod y dydd yn aml yn rhatach na'r rhai gyda'r nos. Fodd bynnag, ni chodir ffi ar ofalwyr sy'n dod efo rhywun ond i'w helpu i ddefnyddio'r cyfleusterau. Dylai hyn gynnwys defnydd o'r Ystafell Ffitrwydd, nofio a sesiynau eraill yn y ganolfan. Os yw'r gofalwyr yn cymryd rhan yn y gweithgareddau hefyd, rhaid talu ffi.

Cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol am fwy o fanylion.

### Arfon

|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| Byw'n iach Plas Ffrancon, Bethesda | 01248 601515        |
| Byw'n iach Bangor                  | 01248 370600        |
| Byw'n iach Arfon, Caernarfon       | 01286 676451/676945 |
| Byw'n iach Plas Silyn, Penygroes   | 01286 882047        |

### Dwyfor

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Byw'n iach Dwyfor, Pwllheli    | 01758 613437 |
| Byw'n iach Glaslyn, Porthmadog | 01766 512711 |

### Meirionnydd

## Cadw'n ffit ac yn iach

|                                               |              |
|-----------------------------------------------|--------------|
| Byw'n iach Y Pafiliwn, Abermaw                | 01341 280111 |
| Byw'n iach Bro Dysynni, Tywyn                 | 01654 711763 |
| Byw'n iach Glan Wnion, Dolgellau              | 01341 423579 |
| Byw'n iach Penllyn, Y Bala                    | 01678 521222 |
| Pwll Nofio Bro Ffestiniog, Blaenau Ffestiniog | 01766 831066 |

## Dementia Actif Gwynedd

Rhan mawr o'r rhaglen Dementia Actif Gwynedd yw dosbarthiadau, sydd yn cynnwys gweithgareddau corfforol a chymdeithasol i gefnogi a gwella ansawdd bywyd pobl sy'n cael eu heffeithio gan dementia. Mae dosbarthiadau Dementia Actif yn cael eu rhedeg ledled Gwynedd. Mae'r rhaglen yn darparu gweithgareddau ar-lein hefyd ac yn cefnogi pobl i fod yn gynhwysol digidol. Mae elfen gymdeithasol a chefnogol gryf felly ewch ar eu gwefan [www.dementiaactifgwynedd.cymru](http://www.dementiaactifgwynedd.cymru) am fwy o wybodaeth, neu cysylltwch ag Emma Quaeck trwy ffonio **07768 988095** neu e-bostio [emmajanequaeck@gwynedd.llyw.cymru](mailto:emmajanequaeck@gwynedd.llyw.cymru)

## Problemau cwsg

Weithiau gall fod yn anodd cael noson dda o gwsg, ond gall diffyg cwsg wneud bywyd yn llawer mwy anodd. Os nad ydych yn gallu cysgu oherwydd eich bod yn gofalu e.e. os yw'r person rydych yn gofalu amdano weithiau'n codi yn ystod y nos / yn disgyn allan o'r gwely, hwyrach y gall Teleofal neu Dechnoleg Gynorthwyol fod o gymorth. I ddarganfod mwy cysylltwch â'ch Tîm Adnoddau Cymunedol Lleol (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**)

Weithiau mae straen yn gallu atal pobl rhag ymlacio a chysgu. Gall ymarfer technegau ymlacio, megis yoga syml, helpu. Os nad ydych yn gallu mynd i ddosbarth, gallwch ddysgu rhai technegau syml i chi eich hun drwy fenthyg llyfr o'ch llyfrgell leol. Bydd ymarfer corff hefyd yn helpu, yn ogystal â siarad drwy bethau gyda ffrind neu aelod o'r teulu all gydymdeimlo â'ch sefyllfa. Bydd eich sefydliad gofalwyr lleol hefyd yn hapus i wrando ac awgrymu ffyrdd

## Cadw'n ffit ac yn iach

i'ch helpu. Cysylltwch â Gwasanaethau Cynnal Gofalwyr ar **01248 370797**.  
Os nad ydynt yn gallu eich helpu, byddant yn eich cyfeirio at rywun sy'n gallu.

Mae Coleg Brenhinol Seiciatryddion wedi ysgrifennu rhai taflenni defnyddiol gan gynnwys un ar *Sleeping Well*. Gallwch lwytho lawr, neu archebu, copi am ddim o'u gwefan: [www.rcpsych.ac.uk/mental-health/mental-illnesses-and-mental-health-problems/sleeping-well](http://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/mental-illnesses-and-mental-health-problems/sleeping-well)

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl lyfryn ar gwsg, sydd ar gael ar eu gwefan: [www.mentalhealth.org.uk/cymru/explore-mental-health/publications/how-sleep-better](http://www.mentalhealth.org.uk/cymru/explore-mental-health/publications/how-sleep-better)