

8 Myth am Gwypniadau

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru

Ageing Well
in Wales



Gwneud Cymru yn lle da i bawb heneiddio

Myth #1: Mae cwypniadau yn rhan o heneiddio

Nid yw cwmpo yn rhan arferol o heneiddio. Mae yna ddigonedd o bethau y gallwch chi ei wneud i leihau eich risg o gwmpo:

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael profion llygaid rheolaidd
- Byddwch yn ymwybodol o ba feddyginiaeth ydych yn ei chymryd, ac unrhyw sgîl-ffeithiau
- Cadwch yn heini – a chynnal eich cryfder a'ch cydbwysedd
- Sicrhewch eich bod yn yfed digon o ddŵr, yn bwyta'n iach, a'ch bod yn ymwybodol o effeithiau alcohol
- Byddwch yn ymwybodol o beryglon baglu

Myth #2: Ni allwch atal cwypniadau

Fe allwch atal y rhan fwyaf o gwypniadau, ac mae gennych chi'r grym i leihau'r risg. Gall newidiadau bach i'ch gweithgaredd corfforol wneud gwahaniaeth mawr. Gall ymarfer corff eich helpu i gryfhau ac ystywto. **Dydy hi byth yn rhy hwyr i fod yn fwy heini.**

Myth #3: Mae siarad am gwmpo yn peryglu fy annibyniaeth

Mae'n bwysig rhannu unrhyw bryderon sydd gennych am gwmpo gyda gweithiwr iechyd proffesiynol, ffrindiau, teulu ac unrhyw un sydd mewn sefyllfa i helpu. **Mae'n arbennig o bwysig siarad â rhywun os ydych wedi cwmpo, hyd yn oed os nad ydych wedi anafu eich hun yn ddifrifol.**

Mae yna nifer o wasanaethau i'ch helpu i aros yn annibynnol a byw yn dda yn eich cartref eich hun, gan gynnwys

- Helpu i adnabod peryglon yn eich cartref a chael gwared ohonynt
- Gwneud gwelliannau yn eich cartref i leihau eich risg o gwmpo
- Eich cyfeirio at raglenni ymarfer corff addas
- Helpu i archwilio eich iechyd cyffredinol a'ch meddyginiaeth

Mae'r sefydliadau sy'n cynnal y gwasanaethau hyn eisiau helpu i'ch cadw'n ystywto ac yn annibynnol.

Myth #4: Dydy fy ngolwg heb newid, nid oes arnaf angen prawf llygaid

Mae heneiddio'n cael ei gysylltu â rhai mathau o golli golwg sy'n gallu cynyddu eich risg o gwmpo. **Hyd yn oed os ydych chi'n meddwl bod eich golwg yn iawn, ewch am archwiliad llygaid o leiaf unwaith y flwyddyn a sicrhewch fod eich sbectol yn dal yn addas i'ch anghenion.**

Myth #5: Rwy'n rhy ifanc i gwmpo

Mae heneiddio yn dechrau effeithio ar eich esgyrn a'ch cyhyrau yn eich 30au. **Gall ymarferion cryfder a chydbwysedd a bwyta'n iach leihau'r risg hon.**

Myth #6: Os gwnaf i lai, na'i ddim cwmpo

Mae rhai pobl yn meddwl mai'r ffordd orau o atal cwmpadau ydy gwneud llai. Dydy hynny ddim yn wir. **Bydd cadw'n heini'n eich helpu i gadw eich annibyniaeth a byw eich bywyd fel rydych chi eisiau.** Gall hyd yn oed gweithgareddau ysgafn fel garddio neu fynd â'r ci am dro eich helpu i leihau eich risg o gwmpo.

Myth #7: Os arhosaf gartref, na'i ddim cwmpo

Mae dros hanner y bobl sy'n cwmpo yn gwneud hynny gartref. **Byddwch yn ymwybodol o risgiau cwmpo yn eich cartref:**

- Annibendod
- Ceblau'n llusgo
- Matiau anwastad
- Goleuadau'r ystafell ymolchi
- Goleuo gwael
- Esgidiau rhy fawr neu rhy fach neu slippers

Gwnewch newidiadau bychain fel newid ffitiadau goleuadau, gosod bariau gfael yn yr ystafell ymolchi, ail ganllaw ar y grisiau, a phaent atal llithro ar risiau allanol.

Myth #8: Nid oes gan fy nhraed nac ewinedd fy nhraed ddim i'w wneud â chwmpo

Gall gofalu am eich traed, cadw eich croen yn iach a'ch ewinedd yn

fyr effeithio ar eich cydbwysedd a gwneud ichi deimlo'n fwy cyfforddus pan fyddwch ar eich traed. Os ydych yn ei chael yn anodd gofalu am eich traed mae yna nifer o wasanaethau ar gael i'ch helpu.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.ageingwellinwales.com/atal

Cynhyrchwyd y daflen hon gan Heneiddio'n Dda yng Nghymru ar y cyd â'r partneriaid 1000 o Fywydau, Prifysgol Aberystwyth, Age Cymru, Care & Repair, BIP Caerdydd a'r Fro, CSP (Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi), Bwrdd Iechyd Lleol Hywel Dda, NERS (Cynllun Cyfeirio Cenedlaethol Ymarfer Corff), Cyngor Dinas Casnewydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion), a Llywodraeth Cymru.

Rhaglen genedlaethol a gynhelir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru yw Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae'n dwyn ynghyd unigolion a chymunedau'r sector cyhoeddus, y sector preifat a'r sector gwirfoddol i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Cymru yn lle da i dyfu'n hŷn i bawb.

