

# Sadiwch i ... Gadw'n Saff

Briff yr Ymgyrch Atal Cwypïadau

Heneiddin'n Oda  
yng Nghymru  
Ageing Well  
in Wales



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES  
Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Dydy cwypïadau ddim yn rhan anochel o heneiddio. Gallwch leihau'r risg o gwmpo

Steady on...  
Stay SAFE



Diolch ichi am gytuno i gymryd rhan yn yr ymgyrch atal cwypïadau **Sadiwch i ... Gadw'n Saff**. Mae rhwng 230,000 a 460,000 o bobl dros 60 oed yng Nghymru yn cwmpo bob blwyddyn<sup>1</sup>. Mae llawer o'r rhain yn dioddef anaf difrifol, sy'n gallu cael effaith fawr ar ansawdd eu bywyd, gan effeithio ar eu hyder a'u hannibyniaeth.

Er hynny, nid yw cwypïadau yn un o sgil-ffeithiau anochel heneiddio, ac mae'n bosibl eu hatal. Ymgyrch ymwybyddiaeth ydy **Sadiwch i ... Gadw'n Saff** a'r nod ydy helpu pobl i fod yn fwy ymwybodol o sut allant ofalu amdanynt eu hunain, eu ffrindiau a'u teulu orau, a sicrhau bod llai o bobl hŷn yn cael cwypïadau.

Bydd y briff hwn yn eich helpu i ddefnyddio'r adnoddau sydd wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn fel ein bod, drwy weithio gyda'n gilydd, yn gallu helpu pobl hŷn i fyw bywydau iachach a hapusach.

### Gair am yr ymgyrch

Mae **Sadiwch i ... Gadw'n Saff** yn canolbwyntio ar dair neges bwysig i helpu pobl i leihau eu risg o gwypïadau:

#### 1. Cadw'n heini a chadw'n gryf

Mae cadw'n heini yn helpu i gynnal eich cryfder a'ch cydbwysedd, a gall leihau eich risg o gwmpo yn sylweddol. **Nid oes rhaid i gadw'n heini olygu mynd i'r gampfa neu ganolfan hamdden – ceisiwch ddod o hyd i rywbeth rydych yn mwynhau ei wneud. Boed i chi fynd â'r ci am dro, yn mynd i nofio, yn gwneud Tai-Chi neu'n dawnsio, bydd cadw'n heini yn helpu i leihau eich risg o gwmpo.**

Mae cyngor ar ymarfer corff i'w gael ar wefan NHS Choices<sup>2</sup>, gan gynnwys ymarferion manwl a syml i'ch helpu i gryfhau<sup>3</sup>, gwella eich cydbwysedd<sup>4</sup> a'ch hyblygrwydd<sup>5</sup>, ynghyd ag ymarferion yn eich cadair<sup>6</sup>.

Mae cyngor da ar ymarfer corff ac atal cwmpadau hefyd ar gael gan y CSP (Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi)<sup>7</sup> ac Age Cymru<sup>8</sup>.

Os ydych yn dioddef o glefyd cronig, neu bod risg ichi gael clefyd cronig, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich cyfeirio i ddsbarth ymarfer corff addas drwy'r rhaglen NERS (Cynllun Cyfeirio Cenedlaethol Ymarfer Corff)<sup>9</sup>. Mae Age Cymru yn cynhyrchu ffurflen hunan-asesu i'ch helpu i gael gwybod am weithgareddau defnyddiol y gallwch eu gwneud i leihau eich risg o gwmpo<sup>10</sup>. Holwch eich canolfan hamdden leol i ddarganfod os ydynt yn cynnig dosbarthiadau i helpu atal eich risg o gwmpo.

## 2. Os ydych yn cwmpo, dywedwch wrth rywun

Mae hanes o gwmpadau yn arwydd bod rhywbeth o'i le. Mae hefyd yn awgrymu bod gennych fwy o risg o gwmpo eto yn y dyfodol. Fodd bynnag, nid oes raid i hyn fod yn wir. Gyda'r gefnogaeth a'r driniaeth gywir, gallwch leihau eich siawns o gwmpo. Os ydych wedi cwmpo, mae'n bwysig dweud wrth bobl er mwyn i chi gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Os ydych wedi cwmpo, dylech roi gwybod i rywun. Gallech ddweud wrth eich meddyg teulu, eich fferylllydd lleol, eich optegydd, neu wrth deulu a ffrindiau. **Mae'n debygol iawn y gall eich risg o gwmpo eto gael ei lleihau'n sylweddol, ond dim ond os yw pobl yn gwybod er mwyn eich helpu.**

## 3. Cymerwch ofal – gwyliwch am beryglon baglu

Mae llawer o bobl yn cwmpo wrth faglu neu lithro gartref neu ar y stryd. Gall clirio annibendod yn y cartref a bod yn ymwybodol o beryglon baglu wneud gwahaniaeth enfawr. Mae Age Cymru<sup>10</sup> a Care & Repair<sup>11</sup> yn cynnig cyngor ymarferol gwych am hyn. Mae Care & Repair yn gwneud addasiadau am ddim yn y cartref ac yn rhoi cyngor i bobl hŷn, gan eich helpu i gadw'ch annibyniaeth, aros yn eich cartref eich hun, a lleihau eich risg o gwmpo<sup>12</sup>.

**Mae'n bwysig iawn eich bod yn cael eich llygaid wedi ei phrofi'n rheolaidd, gwisgo esgidiau synhwyrol a sefydlog, a sicrhau bod eich cyntedd ac eich grisiau'n cael eu goleuo'n dda.**

Gallwch hefyd gysylltu â'r Cyngor Lleol os gwelwch beryglon baglu ar y stryd lle'r ydych yn byw, megis pafin anwastad.

## Sut ddylwn i ddefnyddio'r cardiau post Sadiwch i ... Gadw'n SAFF?

Mae nifer o gardiau post i godi ymwybyddiaeth o negeseuon allweddol yr ymgyrch uchod wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn. Mae'r cardiau yn ddwyieithog, ac mae gwagle ar waelod y cerdyn ar yr ochr dde a fydd yn eich galluogi i osod sticer, er mwyn cyfeirio pobl at wybodaeth leol berthnasol, megis manylion cyswllt eich gwasanaeth. Bydd labeli LL40 safonol yn addas ar gyfer y gwagle.

### Ar gyfer pwy mae'r cardiau?

- Pobl hŷn a allai fod mewn perygl o gwmpo
- Pobl sy'n gweithio gyda phobl hŷn
- Y cyhoedd, i gynyddu ymwybyddiaeth er mwyn helpu eu ffrindiau, eu teulu a'u cymdogion.

Gallwch ddefnyddio'r cardiau fel cyfle i siarad â phobl am gwympiadau. Ceisiwch annog pobl i rannu'r wybodaeth am yr ymgyrch gyda'u ffrindiau, eu teulu a'u cydweithwyr.

### Pa ddeunyddiau cefnogol sydd ar gael?

Mae'r cardiau post yn cyfeirio at wefan Heneiddio'n Dda yng Nghymru, sydd ag adran arbennig sy'n cynnig **Adnoddau Atal Cwmpadau**<sup>13</sup>. Mae'r adran adnoddau'n cynnwys offer a chanllawiau defnyddiol i bobl hŷn ac i weithwyr proffesiynol.

Ceir poster i gyd-fynd â'r ymgyrch y gallwch ei argraffu ar naill ai bapur A3 neu A4<sup>15</sup>. Fel y cardiau post, mae lle gwag ar y poster lle cewch roi manylion eich gwasanaeth chi.

Rydym hefyd wedi cynhyrchu pamffled A4, **8 Myth am Gwmpadau**<sup>14</sup>. Gallwch lawrlwytho hwn oddi ar ein gwefan a'i ddefnyddio i herio'r camsyniad bod cwmpadau'n rhan anochel o heneiddio.

Mae pecyn yr ymgyrch hefyd yn cynnwys rhestr o gysylltiadau defnyddiol i'ch helpu i gyfeirio pobl sydd angen help. Mae'n cynnwys sut i gysylltu â:

- **Care & Repair** – ar gyfer addasiadau i'r cartref. Gallwch gysylltu â'ch swyddfa care & repair leol drwy ffonio **0300 111 3333**

- Adran berthnasol yr awdurdod lleol i adrodd am beryglon baglu y tu allan i'r cartref (*gweler y daflen gyswllt sydd wedi'i chynnwys*)
- Eich Cydlynedd lleol ar gyfer y Strategaeth Pobl Hŷn sy'n gweithio i'r Cyngor ac yn cefnogi pobl hŷn (*gweler y daflen gyswllt sydd wedi'i chynnwys*)
- Galw Iechyd Cymru ar gyfer pryderon iechyd; gellir cysylltu â nhw ar **0845 46 47**.
- Mae Llinell Gyngor Age Cymru yn darparu cymorth diduedd, cyfrinachol a rhad ac am ddim i bobl hŷn, a gallwch gysylltu â nhw ar **08000 223 444** (*gallwch hefyd archebu copïau caled o lyfrynnau a chanllawiau Age Cymru drwy'r llinell hon*).

Cofiwch ychwanegu at y rhestr hon drwy hefyd hysbysu pobl o gynlluniau a gwasanaethau lleol defnyddiol eraill yr ydych yn ymwybodol ohonynt.

## Cysylltu â Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Er mwyn cael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch, i archebu deunyddiau ychwanegol neu i drafod yr ymgyrch ymhellach, cysylltwch â Heneiddio'n Dda yng Nghymru ar **heneiddiondda@olderpeoplewales.com** neu ar **02920 445 030**.

## Cyfeiriadau

1. **Heneiddio'n Dda yng Nghymru 2014-2019:**  
<http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/AWFinalWelsh.pdf>
2. **NHS choices:** <http://www.nhs.uk/livewell/fitness/Pages/Fitnesshome.aspx>
3. **NHS Choices – Ymarferion cryfder i bobl hŷn:**  
[http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS\\_strength\\_exercise.pdf](http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS_strength_exercise.pdf)
4. **NHS Choices – Ymarferion cydbwysedd i bobl hŷn:**  
[http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS\\_balance\\_exercise.pdf](http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS_balance_exercise.pdf)
5. **NHS Choices – Ymarferion ystwythder i bobl hŷn:**  
[http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS\\_flexibility\\_exercise.pdf](http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS_flexibility_exercise.pdf)
6. **NHS Choices – Ymarferion wrth eistedd i bobl hŷn:**  
[http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS\\_sitting\\_exercise.pdf](http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/NHS_sitting_exercise.pdf)
7. **Codi a Mynd – canllawiau ar Gadw'n Sad ar eich Traed (CSP):**  
<http://www.csp.org.uk/publications/get-go-guide-staying-steady>
8. **Staying Steady – Keep active and reduce your risk of falling (Age Cymru):**  
<http://www.ageuk.org.uk/Global/Age-Cymru/Factsheets%20and%20information%20guides/IG14.pdf?dtrk=true>
9. **NERS (Cynllun Cyfeirio Cenedlaethol Ymarfer Corff):**  
<http://www.wlga.gov.uk/ners>
10. **Avoiding slips, trips and falls (Age Cymru):**  
<http://www.ageuk.org.uk/Global/Age-Cymru/Factsheets%20and%20information%20guides/Age%20Cymru%20-%20Avoiding%20slips,%20trips%20and%20falls%20leaflet%20-%20English.pdf>
11. **Cyngor da ar atal baglu, llithro a chwympiadau (Care & Repair):**  
<http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Top-Falls-Tips.pdf>
12. **Care & Repair Cymru:** <http://www.careandrepair.org.uk/>
13. **Adran adnoddau Atal Cwympiadau Heneiddio'n dda yng Nghymru:**  
<http://www.ageingwellinwales.com/wl/falls>
14. **8 Myth am Gwympiadau:**  
<http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/8-Myths-About-Falls-eng.pdf>
15. **Poster Sadiwch ... i Gadw'n Saff:**  
<http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Steady-On-Poster.pdf>

## Gair am yr Ymgyrch Sadiwch i ... Gadw'n Saff

Iechyd Cyhoeddus Cymru sydd wedi cynhyrchu'r Ymgyrch Sadiwch i ... Gadw'n Saff fel rhan o raglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae'r sefydliadau canlynol wedi chwarae rhan holl bwysig i ddatblygu a chefnogi'r ymgyrch:

- 1,000 o Fywydau
- Prifysgol Aberystwyth
- Age Cymru
- CADR (Canolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia)
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- Care & Repair Cymru
- CSP (Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi)
- Bwrdd Iechyd Lleol Hywel Dda
- NERS (Cynllun Cyfeirio Cenedlaethol Ymarfer Corff)
- Cyngor Dinas Casnewydd
- RNIB
- CLILC (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru)
- Llywodraeth Cymru

## Gair am Iechyd Cyhoeddus Cymru

Nod Iechyd Cyhoeddus Cymru yw gwarchod a gwella iechyd a lles a lleihau'r anghydraddoldebau ym maes iechyd i bobl yng Nghymru. Rydym yn gweithio'n lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, gyda'n partneriaid a'n cymunedau yn y meysydd canlynol:

- Gwella iechyd
- Deallusrwydd iechyd
- Gwarchod iechyd
- Microbioleg
- Gwella ansawdd a diogelwch cleifion yn y GIG
- Gofal sylfaenol, cymunedol ac integredig
- Diogelu
- Sgrinio

## Gair am Heneiddio'n dda yng Nghymru

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn Rhaglen genedlaethol a gynhelir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dwyn ynghyd unigolion a chymunedau gyda'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 heneiddio.

Mae'r Rhaglen Heneiddio'n Dda yn cael cefnogaeth Llywodraeth Cymru a sefydliadau cenedlaethol allweddol. Mae ganddi rwydwaith cynyddol o aelodau sy'n cynnwys sefydliadau a rhanddeiliaid amrywiol ledled Cymru, y DU, ac yn rhyngwladol.

Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch [heneiddiondda@olderpeoplewales.com](mailto:heneiddiondda@olderpeoplewales.com) neu gweler ein gwefan, [www.ageingwellinwales.com](http://www.ageingwellinwales.com).