

## SUT I OSGOI CWYMPO - Abertawe



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Abertawe Bro Morgannwg  
University Health Board

Mae'r Arweinlyfr hwn ar sut i osgoi cwmpo wedi cael ei gynhyrchu gan Gyngor Gwaith Gwirfoddol Abertawe mewn partneriaeth â Thim Rheoli Anhwylderau Cronig PABM.

Mae Prosiect y Partneriaethau Iach yn cael ei ddarparu gan Gyngor Gwaith Gwirfoddol Abertawe gyda chefnogaeth prosiect Darpariaeth Flaenoriaethol Bwrdd Gwasanaeth Lleol y Gronfa Gymdeithasol Cydgyfeirio Ewropeaidd trwy Lywodraeth Cymru.

**Cysylltwch ag SCVS ar 01792 544000 / [scvs@scvs.org.uk](mailto:scvs@scvs.org.uk)  
i gael rhagor o fanylion.  
Gwefan: [www.scvs.org.uk](http://www.scvs.org.uk)  
Rhif Elusen Gofrestredig: 1063242  
Cwmni Cyf. trwy Warantiad: 3346236**

## Cynnwys:

**Rhagair**

**Gwneud newidiadau syml yn eich ffordd o fyw**

**Gofalu am eich esgyrn**

**Gofalu am eich traed**

**Ewch i wirio eich golwg a'ch clyw**

**Adolygwch eich moddion**

**Gwnewch eich cartref yn fwy diogel**

**Cyngor tymhorol**

**Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol**

**Rhagor o Wybodaeth Gyffredinol**

**Nodwch: Bwriedir i'r wybodaeth a ddarperir yn y llyfryn hwn eich helpu i wneud penderfyniadau hysbys doeth sy'n berthynasol i'ch amgylchiadau eich hun. Rhaid ichi ystyried ai dyma'r opsiynau sydd orau i chi.**

## Rhagair

### **Lluniwyd y llyfryn hwn i roi gwybodaeth ichi a fydd yn eich helpu i leihau eich risg o gwmpo.**

Mae nifer o ffyrdd y gallwch chi gadw eich hun yn iach a lleihau'r posibiladau y byddwch chi'n cwmpo. Maent yn cynnwys:

- Gwneud newidiadau syml yn eich ffordd o fyw
- Gofalu am eich esgyrn
- Gofalu am eich traed
- Mynd i wirio eich golwg a'ch clyw
- Adolygu'r moddion yr ydych chi'n eu cymryd, a
- Gwneud eich cartref yn fwy diogel
- Cyngor tymhorol

Os ydych chi wedi cwmpo eisoes yn y gorffennol, fe allech chi leihau'r posibilrwydd y byddwch chi'n cwmpo eto trwy wneud nifer o newidiadau, ac ar yr un pryd byddwch yn trechu eich ofn cwmpo.

Cofiwch: mae pob gweithiwr proffesiynol gofal iechyd yn cymryd cwmpau mewn pobl hŷn o ddifrif oherwydd yr effaith y gallant ei chael ar iechyd a lles cyffredinol y person.

Trafodwch unrhyw gwmpau yr ydych chi wedi'u cael gyda'ch Meddyg Teulu (MT) gan gofio dweud os ydynt wedi amharu ar eich iechyd a'ch lles. Mae eich MT yn gallu cynnal profion syml ar eich cydbwysedd i weld a ydych chi mewn perygl uwch o gwmpo yn y dyfodol. Mae'n gallu eich cyfeirio ymlaen at wasanaethau defnyddiol yn eich ardal leol hefyd.

## Gwnewch newidiadau syml yn eich ffordd o fyw

### Gweithgaredd corfforol

Bydd eich sgerbwdd yn dod yn gryfach os gwnewch chi ymarferion cludo pwysau'n rheolaidd.

Os oes anhwylderau penodol arnoch chi, efallai y bydd rhaid ichi ymatal rhag gwneud rhai mathau o ymarfer egniol; ond mae'n hanfodol ichi gadw'n sionc a gwneud rhywbeth y byddwch chi'n ei fwynhau. Bydd cynnal ffordd fywiog o fyw yn sicrhau eich bod yn cadw cydbwysedd a chydymudiad corfforol da ac yn eich helpu hefyd i fagu cyhyrau cryf. Gall ymarferion megis Tai Chi helpu i'ch cadw chi'n heini a lleihau eich risg o gwmpo.

Mae gwahanol opsiynau ymarfer corff ar gael; gofynnwch i'ch Meddyg Teulu eich cyfeirio at eich cynllun atgyfeirio lleol i gael eich cynghori ar yr ymarferion fyddai orau i chi. (Gweler NERS yn yr adran Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol). Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gyntaf bob tro cyn dechrau unrhyw weithgaredd newydd.

### Bwytwch ddeiet cytbwys iach

Mae'n bwysig eich bod yn bwyta digon o galsiwm sy'n helpu i adeiladu neu gadw esgyrn iach; ac mae fitaminau a mwynau eraill yn bwysig hefyd. Os ydych chi'n mwynhau amrywiaeth eang o fwydydd fe gewch chi gymysgedd da o'r holl fitaminau a mwynau sydd eu hangen arnoch chi.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynghori bod deiet cytbwys iach yn cynnwys:

- digon o ffrwythau a llysiau (o leiaf 5 dogn bob dydd)
- digon o fwydydd startshlyd, megis bara, reis, tatws a phasta
- mathau grawn cyflawn o'r rhain bob tro os oes modd
- peth llaeth a rhai bwydydd a wneir o laeth
- peth cig, pysgod, wyau, ffa a ffynonellau protein eraill nad ydynt yn deillio o laeth

*Darparwyd yr wybodaeth gan:*



## Gofalu am eich esgyrn

Os oes anhwylder o'r enw osteoporosis arnoch chi, rydych chi'n fwy tebygol o dorri asgwrn os ydych chi'n cwmpo. Gelwir osteoporosis yn "glefyd distaw" oherwydd bod yr esgyrn yn mynd yn wan heb ddangos symptomau. Efallai na fyddwch chi'n gwybod ei fod arnoch chi nes bod ysigiad, clec neu gwmp yn torri asgwrn, a dyna pam y mae'n bwysig ichi ofalu am eich esgyrn.

Mae'r ffactorau sy'n gallu rhoi pobl mewn risg o osteoporosis a thoresgyrn yn cynnwys:

**Eich genau** – Mae iechyd ein hesgyrn yn dibynnu i raddau helaeth ar y genau yr ydym yn eu hetifeddu gan ein rhieni. Os torrodd un o'ch rhieni glun erioed, y gwir yw eich bod chi'n fwy tebygol efallai o ddatblygu osteoporosis ac esgyrn brau.

**Oed** – Mae breuder yr esgyrn yn cynyddu wrth inni heneiddio; erbyn 75 oed felly, bydd osteoporosis ar ryw hanner y boblogaeth. Wrth inni fynd yn hŷn mae'r esgyrn yn mynd yn fwy brau ac yn debycach o dorri.

**Rhyw** – Mae gan fenywod esgyrn llai na rhai dynion, ac maent hefyd yn mynd trwy ddiwedd y mislif sy'n cyflymu'r broses o drosiant deunydd yr esgyrn. Mae'r hormon benywaidd estrogen yn amddiffyn yr esgyrn. Ar adeg diwedd y mislif (tua 50 oed fel rheol) mae'r ofariau yn rhoi'r gorau bron i gynhyrchu'r hormon hwn, gan leihau amddiffyniad yr esgyrn.

**Pwysau corff isel** – rydych chi mewn mwy o berygl o ddatblygu osteoporosis os yw pwysau'ch corff chi'n isel.

Mae'r risg o gael osteoporosis yn uwch ar ôl ichi ddioddef toresgyrn yn yr arddwrn, y glun neu'r asgwrn cefn, ac ar ôl therapi steroidau hirdymor.

Mae gwneud peth ymarfer corff a bwyta bwydydd maethlon da'n gallu lleihau'r risg o gael rhai anhwylderau, gan sicrhau bod eich pwysau'n ddigonol a lleihau'ch risg o gwmpo efallai. Gweler yr adran Gwneud newidiadau yn eich ffordd o fyw.

*Darparwyd yr wybodaeth gan:*





## Gofalu am eich traed

Mae hyn yn swnio'n syml, ond gallwch chi leihau'r risg o gwmpo os gwisgwch chi sgidiau a sliperi sy'n eich ffitio'n dda.

### Sgidiau i'r awyr agored

Cadwch eich sgidiau mewn cyflwr da – chwiliwch am draul anwastad ar y sodlau neu wadnau treuliedig. Os gallwch chi, gofynnwch i rywun fesur eich traed cyn prynu sgidiau newydd, gan fod siâp eich traed yn gallu newid wrth ichi heneiddio. Dylai sgidiau fod yn gyfforddus pan rowch chi gynnig arnynt. Os nad yw eich sgidiau'n ffitio'n dda, gallant wneud hyd yn oed problemau bach yn eich traed yn waeth. Peidiwch â'u prynu os ydynt yn rhy dynn gan feddwl y gallwch chi eu hystywtho nhw. Y prynhawn yw'r amser gorau i siopa sgidiau os yw eich traed yn arfer chwyddo yn ystod y dydd. 'Does dim rhaid ichi brynu sgidiau sydd wedi'u gwneud yn arbennig na rhai drud; dylech chi allu cael hyd i'r sgidiau iawn am bris fforddiadwy. Cewch fynd at eich ceirpodydd hefyd i'w holi ynghylch y math o sgidiau sydd orau i chi.

### Sgidiau i'r tŷ

Gall cerdded yn y tŷ yn droednoeth, neu mewn sanau beu drywsanau gynyddu'r risg o gwmpo. Gochelwch rhag wisgo sliperi sy'n feddal, llipa, llac neu â chefn agored megis llopanau slip-on, rhag ofn eu bod yn gwneud ichi faglu.

Chwiliwch am sliperi sy'n cau â velcro; rhai â gwadnau clustog nad yw'n rhy feddal; a chyda chefn uchel sy'n ffitio'n dynn gyfforddus am eich migyrnau fel y gallwch chi sefyll yn sad. Mae sgidiau sy'n ffitio'n dda'n rhoi gwell cynhaliad ichi na sliperi sy'n ffitio'n dda. Os ydych chi'n gwegian ar eich traed neu os ydych chi wedi cwmpo'n barod, meddyliwch am wisgo sgidiau cyfforddus yn y tŷ yn lle sliperi.

Rhowch wybod i'ch Meddyg Teulu neu nyrs y practis am unrhyw broblemau ynghylch eich traed.

*Darparwyd yr wybodaeth gan:*

**Staying steady**

Keep active and reduce  
your risk of falling

**ageUK**  
Love later life

## Ewch i wirio eich golwg a'ch clyw

### Ewch i wirio eich golwg

Ewch at optegydd o leiaf unwaith y flwyddyn i gael gwirio eich golwg. Mae'n bosibl eich bod chi'n gwisgo sbectol anaddas, neu'n dioddef anhwylder megis glawcoma neu bilenni llygaid sy'n amharu ar eich golwg. Gall golwg gwael gynyddu'ch risg o gwmpo. (Gweler eich optegydd lleol neu'r RNIB yn yr adran Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol)

### Ewch i wirio eich clyw

Mae tua thraean o bobl dros 65 oed a hanner y bobl sydd dros 85 oed yn dioddef problemau clyw. Mae colled clyw wedi cael ei gysylltu â risg uwch o gwmpo, ac mae'n ei gwneud hi'n fwy anodd i:

- ddeall pobl yn siarad, gan gynnwys cyfarwyddiadau gan ddarparwyr gofal iechyd
- clywed larwmau a rhybuddion
- defnyddio'r ffôn
- cymdeithasu

Gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wirio eich clustiau i weld er enghraifft a oes cwyr yn cronni; gall pethau fel hyn ei gwneud hi'n fwy anodd i chi glywed. Dylech chi gael rhywun proffesiynol i wirio'ch clyw hefyd, os ydych chi'n meddwl nad yw cystal ag yr oedd. Mae sawl math gwahanol o gymhorthion clywed ar gael heddiw, ac maent yn effeithiol iawn. Gall mathau eraill o ddyfeisiau fod yn ddefnyddiol iawn mewn gwahanol sefyllfaoedd.

*Darparwyd yr wybodaeth gan:*

**Healthinaging.org**

Trusted Information. Better Care.

## Adolygwch y moddion yr ydych chi'n eu cymryd

Adolygwch yr holl foddion yr ydych chi'n eu cymryd, hyd yn oed y rhai yr ydych chi'n eu prynu dros y cownter. Wrth ichi fynd yn hŷn, mae'r ffordd y mae moddion yn gweithio ar eich corff yn gallu newid. Gall rhai moddion, neu gyfuniadau o foddion, eich gwneud chi'n gysglyd neu'n benysgafn a pheri ichi gwmpo. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu, y fferylllydd lleol neu'r Nyrs Cymunedol/Ardal fwrw golwg ar eich moddion.



## Gwneud eich cartref yn fwy diogel

Yn y cartref y mae'r rhan fwyaf o bobl yn cwmpo. Cadwch yn saff ac yn annibynnol yn eich cartref chi trwy ddilyn y cyfarwyddiadau syml hyn.

### Cadwch y manau lle rydych chi'n cerdded yn y tŷ yn glir

- Symudwch lyfrau, blychau, sgidiau, pentyrrau aflêr o bethau, a phethau a allai'ch baglu chi o'r ffordd, gan gynnwys y grisiau.
- Symudwch unrhyw wifrau trydanol, ceblau estyniad a gwifrau ffôn y gallech chi faglu drostynt.
- Os oes anifeiliaid anwes gennych chi, byddwch yn ymwybodol o'r manau lle gallen nhw fod yn gorwedd neu'n cysgu.
- Ad-drefnwch y celfi i sicrhau eich bod yn gallu symud yn rhwydd o gwmpas eich cartref. Os yw'r celfi'n drwm, gofynnwch am gymorth i'w symud

### Gwaredwch bethau a allai wneud ichi lithro neu faglu

- Gall matiau a charpedi achosi cwmpo.
- Cymerwch eich amser wrth symud o gwmpas eich cartref, wrth fynd at y ffôn er enghraifft neu ateb y drws. Gall rhuthro wneud ichi faglu a chwmpo.
- Cymerwch eich amser hefyd wrth fynd lan a lawr y grisiau, a defnyddiwch y canllaw. Os nad oes canllaw gennych chi, ewch at y Tîm Derbyn neu bobl Gofal a Thrwsio i'mofyn cyngor

### Gwnewch yn siŵr fod goleuadau da yn eich cartref

- Trowch y goleuadau ymlaen wrth symud o stafell i stafell a lan a lawr y grisiau. Defnyddiwch y bylbiau mwyaf llachar yn y gegin ac ar y grisiau.
- Defnyddiwch oleuadau nos i oleuo stafelloedd gwely, cynteddau, coridorau a stafelloedd molchi.
- Cadwch lamp neu dortsh a'ch sbectol lle gallwch chi eu cyrraedd yn rhwydd o'ch gwely neu'ch cadair, yn enwedig os oes perygl o doriadau trydan.
- Pan ewch chi i'r tŷ bach yn y nos, **rhowch y golau ymlaen.**

## Gwneud eich cartref yn fwy diogel

### Lleihewch y risgiau yn eich bywyd o ddydd i ddydd

- Cymerwch ofal wrth godi o'r gwely neu godi o gadair lle rydych chi'n eistedd ers amser hir. Os sefwch chi'n rhy gyflym, fe allai eich pwysedd gwaed syrthio'n sydyn. Gallai hyn eich gwneud yn benysgafn a pheri ichi gwmpo. Ceisiwch godi'n araf ac yn raddol. Cyn codi o gadair, ceisiwch dynhau'ch breichiau a'ch coesau neu eu symud nifer o weithiau'n gyntaf.
- Os oes lein achub gennych chi, **cadwch hi gyda chi trwy'r amser. Mae leiniau achub yn ddyfrglos fel y gallwch chi'u defnyddio yn y gawod neu'r bath.**



### Y gegin

- 1. Gochelwch rhag gor-ymestyn neu blygu gormod.
- 2. Peidiwch dringo ar gadeiriau a stoliau
- Glanhewch unrhyw hylifon sydd wedi gollwng ar unwaith.

### Y stafell molchi

- Defnyddiwch fatiau gwrth-lithro yn y bath.
- Defnyddiwch reiliau gafael ger y bath a'r toiled.

### Y stafell wely

- Gochelwch rhag gwisgo dillad nos hir y gallech chi faglu drostynt neu a allai eich rhwystro chi rhag symud yn rhwydd.
- Peidiwch gadael llyfrau a chylchgronau'n gorwedd ar y llawr wrth ochr y gwely.
- Meddyliwch am osod golau nos bach.

### Grisiau, cynteddau a choridorau

- Defnyddiwch y canllawiau.
- Peidiwch cario llwythi lan a lawr y grisiau.

*Darparwyd yr wybodaeth hon gan PABM; addasiad ydyw o wybodaeth Gwasanaeth Atal Cwmpau Minnesota:*



## Gwneud eich cartref yn fwy diogel

### Pethau eraill i'w hystyried....

- Byddai mwy o estyniadau ffôn o gwmpas y tŷ'n golygu na fyddai'n rhaid ichi ruthro i ateb y ffôn. Mae ffonau heb gordyn yn arbennig o ddefnyddiol, gan eich bod yn gallu eu gadael nhw mewn manau cyfleus.
- Efallai y byddai system larwm bersonol yn gysur i chi a'ch teulu. Dysgwch ragor am y systemau hyn trwy gysylltu â'r gwasanaethau lein achub. (Siaradwch â'r Tîm Derbyn i gael rhagor o fanylion).
- Os oes anifail anwes gennych chi, gosodwch goler lliwgar neu un sydd â chloch arno, fel y gallwch chi ei weld neu ei glywed yn haws ac y byddwch chi'n llai tebyg o faglu drosto.
- Mae'n hanfodol ichi sicrhau bod larwm tân sy'n gweithio yn eich cartref. Mae gwiriadau diogelwch cartref ar gael gan y Gwasanaeth Tân ac Achub. Cysylltwch â nhw ar 0800 169 1234
- Mae nifer o ffyrdd diogel a chyfleus o sicrhau bod pobl yn gallu dod i mewn i'ch cartref os oes angen, megis aelodau o'r teulu, ffrindiau neu'r gwasanaethau brys. Cysylltwch â Gofal a Thrwsio Abertawe; mae'r rhif ffôn i'w weld yn yr adran Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol.



## Cyngor Tymhorol

### Yr haf

- Peidiwch gorgynhesu. Eisteddwch yn y cysgod a gochelwch rhag mynd allan pan fydd y diwrnod ar ei dwymaf (11yb-1yp).
- Cadwch ddigon o hylif yn eich corff trwy yfed dŵr. Gall dadhydradu achosi penysgafnder gan wneud ichi gwmpo neu lewygu. Yn ystod tywydd twym bydd angen ichi yfed mwy nag y bydd eich syched yn awgrymu. Ymataliwch rhag yfed alcohol gan fod hyn yn eich dadhydradu.
- Peidiwch gwneud gormod o ymdrech gorfforol. Gwisgwch ddillad ysgafn llac rhag ofn ichi or-dwymo.
- Os oes angen ichi dreulio amser yn yr awyr agored, dodwch hufen haul ar eich croen, gan fod llosg haul yn gallu dadhydradu'ch corff.
- Byddwch yn ymwybodol o symptomau trawiad gwres neu flinder gwres; ceisiwch oeri ac ad-hydradu os sylwch chi fod symptomau gennych chi.

### Y gaeaf

- Cynheswch stafelloedd i 18-21°C. Mae problemau iechyd yn dechrau pan fydd y dymheredd yn is na hyn. Gall Age Cymru Bae Abertawe roi cardiau thermomedr ichi am ddim i'ch helpu i fonitro'r dymheredd yn eich cartref. Os oes problemau gennych chi ynghylch effeithioldeb ynni neu'ch biliau cynhensu, cysylltwch â'r **Energy Saving Trust (ESF)** i gael cyngor amhleidiol am ddim ar **0800 512 012** neu ffoniwch **Cyngor ar Bopeth** ar **08444 77 20 20**.
- Byddwch yn ymwybodol o broblemau tywydd a allai wneud ichi gwmpo. Byddwch yn ofalus er enghraifft o iâ neu eira wrth ddrysau allanol eich cartref, neu ar y canllawiau y tu allan hyd yn oed.
- Gofalwch gael eich pigiad rhag y ffliw, sy'n ddi-dâl i bawb dros 65 oed, menywod beichiog a phobl ag anhwylderau penodol. Mae'r pigiad rhag y ffliw ar gael gan eich Meddyg Teulu a'r rhan fwyaf o fferyllfeydd lleol.
- Gwnewch yn siŵr bod digon o fwydydd iach a rhai hir oes yn eich cypyrddau a'ch bod chi'n bwyta ac yn yfed digon i gynnal eich egni.

*Addaswyd yr wybodaeth hon o ddeunydd Age Cymru:*



## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

### Gweithredu ynghylch Colled Clyw

Mae Gweithredu ynghylch Colled Clyw yn cynorthwyo pobl sy'n dioddef colled clyw neu ganu yn y glust (tinnitus).



Mae'r gwasanaethau'n cynnwys: cyngor ymarferol ynghylch amddiffyn eich clyw, gwiriadau clyw, gwasanaethau cyfathrebu, hyfforddiant a chefnogaeth o ddydd i ddydd i bobl sy'n fyddar ac sydd ag anghenion ychwanegol.

**Galwch: 0808 808 0123 (rhadffôn) / Tecstio: 0808 808 9000 (rhadffôn).**

**E-bost: [wales@hearingloss.org.uk](mailto:wales@hearingloss.org.uk)**

**Gwefan: [www.actiononhearingloss.org.uk](http://www.actiononhearingloss.org.uk)**

---

### Age Cymru Bae Abertawe

Mae Age Cymru Bae Abertawe'n cynnig rhychwant o wasanaethau i bobl 50+ oed. Nod y gwasanaethau a ddarperir yw galluogi pobl i fod mor annibynnol â phosibl.



**Galwch: 01792 648866 / E-bost: [enquiries@agecymruswanseabay.org.uk](mailto:enquiries@agecymruswanseabay.org.uk)**

**Gwefan: [www.ageuk.org.uk/cymru/swanseabay](http://www.ageuk.org.uk/cymru/swanseabay)**

---

### Cymdeithas Clefyd Alzheimer

Mae Cymdeithas Clefyd Alzheimer yn gweithio dros wella ansawdd bywyd pobl sy'n dioddef gorffwylltra (dementia).



Mae rhychwant o wasanaethau cymorth ledled Abertawe, gan gynnwys cymorth i orffwylltra, caffes teimlo'n dda, grwpiau cymorth ayyb.

**Galwch: 01792 531208 / E-bost: [swansea@alzheimers.org.uk](mailto:swansea@alzheimers.org.uk)**

**Gwefan: [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)**

## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

### Y Groes Goch Brydeinig



Mae'r Groes Goch Brydeinig yn cynnig rhychwant o wasanaethau sy'n rhoi cefnogaeth i unigolion ac yn hyrwyddo annibyniaeth.

Mae'r Groes Goch Brydeinig yn rhoi cymhorthion symudedd hefyd ar fenthyg dros dro i bobl mewn angen: Galwch: 01554 749374

Cefnogaeth ymarferol ac emosiynol gartref dros y tymor byr i helpu pobl i adennill eu hannibyniaeth: Galwch: 01792 772146

**Gwefan: [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)**

---

### Cymdeithas Clefyd Parkinson y DU



Mae Cangen Abertawe o Gymdeithas Parkinson yn cynnig cymorth a gwybodaeth i bobl sy'n dioddef Clefyd Parkinson, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

**Galwch: 01792 469259**

**E-bost: [bvso.southwales@parkinsons.org.uk](mailto:bvso.southwales@parkinsons.org.uk)**

---

### RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion)



Mae gan RNIB yn Abertawe gwrs 'Cewch Eich Traed Tanoch' sy'n canolbwyntio ar atal cwmpau. Mae gan y gwasanaeth Cewch Eich Traed Tanoch saith gweithdy sy'n cynorthwyo pobl â cholled golwg i gynnal eu hannibyniaeth a'u lles personol. Cynhelir y gweithdai bob wythnos yn Abertawe.

**Galwch: 01792 776360 / E-bost: [info@cibi.co.uk](mailto:info@cibi.co.uk)**

**Gwefan: [www.rnib.co.uk/wales-cymru](http://www.rnib.co.uk/wales-cymru)**



## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

### Gofal a Thrwsio Abertawe

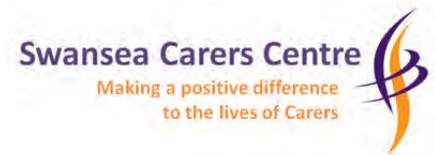
Mae cymorth ar gael i berchnogion cartrefi a thenantiaid preifat hŷn i atgyweirio, addasu a gwneud gwaith cynnal a chadw yn eu cartrefi.



Mae Gofal a Thrwsio'n ymweld â chartrefi i gynnal asesiad sy'n eu galluogi i wirio a oes peryglon yn y cartref yn ogystal â thrafod yr atgyweiriadau neu'r addasiadau sydd eu hangen arnoch chi, ffyrdd posibl o ddatrys y problemau, y costau tebygol a ffynonellau cyllid.

**Galwch: 01792 798599 / E-bost: [enquiries@swansecareandrepair.co.uk](mailto:enquiries@swansecareandrepair.co.uk)  
Gwefan: [www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk)**

### Canolfan Gofalwyr Abertawe



Sefydliad gwirfoddol arbenigol yw Canolfan Gofalwyr Abertawe sy'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr (cynhalwyr) a chyn-ofalwyr ledled Dinas a Sir Abertawe.

Mae Canolfan y Gofalwyr yn cynorthwyo pobl sy'n gofalu am rai sydd â salwch neu anabledd gan gynnwys anableddau dysgu, problemau iechyd meddwl, anableddau corfforol, gorffwylltra ag anhwylderau cyfyngol hirdymor eraill.

Nod Canolfan Gofalwyr Abertawe yw rhoi cefnogaeth a gwybodaeth mawr eu hangen i ofalwyr ledled Abertawe trwy gynnig cyngor ynghylch budd-daliadau, mynediad at grantiau a chronfeydd arbennig, gwasanaeth cwnsela, gwasanaethau eirioli, gofal seibiant, cyfleoedd i wirfoddoli, grwpiau cyd-gefnogaeth gofalwyr, hyfforddiant, cyfleoedd i ymgynghori a digwyddiadau cymdeithasol.

**Galwch: 01792 653344 / E-bost: [admin@swansecarerscentre.org.uk](mailto:admin@swansecarerscentre.org.uk)  
Gwefan: [www.swansecarerscentre.org.uk](http://www.swansecarerscentre.org.uk)**

## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

Mae'r wybodaeth a roddir yn y Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol yn rhestr o sefydliadau defnyddiol i chi gyfeirio ati. 'Dyw'r rhestr ddim yn un gynhwysfawr – i gael rhagor o fanylion siaradwch â Chyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe neu ewch at Gyfeiriadur Dinas Iach Abertawe. Rhoddir manylion cyswllt isod.

### Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe (SCVS)

SCVS yw'r sefydliad ambarél ar gyfer gweithgaredd gwirfoddol ar hyd a lled Dinas a Sir Abertawe, sy'n cynorthwyo, cefnogi, datblygu a chynrychioli sefydliadau gwirfoddol.



**Galwch: 01792 544000 / E-bost: [scvs@scvs.org.uk](mailto:scvs@scvs.org.uk)  
Gwefan: [www.scvs.org.uk](http://www.scvs.org.uk)**

### Cyfeiriadur Dinas Iach

Mae Cyfeiriadur Dinas Iach Abertawe yn cynnig rhestr gynhwysfawr o grwpiau, clybiau a sefydliadau yn Abertawe sy'n gallu darparu cymorth, addysg ac anogaeth i'ch helpu i deimlo'n iach.



**Galwch: 0845 4647  
Gwefan: [www.healthycitydirectory.co.uk](http://www.healthycitydirectory.co.uk)**

## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

### NERS (Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corfforol, Abertawe)

Mae'r Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corfforol (NERS) yn gynllun a ariennir gan Lywodraeth Cymru; cafodd ei ddatblygu i safoni cyfleoedd atgyfeirio at ymarfer corfforol ar draws holl Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol Cymru. Mae'r Cynllun yn targedu cleientiaid sydd â chlefyd cronig neu sydd mewn risg o ddatblygu clefyd cronig.

Mae sawl rhaglen wahanol; gall gweithwyr iechyd proffesiynol atgyfeirio cleifion ag amryw anhwylderau meddygol at raglen o weithgareddau dan oruchwyliaeth mewn canolfan leol, sef: ***atgyfeirio generig at ymarfer corff, atal cwmpau, adsefydlu cardiaidd, ymarfer corff ar ôl strôc, adsefydlu canser, cadw trefn ar bwysau, adsefydlu'r ysgyfaint.***

Gall y cwrs Atal Cwmpau barhau hyd at 48 wythnos, yn ôl y person sy'n cymryd rhan, a'i nod yw helpu unigolion i gwblhau rhaglen o weithgareddau seiliedig ar dystiolaeth.

Profwyd bod dosbarthiadau ymarfer corff penodol yn helpu i leihau'r perygl o gwmpo trwy ganolbwyntio ar agweddau craidd; maent yn canolbwyntio ar:

- Sefydlogrwydd Ystumiol
- Nerth y Cyhyrau
- Cydbwysedd a Symudedd
- Cydlyniant
- Hyder

Darperir y sesiynau i gyd am gost isel: gwelwch y wefan neu ewch at NERS i gael rhagor o fanylion:

**Galwch: 01792 635219**

**Gwefan: [www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk](http://www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk)**



## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

### Y Tîm Derbyn – Gwasanaethau Oedolion

Mae'r Tîm Derbyn yn delio â'r holl holiadau ac atgyfeiriadau cychwynnol mewn perthynas â phobl hŷn a phobl ag anabledd corfforol.

**Galwch: 01792 636519 / Tecstio: 07796 275412**

**E-bost: [intake@swansea.gov.uk](mailto:intake@swansea.gov.uk)**

**Gwefan: [www.swansea.gov.uk](http://www.swansea.gov.uk)**



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Abertawe Bro Morgannwg  
University Health Board



## Gwasanaethau a Ddarperir yn Lleol

### Llogi Cyfarpar Symudedd Abertawe

Mae Llogi Cyfarpar Symudedd Abertawe, Shopmobility gynt, yn darparu sgwteri a chadeiriau olwyn pŵeredig, a chadeiriau olwyn traddodiadol i helpu pobl â symudedd cyfyngedig – oherwydd anabledd parhaol neu dros dro, salwch, damwain neu oedran – i siopa neu ymweld â chyfleusterau yng nghanol Dinas Abertawe.

**Mae sgwteri ar gael ar gyfer cleientiaid o wahanol bwysau:**

- Hyd at 16 stôn
- 16 – 24 stôn
- 24 – 35 stôn

### Ffioedd a Thaliadau

Y ffioedd aelodaeth ar hyn o bryd yw £7.50 y flwyddyn, a thâl ychwanegol o £1 bob tro y benthycir y cyfarpar.

I sicrhau bod cyfarpar addas ar gael, dylech chi ei ragarchebu 24 awr ymlaen llaw.

**Galwch: 01792 461785 / E-bost: [swanseamobilityhire@swansea.gov.uk](mailto:swanseamobilityhire@swansea.gov.uk)  
Gwefan: [www.swanseaacitycentre.com/visit/swansea-mobility-hire](http://www.swanseaacitycentre.com/visit/swansea-mobility-hire)**



## Gwybodaeth Ychwanegol

### Age UK

Aros Steady, Cadwch yn weithgar ac yn lleihau eich risg o gwmpo  
[www.ageuk.org.uk/healthandwellbeing](http://www.ageuk.org.uk/healthandwellbeing)

### Alzheimer's

Ffeithlen ar Glefyd Alzheimer  
[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

### Ffeithlen ar Glefyd Parkinson

Falls and Parkinson's:  
[www.parkinsons.org.uk / resources@parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk/resources@parkinsons.org.uk)

### Y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau (RoSPA)

Mae'r gymdeithas yn cyhoeddi nifer o daflenni am sut i atal damweiniau.  
[www.rospa.com / help@rospa.co.uk](http://www.rospa.com/help@rospa.co.uk)

Diwygiad Diweddaraf: 26/11/2014