

Nid yw cwmpo yn rhan anochel o heneiddio

Steady on...
Stay **SAFE**



- Ydych chi'n becco neu'n meddwl am gwmpo?
- Ydych chi'n teimlo'n hyderus ar eich traed?

Mae pobl o bob oedran yn medru cwmpo, ond wrth i ni fynd yn hŷn, rydyn ni'n fwy tebygol o gael dolur. Edrychwch ar y daflen hon i weld beth allwch chi ei wneud heddiw er mwyn cadw'n ddiogel.

Edrychwch o gwmpas eich cartref

Pam

Cadwch lygad am bethau a allai achosi i chi faglu o gwmpas eich cartref. Gall newidiadau bach syml wneud gwahaniaeth mawr.

Sut i leihau eich risg

- Symudwch rygiau a matiau o dop a gwaelod y grisiau.
- Tacluswch unrhyw wifrau ac annibendod o gwmpas eich cartref. Ceisiwch osgoi prynu dodrefn gwydr oherwydd eu bod

yn anoddach i'w gweld.

- Gwnewch yn siŵr bod digonedd o olau o gwmpas eich tŷ. Er enghraifft, rhowch olau sy'n goleuo pan fydd rhywun yn symud ger eich gwely er mwyn cadw'n ddiogel wrth i chi fynd i'r tŷ bach yng nghanol y nos.
 - Gwnewch yn siŵr nad yw eich gwely, cadeiriau a sedd y tŷ bach yn rhy uchel/isel. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n medru codi ac eistedd yn hawdd.
- Contact Care & Repair for advice on adapting your home.



Cadw trefn ar eich meddyginiaethau

Pam

Gall rhai meddyginiaethau effeithio ar eich cydbwysedd, neu wneud i chi deimlo'n wan neu'n benysgafn.

Sut i leihau eich risg

Peidiwch â cholli unrhyw gyfle i adolygu eich meddyginiaeth. Os yw'r feddyginiaeth yn gwneud i chi deimlo'n wan neu'n benysgafn, siaradwch â'ch meddygfa neu fferylllydd.



Cadw'n heini

Pam

Wrth i ni heneiddio, gall ein cryfder a'n cydbwysedd ddirywio. Gall gwahanol fathau o ymarfer corff wella cryfder eich cyhyrau a'ch helpu i osgoi cwmpo.

Sut i leihau eich risg

Cysylltwch â Chyngor Age Cymru i ddarganfod pa ddsbarthiadau ymarfer corff sydd ar gael yn eich ardal chi. Edrychwch am wybodaeth gan y Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi i gael awgrymiadau ar sut i wella eich cryfder a'ch cydbwysedd. www.csp.org.uk neu ffoniwch 020 7306 6666



Bwyta'n iach

Pam

Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn bwyta'n iach. Mae angen i chi sicrhau bod gennych chi ddigon o egni i gynnal eich cryfder ac atal cwmpadau. Ceisiwch fwyta diet cytbwys gan gynnwys digon o brotein er mwyn cynnal cryfder y cyhyrau.

Sut i leihau eich risg

Os byddwch yn sylwi bod y ffordd rydych chi'n bwyta yn newid, os ydych chi'n mynd yn benysgafn neu'n teimlo bod eich dillad yn llac, siaradwch â'ch meddygfa. Byddan nhw'n eich cyfeirio at ddietydd os oes angen.



WC

Cadwch lygad ar ba mor aml rydych chi'n mynd i'r toiled.

Pam

Gall codi i fynd i'r tŷ bach yn aml, yn enwedig yn ystod y nos neu pan rydych chi'n brysio, gynyddu'r perygl o gwmpo.

Sut i leihau eich risg

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau neu os rydych chi'n poeni am fynd i'r tŷ bach, cysylltwch â'ch meddygfa. Byddant yn gallu cynnal asesiad llawn a thrafod opsiynau am driniaeth.

Yfwch ddigonedd o hylif

Pam

Os nad ydych chi'n yfed digon o hylif, mae'n debygol y byddwch chi'n dechrau teimlo'n benysgafn, a byddwch chi mewn perygl o gwmpo.

Sut i leihau eich risg

Ceisiwch yfed tua chwech i wyth gwydraid o ddŵr bob dydd.



Gwiriwch eich cymhorthion cerdded



Pam

Os oes gennych chi gymhorthion cerdded fel ffon gerdded neu fframiau sy'n mynd yn hen neu sydd wedi torri, gallech chi gwmpo wrth geisio eu defnyddio.

Sut i leihau eich risg

Gwnewch yn siŵr fod eich cymhorthion cerdded yn cael eu gwirio'n rheolaidd. Siaradwch â'ch meddygfa i weld os fyddai'n bosib i chi hunangyfeirio, neu efallai bydd angen i chi siarad â meddyg teulu neu ffisiotherapydd.

Gofalwch am eich traed

Pam

Os ydych chi'n cael problemau gyda'ch traed neu'ch esgidiau, gall hynny effeithio ar eich cydbwysedd a chynyddu eich risg o faglu neu gwmpo.

Sut i leihau eich risg

■ Gwisgwch esgidiau a sliperi sy'n ffitio'n dda, sy'n aros ar eich traed yn gyffyrddus, sy'n lapio o gwmpas gefn eich traed, sydd a gafael da, ac sy'n clymu'n ddiogel.

- Gwisgwch esgidiau neu sliperi bob amser, a pheidwch byth â cherdded o gwmpas eich tŷ mewn traed noeth, sanau na theits.
- Edrychwch ar eich i wneud yn siŵr nad oes manau poenus. Cadwch lygad ar liw neu gyflwr eich traed.

Cysylltwch â'ch meddygfa os fydd cyflwr eich traed yn newid.

Cysylltwch â GIG 111 Cymru i ddod o hyd i podiatregydd cofrestredig HCPC neu cysylltwch â Chyngor Age Cymru i gael gwybodaeth am wasanaethau torri ewinedd y traed. (Mae Gwasanaeth Torri Ewinedd Age Connects yn gweithredu mewn sawl ardal. Gallwch gysylltu â nhw'n uniongyrchol).



Gofalwch am eich llygaid a'ch clustiau

Pam

Mae ein golwg yn dirywio wrth i ni heneiddio, a gall hyn achosi i chi gwmpo. Gall problemau gyda'ch clustiau effeithio ar eich cydbwysedd.

Sut i leihau eich risg

Cysylltwch â'ch optegydd i archebu prawf golwg. Mae prawf golwg yn rhad ac am ddim os ydych yn 60 oed neu'n hŷn. Mae llawer o optegwyr a fferyllfeydd yn cynnig profion clyw.



Manylion cyswllt

Age Cymru

0300 303 44 98

www.agecymru.org.uk

Gofal a Thrsio Cymru

0300 111 3333

www.careandrepair.org.uk

Age Connects Wales

07873 519738

www.ageconnectswales.org.uk

Cymdeithas Siartredig

Ffisiotherapy

020 7306 6666

www.csp.org.uk

Gofalwch am eich esgyrn



Pam

Os oes gennych esgyrn gwan, maen nhw'n fwy tebygol o dorri os byddwch chi'n cwmpo. Gallai esgyrn cryfach eich helpu chi i osgoi niwed difrifol os ydych chi'n cwmpo.

Sut i leihau eich risg

Cadwch eich esgyrn yn iach ac yn gryf trwy fwyta bwydydd sy'n llawn calsiwm, ewch ati i wneud ymarfer corff sy'n cynnwys codi pwysau a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o fitamin D. Argymhellir bod pobl dros 65 oed yn cymryd atchwanegiad o 10microgram o fitamin D bob dydd.

Defnyddiwch wiriwr risg y Gymdeithas Frenhinol Osteoporosis; mae'r gwiriwr ar gael ar eu gwefan neu ffoniwch 0808 800 0035 i ddod o hyd i fwy o wybodaeth am osteoporosis.

Os ydych chi'n poeni am gwmpo, mae'n bwysig eich bod chi'n siarad â rhywun. Siaradwch â'ch meddygfa; bydd ganddyn nhw gysylltiadau â Chlinigau Atal Cwmpadau neu wasanaethau sy'n medru darparu cefnogaeth.

Gwybodaeth leol yma

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac yn gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestrdig Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©Age Cymru 2024.