

Sadiwch i... Gadw'n SAFF



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwmpo



Amgylchedd

Nid yw cwmpadau yn rhan anochel o heneiddio Gweithredwch Heddiw

Risg Cwmpiad	Ystyriwch	Gweithredu
Meddyginiaeth	Ydych chi'n cymryd 4 meddyginiaeth neu fwy? A yw wedi bod yn 12 mis neu fwy ers i chi gael adolygiad o feddyginiaethau?	Cysylltu â'ch fferylllydd i gael adolygiad defnydd meddyginiaeth. Mae hwn yn wasanaeth rhad ac am ddim.
Llygaid	Ydych chi'n ei chael hi'n anodd gweld gwrthrychau o'ch cwmpas? Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw aneglurder neu fylchau yn eich gweledigaeth?	Cysylltu â'ch optegydd i drefnu archwilio eich llygaid
Ofn cwmpo	Ydych chi wedi bod bron â chwympo ac oes gennych chi ofn cwmpo?	Siaradwch â'ch meddyg teulu a allai eich cyfeirio at wasanaeth cwmpadau
Yn y cartref	Ydych chi, wedi ystyried peryglon baglu yn eich cartref? Ydych chi'n codi yn ystod y nos? Trafferth gyda grisiau/camau?	Cysylltu â Gofal a Thrwsio ar 0300 111 333 i gael cyngor ar addasu eich cartref
Haint wrinol	Ydych chi'n gorfod mynd i'r toiled yn llawer rhy aml, hyd yn oed drwy'r nos?	Siarad gyda'ch Meddyg Teulu
Pwysedd gwaed (yn enwedig wrth sefyll o safle eistedd neu orwedd)	A yw wedi bod yn 12 mis neu fwy ers i chi gael archwiliad o'ch pwysedd gwaed?	Gwnewch apwyntiad i weld y nyrs neu gynorthwydd gofal iechyd. Gallwch hefyd ymweld a'ch fferyllfa

Sadiwch i... Gadw'n SAFF



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwmpo



Amgylchedd

Risg Cwmpiad	Ystyriwch	Gweithredu
Bledren/coluddyn anymataliol	Ydych chi'n cael trafferth cyrraedd y toiled sy'n eich gwneud yn bryderus?	Siarad gyda'ch meddyg teulu
Diffyg maeth/hylif	Ydych chi'n sylwi ar newid yn eich bwyta? Ydych chi'n yfed digon drwy'r dydd?	Cadw dyddiadur bwyd o beth ydych yn ei fwyta a phryd. Rhannu unrhyw bryderon gyda'ch meddyg teulu a all eich cyfeirio at ddietegydd os oes angen
Anweithgarwch	Ydych chi'n treulio'r rhan fwyaf o'r dydd mewn cadair neu'n segur?	Cysylltwch a Rhaglen Ymarfer Corff Age Cymru ar 02920 431 555 i ganfod pa ddsbarthiadau ymarfer sydd ar gael yn eich ardal i weddu eich anghenion a'ch diddordebau
Gwirio traed ac esgidiau	Ydych chi'n cael trafferth torri eich ewinedd? A oes gennych esgidiau sy'n ffitio'n wael?	Cysylltwch â podiatregydd am broblemau traed, neu cysylltwch a llinell Cyngor Age Cymru ar 08000 223444 am wybodaeth ar wasanaethau torri ewinedd traed
Cymhorthion ac offer	Ydych chi'n defnyddio ffyn cerdded, fframiau cerdded, cadeiriau olwyn? Ydyn nhw'n dechrau treulio?	Siarad â'ch meddyg teulu a all eich atgyfeirio at ffisiotherapi neu therapi galwedigaethol
Ofn siarad yn agored	Os ydych chi wedi syrthio neu ofn syrthio, ydych chi wedi neu a fedr wch chi siarad gyda rhywun?	Does dim cywilydd mewn siarad am hyn - siaradwch â ffrind, perthynas, cymydog neu weithiwr iechyd proffesiynol. Mae sawl ffordd o leihau'r risg o gwmpo y gallech gael cyngor am.

I gael mwy o wybodaeth edrychwch ar:
www.ageingwellinwales.com/wl/cwmpyadau