

Papur Gwybodaeth Wythnos Ymwybyddiaeth o Syrthio

Gan adeiladu ar lwyddiannau'r gorffennol ac yn gydnaws gyda dulliau gofal iechyd darbodus, rydym yn rhoi ein ddinasyddion hŷn wrth ganol wythnos **#YmwybyddiaethSyrthio2021**.

Gelwir yr ymgyrch yn *Sadiwch i ... Gadw'n SAFF*. Mae hyn yn ddull systematig, iechyd cyhoeddus yn seiliedig ar gynlluniau tebyg, llwyddiannus iawn i gyrraedd cynifer o bobl hŷn yn y gymuned ag sy'n bosibl, tebyg i ddatblygiad cymunedol yn Canterbury, Seland Newydd. Mae tystiolaeth o astudiaethau yn Hemisffer y De yn dangos gostyngiad o 25-30% yn nifer yr achosion syrthio sydd angen ymyriad iechyd.

A yw'n costio unrhyw beth? Na, y cyfan rydym ei angen yw eich amser. Cynhelir wythnos **#YmwybyddiaethSyrthio2021** rhwng **12 a 18 Gorffennaf** a'r unig beth y gofynnwn amdano eich bod yn neilltuo 2 funud i siarad gyda phobl hŷn sy'n defnyddio eich gwasanaeth.

Mae Ymwybyddiaeth o Syrthio yn bwysicach nag erioed

Mae Covid-19 wedi effeithio ar fywyd pob un ohonom mewn cynifer o ffyrdd ond bu'r effeithiau yn drychinebus ar gyfer y bobl fwyaf bregus. Bu negeseuon *Aros Gartref* ac *Aros yn Ddiogel* yn hollbwysig i lwyddiant yr ymgyrch iechyd cyhoeddus i ymladd y feirws ond cafodd effaith sylweddol ar lesiant llawer o rannau o gymdeithas ac yn arbennig bobl hŷn. Mae'n bwysig cydnabod y bu cynnydd sylweddol mewn iechyd meddwl ac unigrwydd oherwydd arwahanrwydd cymdeithasol, ac mae lefelau o ddadgyflyru wedi digwydd yn gysylltiedig gyda neges eisteddog *Aros Gartref*.

Dengys ymchwil a gynhaliwyd gan y Ganolfan Heneiddio Gwell a'r Kings Fund, yn cynnwys profiadau a rannwyd drwy Dasglu Atal Syrthio Gofal Iechyd Darbodus Cenedlaethol:

- Mae data wedi dangos gostyngiad enfawr mewn mynychu adrannau Damweiniau ac Argyfwng, gyda gostyngiad o 42% ym mis Mai 2020 o gymharu gyda Mai 2019. Bu hefyd ostyngiad yn nifer yr apwyntiadau gyda meddygon teulu.
- Gwelodd Ymddiriedolaeth Ambiwlans Cymru ostyngiadau sylweddol mewn achosion o syrthio cyson dros y cyfnodau clo a hyd yn oed pan y cawsant eu galw allan, bu amharodrwydd i fynd i ysbyty.
- Mae 67% o bobl dros 65 oed yn byw gydag un neu fwy o gyflyrau iechyd difrifol hirdymor sydd, os na chânt eu trin, yn fwy tebygol o waethygu'n gyflymach.
- Mae 65% o bobl yn dweud fod pryderon am coronafeirws yn golygu eu bod yn gostwng pob cysylltiad gyda phobl eraill, hyd yn oed lle mae'r rheolau'n caniatáu hynny.

- Mae 53% o oedolion y Deyrnas Unedig yn cytuno fod gostwng cyswllt cymdeithasol yn ystod cyfnod clo wedi gwneud eu bywydau'n galetach.
- Dywedodd bron draean yr oedolion ym Mhrydain (31%) fod ganddynt broblemau iechyd corfforol neu feddwl oherwydd cyflwr eu cartrefi yn ystod y cyfnod clo.

Beth fedrwch chi wneud i helpu

Gallwch annog cydweithwyr i helpu gan fod y sgwrs yn rhwydd ac wedi'i strwythuro i risgiau syrthio; y cyfan sy'n rhaid i chi wneud yw cael sgwrs a gofyn: “*ydych chi wedi syrthio*” neu “*ydych chi wedi cwmpo'n ddiweddar?*” Os mai'r rheswm yw DO, yna gallwch siarad am risgiau sylfaenol syrthio ac annog pobl hŷn i ofyn am help i sicrhau eu bod yn gostwng y risg o syrthio eto ac efallai ddioddef anaf difrifol.

Rydym yn anfon taflenni i gael eu harddangos mewn mannau amlwg, h.y. desgiau, hysbysfyrdau, stondinau arddangos, ar ddrysau ac mewn dosbarthiadau a chlinigau. Maent yn eich ysgogi i'ch atgoffa i ddechrau'r sgwrs hanfodol honno ac yn helpu i dynnu sylw at y ffocws ar risgiau syrthio. Yn eithaf aml mae'n ymwneud cymaint ag annog cleientiaid/defnyddwyr gwasanaeth i fyw mewn ffordd fwy cadarnhaol ac iach: mae cyngor amserol yn allweddol i ostwng risgiau, a gallwch gael mwy o wybodaeth drwy ymweld â'r gwefannau dilynol:

Care & Repair Cymru: www.careandrepair.org.uk

Age Cymru: www.agecymru.org.uk

Age Connects: www.ageconnectswales.org.uk

Ar gyfer y bobl hŷn hynny sy'n hapus i siarad ac sydd â diddordeb mewn cael help, mae'r daflen yn tanlinellu risgiau allweddol ac yn rhoi rhifau cyswllt iddynt geisio help.

Byddwn yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol drwy'r wythnos i hyrwyddo'r neges nad yw syrthio yn rhan anochel o heneiddio. Ymunwch â'r sgwrs drwy ddefnyddio hashnod **#YmwybyddiaethSyrthio2021**.

Byddem wrth ein bodd gwybod beth wnaethoch chi yn ystod yr Wythnos Ymwybyddiaeth Syrthio, sut y gwnaethoch hyrwyddo Sadiwch i ... Gadw'n Saff a faint o bobl hŷn y gwnaethoch eu cyrraedd. Gallwch anfon eich adborth, lluniau, sylwadau a straeon i: comms@careandrepair.org.uk

Sadiwch i...
Gadw'n SAFF



Sadiwch i ... Gadw'n Saff: Nid yw syrthio yn ganlyniad anochel heneiddio!

Cofiwch: mae codymau yn fater i bawb, peidiwch oedi, holwch heddiw!