

Canllawiau i Ofalwyr ar Gwympiadau

Steady on...
Stay **SAFE**



Strength



And Balance



Falls History



Environment

Canllawiau i Ofalwyr ar Gwympiadau

Yn aml eu perthnasau neu ofalwyr anffurfiol fydd yn canfod pobl hŷn neubobl fregus sydd mewn risg o gwmpo neu sydd eisoes wedi cwmpo. Bydd eu cymorth i drin sefyllfaoedd neu atal cwmpiad yn hollbwysig.

Wyddech chi?

- Bod pobl hŷn sydd wedi cwmpo ymhlith y tri phrif reswm pam y gelwir ambiwlans.
- Os ydych wedi cwmpo unwaith, rydych 50% yn fwy tebygol o gwmpo eto, gyda risg cynyddol o anaf

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dweud, yn flynyddol hyd at 2026 y bydd:

- 132,000 o bobl hŷn yn syrthio fwy nag unwaith yn eu cartref eu hunain
- 8,100 yn dioddef anaf difrifol ac yn gorfod mynd i ysbyty
- 3,000 angen clun newydd
- 1,500 yn colli eu hannibyniaeth yn y 12 mis yn dilyn cwmpiad

Asesu Risgiau Syml Cwypniadau a Helpu i Atal Cwmpiad

Anweithgaredd



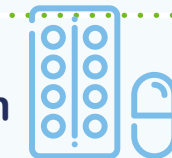
Bod yn actif a gwneud ymarferion syml bob dydd, newid eich amgylchedd a pheidio eistedd yn yr un gadair am ormod o amser. Os ydych angen ymarfer wedi'i strwythuro, siaradwch gyda'ch meddyg teulu a chael atgyfeiriad i'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.

Amgylchedd Cartref Anniogel



Cadw eich cartref heb beryglon baglu a sicrhau y caiff ei addasu a'i atgyweirio i drin unrhyw risgiau cwmpo. Dylid ystyried stepiau, grisiau, pibelli'n gollwng, gorchuddion lloriau, ystafelloedd ymolchi a thoiledau, sefyll yn ddiogel wrth ddrysau, goleuadau digonol, dileu rhwystrau a lliwiau sy'n gwrthgyferbynnu

Rheoli Meddyginiaeth



Adolygu eich meddyginiaeth os yw'n achosi problemau (dryswch, penysgafnder, diwretig) gyda'ch fferyllfa lleol a all gynnal Adolygiad Defnydd Meddyginiaeth.

Golwg a Chlyw



Gwirio eich golwg ac iechyd eich llygaid bob 2 flynedd (yn amlach os dros 85) a gwneud yn siŵr nad yw'ch clustiau yn achosi unrhyw broblemau gyda chydbwysedd, nad ydynt wedi blocio neu fod haint ynddynt.

Iechyd Traed ac Esgidiau



Torri ewinedd traed, trin heintiadau, croen caled, croen wedi cracio ac yn y blaen. Gwisgwch esgidiau a sliperi cryf sy'n cefnogi eich traed, gan sicrhau fod eich esgidiau yn addas ar eich cyfer chi ac yn gysurus i gerdded ynddynt.

Maeth a Diet



Bwyta'n dda ac yn gall gyda diet gytbwys, gan fod diffyg egni protein yn cynyddu risg cwmpiad. Mae ffocws ar Fitamin D a fitaminau eraill, yn ogystal â chalsiwm ar gyfer nerth esgyrn yn bwysig. Mae'n bwysig yfed digon o ddŵr er mwyn atal dryswch, colli cydbwysedd a deliriwm, sy'n symptomau o ddadhydradu.

Hybu Iechyd



Dim yfed mwy na'r lefel a argymhellir o alcohol a byth gyda meddyginiaeth os yw'r cyfarwyddyd yn dweud hynny. Rhoi'r gorau i ysmegu i gadw esgyrn cryf a gwella effeithiolrwydd ynni. Monitro eich pwysedd gwaed.

Ymddygiad Anniogel



Gwneud yn siŵr eich bod yn asesu risgiau o unrhyw weithgaredd, i beidio gostwng ansawdd bywyd, ond ystyried cydbwysedd risgiau yn glir.

Yr hyn a wyddem.

Ymwelwch â'ch meddyg teulu os oes gennych gyflwr sylfaenol sy'n eich gwneud yn fwy tebygol o ddiodef o ddryswch neu ddiffyg cydbwysedd, ond mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud eich hun i ostwng risg o gwmp.

Nid yw cwmpiau yn ganlyniad anochel heneiddio.

Gallwch osgoi cwmpo a mwynhau bywyd os gwnewch drin y risgiau allweddol.

Mae defnyddio 4 neu fwy o feddyginiaethau presgripsiwn y dydd yn cynyddu tebygrwydd cwmpiad gan 18%, gan 50% ar gyfer 10 meddyginiaeth.

Ar ôl 50 a hyd at 70 oed, mae'r corff dynol yn colli 30% o nerth cyhyrau, a chaiff hyn ei waethgu gan ddiffyg gweithgaredd

Bydd 132,000 o bobl hyn yn cwmpo fwy nag unwaith yn eu cartrefi eleni, a bydd 8,100 yn cael anaf. Mae addasu cartrefi yn gostwng y nifer a gaiff eu derbyn i ysbyty oherwydd cwmpiad gan 13%.

Mae nam ar y golwg yn gostwng risg cwmpiad gan 17% a thorri clun gan 130%, gyda dileu cataract yn gostwng risg cwmpo gan 34%. Mae cael prawf ar eich golwg ac iechyd llygaid bob 2 flynedd yn gostwng colli golwg gan 50%.

Maeth a Hydradu ... gall lefelau is o Fitamin D ta calsiwm arwain at esgyrn mwy brau a chyhyrau gwannach. Gall peidio yfed digon arwain at wendid a phenysgafnder.

Mae llawer o dystiolaeth bod iechyd traed gwael yn cynyddu'r risg o gwmpo ac mae cael esgidiau cryf a chadarn yn gostwng cwmpiau gan 37%

Codi ar ôl Cwmpo

Paratoi'r Amgylchedd

Gall cynllunio ymlaen llaw wneud gwahaniaeth mawr os ydych yn cwmpo'n aml. Paratowch eich cartref drwy adael clustogau a blancedi o amgylch, fel y gallwch orffwys eich pen a chadw'n gynnes os syrthiwch (ond peidiwch gadael iddynt fod yn beryglon baglu) a gwneud yn siŵr os yn bosibl eich bod yn cadw dŵr o amgylch, fel y gallwch gadw lefel hylif.

Ar ôl Syrthio

Os ydych wedi syrthio, arhoswch yn llonydd a phwyllo am funud, ac wedyn wirio am anafiadau. Os nad ydych wedi anafu, gallwch godi drwy ddefnyddio strategaeth gall a chefnogol. Gall gofalwr eich helpu gyda hyn, ond mae angen i chi fod mewn rheolaeth.

- Rhowch amser i ddod atoch eich hun, aros yn bwylog, dod dros y sioc ac ystyried beth sy'n bosibl.
- Asesu'r sefyllfa, gan beidio codi nes byddwch yn fodlon nad oes unrhyw anafiadau

Dilynwch y dull 6 cam:

Cam 1

Rholio ar eich ochr a gwthio i fyny ar eich pen-eliniau.

Cam 2

Defnyddio eich breichiau i wthio eich hun ar eich dwylo a'ch pen-gliniau.

Cam 3

Cropian at ddodrefnyn cadarn e.e. cadair a'i ddefnyddio i'ch cefnogi (*gallwch symud ar eich pen-ôl os byddai hynny'n haws)

Cam 4

Llithro neu godi troed eich coes gryfaf ymlaen fel ei bod yn wastad ar y llawr

Cam 5

Plygu ymlaen a gwthio fyny, gan ddefnyddio eich breichiau i sadio a'ch coes flaen i'ch gwthio i fyny, gan godi'n araf i fod yn sefyll (*os ydych yn teimlo yn rhy wan ar unrhyw amser i gwblhau'r symudiad neu'n teimlo'n benysgafn, yna gostyngwch eich hun yn ofalus).

Cam 6

Troi o amgylch ac eistedd a gorffwys. Mae'n bwysig eich bod yn monitro eich hunan am unrhyw sgil-ffeithiau cas o gwmpiad ac yn cael rhywun i edrych arnoch os oes gennych unrhyw bryderon.

D.S. Os oes gennych gymorth, gweithiwch gyda'ch gilydd fel tîm. Ceisiwch gefnogi eich pwysau eich hun yn hytrach na'i drosglwyddo i'r sawl sy'n eich helpu. Mae'n bwysig eich bod yn cadw'n bwylog, gan anadlu'n ddwfn wrth i chi orffen y symudiad. Os yw'n gwmp heb esboniad, efallai y byddwch eisiau ymgynghori gyda'ch meddyg teulu.

Codi

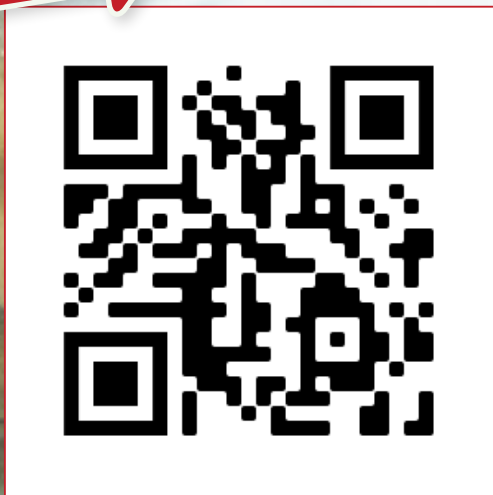
Gellir codi rhywun os na fedrant ei wneud eu hunain, ond dim ond os yw pethau eraill wedi methu. Mae bob amser yn well cael rhywun i'w wneud eu hunain, gyda chymorth neu heb gymorth. Bydd yr hyn y gellir ei gyflawni yn dibynnu ar gorffolaeth, pwysau, ffitrwydd a chryfder. Y peth olaf y byddech eisiau ei wneud yw achosi anaf i'r sawl sy'n derbyn gofal a'r sawl sy'n helpu.

Dull: Sefyll tu ôl i'r unigolyn, plygu eich pen-gliniau a chadw eich cefn yn syth, gyda'ch breichiau o amgylch eu canol (nid dim dan eu breichiau gan y gall hyn achosi anaf). Paratoi eich coes gwthio-fyny ar wyneb gwastad heb fod yn rhy bell o'ch coes arall (i gael y trosoliad mwyaf posibl). Cyfrif i dri a chodi gyda'ch gilydd, gan obeithio osgoi trosglwyddo gormod o bwysau ar y sawl sy'n helpu. Yna sadiwch yr unigolyn mewn cadair (sydd yn ymyl) a monitro fel o'r blaen.

D.S. Mae'r cyngor hwn yn llwyr ar gyfer gofalwyr anffurfiol neu deulu, gan y byddai angen i ofalwyr cyflogedig ddilyn y drefn ar gyfer codi a.



Gwylwch y fideo youtube:
Codi ar ôl Cwmpo



Have a word

Gall siarad amdano a gwneud rhywbeth i'w osgoi rhag digwydd wneud gwahaniaeth.

Cadw'n Ddiogel ac Egniol Ydyn ni'n cadw'n egniol? Ydyn ni'n gwneud rhywbeth syml bob dydd, fel cerdded neu ymarfer, i gadw ein nerth.



Cadw eich Cartref yn Ddiogel Ydyn ni'n cadw ein cartef yn ddiogel rhag pethau sy'n ein baglu? A yw'r tŷ yn teimlo'n ddiogel wrth symud o gwmpas?



Gofalu am eich lechyd Ydyn ni'n bwyta'n iach ac yn yfed digon o ddŵr? Ydyn ni'n cymryd ein hamser ac yn gwirio am beryglon baglu?



Gwirio eich Golwg Ydyn ni'n gwneud yn siŵr bod ein sbectol yn cael ei gwirio bob dwy flynedd, ac a yw'n ein helpu i weld yn glir?



Gofalu am eich Traed Ydyn ni'n gofalu am ein traed? A yw ein esgidiau a sliperi yn rhoi cefnogaeth gadarn a gwadn sy'n ein rhwystro rhag llithro?



Mae'n siwrs fod cadw'n Egniol, Iach a Ddiogel yn werth sgwrs.

“ Ydych chi wedi cwmpo neu wedi bod bron â chwmpo yn y 12 mis diwethaf?
Ydych chi'n gwybod pan y gwnaethoch gwmpo ac ydych chi'n cofio ble?
Ydych chi eisiau help i geisio peidio cwmpo eto?
”

Mae gen i ofn syrthio neu wedi syrthio mwy nag unwaith.	Mae'r risgiau wedi gwneud i fi stopio a meddwl.	Mae hyn i gyd yn gwneud synnwyr.
Mae'n amser gwneud rhywbeth neu gael help.	gael help. Mae'n amser cael cyngor.	Gadewch i ni gael y sgwrs yma eto.

Nid yw cwmpadau yn ganlyniad anochel heneiddio...

Gallwch osgoi cwmpo a mwynhau bywyd os gwnewch drin y risgiau allweddol.

Yn y pen draw, y dull gorau yw trin risgiau ac atal rhywun rhag syrthio yn y lle cyntaf.



Care & Repair Cymru

www.careandrepair.org.uk/cwympo

ffôn: 0300 111 3333



www.ageconnectswales.org.uk/falls

ffôn: 01639 617 333



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

www.agecymru.org.uk/falls

ffôn: 0300 303 44 98



Steady on...
Stay **SAFE**



Strength



And Balance



Falls History



Environment