



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Taflen wybodaeth i gleifion

Paratoi ar gyfer Eich Llawdriniaeth
Dod yn Fwy Heini, yn Gryfach ac yn Barod



Ar gyfer pwy mae'r llyfryn hwn?

Cleifion y mae eu llawdriniaeth wedi cael ei gohirio yn anffodus o ganlyniad i bandemig y Coronafeirws (COVID-19).

Bydd y newyddion bod eich llawdriniaeth wedi cael ei gohirio yn siŵr o'ch siomi a'ch digalonni. Nid yw hwn wedi bod yn benderfyniad hawdd. Gofynnwn i chi ddefnyddio'r amser yma i gadw mor iach â phosib a gwneud newid positif i'ch iechyd a'ch lles. Gall hyn fod yn heriol oherwydd efallai eich bod mewn poen neu'n anghyfforddus. Ond rydym eisiau eich sicrhau y gall rhai newidiadau bychain hyd yn oed gael effaith dda iawn nawr ac ar ôl eich llawdriniaeth.

Os ydych chi'n byw yn ardal Bae Abertawe, gallwch ffonio llinell gymorth y cleifion **01792 583700** am help neu gefnogaeth yn ystod yr argyfwng yma.

Ysgrifennwyd: Dr Rachael Barlow, Arweinydd Clinigol Prehab2Rehab Cydnabyddiaeth: Dr Sian Griffiths, Ymgynghorydd mewn Iechyd Cyhoeddus, BIP Caerdydd a'r Fro, Lauren Idowu, Arbenigwr Iechyd Cyhoeddus, Mr Martyn Evans, Llawfeddyg Ymgynghorol, BIP Bae Abertawe, Angela Hughes, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Profiad y Cleifion, BIP Caerdydd a'r Fro.,

Beth allaf i ei wneud i fy helpu i baratoi ar gyfer fy llawdriniaeth yn y dyfodol?

Gallwch wneud newidiadau nawr a fydd yn gwella llwyddiant eich llawdriniaeth a hefyd yn gwella eich iechyd yn y tymor hir. Fel rheol, mae clefion sy'n byw bwydau iach yn gwella'n gynt o'u llawdriniaeth ac yn dioddef llai o gymhlethdodau.

Bydd byw bywyd iach yn:

- Gwella llwyddiant eich llawdriniaeth.
- Golygu bod eich llawdriniaeth yn fwy tebygol o gael ei chynnal, unwaith y bydd yn cael ei haildrefnu.
- Lleihau eich amser gwella.
- Cyflymu eich rhyddhau o'r ysbyty.
- Bydd yr uchod i gyd yn helpu'r GIG i adfer wedi'r pandemig.

Cyngor call

- Gofalu am eich hwyliau a'ch lles yn gyffredinol.
- Dal ati i symud a bod yn actif.
- Bwyta'n iach.
- Yfed digon o hylif, yn enwedig dŵr.
- Cadw at ganllawiau'r Llywodraeth o 14 uned o alcohol neu lai yr wythnos.
- Stopio ysmegu.





Gofalu am eich hwyliau a'ch lles yn gyffredinol

Isod mae 5 ffordd syml o wella eich hwyliau a'ch lles cyn ac ar ôl eich llawdriniaeth.



Cliciwch yma am fwy o wybodaeth

Cysylltu â phobl

Ar adeg o ynysu cymdeithasol, mae'n bwysicach nag erioed cysylltu â'ch ffrindiau, eich teulu a'ch cydweithwyr bob dydd. Siaradwch gyda rhywun yn lle anfon e-bost neu neges destun, siaradwch gyda rhywun newydd, treuliwch amser wir yn gwranddo ar y rhai o'ch cwmpas chi neu'r rhai sydd ar y ffôn pan maen nhw'n dweud wrthyh chi amdany'n nhw eu hunain, neilltuwch amser i gael gwybod sut yn union mae rhywun.

Bod yn actif

Rydyn ni'n gwybod bod gweithgarwch corfforol yn lleihau cyfraddau iselder a phryder. Bydd hyn yn cael ei drafod isod yn fanylach.

Sylwi

Sylwch ar y byd o'ch cwmpas chi. Edrychwch allan drwy'r ffenest ac os ydych chi'n gallu eistedd yn eich gardd neu wneud rhywfaint o weithgarwch yn yr awyr agored, 'sylwch' ar fyd natur. Ceisiwch fyw yn 'y foment' oherwydd fe all hyn wir helpu. Gall cael gwared ar ormod o bethau o'r tŷ a'r ardd helpu os ydych chi'n gallu.



Five Ways to Wellbeing



Rhoi

Gall helpu eraill helpu ein lles ni. Ceisiwch gynnig caredigrwydd unwaith yr wythnos yn ystod y pandemig.

Dysgu

Mae hwn yn amser gwych i ddysgu pethau newydd. Dyma ragor o syniadau:

- Cofrestrwch ar gyfer dosbarth neu gwrs newydd ar-lein.
- Dechreuwch hobi newydd.
- Darllenwch lyfr.
- Sefydlwch glwb llyfrau rhithiol.
- Gwnewch groesair neu Sudoku.
- Ymchwiliwch i rywbeth rydych chi wedi meddwl amdano ers tro byd.



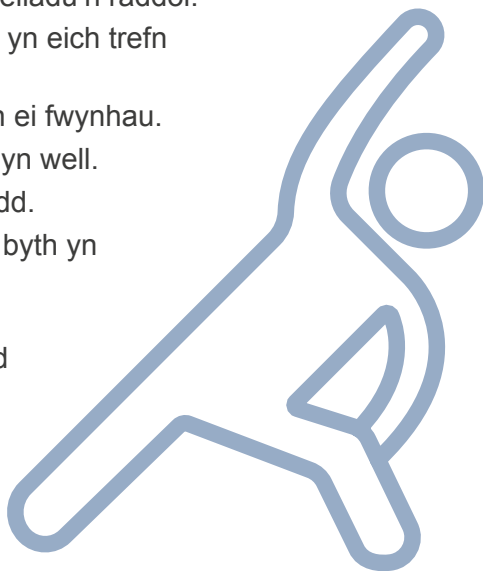
Symud mwy a bod yn actif

Mae bod yn actif yn cynnig llawer o fanteision. Bydd yn eich helpu chi i gysgu'n well, cynnal pwysau iach, rheoli eich lefelau straen, gwella eich lefelau egni, a'r cyfan yn gwella ansawdd eich bywyd, yn ogystal â helpu i leihau eich risg o lawer o salwch. Mae bod yn actif yn hynod bwysig os ydych chi'n aros am lawdriniaeth, gan ei fod yn helpu i gryfhau eich calon a'ch ysgyfaint, yn gwella eich siawns o fod yn barod ar gyfer eich llawdriniaeth a hefyd gwella wedyn heb broblemau.

Mae'r coronafeirws wedi newid ein bywydau a'n trefn ddyddiol ni ac efallai eich bod chi'n teimlo bod cadw'n actif yn fwy anodd. Ond mae llawer o ffyrdd o gadw'n actif yn ystod y cyfnod yma, a gwneud yn siŵr eich bod chi'n ddiogel o hyd. Dyma gyngor am fod yn fwy actif:

- Mae pob munud yn cyfrif!
- Os yw gweithgarwch corfforol yn newydd i chi, dechreuwch ar raddfa fach ac adeiladu'n raddol.
- Ceisiwch gynnwys gweithgarwch yn eich trefn ddyddiol.
- Dewiswch weithgaredd rydych yn ei fwynhau.
- Mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well.
- Ceisiwch rannu eich amser eistedd.
- Dechreuwch arni heddiw: dydi hi byth yn rhy hwyr.

Cofiwch mae rhai pobl yn dal i allu mynd i ofod a pharciau awyr agored er mwyn cerdded, rhedeg neu feicio unwaith y dydd. FODD BYNNAG, rhaid i chi gadw at gyngor a chanllawiau diweddaraf y Llywodraeth.



Cliciwch yma am fwy o wybodaeth



Cyngor call

- Os oes angen defnyddiwch rywbeth cadarn neu solet am gefnogaeth (er enghraifft, arwyneb gwaith yn y gegin).
- Gwisgwch esgidiau cadarn.
- Peidiwch â dal eich anadl, anadlwch fel arfer drwy gydol yr ymarfer.
- Cynyddwch i 3 i 5 sesiwn yr wythnos o 20 i 30 munud o ymarfer aerobig. Gellir rhannu hwn yn sesiynau 10 munud llai os yw'n well gennych chi.
- Ceisiwch gerdded yn gyflym, neu loncian yn yr unfan neu rownd eich gardd: gall glanhau, dawnsio, garddio neu chwarae gyda'ch plant helpu i gyd. Gall defnyddio dyddiadur, pedometr neu ffôn clyfar helpu gyda'ch cymhelliant.
- Yn ychwanegol at ymarfer aerobig (ymarfer fel uchod sy'n gwneud i chi golli eich gwynt), ceisiwch gynnwys rhywfaint o ymarfer cryfder i helpu gyda'ch cydbwysedd, a'r cyfan eto'n helpu gyda'ch adferiad ar ôl eich llawdriniaeth.
- Ceisiwch adeiladu cryfder ar ddau ddiwrnod yr wythnos o leiaf.
- Mae teimlo eich cyhyrau'n gweithio neu'r cyhyrau braidd yn anghysurus y diwrnod canlynol yn normal.
- Os oes gennych chi boen aciwt yn rhywle, stopiwch a gorffwys
- Mae datblygu cynllun yn ffordd wych o sicrhau eich bod yn cadw'n actif ac mae llawer o adnoddau y gallwch chi eu defnyddio ar-lein:



1. www.sport.wales/beactivewales/
2. https://movingmedicine.ac.uk/wp-content/uploads/sites/5/2020/04/Primary_Prevention_Patient_info_leaflet_2020.pdf
3. www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/
4. www.nhs.uk/live-well/exercise/easy-low-impact-exercises/

Gweithgarwch corfforol i oedolion ac oedolion hwn

	O fudd i iechyd
	Gwella cwsig
	Cynnal pwysau iach
	Rheoli straen
	Mae'r un fath yn dda, mae mwy yn well

Lleihau eich siawns o

Diabetes Math II	-40%
Clefyd cardiofasgiwlar	-35%
Codymau, iselder ac ati	-30%
Poen yn y cefn a'r cymalau	-25%
Canserau (colon a brest)	-20%

Mae'r un fath yn dda,
mae mwy yn well

Dechreuwch heddiw,
dydi hi byth yn rhy hwyr

Bob munud
yn cyfrif

Bod yn actif



UK Chief Medical officers Physical Activity Guidelines 2019

Adnoddau defnyddiol ★



Cliciwch yma am fwy o wybodaeth os ydych chi'n anabl

Bwyta'n iach

Nawr yn fwy nag erioed mae'n bwysig 'Bwyta'n iach'.

Gall dewis amrywiaeth eang o fwydydd a phrydau cytbwys eich helpu chi i deimlo'n well a sicrhau'r lefelau egni gorau. Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych chi'n bwriadu cael llawdriniaeth yn y dyfodol.

Mae eich llawdriniaeth yn cynyddu eich angen am rai maethynnau. Mae'r rhain wedi'u rhestru isod ac maent yn bwysig er mwyn helpu eich corff i wella ar ôl llawdriniaeth. Hefyd gall bwyta'n iach cyn ac ar ôl eich llawdriniaeth roi hwb i'ch system imiwnedd. Isod mae cyngor cyffredinol am fwyta'n iach i chi ei ddilyn.



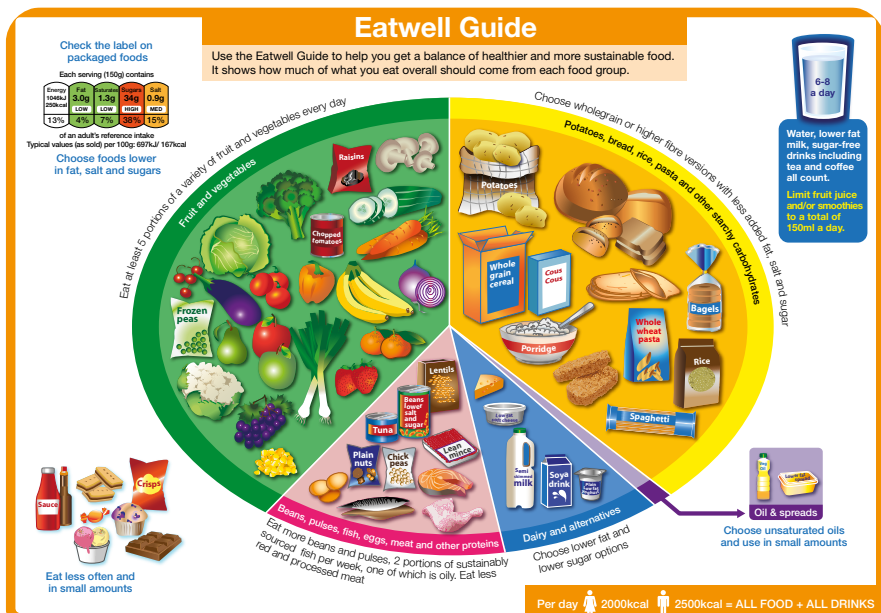
Am fwy o gyngor doeth, cliciwch yma

1. Ceisiwch gael o leiaf 3 phryd bwyd y dydd gyda byrbrydau iach os yw eich prydau bwyd yn fach neu os ydych chi dan eich pwysau. Mae'r syniadau ar gyfer byrbrydau iach yn cynnwys ffrwythau, cnau cymysg, tafelli afal, menyn pysgnau, iogwrt Groegaidd ac aeron cymysg, ffyn moron a hwmws, wyau wedi'u berwi'n galed.
2. Gwnewch yn siŵr bod carbohydradau starts wedi'u cynnwys ym mhob pryd neu fyrbryd. Mae'r esiamplau'n cynnwys grawnfwydydd, bara, tatws, reis, chapattis a phasta.
3. Rhaid cael protein ym mhob pryd bwyd a byrbryd os yw'n bosib. Ceisiwch gynnwys 2 i 3 cyfran o gynnyrch llaeth neu opsiwn yn eu lle bob dydd. Os ydych chi dros eich pwysau, dewiswch yr opsiwn braster is. Rhaid cynnwys o leiaf 2 gyfran o gig, cyw iâr, pysgod, wyau neu opsiynau yn lle cig fel cnau, ffa, ffacbys, corbys, cwrn neu tofu.
4. Cofiwch gael o leiaf 5 cyfran o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae'r rhain yn hanfodol i roi fitaminau, mwynau a hefyd ffibr i chi, i helpu eich coluddion i weithio'n dda. Mae un gyfran tua maint eich dwrn yn fras. Mae ffrwythau a llysiau ffres, sych, tun ac wedi rhewi yn ddewisiadau da i gyd.

5. Ceisiwch gyfyngu ar fwydydd sydd â lefel uchel o fraster / siwgr i ychydig bob dydd. Mae lefel uchel o galoriau yn y bwydydd hyn ac mae'r protein, y fitaminau a'r mwynau ynddynt yn brin. Mae'r rhain yn cynnwys menyn, mererin, olew, hufen, cacennau, bisgedi, siocled a melysion, yn ogystal â diodydd meddal.
6. Argymhellir ategolyn fitamin D o 10 microgram y dydd os ydych chi'n cael llai o olau haul, fel yn ystod misoedd yr Hydref a'r Gaeaf, neu os oes raid i chi aros dan do am gyfnodau hir.
7. Yfwch ddigon o ddŵr. Gall newid eich trefn effeithio ar pryd rydych chi'n yfed neu ba hylifau rydych chi'n eu hyfed. Ceisiwch yfed 6 i 8 gwydraid y dydd o leiaf. I'ch atgoffa, gosodwch larwm neu ddefnyddio ap i'ch atgoffa chi.



Mae gan y GIG wybodaeth wych am ddŵr, diodydd a'ch iechyd chi
Am fwy o wybodaeth am Fitamin D, cliciwch yma [hysbysu](#)



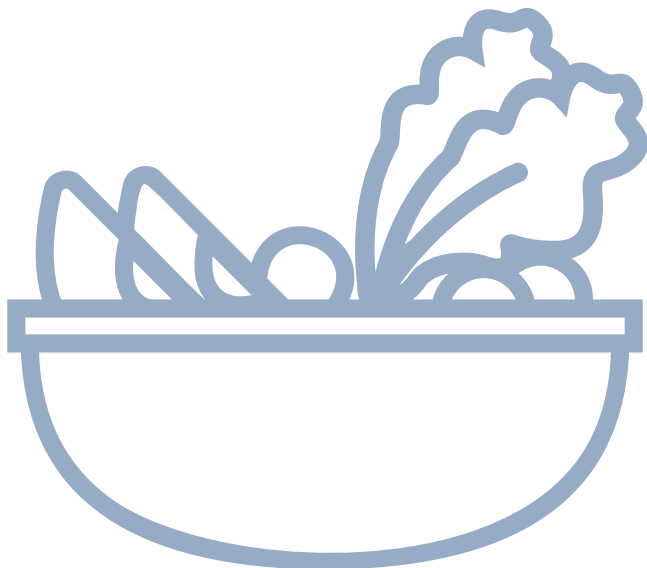
Cyngor i chi os oes gennych chi archwaeth bach

Os mai bach yw eich archwaeth chi neu os ydych chi'n cael anhawster cynnal eich pwysau, mae'n bwysig iawn eich bod yn dilyn cyngor sylfaenol.

 Cliciwch yma am gyngor os mai bach yw eich archwaeth chi neu os ydych chi'n colli pwysau

Cyngor call

- Bwyta 'ychydig yn aml' – rhoi cynnig ar fyrbryd bach rhwng prydau a phwdin ar ôl cinio a phryd gyda'r nos.
- Peidiwch â chael diodydd cyn prydau bwyd, i osgoi teimlo'n rhy llawn i fwyta.
- Osgowch fersiynau braster isel/deiet o fwydydd a diodydd.
- Dewiswch brydau bwyd rydych yn eu mwynhau.
- Ychwanegwch egni a phrotein at fwydydd a hylif drwy ychwanegu cynhwysion sydd â lefel uchel o egni a phrotein fel caws at gawl, stiw neu datws stwnsh, a phowdwr llaeth sgim at ddioddydd poeth.

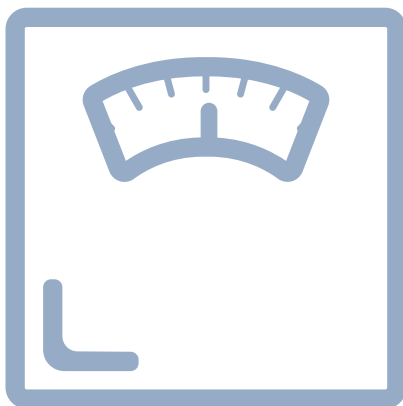
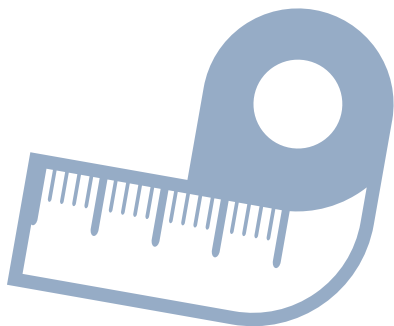


Cynnal pwysau iach

Mae bod dros eich pwysau neu ennill pwysau gormodol yn debygol o wneud eich llawdriniaeth yn y dyfodol yn fwy anodd i'ch tîm meddygol a gall hyn arafu eich adferiad. Gall colli pwysau helpu i leihau'r straen ar eich calon a'ch ysgyfaint. Hefyd gall ostwng pwysedd eich gwaed, gwella lefel y siwgr yn eich gwaed, lleihau poen yn eich cymalau, lleihau eich risg o glotiau gwaed ar ôl eich llawdriniaeth a lleihau eich risg o heintiau mewn briwiau wedyn, fel eich bod yn gallu ailddechrau cymryd rhan mewn gweithgarwch a symud yn haws a bydd hynny yn ei dro yn cyflymu eich adferiad.

Gall bwyta'n iach a chynyddu eich lefelau gweithgarwch corfforol eich helpu i golli pwysau. Fel rheol, byddai eich meddyg teulu yn gallu eich cyfeirio at grwpiau a dosbarthiadau cefnogi lleol, ond yn ystod y pandemig yma, gall fod yn werth defnyddio grwpiau cefnogi ar y we i'ch helpu chi.

 Cliciwch yma am fwy o wybodaeth gan y GIG am ordewdra
Obesity UK yn elusen gofrestredig sy'n
cynnig cefnogaeth achyngor



Ysmygu

Mae rhoi'r gorau i ysmygu yn anodd, ond y newyddion da yw bod rhoi'r gorau cyn eich llawdriniaeth yn gallu lleihau'r amser rydych yn ei dreulio yn yr ysbyty, drwy gyflymu eich adferiad. Mae'n bwysicach nag erioed yn awr eich bod yn rhoi'r gorau i ysmygu. Mae hefyd yn bwysig iawn rhoi'r gorau iddi yng ngoleuni Covid-19.

Rydych chi bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu drwy ddefnyddio gwasanaeth stopio ysmygu'r GIG na gwneud hynny ar eich pen eich hun. Gwnewch y newid heddiw!

Am gyngor a chefnogaeth am ddim, cysylltwch **Helpa Fi I Stopio!**

Cliciwch yma am fwy o wybodaeth

Mae hwn yn gam cyntaf defnyddiol iawn
neu ffoniwch **0808 250 6061** am ddim





Alcohol

Gall alcohol gael llawer o effeithiau ar y corff, ond yn bwysig gall leihau gallu'r iau/afu i gynhyrchu'r blociau adeiladu sy'n angenrheidiol i wella. Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed alcohol gan gadw at ganllawiau'r Llywodraeth o 14 uned neu lai yr wythnos, i wella gallu eich corff i wella ar ôl llawdriniaeth.

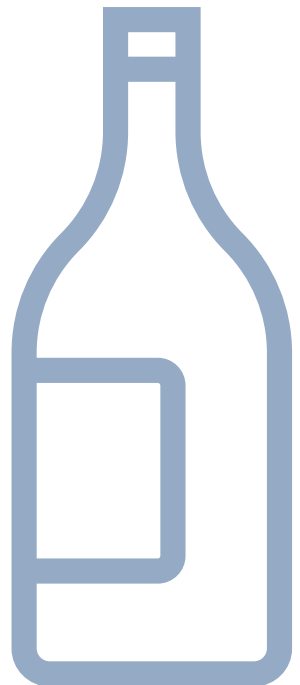
Yn ystod cyfnod o straen, fel y cyfnod yma, mae'n eithriadol bwysig cynnal perthynas iach gydag alcohol. Mae Alcohol Change UK yn awgrymu'r cyngor hwn i'ch helpu chi i gadw rheolaeth ar faint o alcohol ydych chi'n ei yfed:



Cliciwch yma am fwy o wybodaeth

- Gofalwch am eich iechyd meddwl cyffredinol.
- Meddyliwch am ffyrdd eraill o ymlacio a gwobrwyo eich hun.
- Chwiliwch am ffyrdd o gael hwyl heb gynnwys alcohol.
- Cadwch gofnod o'ch yfed – mae gwiriwr yfed ar gael yma:

<https://alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/interactive-tools/check-your-drinking>





Cyn cloi

Gobeithio y byddwch chi a'ch anwyliaid yn teimlo bod yr wybodaeth yn y llyfryn yma'n ddefnyddiol. Rydym yn deall ei bod yn anodd cael eich cymell mewn cyfnod o gyfyngiadau ar ein bywydau a'n gweithgareddau o ddydd i ddydd oherwydd y coronafeirws. Nid ydym yn gwybod pryd bydd gwasanaethau'r GIG yn dychwelyd i normal, ond rydym eisiau eich cefnogi chi i wneud beth bynnag y gallwch chi i helpu eich hun yn ystod y cyfnod yma. Mae hyn yn bwysig iawn oherwydd pan fydd eich llawdriniaeth yn cael ei threfnu yn y dyfodol, bydd yr wybodaeth yma'n rhoi'r cyfle gorau i chi a'ch tîm llawfeddygol i wneud eich llawdriniaeth yn llwyddiannus. Gwnewch rywbeth positif heddiw, gwnewch y newid yma!

Cefnogaeth Lles ac Emosiynol

- www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LiveWell/LifestyleWellbeing/Emotionalhealth

Mae Age Cymru yn darparu cyngor a chefnogaeth i bobl hŷn gydag amrywiaeth eang o bynciau, gan gynnwys iechyd a lles, cyllid a thai.

- www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/#collapse108da
- www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LiveWell/Stress/

Symud Mwy

- www.elderfit.co.uk/
- www.moveitorloseit.co.uk/coronavirus-support-for-older-people-exercise-at-home/
- www.csp.org.uk/system/files/csp_getupandgo_supplement_2016.pdf
- www.sport.wales/beactivewales/
- www.nhs.uk/live-well/exercise/easy-low-impact-exercises/

Bwyta'n lach

- www.bda.uk.com/food-health/food-facts/older-adult-food-facts.html
- www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html
- www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day-what-counts/
- www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/healthy-eating/
- https://www.publichealthnetwork.cymru/files/5915/1308/9930/Tip_Top_Ideas_to_Eat_Well_in_Wales_English_v4.pdf
- www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LifestyleWellbeing/Healthyeating/
- <https://www.bda.uk.com/resource/vitamin-d.html>

Alcohol

- www.alcoholchange.org.uk

Gobeithio eich bod yn teimlo bod y llyfryn gwybodaeth i gleifion yma wedi bod yn llawn gwybodaeth ac o ddefnydd i chi. Os hoffech roi adborth i ni ar eich barn am y llyfryn ac a yw wedi eich ysgogi chi i newid eich ffordd o fyw,

Cliciwch YMA



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board



Mae'r Timau Profiad a Phryderon y Cleifion yma i helpu

Os oes gennych chi unrhyw ymholiad, fel am gyfyngiadau ymweld ag ysbytai, neu bryderon am berthynas sydd yn yr ysbyty, byddwn yn gwneud ein gorau i'ch helpu chi.

Ffoniwch **01792 583700**

**Bydd llinell ymholiadau ar agor 7 diwrnod yr wythnos
9am-5pm**