

Cadw'n ffit ac yn iach

Efallai nad yw ar frig eich rhestr o flaenoriaethau, ond mae eich iechyd yn bwysig, ac mae angen i chi wneud amser i edrych ar ôl chi eich hun. Ond weithiau mae'n haws dweud na gwneud. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr mor brysur yn edrych ar ôl y sawl maent yn gofalu amdano nes eu bod yn esgeuluso eu hanghenion iechyd eu hunain. Fodd bynnag, trwy wneud amser i ddiddordebau hamdden ac edrych ar ôl eich iechyd, byddwch yn gweld bod gennych mwy o egni ar gyfer eich rôl gofalu, a byddwch yn teimlo'n well ynoch chi eich hun, fel unigolyn ac fel gofalwr.

Fel pawb arall, mae gofalwyr angen:

1. bwyd da – digon o ffrwythau a llysiau ffres
2. ymarfer corff neu weithgaredd corfforol – yn ddelfrydol, o leiaf dair gwaith yr wythnos
3. digon o gwsg – fel arfer tua saith awr bob nos
4. triniaeth neu gymorth os ydynt yn sâl
5. ffrindiau, perthynas gariadus, neu rywun i siarad â hwy y gellir ymddiried ynddynt
6. amser iddynt hwy eu hunain i ymlacio

Nid yw bob tro'n hawdd cyflawni pob un, neu hyd yn oed un, o'r rhai uchod, ond mae cymorth ar gael.

Gofalu am eich iechyd meddwl

Mae cadw a chynnal iechyd meddwl da yn bwysig i bob un ohonom ond weithiau y gall fod yn anoddach i ofalwyr. Awgrymir ffyrdd i neud hyn, gan gynnwys; siarad am eich teimladau; cadw yn brysur; bwyta'n iach; yfed yn synhwyrol; cadw mewn cysylltiad efo ffrindiau a theulu; gofyn am help; cymryd seibiant; gwneud rhywbeth rydych chi'n dda am ei neud; a derbyn pwy ydych chi.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi cynhyrchu canllawiau dwyieithog am sut i ofalu am eich iechyd meddwl; ymwelwch â

www.mentalhealth.org.uk/publications

Cadw'n ffit ac yn iach

Bwyta'n iach

'Newid am Oes' yw wefan sy'n llawn o syniadau ymarferol am sut i fwyta'n well, gan gynnwys ryseitiau am brydau iach sy'n hawdd eu paratoi.

www.nhs.uk/change4life/about-change4life

Mae gan Carers UK lawer o wybodaeth ddefnyddiol am nifer o destunau iechyd, gan gynnwys bwyta'n iach, ar eu gwefan www.carers.uk.org. Mae ganddynt lyfrynnau a thafleuni y gellir eu llwytho i lawr

www.carersuk.org/help-and-advice/health/nutrition/nutrition-resources neu gallwch ffonio eu llinell cymorth 0808 808 7777.

Iechyd a Llesiant

Mae gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr dudalen we ddefnyddiol

<https://carers.org/article/health-and-wellbeing>

Os yw'n anodd i chi adael eich cartref, mae yna ffyrdd eraill y gallwch roi cynnig arnynt i gadw'n ffit ac i wneud amser i chi eich hun. Efallai bod modd i chi fwynhau garddio, neu hwyrach y gallwch ganfod amser i wrando ar gerddoriaeth a dawnsio o gwmpas eich lolfa.

Os oes raid i chi wneud gwaith codi o gwbl wrth ofalu, mae angen i chi amddiffyn eich cefn rhag ofn i chi wneud niwed iddo. Os oes gennych broblemau gyda'ch cefn eisoes, siaradwch amdano gyda'ch meddyg neu ffisiotherapydd. Mae Partneriaeth Gofalwyr Gwynedd wedi cyhoeddi llyfryn i ofalwyr, *Gofal Cefn Da a Chodi a Thrin Mwy Diogel*. Gellir llwytho lawr copi o dudalen gofalwyr ar wefan Cyngor Gwynedd www.gwynedd.llyw.cymru

Mae gwybodaeth ddefnyddiol am gerdded ar gael ar wefan Age UK

<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/exercise>

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl ganllaw *Sut i ofalu am eich iechyd meddwl drwy defnyddio ymarfer corff*. Ewch i'w gwefan

www.mentalhealth.org.uk/publications

Cadw'n ffit ac yn iach

Cynllun Cyfeirion Ymarfer Cenedlaethol

Mae'r cynllun hwn ar gyfer y rhai dros 17 mlwydd oed, a fyddai'n elwa o fynediad i raglen ymarfer corff dan oruchwyliaeth i wella iechyd a lles. Gall buddion gynnwys rheoli pwysau, lleihau pwysedd gwaed, lleihau straen a phryder. Siaradwch â'ch meddyg teulu/nyrs am sut i gael eich cyfeirio.

Byw'n iach (Canolfannau Hamdden)

Mae nifer o ganolfannau Byw'n iach yn cynnig sesiynau i bobl sydd ag anableddau, felly efallai y byddech yn gallu ffitio sesiwn i mewn (ac amser i chi eich hun) tra bod y person rydych yn gofalu amdano yn cael sesiwn yn yr ystafell ffitrwydd neu'n mynd i nofio. Mae rhai canolfannau hamdden yn cynnig sesiynau aerobig mewn cadair – efallai y byddech yn gallu gwneud y sesiwn gyda'ch gilydd.

Er bod ffi i'w thalu am y sesiynau hyn fel arfer, mae'n bosib derbyn disgownt trwy danysgrifio i becyn misol, ac mae sesiynau yn ystod y dydd yn aml yn rhatach na'r rhai gyda'r nos. Fodd bynnag, ni chodir ffi ar ofalwyr sy'n dod efo rhywun ond i'w helpu i ddefnyddio'r cyfleusterau. Dylai hyn gynnwys defnydd o'r Ystafell Ffitrwydd, nofio a sesiynau eraill yn y ganolfan. Os yw'r gofalwyr yn cymryd rhan yn y gweithgareddau hefyd, rhaid talu ffi.

Cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol am fwy o fanylion.

Arfon

Byw'n iach Plas Ffrancon, Bethesda	01248 601515
Byw'n iach Bangor	01248 370600
Byw'n iach Arfon, Caernarfon	01286 676451/676945
Byw'n iach Plas Silyn, Penygroes	01286 882047

Dwyfor

Byw'n iach Dwyfor, Pwllheli	01758 613437
Byw'n iach Glaslyn, Porthmadog	01766 512711

Meirionnydd

Byw'n iach Y Pafiliwn, Abermaw	01341 280111
Byw'n iach Bro Dysynni, Tywyn	01654 710167
Byw'n iach Glan Wnion, Dolgellau	01341 423579
Byw'n iach Penllyn, Y Bala	01678 521222

Cadw'n ffit ac yn iach

Pwll Nofio Bro Ffestiniog, Blaenau Ffestiniog 01766 831066
Canolfan Chwaraeon Bro Ffestiniog, Blaenau Ffestiniog 01766 831953

Harlech & Ardudwy Hamdden

Pwll Nofio Harlech, Harlech 01766 780576

DementiaGo

Mae DementiaGo yn rhaglen o weithgareddau corfforol i gefnogi a gwella ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd/gofalwyr. Mae 13 dosbarth yn cael eu rhedeg ledled Gwynedd lle gall pobl gymryd rhan mewn ymarfer corff ysgafn i helpu i wella cryfder, cydbwysedd a chyd-drefniant, yn ogystal â gweithgareddau eraill fel tenis bwrdd a Boccia. Mae'r dosbarth yn costio £2.00. Mae'n elfen gymdeithasol gref i'r dosbarth gan fod y rhan olaf yn cynnwys paned a sgwrs. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ag Emma Quaeck trwy e-bostio emmajanequaeck@gwynedd.llyw.cymru neu ffonio **01766 510932 / 07768 988095**

Problemau cwsg

Weithiau gall fod yn anodd cael noson dda o gwsg, ond gall diffyg cwsg wneud bywyd yn llawer mwy anodd. Os nad ydych yn gallu cysgu oherwydd eich bod yn gofalu e.e. os yw'r person rydych yn gofalu amdano weithiau'n codi yn ystod y nos / yn disgyn allan o'r gwely, hwyrach y gall Teleofal neu Dechnoleg Gynorthwyol fod o gymorth. I ddarganfod mwy cysylltwch â'ch Tîm Adnoddau Cymunedol Lleol (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**)

Weithiau mae straen yn gallu atal pobl rhag ymlacio a chysgu. Gall ymarfer technegau ymlacio, megis yoga syml, helpu. Os nad ydych yn gallu mynd i ddosbarth, gallwch ddysgu rhai technegau syml i chi eich hun drwy fenthyg llyfr o'ch llyfrgell leol. Bydd ymarfer corff hefyd yn helpu, yn ogystal â siarad drwy bethau gyda ffrind neu aelod o'r teulu all gydymdeimlo â'ch sefyllfa. Bydd eich sefydliad gofalwyr lleol hefyd yn hapus i wrando ac awgrymu ffyrdd

Cadw'n ffit ac yn iach

i'ch helpu. Cysylltwch â Gwasanaethau Cynnal Gofalwyr ar **01248 370797**. Os nad ydynt yn gallu eich helpu, byddant yn eich cyfeirio at rywun sy'n gallu.

Mae Coleg Brenhinol Seiciatryddion wedi ysgrifennu rhai taflenni defnyddiol gan gynnwys un ar *Sleeping Well*. Gallwch lwytho lawr, neu archebu, copi am ddim o'u gwefan www.rcpsych.ac.uk/mental-/problems-disorders/sleeping-well

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl lyfryn ar gwsg – www.mentalhealth.org.uk/publications

Blinder

Gall blinder sy'n gysylltiedig â'ch rôl gofalu a diffyg cwsg da gael effaith niweidiol, a gall arwain at deimlo'n flin ac yn ddig. Dylech geisio sicrhau nad ydych yn gwneud mwy na'r hyn sydd wir angen i chi ei wneud. Ceisiwch wneud amser i wneud y pethau rydych chi eisiau eu gwneud, boed hynny'n gwylio eich hoff raglen deledu, darllen llyfr neu ddilyn hobi. Rhaid i Asesiad Anghenion Gofalwyr (gweler y daflen *Cymorth a Chefnogaeth sydd ar gael*) roi ystyriaeth i'ch gwaith a'ch anghenion hamdden.

Ymwybyddiaeth Ofalgar (*Mindfulness*)

Ymwybyddiaeth Ofalgar yw rhoi sylw i foment bresennol heb fod yn gaeth i'r gorffennol na phoeni am y dyfodol. Gall hon newid y ffordd yr ydych yn delio ac ymateb i sefyllfaoedd sy'n achosi straen. Mae nifer o ofalwyr wedi ei ganfod yn gynorthwyol iawn. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.bemindful.co.uk ac mae'n bosibl dilyn cwrs ar-lein ar www.bemindfulonline.com

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl lyfryn *Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth ofalgar fel dull o edrych ar ôl eich iechyd meddwl*. Gellir ei lwytho i lawr o'u gwefan www.mentalhealth.org.uk/publications

Gwyliau

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae gan yr ymddiriedolaeth wybodaeth am wyliau ar gyfer gofalwyr ar eu pen eu hunain neu gyda'r teulu/y sawl sy'n derbyn eu gofal. Hefyd mae ganddynt wybodaeth am grantiau posib, <https://carers.org/article/holidays>

Carafanau Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Mae gan Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr garafán wedi'i lleoli ar gyrion Pwllheli. Mae gofalwyr yn medru aros gyda'u dibynyddion, eu teulu neu eu ffrindiau.

Gall hyd at chwech o bobl aros yn y garafán, sydd ag un gwely dwbl a dau set o welyau sengl. Gellir trefnu i archfarchnad gludo nwyddau'n syth i'r garafán.

Mae ganddynt garafán arall ym Mryn Morfa, Conwy, sydd yn llai mewn maint gydag un gwely dwbl ac un pâr o welyau sengl. Nid oes modd gael

dosbarthiadau o archfarchnad ym Mryn Morfa ond mae'r safle ar lwybr bws i Gonwy. Mae gwyliau ar gael hyd at wythnos, ac mae'r pris yn cynnwys

tocynnau Hwyl a Breintiau i Hafan y Môr. Am fwy o fanylion neu i ofyn am le (rhwng 1af Mawrth a 31ain Hydref) cysylltwch â Cynnal Gofalwyr trwy e-bost

at caravan@carersoutreach.org neu drwy ffonio'r swyddfa **01248 370797**

Noddfa

Mae Noddfa ym Mhenmaenmawr, Conwy, yn croesawu gofalwyr ac yn cynnig gyfle i ymlacio a mwynhau prydferthwch y môr a'r bryniau. Mae'n bosibl mynd

yno pan fydd gofalwyr eraill yno neu ar amserau eraill. Bydd Noddfa yn gwneud pob ymdrech i ddarparu llety ar gyfer y dyddiadau sy'n siwtio'r

gofalwr. £50 y dydd yw'r gost (2019) i ofalwyr am lety a phob pryd bwyd.

01492 623473 noddfapen@aol.com

Revitalise

Mae Revitalise yn elusen genedlaethol sydd yn darparu egwyliau byr a gwyliau (gofal seibiant) ar gyfer pobl ag anabledd a gofalwyr, sydd yn dros 18

oed. Mae'n bosib eu bod yn gallu helpu gyda'r cost. Gall gofalwyr yn cael egwyl hefyd, ond nid oes rhaid iddynt. Gallent ddod gyda'r sawl sydd yn

derbyn y gofal a chael gwyliau tra Revitalise yn cymryd y rôl gofalu. Bob blwyddyn maent yn darparu nifer o wythnosau yn benodol ar gyfer pobl â

dementia a'u gofalwyr.

0303 303 0145 neu ewch at eu gwefan <http://revitalise.org.uk>

Sinema a Theatr

Cerdyn y Cinema Exhibitors' Association (CEA)

Mae'r Cerdyn CEA yn caniatáu mynediad am ddim i'r sinema i ofalwyr sy'n mynychu gyda pherson sy'n ddeiliad cerdyn. Rhaid i ddeiliad y cerdyn fod yn derbyn budd-daliadau anabledd sy'n gymwys, neu fod wedi'i gofrestru'n ddall. Mae'n costio £6.00 ac mae'n ddilys am flwyddyn. Gallwch gael y manylion ar sut i ymgeisio am y cerdyn trwy ffonio **01244 526016** neu ymweld â'u gwefan www.ceacard.co.uk

Hynt

Mae Hynt yn gynllun mynediad cenedlaethol sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i sicrhau bod cynnig cyson ar gael i ymwelwyr â nam neu ofynion mynediad penodol, ac i'w gofalwyr. Os oes gan y sawl sy'n derbyn eich gofal angen cefnogaeth neu gymorth i fynychu perfformiad mewn theatr neu ganolfan celf, yna efallai y byddent yn gymwys i ymuno â Hynt. Mae'r cerdyn yn rhad ac am ddim ac yn ddilys am dair blynedd, ond rhaid i ddeiliad y cerdyn fod yn derbyn budd-daliadau neu becynnau gofal penodol. Mae gwybodaeth, a'r ffurflen gais, ar gael ar eu gwefan. <http://www.hynt.co.uk>

Mae ffurflenni cais ar gael hefyd o leoliadau sy'n gyfrannog yn y cynllun, gan gynnwys Galeri, Neuadd Dwyfor, Pontio, Y Ganolfan Ucheldre, Venue Cymru, Theatr Colwyn a Theatr Clwyd Cymru.

01446 401744 neu e-bostiwrch applications@hynt.co.uk

Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol – Cerdyn Cydymaith Hanfodol

Mae'r cerdyn Cydymaith Hanfodol yn ei wneud yn syml i rywun ddod ag un neu ddau gydymaith neu ofalydd gyda nhw yn rhad ac am ddim. Mae'n ond angen dangos y cerdyn ar ôl i gyrraedd, ac nid oes angen i ofalydd/ofalwyr neu gydymaith/gymdeithion dalu am fynediad. Mae'n dal yn bosib cael y mynediad am ddim heb y cerdyn, ond mae'n gyflymach ac yn symlach gydag ef. Os nad yw'r sawl sydd angen y cymorth yn aelod o'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, bydd rhaid iddynt dalu am eu mynediad. I gael y cerdyn, cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol gan ffonio **0344 800 1895** neu e-bostio enquiries@nationaltrust.org.uk

