



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

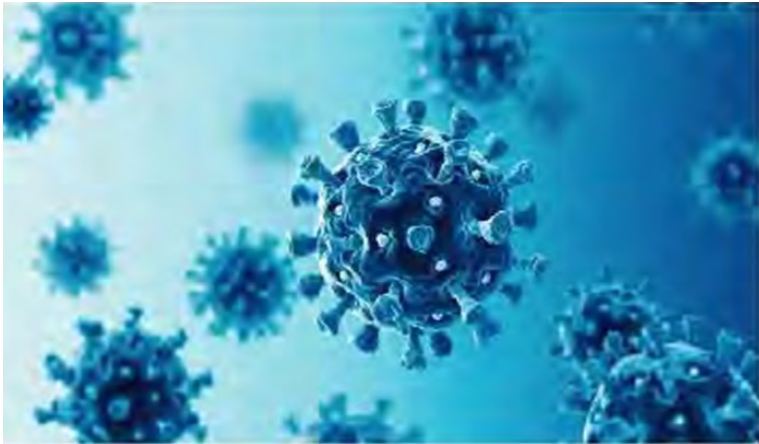
**Gwybodaeth i gleifion sy'n  
gwella  
o'r Coronafeirws**

Cwm Taf Morgannwg  
Gwybodaeth Therapi

## Cyflwyniad

Mae'r ffurflen hon yn rhoi gwybodaeth syml i chi am ddelio â phroblemau cyffredin y gallech chi ddiodef ohonyn nhw ar ôl cael y Coronafeirws (COVID-19).

Dylai'r ffurflen hon eich helpu i drin y symptomau eich hun. Mae manylion cyswllt sefydliadau defnyddiol wedi'u cynnwys ar gefn y daflen.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Cofiwch, os bydd eich cyflwr yn gwaethygu neu os bydd angen rhagor o gymorth arnoch chi, mae gwasanaethau ar gael o hyd:

Ffoniwch 999:

- Os oes problemau anadlu difrifol gyda chi (e.e. **allwch chi ddim siarad yn iawn, rydych chi'n troi'n las ac yn ceisio cael eich gwynt atoch**)
- Os oes poenau yn y frest gyda chi (e.e. **band tyn neu drwm yn y frest neu o'i chwmpas**)
- Os cewch chi gyflyrau iechyd difrifol eraill fel strôc, os cewch chi anaf difrifol neu os byddwch **chi'n gwaedu neu'n cael ffrit.**

Ffoniwch eich meddyg teulu, Gwasanaeth 111 y GIG ym Mhen-y-Bont ar Ogwr neu 0845 46 47 yn RhCT **neu Ferthyr os ydych chi'n teimlo'n dost ond dydy hi ddim yn argyfwng meddygol.**

**Am bresgripsiynau rheolaidd, defnyddiwch 'Fy Iechyd Ar lein' neu cysylltwch â'ch meddyg teulu yn ystod oriau agor y feddygfa.**

Am gymorth therapi, gweler y wybodaeth am eich atgyfeirio eich hun at y Ganolfan Therapiau Gymunedol ar ddiwedd y daflen hon.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Bywyd ar ôl COVID-19

Bydd yn cymryd amser i chi wella o COVID-19. Bydd yr amser hwn yn wahanol i bawb, ac mae'n bwysig peidio â'ch cymharu eich hun â phobl eraill.

Gallai'r symptomau barhau am sawl mis ar ôl cael COVID-19, ac mae hyn yn hollol normal.

Efallai eich bod yn teimlo'n well nawr, neu efallai eich bod yn teimlo eich bod yn dal i wella. Mae'r ddau yn hollol normal.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Cofiwch: **Mae gwella'n cymryd amser, ac mae'n bwysig rhoi amser i'ch hun a chynyddu eich gweithgareddau yn raddol. Bydd pethau'n gwella dros amser.**

Bydd y ffurflen hon yn rhoi cyngor syml i chi er mwyn i chi **gael mynd yn ôl i'r arfer. Os ydych chi'n dal i gael anhawsterau edrychwch ar y rhestr o sefydliadau defnyddiol sydd ar gefn y daflen hon.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Beth yw'r Coronafeirws?

Mae COVID-19 (neu'r 'Coronafeirws') yn glefyd heintus sy'n cael ei achosi gan amrywiad newydd o'r Coronafeirws a gafodd ei ganfod yn ddiweddar.

**Dyma'r symptomau mwyaf cyffredin:**

- Gwres uchel
- Peswch newydd a pharhaus
- Colli eich synnwyr blasu neu arogli, neu newid yn y synhwyrau hyn.

Gall symptomau eraill gynnwys symptomau tebyg i'r ffliw, pen tost a'r dolur rhydd.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Sut mae'n cael ei ledaenu?

Mae'r clefyd yn cael ei ledaenu o berson i berson gan ddiferion bach o geg neu drwyn y person heintiedig, ac mae'r diferion hyn wedyn yn cael eu trosglwyddo trwy fynd i mewn i geg neu drwyn person sydd heb ei heintio.

Mae hyn yn digwydd pan fydd person sydd heb ei heintio yn anadlu'r diferion hyn i mewn neu pan fydd yn cyffwrdd â'i geg, ei drwyn neu ei lygaid ar ôl cyffwrdd ag arwyneb heintiedig lle roedd diferyn wedi gollwng. Gall y diferion ledaenu yn bellach pan fydd rhywun yn pesychu neu'n tisian.

### YMARFER HYLENDID ANADLOL



Cofiwch besychu  
neu disian i mewn  
i hances



Tafiwch yr hances  
ar ôl ei defnyddio



Golchwch eich  
dwylo



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Sut fydd yn effeithio arna i?

**Bydd symptomau pobl yn amrywio'n fawr. Bydd** y rhan fwyaf o bobl yn profi symptomau ysgafn yn unig, ac felly fydd dim angen triniaeth yn yr ysbyty arnyn nhw. Fodd bynnag, bydd rhai cleifion yn mynd yn fwy tost na hyn, a gallan nhw ddiodef o anawsterau anadlu.

Gall gymryd amser hir i chi wella, ac mae hyn yn dibynnu ar ba mor wael y cawsoch chi eich taro gan y Coronafeirws. Hyd yn oed pan fyddwch **chi'n teimlo'n well, mae'n dal yn bosibl y byddwch chi'n diodef o ddiffyg anadl, blinder, gwendid, anghofrwydd, gorbryder neu iselder.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board



## Gofalu am eich brest

Ar ôl ymladd feirws, dydy hi ddim yn anghyffredin i bobl fod yn fyr eu hanadl, hyd yn oed pan fyddan nhw'n teimlo'n well. Gall hyn ddigwydd pan fyddwch chi'n gwneud tasgau pob dydd fel cerdded neu lanhau hyd yn oed!

Tra oeddech chi yn yr ysbyty, efallai y gweloch chi ffisiotherapydd oedd wedi dangos ychydig o ymarferion anadlu i chi. Nod yr ymarferion hyn yw eich helpu gyda diffyg anadl ac i glirio'r fflem o'ch ysgyfaint, yn enwedig os yw eich corff yn creu mwy o fflem na'r arfer. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi barhau â'r ymarferion hyn hyd yn oed ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty a dechrau teimlo'n well.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Ymarferion Anadlu

### Anadliadau Bola

Eisteddwch neu gorweddwch yn gyffyrddus.

Rhowch eich llaw ar eich bol ac anadlwch i  
**mewn yn ara' deg, gan adael i'ch bol godi.**

**Anadlwch allan yn araf trwy eich trwyn neu'ch  
ceg. Gorffwyswch ac aros i'r anadl nesaf**

ddod. Ceisiwch ryddhau unrhyw dyndra yn  
eich corff wrth i chi anadlu allan yn araf;

efallai bydd cerddoriaeth lonydd yn helpu.

Gall cau eich llygaid helpu hefyd wrth i chi  
ymlacio a chanolbwyntio ar eich anadlu.

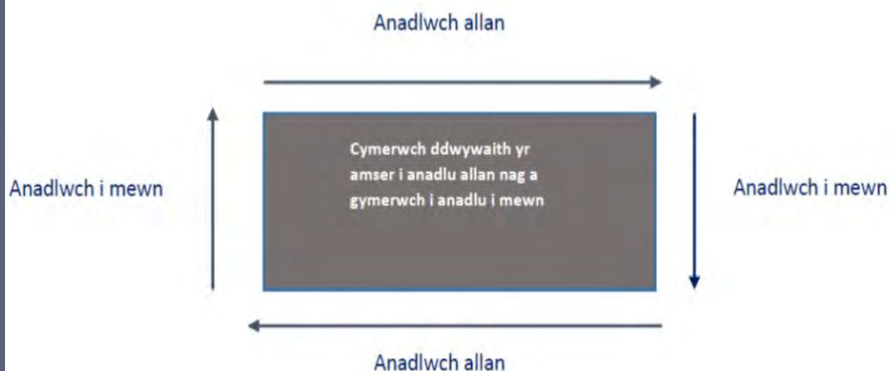


GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Ceisiwch sicrhau bod yr amser a gymerwch chi wrth anadlu allan ddwywaith yn hirach **na'r amser a gymerwch chi wrth anadlu i mewn.**

Ceisiwch anadlu i mewn ac allan ddeg gwaith.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

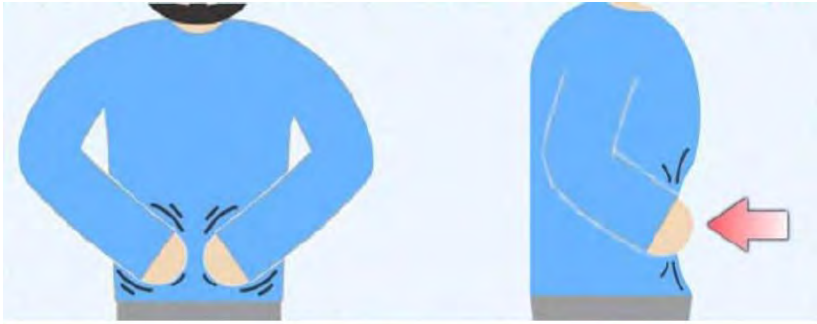
Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Ymarferion Anadlu, parhad ...

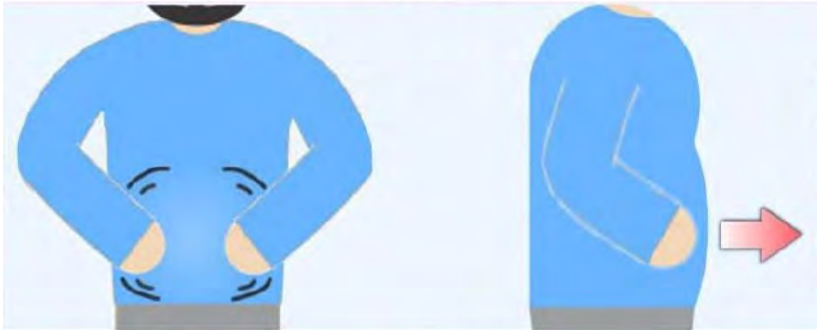
### **Ymarferion Anadlu'n Ddwfn**

Pan fyddwch chi'n gallu gwneud yr ymarferion Anadliadau Bola yn gyffyrddus, rhowch gynnig ar ymarferion Anadlu'n Ddwfn. Meddylwch am arafu eich anadlu fel ei fod yn mynd yn ddyfnach, petasech chi'n ceisio llenwi balw'n. Anadlwch allan yn araf ac yn hamddenol, fel petasech chi'n ochneidio. Mae dal yr anadl am 2 - 3 eiliad ar ôl anadlu i mewn, cyn anadlu allan eto, yn helpu rhai pobl. Ceisiwch anadlu'n ddwfn ryw 3-5 gwaith.

Rhowch gynnig ar yr ymarferion anadlu'n ddwfn wrth ddal eich anadl ac heb ddal eich anadl, i weld pa un sy'n gweithio orau i chi.



Anadlu allan â'r diaffram



Anadlu i mewn â'r diaffram



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Ymarferion Anadlu, parhad ...

### Chwyth Hir a Chwyth Byr

Yr enw ar yr anadl wrth chwythu allan trwy geg agored yn gwneud sŵn 'pwffio', yn lle pesychu, yw chwyth. Gallwch chi ddefnyddio'r dechneg hon i symud fflem heb yr un ymdrech ag y mae pesychu yn gofyn amdani. Mae'r chwyth hir yn chwyth hir ac yn araf, ac mae'r aer yn cael ei wasgu allan hyd nes bod eich ysgyfaint yn teimlo'n wag. Mae'r chwyth byr yn llawer mwy grymus na hyn, ac mae'n finiog ac yn gyflym. Ei nod yw clirio'r fflem o ran uchaf y llwybr anadlu. Dychmygwch eich bod yn ceisio gorchuddio drych â stêm.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Pesyachu

Os bydd angen i chi besychu, peidiwch ag osgoi hyn ond ceisiwch gadw'r peswch ar gyfer yr adeg pan fydd modd i chi glirio'r fflem i gyd. Gall pyliau o beswch eich blino chi felly os ydych chi'n ei chael yn anodd clirio'r fflem, rhowch gynnig ar ymarferion anadlu dwfn neu chwythu yn gyntaf. Cofiwch ddefnyddio hances bapur, cael gwared ar yr hances a golchi eich dwylo wrth besychu.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Cynghorion i ddelio â diffyg anadl

- **Gall oeri eich wyneb ychydig helpu'r teimlad o ddiffyg anadl.** Rhowch gynnig ar roi cadach oer a gwlyb o gwmpas eich trwyn neu'ch bochau, neu defnyddiwch ffan.
- **Gwnewch bethau'n ara' deg.** Mae rhagor o wybodaeth am hyn yn y rhan am arbed eich egni yn y llyfryn hwn.
- **Gall teimlo'n bryderus wneud teimladau o ddiffyg anadl yn waeth.** Gall ymarfer technegau ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar, ymarfer corff ysgafn neu weithgareddau fel garddio, ioga neu baentio helpu i leddfu ar y fath deimladau.
- Eisteddwch neu gorweddwch mewn safle **sy'n helpu i atal diffyg anadl.** Ceisiwch ymlacio eich ysgwyddau, eich arddyrnau, eich bysedd a'ch gê. Does dim safle perffaith, felly dewch o hyd i'r un sydd orau i chi.



Mae llawer o gymorth da, rhad ac am ddim ar gael gan Asthma UK a'r British Lung Foundation ar lein, ynghyd â llinell gyswilt a llinell Whatsapp.

Mae llawer o adnoddau gyda nhw hefyd sy'n cynnwys mwy o wybodaeth am ddiffyg anadl.

[www.post-covid.org.uk/](http://www.post-covid.org.uk/)

[www.blf.org.uk/support-for-you/](http://www.blf.org.uk/support-for-you/)

[breathlessness](#)

## Safleoedd sy'n helpu i atal diffyg anadl



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Ymarfer a Gweithgareddau

### **Gall gwella eich ffitrwydd a'ch cryfder**

cardiofasgwlar ar ôl pwl o salwch gymryd cryn amser. Oni bai eich bod yn clywed fel arall, does dim gweithgareddau y dylech chi eu hosgoi.

**Fodd bynnag, cofiwch beidio â'i gorwneud hi.**

### **Cofiwch wneud pethau yn ara' deg, a**

gorffwyswch yn ôl yr angen. Efallai y byddwch chi'n gweld nad oes modd i chi wneud cymaint â'r arfer a'ch bod mewn poen ar ôl gwneud pethau, ond mae hyn yn arferol. Gallwch chi wneud ymarferion penodol, neu gallwch chi wneud mwy o gwmpas y tŷ fel glanhau neu arddio.

Mae Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi, ynghyd â'r GIG, yn cynnig adnoddau da, yn rhad ac am ddim, i'ch helpu i gadw'n egnïol hefyd. Ymhlith yr adnoddau mae'r ymarfer 5 munud i gychwyn eich diwrnod ynghyd â fideos am Aros yn Egnïol Gartref.

[www.nhs.uk/live-well/exercise/5-minute-wake-up-workout/](http://www.nhs.uk/live-well/exercise/5-minute-wake-up-workout/)

[www.csp.org.uk/news/coronavirus](http://www.csp.org.uk/news/coronavirus)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Ymarfer a Gweithgareddau

Mae ychydig o ymarferion isod i chi roi cynnig arnyn nhw. Gallwch chi roi cynnig arnyn nhw bob hyn a hyn **am gyfnod byr. Bydden ni'n argymhell eich bod yn eu gwneud dair gwaith y dydd a hyd at 10 gwaith yr un.**



Cwadau statig. Tynhewch y cyhyrau ar flaen eich cluniau. Dylai eich pen-glin fod yn syth ar y gwely. Peidiwch â symud am 10 eiliad.



**Codi'r goes yn syth.** Gallwch chi wneud yr ymarfer hwn wrth eistedd neu wrth orwedd. Sythwch eich coes ac yna ei chodi. Cadwch y goes mor syth â phosibl. Cadwch hi yn yr unfan am 3-5 eiliad ac yna dewch â hi yn ôl i lawr yn araf deg.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board



**Plygu'r pen-glin** wrth eistedd. Wrth eistedd mewn cadair, plygwch eich pen-glin yn ôl mor bell â phosibl, **wedyn sythwch y goes o'ch blaen.**



Cyrcydu gofalus. Meddyliwch am eistedd i lawr yn araf; **plygwch wrth y cluniau a'r pengliniau** mor bell ag y gallwch chi heb iddi fynd yn rhy boenus. Rhowch gadair y tu ôl i chi neu rhowch fwrdd **o'ch blaen os bydd angen** rhagor o gymorth arnoch chi.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Graddfa diffyg anadl Borg

Mae bod yn fyr eich anadl ar ôl gwneud **ymarferion fel hyn yn arferol, ac rydych chi'n debygol o fynd yn fyr eich anadl yn gynt tra byddwch chi'n gwella o COVID-19. Mae'r raddfa hon yn cael ei defnyddio i raddio eich anhawster wrth anadlu. Defnyddiwch hi i gadw golwg ar eich diffyg anadl wrth wneud gweithgareddau neu ymarfer corff dwysach.**

Cofiwch ei bod yn bwysig gorffwys yn rheolaidd a stopio cyn i chi fynd yn rhy fyr eich anadl.

Dylech chi anelu at geisio gwneud ymarfer corff o fewn parthau 3-5 ar y raddfa hon.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Graddfa diffyg anadl Borg

0	Dim byd o gwbl
0.5	Ychydig iawn, iawn
1	Ychydig iawn
2	Ychydig
3	Cymedrol
4	Eithaf difrifol
5	Difrifol
6	
7	Difrifol iawn
8	
9	Difrifol iawn, iawn
10	Gwaethaf Posibl



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Arbed egni

Beth yw arbed egni?

Dydy hyn ddim yn golygu cadw egni, ond sut i ddefnyddio eich egni yn y ffordd orau posib. Gall technegau arbed egni fod o fudd i bawb, ond **gallan nhw fod o fudd arbennig i'r rhai gyda chyflyrau ar y galon neu'r frest ac sy'n gorfod addasu i wneud llai oherwydd dirywiad mwy parhaol yn eu gwytnwch.**

Nodau

**Cynorthwyo'r unigolyn i gadw ei annibyniaeth o fewn ei alluoedd ei hun**

Defnyddio mecaneg y corff yn effeithiol a **defnyddio'r cyhyrau sy'n defnyddio cyn lleied o egni â phosibl.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board



## **Efallai y bydd rhai o'r syniadau hyn yn eich**

helpu i arbed egni:

Cynlluniwch ymlaen llaw - Defnyddiwch

ddyddiadur i gynllunio eich diwrnod ymlaen llaw, a chynllunio cyfnodau o orffwys rhwng cyfnodau o **weithio. Gwnewch yn siŵr fod yr holl offer sydd ei** angen yn barod cyn i chi ddechrau ar dasg.

Ystyriwch brynu bwyd cyfleus yn lle gorfod paratoi pryd o fwyd llawn eich hun hefyd. Gadewch y llestri i socian yn lle gorfod eu sgwrio.

Blaenoriaethu - Peidiwch â gwneud tasgau diangen.

Meddyliwch am beth hoffech chi ei wneud, beth **mae'n rhaid i chi ei wneud a beth allwch chi ei** wneud.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Arbed egni, parhad...

Arbed egni: Peidiwch ofni gofyn am gymorth.

Eisteddwch yn lle sefyll: Er enghraifft, eisteddwch wrth y bwrdd i baratoi bwyd.

Cadwch bethau o fewn cyrraedd hawdd:

Trefnwch fannau gwaith fel bod pethau o fewn cyrraedd hawdd, er mwyn osgoi gorfod ymestyn, straenio a phlygu. Gallech chi gadw eitemau rydych chi'n eu defnyddio'n aml, fel bagiau te a chwpanaid, ar yr arwyneb gwaith yn y gegin. Bydd cadw dwy set o ddeunyddiau glanhau yn rhannau gwahanol o'r tŷ yn golygu na fydd rhaid i chi eu cario o'r naill ystafell i'r llall.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Cyfunwch dasgau i osgoi gormod o waith: Er enghraifft, rhowch fasedd ar frig y staer ac wrth waelod y staer i allu casglu eitemau.

Defnyddiwch offer trydanol i arbed eich egni: Er enghraifft, defnyddiwch beiriannau prosesu bwyd, cyllyll trydanol ac agorwyr caniau trydanol.

Defnyddiwch offer a theclynnau ysgafn: Er enghraifft, defnyddiwch degell teithio bach yn lle **teggell o'r maint arferol**. Gallech chi ddefnyddio troli ar olwynion hefyd i symud eitemau trymach o gwmpas y tŷ.

## **Cynlluniwch orffwys CYN y byddwch chi'n**

dechrau blino.

## Iechyd a Lles

Gall y profiad o aros yn yr ysbyty neu o dderbyn gofal dwys fod yn un llethol. Efallai y byddwch **chi'n teimlo'n drist, yn grac, yn rhwystredig neu'n bryderus**. Mae hefyd yn bosibl eich bod yn cael breuddwydion byw iawn neu ôl-fflachiau a all achosi gofid i chi. Mae hyn yn normal. Yn aml, er y gall fod yn anodd, gall siarad â rhywun helpu. Fel arall, mae nifer o bethau eraill y gallwch chi eu gwneud i aros yn iach, yn eu plith:

- **cadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau** dros y ffôn neu dros y cyfryngau cymdeithasol.
- **treulio amser yn gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau**, fel darllen, coginio, hobiau dan do, gwrando ar y radio neu wyllo teledu



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

- gwneud ymarfer corff ysgafn gartref
- **treulio amser gyda'r ffenestri ar agor i adael i awyr iach lifo i mewn**
- treulio amser yn eich gardd neu ar eich stepen drws, os gallwch chi, ond arhoswch 2 fetr (tri cham) ar wahân o leiaf o bobl eraill.

## Ymlacio

Gall ymlacio helpu i leddfu ar sgil effeithiau gorbryder, tensiwn a straen. Mae ymchwil wedi dangos y gall ymlacio helpu i leddfu ar boen barhaus, pwysedd gwaed uchel a cholesterol.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Ffyrdd o Ymlacio:

- Ymarferion anadlu - anadlwch allan yn araf, araf ac heb ormod o ymdrech ar ôl ymarferion Anadliadau Bola neu Anadliadau Dwfn.
- Ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyrdod
- Ymarfer corff ysgafn
- Gwrando ar gerddoriaeth mewn safle cyfforddus
- Baddon cynnes
- **Treulio amser gyda'r teulu ac anwyliaid (gan ddilyn y rheolau am gadw pellter cymdeithasol)**
- Darllen neu wrando ar lyfrau sain
- Gwyllo teledu neu ffilmiau - gwylwch bethau hawdd, llai straenus
- Treulio amser yn yr awyr agored, yn garddio ayyb.

Does dim gweithgareddau cywir ac anghywir; mae am ddod o hyd i beth sy'n iawn i chi!



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Mae nifer fawr o adnoddau gwahanol a dulliau o ymlacio fel ymwybyddiaeth ofalgar, **myfyrdod, ymarferion anadlu'n ddwfn,** cerdded a mwy. Does dim byd cywir nac **anghywir; mae angen i chi ddod o hyd i'r dull gorau i chi a'i ddefnyddio bob dydd.**

Mae Headspace yn rhaglen ar ap neu ar wefan all eich tywys trwy wahanol fathau o ymwybyddiaeth ofalgar.

[www.headspace.com](http://www.headspace.com)

Mae Calm yn ap neu wefan arall ar gyfer ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod.

[www.calm.com](http://www.calm.com)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Cwsg

Efallai y byddwch chi'n gweld na allwch chi gysgu gystal ag yr oeddech chi cyn mynd i'r ysbyty.

Dyma ychydig o gynghorion all eich helpu.

Mae ymarfer corff yn dda i gwsg

Gall cyn lleied â deg munud o ymarfer corff aerobig, fel cerdded neu seiclo, wneud gwahaniaeth mawr i ansawdd eich cwsg.

### **Gwnewch yn siŵr eich bod yn dod i**

gysylltiad â digon o olau naturiol.

Mae dod i gysylltiad â golau haul yn ystod y dydd, ac â thywyllwch yn y nos, yn helpu i gynnal cylch iach o ddeffro a chysgu bob yn ail.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

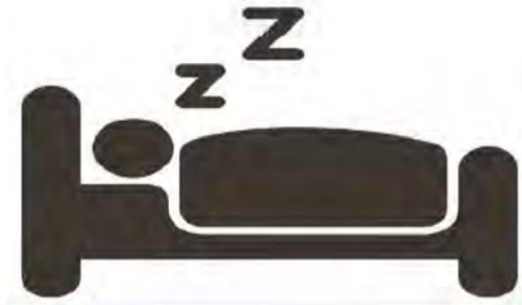


Sefydliwch drefn reolaidd a hamddenol pan **fydd yn amser mynd i'r gwely.**

Mae trefn reolaidd yn y nos yn helpu'r corff i gydnabod ei bod yn amser cysgu. Gall y drefn hon gynnwys cael cawod neu faddon cynnes, darllen llyfr neu wneud ymarferion ymestyn ysgafn.

Mae llawer o gyngor a chymorth diduedd ar wefan y Sleep Council am sut i wella ar eich cwsg.

[www.sleepcouncil.org.uk](http://www.sleepcouncil.org.uk)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Bwyta ac yfed yn dda

Er mwyn teimlo'n iach, mae'n bwysig yfed digon a bwyta deiet maethlon. Bydd hyn yn golygu y bydd mwy o egni gyda chi, a byddwch chi'n helpu eich system imiwnedd i atal salwch a heintiadau.

**Mae bwyta'n dda yn golygu eich bod yn cael y maint iawn o egni (calorïau) a maetholion (protein, brasterau, carbohydradau, ffibr, fitaminau a mwynau) bob dydd, fel y gall eich corff weithio'n dda a'ch amddiffyn rhag salwch.**

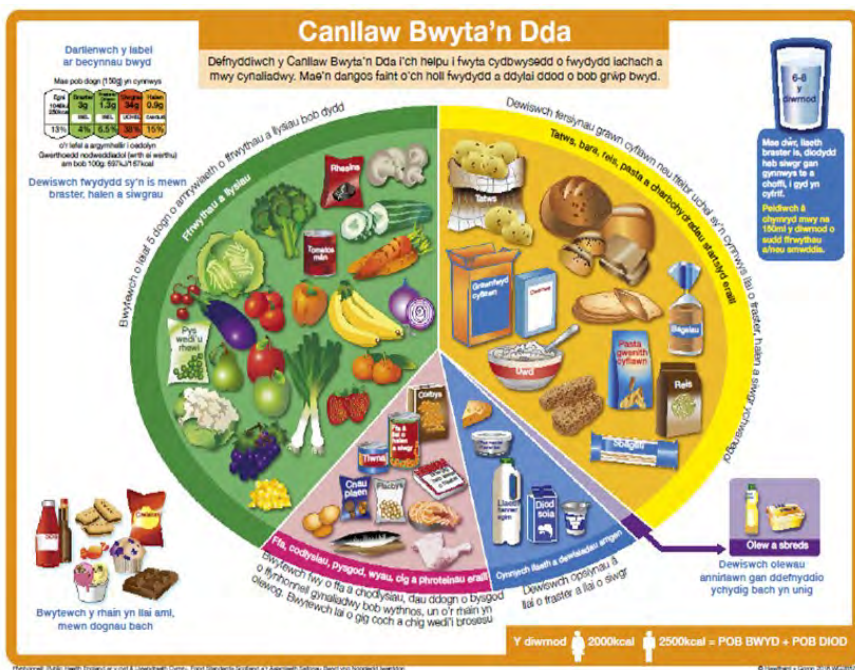
Bydd deiet cytbwys yn cynnwys digonedd o ffrwythau a llysiau, bwydydd startshlyd gwenith cyflawn, a rhai bwydydd protein, er mwyn rhoi **cyflenwad da i chi o'r maetholion sydd eu hangen** arnon ni.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Does dim mathau arbennig o fwyd neu atchwanegiadau bwyd all atal pobl rhag dal y Coronafeirws. Fodd bynnag, gall deiet amrywiol a chytbwys helpu i wella eich iechyd, eich imiwnedd a'ch lles.



**Efallai y byddwch chi'n cael symptomau all**  
achosi diffyg chwant bwyd, a gall y  
symptomau hyn eich atal rhag bwyta cymaint  
ag a fydddech chi fel arfer.

Bydd y tudalennau nesaf yn rhoi cyngor  
**ymarferol i chi am sut i barhau i fwyta'n**  
**faethlon tra byddwch chi'n gwella o salwch.**  
Bydd hefyd yn rhoi cyngor i chi am sut i fagu  
ychydig o bwysau os ydych chi wedi colli  
gormod oherwydd salwch.

**Os ydych chi'n poeni am eich pwysau o hyd ar**  
ôl dilyn y cyngor hwn, ffoniwch y Ganolfan  
Therapiau Cymunedol ar 01443 471515.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Blinder Amser Bwyd a Diffyg Anadl : Os yw amser bwyd yn anodd i chi, rhowch gynnig ar y canlynol:

- Bwytwch 6-8 byrbryd llai trwy gydol y dydd yn lle tri phryd mawr.
- Yfwch cyn ac ar ôl pryd o fwyd yn lle yn ystod pryd o fwyd, gan y gall diodydd **wneud i chi deimlo'n llawn.**
- Manteisiwch ar yr adegau pan na fyddwch **chi'n fyr eich anadl i fwyta mwy, a** dewiswch fyrbrydau a diodydd maethlon wrth wneud hynny.
- Gall fod yn haws i chi fwyta prydau a byrbrydau meddal a llaith pan fyddwch **chi'n flinedig. Os ydych chi'n bwyta** rhywbeth sych, ystyriwch ychwanegu saws fel y bydd yn haws i chi fwyta.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

- Bwytwch yn araf, ac yn ddelfrydol eisteddwch i fyny ac anadlu'n bwyllog. Os ydych chi'n cael trafferth, stopiwch a rhowch gynnig arni eto ychydig yn ddiweddarach.
- Gofynnwch i deulu a ffrindiau eich helpu i baratoi prydau, neu cysylltwch â'ch awdurdod lleol am wasanaethau sy'n cludo prydau i'ch drws.
- Cadwch fflasg neu botel gerllaw.
- Peidiwch â defnyddio gwelltyn gan fod hwn yn gallu gorfodi hylif i fynd i gefn y geg yn rhy gyflym ac achosi i chi besychu.
- Peidiwch â bwyta bwydydd poeth/oer iawn (mae'r rhain yn gallu eich gorfodi chi i anadlu a gwneud eich peswch yn waeth)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## **Newidiadau i'ch Synnwyr Blasu**

Gall nifer o bethau achosi i'ch synnwyr blasu newid, ond gall hyn effeithio ar eich chwant bwyd. Dyma o ychydig o bethau y gallwch chi eu gwneud i'ch helpu eich hun:

- Gofalwch am eich ceg: golchwch eich dannedd a fflosiwch yn aml.
- Mae blas cryfach gan fwydydd siarp, sbeislyd a melys. Rhowch gynnig ar **wahanol bethau sy'n ychwanegu blas** at fwyd ac ar wahanol sawsiau, i ganfod beth sydd at eich dant chi.
- **Gall newidiadau i'ch synnwyr blasu** ddiflannu ar ôl ychydig, felly os byddwch **chi'n diflasu ar fwydydd neilltuol**, rhowch gynnig arnyn nhw eto yn rheolaidd.



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Colli pwysau

Os ydych chi wedi colli pwysau, mae'n bwysig bwyta ac yfed digon. Dyma ychydig o bethau syml i roi cynnig arnyn nhw i godi chwant bwyd arnoch chi eich hun ac i wella faint rydych chi'n ei fwyta.

- Bwytwch dri phryd y dydd ac ychydig o fyrbrydau rhwng prydau.
- Yfwch ddwy ddiod faethlon y dydd o leiaf, fel ysgytleath, smwddi a llaeth twym.
- Yfwch **6-8 gwydraid (fel te, coffi neu ddŵr)** bob dydd.
- Hefyd, gall bwydydd gyda blas cryf iawn, fel bwydydd sbeislyd a chaws cryf iawn, godi chwant bwyd ar bobl.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board



Pobl gyda llai o chwant bwyd

**Gallwch chi gyfoethogi bwyd i'ch helpu i fagu**

pwysau a chael mwy o egni. Gallwch chi ychwanegu menyn, hufen, caws, powdr llaeth, siwgr a mêl at fwyd a diodydd. Gallwch chi greu **llaeth cyfnerthedig hefyd a'i ddefnyddio mewn** diodydd ac ar rawnfwyd.

Llaeth cyfnerthedig

Ychwanegwch bedwar llwy fwrdd o bowdr llaeth i bob peint o laeth cyflawn, a defnyddiwch o leiaf un peint o hwn ar rawnfwyd, mewn diodydd a gyda phwdinau bob dydd. Bydd yn rhoi caloriau ychwanegol i chi, protein ac amrywiaeth o fitaminau a mwynau hollbwysig.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Cyfoethogi bwyd

- Cawliau - ychwanegwch gaws, hufen neu bowdr llaeth sych
- Sawsiau - ychwanegwch hufen neu gaws, a gweinwch gyda physgod, cig, pasta, reis a llysiau
- Brechdanau - ychwanegwch mayonnaise neu hufen salad at ham, wyau neu gaws
- Pwdinau llaethog a chwstard - ychwanegwch hufen, llaeth anwedd, jam neu fêl
- Gweinwch bwdinau gyda hufen, hufen iâ, llaeth anwedd neu gwstard
- Tost, sgons, crwmpedi, bara ffrwythau, cacennau - ychwanegwch haenen dew o fenyn a rhowch jam neu fêl ar ei ben



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Byrbrydau maethlon

Ceisiwch fwyta byrbrydau gyda llawer o galoriau rhwng prydau os ydych chi dan eich pwysau neu wedi colli pwysau'n anfwriadol

Mae enghreifftiau isod o fyrbrydau sy'n cynnwys 100 o galoriau neu fwy mewn un byrbryd bach. Ymhlith y byrbrydau hyn mae siocled, creision, fflapjac a chaws.



Bar Siocled



Bara Brith gyda menyn



Losin



Fflapjacs



Pwdinau a wneir o laeth fel mousse neu gwstard



Lolis neu hufan iâ



Creision



Bisgedi siocled neu fisgedi a wneir gyda menyn



Llund llaw o gnau



Ychydig o gaws



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Diodydd maethlon

Gall yfed diodydd maethlon trwy gydol y dydd eich helpu i leihau eich risg o golli pwysau, eich helpu i gadw eich pwysau presennol neu i ddechrau magu pwysau eto os bydd angen.



### Syniadau da

- Mae diodydd yn cynnwys llaeth cyflawn neu laeth cyfnerthedig yn rhoi calorïau ychwanegol a phrotein i chi.
- Gall ychwanegu llaeth cyfnerthedig at unrhyw ddiod ei gwneud yn fwy maethlon
- Yfwch y diodydd maethlon hyn rhwng prydau ond nid yn lle prydau
- Mae diodydd brag fel Horlicks® ac Ovaltine® yn ffordd dda o gael fitamin D – gwnewch y diodydd hyn gyda llaeth llawn neu laeth cyfnerthedig



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

- Mae modd rhannu diodydd yn ddiodydd llai **a'u hyfed yn raddol dros y diwrnod (h.y. 100ml bedair gwaith y dydd)**
- Mae sudd ffrwythau a smwddis yn cynnwys mwy o galoriau a gall ychwanegu llaeth at smwddis roi mwy o galoriau a phrotein i chi



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Atchwanegiadau bwyd maethlon

Os cewch chi eich rhyddhau o'r ysbyty gydag atchwanegiadau bwyd maethlon ar bresgripsiwn:

- Storiwch nhw mewn lle gweddol oer a sych cyn eu hagor
- Ar ôl eu hagor, dylech chi gadw atchwanegiadau bwyd yn yr oergell a chael gwared arnyn nhw ar ôl 24 awr os **na fyddwch chi wedi'u defnyddio, oni bai** y bydd y pecyn yn nodi fel arall
- Bydd y rhan fwyaf o atchwanegiadau ar eu gorau yn oer
- Mae modd rhewi atchwanegiadau llaeth a sudd yn giwbiau a lolis
- Mae modd gwanhau atchwanegiadau



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

sudd gyda dŵr, lemonêd a diodydd swigod, dŵr swigod neu ddŵr soda

- Mae modd gwanhau atchwanegiadau **llaeth gyda llaeth dim ond os ydych chi'n cymryd faint bynnag sydd ar eich presgripsiwn erbyn diwedd y dydd**
- Gallwch chi ychwanegu atchwanegiadau bwyd maethlon at fwydydd hefyd, fel jelliau a phwdinau gyda hufen chwip



Os byddwch chi'n parhau i golli pwysau, neu os byddwch chi'n cael trafferth i fwyta ac yfed yn iawn o hyd, rhowch wybod i'ch meddyg neu i weithiwr iechyd proffesiynol arall.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Cyngor gan Therapi Iaith a Lleferydd

Bwyta ac Yfed

Efallai y bydd rhai pobl sydd wedi cael Covid-19 yn wynebu anawsterau wrth fwyta ac yfed. Os **oedd angen defnyddio tiwb i'ch bwydo pan oeddech chi yn yr ysbyty, mae'n bosibl bod y cyhyrau a ddefnyddir i lyncu wedi mynd yn wan.** Mae hefyd yn bosib eich bod yn cael trafferth yn bwyta ac yn yfed oherwydd diffyg anadl. Efallai y bydd bwyta ac yfed yn gofyn am fwy o ymdrech **na'r arfer, ac efallai y byddwch chi'n blino'n gynt.** Mae pethau y gallwch chi eu gwneud gartref i ymdopi â hyn.

Syniadau da:

- Eisteddwch yn gefnsyth wrth fwyta ac yfed bob tro (e.e. fel eistedd wrth y bwrdd), ac



am o leiaf 20 munud ar ôl hynny.

- **Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dannedd/ceg ddwywaith y dydd o leiaf a rhwng prydau i gael gwared ar unrhyw weddillion bwyd.**
- Yfwch yn araf - un sip ar y tro.
- **I rai pobl, mae'n fwy anodd yfed trwy welltyn ac o gwpanau gyda phig. Os yw'n fwy anodd i chi, rhowch gynnig ar yfed o gwpan arferol.**
- Dylech chi gnoi ar bob cegaid o fwyd yn araf - llyncwch bob cegaid cyn cymryd un arall.
- Peidiwch â siarad gyda bwyd yn eich ceg.
- **Ceisiwch osgoi pethau sy'n tynnu eich sylw wrth fwyta ac yfed, e.e. diffoddwch y teledu/radio.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Moddion:

- **Os ydych chi'n cael trafferth yn cymryd moddion, rhowch gynnig ar gymryd y moddion un ar y tro gyda sip o ddŵr.**
- Gallwch chi geisio cymryd moddion gyda llwyaid o fêl, iogwrt neu jam hefyd yn lle dŵr.
- **Gofynnwch i'ch fferylllydd a oes modd i chi dorri eich moddion yn ddarnau llai neu dderbyn y moddion ar ffurf wahanol, e.e. ar ffurf hylif**

Egni / Blinder:

- Dylech chi osgoi bwyta ac yfed pan fyddwch chi wedi blino. Arhoswch hyd nes bod mwy o egni gyda chi.
- **Stopiwch a gorffwys os ydych chi'n fyr eich anadl neu wedi blino.**

- Os ydych chi wedi blino, ceisiwch fwyta ac yfed tameidiau bach ond yn aml trwy gydol y dydd.
- **Os ydych chi'n dechrau blino neu'n mynd yn fyr** eich anadl wrth gnoi bwyd, rhowch gynnig ar fwyta bwydydd mwy meddal nad oes angen cnoi cymaint arnyn nhw.

Ceg sych:

- **Gall masgiau anadlu wneud i'ch ceg fynd yn sych** ac yn llidus, a gall achosi gwefusau **craciedig ac anadl ddrewllyd. Mae'n bwysig** eich bod yn cadw eich ceg yn lân ac yn llaith er mwyn atal heintiadau.
- **Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dannedd/ceg ddwywaith y dydd** o leiaf a rhwng prydau â phast dannedd, er mwyn cael gwared ar unrhyw weddillion bwyd.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

Ceg sych, parhad...

- Os ydych chi'n defnyddio dannedd gosod, tynnwch nhw i'w glanhau ddwywaith y dydd, a'u tynnu nhw yn y nos.
- Yfwch sipiau o ddiod trwy gydol y dydd.
- Defnyddiwch falm gwefusau os yw eich gwefus yn sych

Y Llais

- Os ydych chi'n fyr eich anadl, neu os ydych chi wedi cael cymorth i anadlu, efallai y byddwch chi'n gweld rhai newidiadau yn eich llais. Efallai y bydd yn gryg, yn wan neu'n dawel. Mae'n bosibl hefyd fod eich gwddf yn ddolurus, eich bod yn mynd yn fyr eich anadl pan fyddwch chi'n siarad neu eich bod yn blino'n gyflym. Dylai hyn wella gydag amser, ond gall y strategaethau canlynol

helpu:

- Eisteddwch i fyny a chymerwch anadl cyn siarad.
- Siaradwch yn bwylllog iawn, a chymerwch seibiau rheolaidd i gymryd anadl.
- Defnyddiwch eich llais yn ofalus - cynlluniwch gyfnodau i orffwys eich llais, yn enwedig cyn defnyddio llawer ar eich llais, neu os ydych chi wedi defnyddio llawer arno yn barod.
- Os ydych chi wedi bod yn pesychu lawer, neu os ydych chi wedi cael cymorth i anadlu, defnyddiwch eich llais cyn lleied â phosibl, gan ei bod yn debyg bod tannau'r llais wedi llidio ac wedi chwyddo, ac oherwydd hynny yn yn fwy agored i gael eu niweidio.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

- Cadwch y gwddf mor llaith â phosib trwy **gymryd sip o ddŵr yn aml. Mae anadlu stêm i mewn yn fuddiol hefyd, gan fod hynny'n pasio aer llaith dros dannau'r llais.**
- **Peidiwch â gweiddi, e.e. o'r naill ystafell i'r llall, i fyny neu i lawr y grisiau, ar anifeiliaid anwes/plant.**
- Peidiwch â sibrwd, gan ein bod yn tueddu i sibrwd gyda grym y tu ôl iddo, a gall hyn achosi tyndra yn eich cyhyrau.
- **Gwnewch yn siŵr eich bod yn wynebu'r person arall yn y sgwrs, a bod modd i'r person hwn weld eich gwefusau.**
- Os yw ansawdd eich llais yn wael, ceisiwch wefuso geiriau yn lle siarad a gadael i bobl ddarllen eich gwefusau, neu ysgrifennwch bethau i lawr.
- Dylech chi osgoi yfed gormod o gaffein, fel sydd mewn te, coffi a cola.
- Peidiwch ag ysmegu - os ydych chi mewn man lle mae llawer o fwg sigarennau, ceisiwch fod yn agos i rywle lle mae modd i awyr ffres ddod i mewn.
- **Yfych lai o alcohol. Mae'n achosi i'r gwddf fynd yn sych iawn ac i dannau'r llais chwyddo.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

- Dylech chi osgoi bwydydd/diodydd sy'n tewhau eich poer, e.e. llaeth, sudd oren a siocled.
- Helpwch eich hun i besychu a chlririo eich gwddf yn llai aml trwy lyncu'n galed, sipian dŵr, pesychu'n dawel a/neu sugno ar losin di-siwgr wedi'i ferwi. Os na fydd modd i chi osgoi pesychu/clirio eich gwddf, gwnewch hynny mor dyner â phosib.
- Ceisiwch beidio â siarad dros sŵn cefndirol, e.e dros y teledu, radio ayyb.
- Ceisiwch osgoi canu os yw eich llais yn wan.
- Os ydych chi'n teimlo'n flinedig, dan straen neu'n dost, mae ansawdd eich llais yn debygol o fod yn waeth.

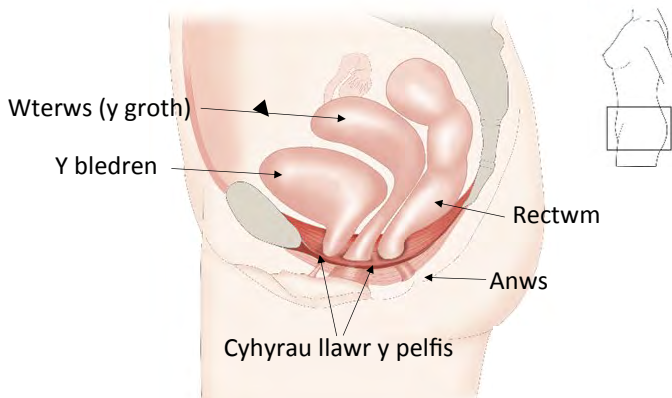
Os byddwch chi'n pesychu ac yn tagu o hyd wrth fwyta ac yfed ar ôl dilyn y cyngor uchod, os yw eich llais yn wlyb neu'n gryg, neu os bydd haint ar y frest yn datblygu, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu â'r Ganolfan Therapiau Cymunedol.

## Gofalu am eich pledren

Gall peswch parhaus roi pwysau ar gyhyrau llawr y pelfis, a gall hyn gynyddu'r risg o ollyngiadau wrinol (sef anymataliaeth wrinol oherwydd pwysau) a prolaps (i fenywod yn unig).

**Anatomi menywod sydd i'w weld isod, ond gall dynion brofi'r problemau hyn gyda'u pledren**

hefyd ac mae angen iddyn nhw wneud yr ymarferion ar gyfer cyhyrau llawr y pelfis yn yr un modd (disgrifir yr ymarferion hyn drosodd).



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board



Gall gwneud ymarferion ar gyfer llawr y pelfis yn rheolaidd helpu i'w cryfhau, a gall dysgu'r 'ddawn' i wasgu llawr y pelfis cyn pesychu eich helpu i aros yn sych.

**Mae'n bwysig gwneud yr ymarferion yn iawn, felly peidiwch tynhau eich cyhyrau yn eich bol, eich atynwyr (cyhyrau mewnol eich cluniau), eich cyhyrau ffolennol (yn eich pen ôl) na'ch diaffram (dal eich gwynt).**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Sut i wneud ymarferion llawr y pelfis

- Ewch ati i dynhau'r man o gwmpas yr anws, fel petasech chi'n ceisio eich stopio eich hun rhag torri gwynt, wedyn gwasgwch petasech chi'n ceisio eich stopio eich hun rhag gollwng dŵr.
- Os gallwch chi, ceisiwch anelu am i fyny ac ymlaen wrth wasgu (trwy wthio'r rectwm tuag at asgwrn y gedor neu'r bogail)

**Gwasgu'n araf** - gwasgwch gyhyrau llawr y pelfis a'u dal am ychydig eiliadau. Ceisiwch ddal cyhyrau llawr y pelfis hyd nes eu bod yn blino, a gwnewch hynny gynifer o weithiau ag y gallwch chi. Fodd bynnag, stopiwch os gallwch chi deimlo cyhyrau eraill yn ceisio ymuno i mewn.

Dechreuwch trwy ddal y cyhyrau am ychydig eiliadau a gwneud nifer fach o ailadroddiadau, wedyn ewch ati i gynyddu hynny'n raddol - **byddwch chi'n gwella wrth ymarfer**. Ewch ymlaen i ddal y cyhyrau am 10 eiliad, a gwnewch

hynny 10 gwaith gan orffwys am 5-10 eiliad rhwng pob ailadroddiad.

**Gwasgu'n gyflym** - Gwasgwch yn gyflym a'i ryddhau'n llawn yn syth. Gnewch hynny gynifer o weithiau ag y gallwch chi, a stopiwch pan fydd cyhyrau llawr y pelfis yn blino neu os bydd y cyhyrau eraill yn cael eu tynnu hefyd. **Ceisiwch wasgu'n gyflym ddeg gwaith yn olynol.** Gnewch yn siŵr fod rheolaeth gyda chi bob tro y byddwch chi'n gwasgu, a'ch bod yn rhyddhau llawr eich pelfis yn llawn rhwng pob gwasgiad.

Gall gymryd 6-8 wythnos cyn i chi ddechrau gweld gwelliant yng ngallu llawr eich pelfis. Gall **ap Squeezy** helpu i'ch atgoffa a'ch annog yn ystod yr adeg hon.

**Os bydd eich symptomau'n parhau, gofynnwch** am gael eich anfon ymlaen at ffisiotherapydd iechyd y pelfis.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Rhifau ffôn a manylion cyswllt

Am fideos defnyddiol, gwybodaeth am sut i wneud yr ymarferion yn fwy dwys a rhagor o wybodaeth am y pynciau dan sylw yn y llyfryn **hwn, ewch i'r wefan ganlynol:**

<https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/> a gafodd ei datblygu gan Lancashire Teaching Hospitals NHS Trust.

Gall y Gwasanaeth Gofal ac Atgyweirio gynnig **cymorth gyda siopa neu gasglu moddion i bobl hŷn sy'n fregus neu sy'n hunan-ynysu.** Ffoniwch: 01443 755696

Pryd ar Glud (RhCT): 01443 281140

Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion RhCT: 01443 425003

Gwasanaethau Cymdeithasol Merthyr: 01685 724500

Gwasanaethau Cymdeithasol Pen-y-bont ar Ogwr: 01656 642279

Y Samariaid: 116 123 neu [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Anxiety UK: 03444 775 774

## Cymorth ar gyfer cyflyrau penodol

Cymdeithas Alzheimer:

[www.alzheimers.org.uk/coronavirus-covid-19](http://www.alzheimers.org.uk/coronavirus-covid-19)

Dementia UK: 0800 888 6678 neu e-bostiwch [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

Asthma UK: 0300 222 5800 neu [www.asthma.org.uk/coronavirus](http://www.asthma.org.uk/coronavirus)

British lung foundation: 03000 030 555 neu [www.blf.org.uk](http://www.blf.org.uk)

Sefydliad Prydeinig y Galon: 0300 330 3300 neu gweler y wefan [www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk).

Y Gymdeithas Strôc: 0303 3033 100 neu gweler y wefan [www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)

Diabetes UK: 0345 123 2399 neu [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)