

Sadiwch i... Gadw'n SAFF



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwmpo



Amgylchedd

Atal cwmpo

Dydy cwmpo ddim yn rhan anochel o fynd yn hŷn

Gweithredwch heddiw

Risg Cwmpo	Gofynnwch	Gweithredwch nawr
G olwg a chlyw	Ydych chi'n ei chael yn anodd gweld y pethau sydd o amgylch? Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw niwl neu fylchau yn eich golwg? Ydych chi'n cael anhawster clywed neu ymyriad gyda'ch clyw?	Cysylltu gyda'ch optegydd i drefnu archwiliad llygaid a phrawf golwg. Mae prawf golwg yn rhad ac am ddim os ydych yn 60 oed neu drosodd. Mae llawer o optegwyr a fferyllfeydd yn cynnig profion clyw.
O ffer a chymorth	Ydych chi'n defnyddio ffon neu gymorth arall i gerdded? Ydyn nhw'n dechrau treulio? Pryd gawsoch chi eu gwirio diwethaf?	Siarad gyda staff derbynfa eich meddygfa i weld os gallwch hunanatgyfeirio neu os oes angen i chi weld meddyg teulu neu therapydd galwedigaethol.
S ymud o gwmpas	Ydych chi'n treulio'r rhan fwyaf o'r dydd yn eistedd? Ydych chi'n osgoi symud o gwmpas.	Cysylltu â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 i ganfod pa ddsbarthiadau ymarfer sydd ar gael yn eich ardal i weddu eich anghenion a'ch diddordebau.
T raed ac esgidiau	Ydych chi'n ei chael yn anodd torri ewinedd eich traed? A yw'n boenus cerdded neu sefyll? Ydych chi'n ei chael yn anodd canfod esgidiau cysurus?	Cysylltu â GIG 111 Cymru i ganfod podiatregydd neu gysylltu â Chyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98 i gael gwybodaeth ar wasanaethau torri ewinydd yn eich ardal.
Gadael i bobl w ybod!	Ydych chi wedi syrthio neu ydych chi'n poeni am syrthio?	Does dim cywilydd siarad am hyn. Dywedwch wrth eich meddyg teulu sydd â chysylltiadau da gyda'ch Clinig Syrthio Lleol neu wasanaethau a all gynnig ymchwiliad llawn ac asesiad o'ch anghenion.
N ewid arferion bwyta ac yfed	Ydych chi wedi sylwi ar newid yn eich eich arferion bwyta? Ydych chi'n yfed digon drwy gydol y dydd? Ydych chi'n teimlo'n benysgafn neu'n wan weithiau?	Soniwch wrth eich meddyg teulu am eich pryderon, a all eich cyfeirio at ddietydd os bydd angen.
G ostwng eich risg o gwmpo	Ydych chi wedi cwmpo neu feddwl ei bod ar fin cwmpo? Ydych chi'n poeni am gwmpo?	Siarad gyda'ch meddyg teulu am eich pryderon.
C lefyd ar y llwybr wrinol a heintiadau eraill	Ydych chi'n mynd i'r toiled yn aml? Ydych chi'n codi yn ystod y nos?	Siarad gyda'ch meddyg teulu neu nyrs y feddygfa.
G wirio eich pwysedd gwaed	A yw'n 12 mis neu fwy ers i chi gael gwirio eich pwysedd gwaed?	Holi'r fferyllfa leol am wiriad pwysedd gwaed (mae rhai fferyllfeydd yn codi tâl am hyn) neu Nyrs eich Meddygfa.
Y bledren a/neu'r coluddyn	Ydych chi'n cael traferth cyrraedd y tŷ bach mewn pryd?	Gwneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu. Gall eich meddyg teulu wneud asesiad llawn a thrafod opsiynau triniaeth.
M eddyginiaeth	Ydych chi'n cymryd 4 neu fwy o fathau o feddyginiaeth bob dydd? A yw'n 12 mis neu fwy ers i chi gael adolygiad meddyginiaeth?	Cysylltu â'ch fferyllfydd i gael adolygiad defnydd meddyginiaeth. Mae hyn yn wasanaeth rhad ac am ddim ac nid yw yn lle eich adolygiad clinigol gyda'ch meddyg teulu.
P eryglon yn y cartref	Ydych chi wedi meddwl am beryglon baglu yn eich cartref? Ydych chi'n pryderu am oleuadau neu gadw'n gynnes? Ydych chi'n cael traferth gyda grisiau/stepiau?	Cysylltu gyda Gofal a Thrsio ar 0300 111 3333 i gael cyngor ar addasu eich cartref.
O sgoi risg diangen	Byddwch yn ofalus bob amser, gan asesu p'un ai allwch fedru wneud y gweithgaredd. Cadwch ofal am eich defnydd o alcohol. Efallai y byddai Teleofal yn rhoi tawelwch meddwl i chi a'ch teulu/gofalwr os ydych yn pryderu am syrthio	Cydnabod nag yw eich corff efallai yn medru gwneud yr hyn a fedrai hyd yn oed ychydig flynyddoedd yn ôl: asesu'r risgiau. Sylweddoli effaith yfed mwy o alcohol nag a argymhellir, yn enwedig pan yn cymryd meddyginiaeth. Os yw Teleofal a monitro syrthio yn methu rhoi hyder i chi, yna canfyddwch sut i'w dderbyn yn eich ardal: DEWIS Cymru - https://www.dewis.wales/

Am fwy o wybodaeth ewch i:
www.agecymru.org.uk
www.ageconnectswales.org.uk
www.careandrepaircymru.org.uk



Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales



age
connects
wales.



0300 303 4498 01639 617 333 0300 111 3333



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government