

CWTSH

Cadw'ch hunan yn Ddiogel ac Iach

CUDDLE

Siarad gyda'n gilydd yw'r peth gorau y gallwn ei wneud os yw cwmpo ac anafu ein hunain yn bryder. Peidiwch ag oedi, siaradwch heddiw!

Helpu Plant Oedran Ysgol, Teulu a Theidiau a Neiniau i siarad am Risgiau Cwmpo

Steady on...
Stay **SAFE**



Strength



And Balance



Falls History



Environment

Cadw'n Egniol

Taid:

“Diolch am ofalu amdanaf a rydych chi'n iawn, dydw i ddim mor egniol ag oeddwn yn arfer bod. Os gwnewch chi fy helpu i gadw'n egniol, gallaf gadw'n gryf ac mae chwarae gyda chi yn llawer o hwyl. Rydych chi hefyd yn iawn nad yw fy esgidiau a sliperi yn ddiogel, mae angen iddynt ffitio'n dda, bod â chefnau gwell a gwadnau cryf nad ydynt yn llithro.”

Jac a Jill:

“Rydych chi'n iawn Taid, rydyn ni weithiau yn rhedeg o gwmpas yn rhy gyflym. Yn aml dydyn ni ddim yn edrych lle'r rydyn ni'n mynd, heb gau carrau ein hesgidiau, felly rydyn ni'n siŵr o gwympo”



Diogelwch Cartref

Jac a Jill:

“Na, dydw i ddim yn eistedd ar y 'step plant drwg' ond yn meddwl pa mor beryglus y gall grisiau fod ac rydych chi'n iawn am ddefnyddio'r glwyd ddiogelwch, cydio yn y banister a chymryd ein hamser, neu ddod lawr ar ein pen ôl os nad yw ein hesgidiau yn teimlo'n ddiogel”

Nain:

“Mae'r grisiau yn rhy serth i fi y dyddiau hyn. Does dim banister, mae'r carped a'r gripiâu wedi treulio a dyw'r golau ddim yn dda gan nad wyf yn gweld fel oeddwn ni. byddai'n well gwneud rhywbeth cyn iddi fod yn rhy hwyr”



Cofio Siarad

Jac, Jill a Nain:

“Gallwn siarad am gymaint o bethau ond dim am sut yr ydym yn cadw ein hun yn ddiogel a iach. Mae’n rhy hwyr os ydym eisoes wedi cwmpo ac yn methu mynd o gwmpas fel oeddem. Dyma’r amser i edrych ar y risgiau a gwneud rhywbeth amdany’n nhw. Os oes gennych broblem feddygol sy’n codi ein risg o gwmpo dylem fynd at y meddyg teulu. Mae angen i ni siarad gyda’r fferyllfa os yw’n tabledi neu foddion yn ein gwneud yn gysglyd neu ben-ysgafn”



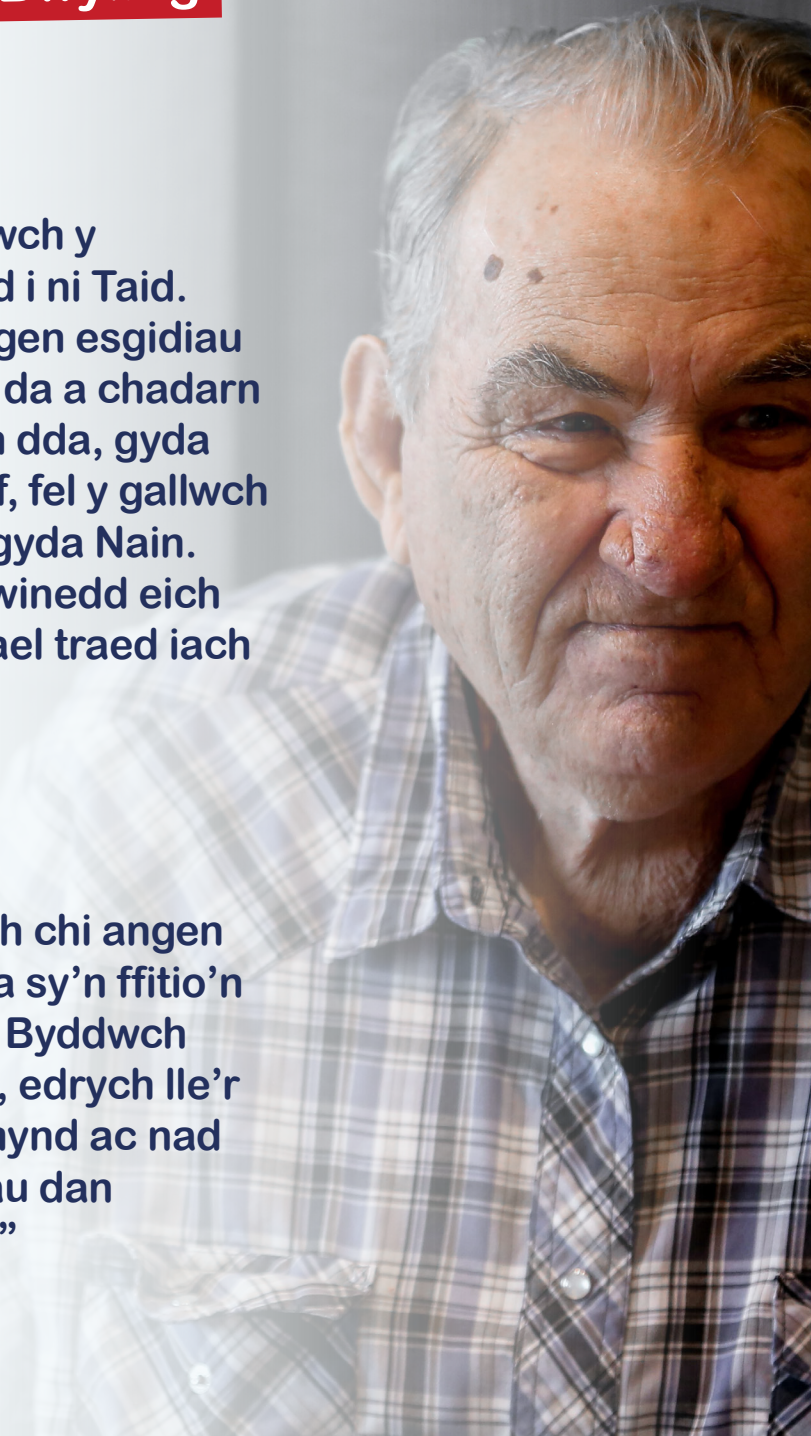
Bod yn Bwyllog

Jac a Jill:

“Gadewch y sglefrfwrdd i ni Taid. Rydych angen esgidiau neu sliperi da a chadarn sy’n ffitio’n dda, gyda gwadn cryf, fel y gallwch ddawnsio gyda Nain. Torrwch ewinedd eich traed a chael traed iach a diboen.”

Taid:

“Rydych chi angen esgidiau da sy’n ffitio’n dda hefyd. Byddwch yn bwyllog, edrych lle’r ydych yn mynd ac nad oes teganau dan eich traed.”



Gwirio eich Golwg

Taid, Jac a Jill:

“ Mae’r gêm yma’n hwyl, ond mae’r darnau yn fach; anodd eu rhoi at ei gilydd a rhwydd eu colli. Mae’n dda i ni gael gwiriad iechyd llygaid bob dwy flynedd a gwneud yn siŵr fod ein sbectol yn iawn i ni. Mae mwy o gyfle o gwmpo dros rywbeth neu wneud camsyniad os nad yw’n golwg yn iawn.”



Trefnu eich Tŷ yn Well

Jac a Jill:

“ Ceisiwch drefnu pethau adre fel nad ywn rhaid i chi ddringo, ymestyn na phlygu gormod. Peidiwch sefyll ar ben cadair i ymestyn am silffoedd, llenni neu newid bylbiau a pheidiwch ac ymestyn lawr am blygiau. Yn arbennig, peidiwch gadael gwifrau a llanastr o amgylch. Bydd hynny yn gwneud i chi gwmpo”

Nain:

“ Mae angen i chi wneud yn siŵr nad oes teganau dros y llawr, neu bethau wedi eu gadael allan ar dop y grisiau a’ch bod yn ei sychu’n gyflym os ydych yn colli diod ar y llawr. Gall hyn wneud i chi gwmpo hefyd”



Cadw ein Cartref yn Ddiogel

Jac a Jill:

“Nain, dydych chi ddim mor sad ar eich traed wrth ddefnyddio'r bath neu doiled erbyn un, a fedrwch chi ddim camu i mewn i'r gawod fel roeddech chi'n arfer. Rydych yn crynu fel deilen os na allwch gydio yn rhywbeth. Mae gen i ofn y byddwch yn syrtho a gorfod mynd i'r ysbyty”

Nain:

“Mae angen i chi gymryd amser ar stepiau, grisiau neu loriau llithrig, a sychwch ef yn syth os ydych yn colli diod ar lawr. Peidwch â dringo ar ddodrefn uchel”



Gofalu

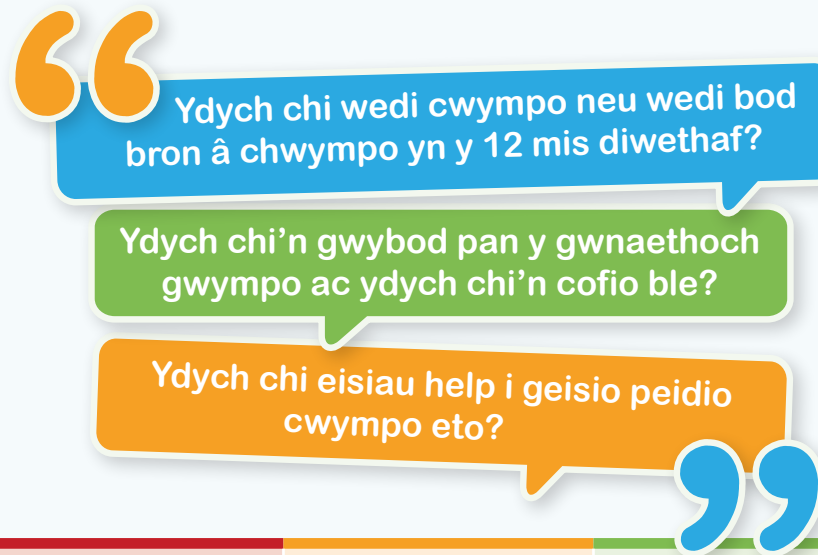
Taid, Nain
a Jac a Jill:

“Gall siarad yn rheolaidd am atal ein hun rhag rhwystro ein helpu i osgoi cwmpo. Gadewch i ni wneud rhywbeth HEDDIW i wneud yn siŵr bod gennym lai o gyfle o syrthio. Sut fu'r sswrs i yma i chi, eich dau? Ac i chi Taid?”



Gall cwmpo gartref achosi anafiadau difrifol, newid eich bywyd a gwneud drwg i'ch iechyd.
Gall siarad amdano a gwneud rhywbeth i'w osgoi rhag digwydd wneud gwahaniaeth.

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



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 synn-wyr.
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/cwypmo

ffôn: 0300 111 3333



age
connects
wales.

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