



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwmpo



Amgylchedd

Nid yw cwmpo'n rhan anochel o heneiddio

A oeddech chi'n gwybod bod nifer ohonom yn dechrau teimlo ein bod ni'n gwegian ar ein traed, neu'n becho am gwmpo? Ond mae 'na bethau syml gallwn ni eu gwneud er mwyn helpu i osgoi llithro neu gwmpo.

Gweithredwch heddiw

Beth	Gofyn	Gweithredu nawr
Golwg 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.
Offer 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
Symud 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
Traed 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?	Cysylltwch â GIG 111 Cymru i ddod o hyd i podiatregydd neu cysylltwch â'ch Age Connects Wales lleol i gael gwybodaeth am wasanaethau torri toenail arferol yn eich ardal ar 01639 617 333.
Gadael i bobl wybod!	Ydych chi wedi syrthio neu ydych chi'n poen 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.
Newid 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
Gostwng 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
Clefyd 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
Gwirio 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 gwad (mae rhai fferyllfeydd yn codi tâl am hyn) neu Nyrs eich Meddygfa.
Y bledren a/neu'r coluddyn	Ydych chi'n cael trafferth cyrraedd y tŷ bach mewn pryd?	Gwneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu. Gall eich meddyg teulu wneud asesiad llawn a thrafod opsiynau triniaeth.
Meddyginiaeth	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.
Peryglon 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 trafferth gyda grisiau/stepiau?	Cysylltu gyda Gofal a Thrwsio ar 0300 111 3333 i gael cyngor ar addasu eich cartref.
Osgoi 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, neu 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/

I gael mwy o wybodaeth edrychwch ar:

www.agecymru.org.uk/falls

Neu ffoniwch Age Cymru Advice ar

0300 303 44 98 (ar y gyfradd leol)

ar agor rhwng 9am a 4pm, Llun-Gwener.



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government