

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif



**Eich Helpu i ddefnyddio cyngor cryno i
Ofyn Cyngori a Gweithredu**



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif: ***Beth yw'r rhaglen?***

Mae Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (CBCG) yn rhaglen genedlaethol sydd â'r nod o alluogi unigolion sy'n gweithio gyda'r cyhoedd i ymgorffori sgysrsiau ymddygiad iechyd yn eu cysylltiadau dyddiol â phobl yn fwy rheolaidd ac yn fwy effeithiol.

Gall mathau penodol o ymddygiad megis ysmegu, yfed gormod o alcohol, bwyta deiet nad yw'n iach neu fod yn anweithgar gael effaith sylweddol ar iechyd unigolyn. Mae gwneud newidiadau bach, cadarnhaol i unrhyw un o'r ymddygiadau iechyd hyn yn debygol o fod o fudd i unigolyn a'i helpu i fyw bywyd hirach ac iachach. Gall pob un ohonom chwarae rhan yn y gwaith o helpu ein ffrindiau, cydweithwyr a chleientiaid i wneud dewisiadau iachach.

Gall y llyfryn hwn eich helpu i wneud y canlynol...

- Trafod dewisiadau iach fel rhan o'ch sgysrsiau bob dydd
- Rhoi gwybodaeth sylfaenol i bobl am bynciau iechyd cyffredinol gan gynnwys ysmegu, alcohol, pwysau iach, bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol, brechiad rhag y fflw a lles meddyliol da
- Rhoi gwybod i bobl am gymorth arbenigol lleol sydd ar gael

Helpu Pobl i Wneud Dewisiadau Iach: *Beth y gallwch ei wneud*

Yn eich sesiwn hyfforddi GBCG, byddwch wedi dysgu ynglŷn â sut y gallwch helpu pobl i wneud dewisiadau iachach. Gellir gwneud hyn drwy rywbeth mor syml â sgwrs fer sy'n para rhwng 30 eiliad a 3 munud. Gelwir hyn yn **Gyngor Cryno**. Gall cyngor cryno ddigwydd fel rhan o sgwrs wedi'i chynllunio, lle mae person yn gofyn am wybodaeth, neu bryd bynnag y bydd y cyfle'n codi. Gall unrhyw un ei wneud, unrhyw le ac ar unrhyw adeg.

Mae Cyngor Cryno yn seiliedig ar dair egwyddor syml;

- **Gofyn** i berson am ei iechyd a'i les pan fydd y cyfle'n codi
- **Cynghori** i ystyried buddiannau gwneud newid, os oes diddordeb ganddynt
- **Gweithredu** drwy gynnig anogaeth a gwybodaeth am ffynonellau o gymorth

Pryd i gynnig cyngor cryno

Gall cyfleoedd i sgwrsio am ddewisiadau iach a chynnig cyngor cryno ddigwydd unrhyw le ac ar unrhyw adeg. Gallent ddigwydd yn y coridor, dros ginio, yn y gegin neu allan yn cerdded.

Mae cyngor cryno yn cynnwys gofyn **cwestiwn agored** i ddarganfod a oes mater iechyd penodol y mae gan y person ddiddordeb ynddo. Mae'n cynnwys asesu pob sefyllfa ac ymateb i anghenion a diddordebau'r unigolyn rydych yn siarad ag ef. Mae hyn yn rhywbeth rydym i gyd wedi arfer ei wneud bob dydd, ac yn aml yn ei wneud heb hyd yn oed meddwl amdano. Mae rhai enghreifftiau pan y gallai'r sgwrsiau hyn ddigwydd yn cynnwys;

- Adduned Blwyddyn Newydd
- Angen cynilo
- Cael rhai problemau iechyd
- Cael trafferth gyda phwysau
- Teimlo'n isel neu ddiffyg egni
- Cael sesiwn yfed fawr
- Ffrind neu aelod o'r teulu sy'n yfed gormod
- Ffliw ar led yn y gymuned

Gall fod adegau pan fyddwch yn teimlo nad yw'n briodol gofyn i berson am agwedd benodol o'i iechyd ac mae hynny'n iawn. Ni ddisgwylir i chi fod yn arbenigwr, gwybod yr atebion i gyd na dweud wrth bobl beth i'w wneud. Nid ydych yn gyfrifol am benderfyniad person i wneud newid. Fodd bynnag gallwch helpu i lywio pobl i'r cyfeiriad cywir, a'u helpu i ddod o hyd i atebion eu hunain.

Mae cyngor cryno yn gweithio orau pan fyddwn yn gwneud y canlynol;

- Gwrando (gwrando gweithredol)
- Edrych fel bod diddordeb gennych ac ymateb
- Siarad mewn ffordd gynnes a chyfeillgar
- Peidio â beirniadu na swnio nac edrych fel eich bod wedi cael sioc
- Dangos dealltwriaeth (empathi)
- Yn gadarnhaol ac yn cysuro'r person y gall newid
- Gofyn cwestiynau agored

Cwestiynau agored:

Mae cwestiynau agored yn ffordd wych o ddarganfod mwy am berson a'i sefyllfa. Maent fel arfer yn dechrau gyda, 'Beth', 'Pryd', 'Sut', 'Ble' neu 'Pam'. Er enghraifft;

- Beth yw eich barn chi am fwyta'n iach?
- Beth wnaethoch chi y penwythnos diwethaf?
- Beth sy'n eich ysgogi i ddilyn ffordd iach o fyw?
- Beth ydych chi'n ei hoffi/ddim yn ei hoffi am...?
- Beth ydych chi'n ei chael hi'n anodd ynglŷn â.....?
- Pa mor aml y byddwch yn gwneud ymarfer corff?
- Ym mha ffordd y byddech yn newid eich arferion i fod yn iachach?
- Pa mor hyderus ydych y gallwch newid?
- Sut rydych yn teimlo/Sut mae pethau i chi ar hyn o bryd?
- Ble rydych chi'n gweld eich hun ymhen blwyddyn?
- Pam fod yfed llai o alcohol yn bwysig i chi?
- Pam eich bod yn meddwl ei fod yn bwysig newid?
- Hoffwn wybod mwy am....

Mae cwestiynau agored yn bwysig oherwydd maent yn galluogi person i arwain y sgwrs a lleisio ei farn a'i deimladau ei hun. Meddylwch am yr ymadroddion isod. Ydych chi'n cytuno?

People are generally better persuaded by the reasons which they have themselves discovered, than by those which have come into the mind of others (BlaisePascal, *Pensées*, 1670)

"....when you seek advice from someone it's certainly not because you want them to give it. You just want them to be there while you talk to yourself
(Terry Pratchett, *Jingo*, 1997)

A ydynt yn barod i newid?

Gallech gasglu cliwiau o'r hyn y mae person yn ei ddweud neu'n ei wneud sy'n awgrymu pa mor barod ydynt i newid. Bydd y cliwiau hyn yn dweud wrthy ch a yw person yn fodlon siarad a pha faterion y mae ganddynt ddiddordeb mewn siarad amdanynt, e.e. ysmegu, defnydd o alcohol, pwysau, bwyta'n iach, neu weithgarwch corfforol. Pan fyddwn yn defnyddio cyngor cryno er mwyn helpu i annog newid, ein nod yn bennaf yw dylanwadu ar bobl yn y categorïau 'ddim yn siŵr' a 'llawn cymhelliant' (gweler isod).



Ddim yn dangos unrhyw ddiddordeb

"Mae'n rhaid i ni i gyd farw o rywbeth, man â man mwynhau bywyd..."



Ddim yn siŵr

"Rwy'n gwybod y dylwn i, ond dwi ddim yn siŵr os galla i..."



Llawn cymhelliant

"Rwyf am wneud hyn, pwy all fy helpu...?"



Wedi dechrau'n barod

"Mae rhai wythnosau wedi mynd heibio, a dwi heb lithro'n ôl hyd yn hyn...ond nid yw wedi bod yn hawdd."

Mae'n anarferol i newid ddigwydd heb ryw fath o rwystr ar hyd y ffordd. Mae'n cymryd amser i ffurfio arferion iach newydd. Mae llithriadau (llithro'n ôl i hen arferion) yn rhan naturiol o wneud newid. Gallwn ddefnyddio cyngor cryno a sgiliau GBCG er mwyn helpu rhywun i gadw ei gymhelliad a'i annog i fynd yn ôl ar y llwybr cywir yn ogystal â'i annog i wneud y newid yn y lle cyntaf.

Ysmygu

Wyddech chi...?



- ✓ Rhoi'r gorau i ysmygu yw'r peth pwysicaf y gall ysmygwr ei wneud er budd ei iechyd.
- ✓ Ym Mhowys, mae Dim Smygu Cymru a'r Cynllun Fferylliaeth Lefel 3 yn darparu rhaglen cymorth am ddim i'ch helpu i roi'r gorau i ysmygu. Mae hyn yn cynnwys cymorth ysgogiadol am ddim a therapi amnewid nicotin am ddim.
- ✓ Mae person bedair gwaith yn fwy tebygol o lwyddo gyda chymorth gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu'r GIG (megis Dim Smygu Cymru neu Fferylliaeth Lefel 3) nag os bydd yn ceisio rhoi'r gorau iddi ar ei ben ei hun.
- ✓ Mae amrywiaeth o feddyginiaethau y profwyd eu bod yn helpu. Gall eich meddyg teulu neu'ch fferylllydd esbonio'r opsiynau.
- ✓ Mae buddiannau rhoi'r gorau iddi yn dechrau yn syth a dyw hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi.
- ✓ Gall rhoi'r gorau i ysmygu helpu i amddiffyn y rhai o'ch cwmpas rhag peryglon mwg ail-law.

Ysmygu



Gofyn, Cyngkori, Gweithredu

GOFYN

am ysmygu

- Beth yw eich barn am ysmygu?
- Pam rydych am roi'r gorau i ysmygu?
- A oes diddordeb gennych mewn rhoi'r gorau i ysmygu?
- A ydych erioed wedi ceisio rhoi'r gorau i ysmygu o'r blaen? Beth ddigwyddodd?
- Beth rydych chi'n ei fwynhau am ysmygu? Beth yw'r pethau am ysmygu nad ydych yn eu mwynhau?
- Beth ydych chi'n meddwl byddai buddiannau rhoi'r gorau i ysmygu i chi?
- I lawer o bobl mae'n cymryd sawl ymgais i lwyddo i roi'r gorau i ysmygu yn barhaol. Petaech yn ceisio rhoi'r gorau i ysmygu eto, beth rydych chi'n credu gallai eich helpu? Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol?

CYNGHORI

am
ysmygu

- Rhoi'r gorau i ysmygu yw'r peth pwysicaf y gallwch ei wneud er budd eich iechyd
- Mae ysmygu yn gysylltiedig â nifer o gyflyrau iechyd difrifol gan gynnwys rhai mathau o ganser, strôc, clefyd y galon ac afiechydon yr ysgyfaint
- Bydd rhoi'r gorau i ysmygu yn arbed arian i chi – dros £3000 i flwyddyn os ydych yn ysmygu 20 sigarét y dydd
- Mae buddiannau rhoi'r gorau iddi yn dechrau yn syth – dyw hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi

GWEITHREDU

- Mae digon o gymorth ar gael os oes gennych ddiddordeb mewn rhoi'r gorau i ysmygu. A hoffech chi gael gwybod mwy am wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu lleol?
- I wneud apwyntiad gyda Dim Smygu Cymru yn eich ardal leol, ffoniwch **0800 085 2219** am ddim neu ewch i www.dimsmygucymru.com
- Gallwch hefyd fynd i'ch fferyllfa leol i drefnu apwyntiad am ddim
- Rydych bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu yn llwyddiannus gyda chymorth gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu'r GIG na cheisio rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun

Alcohol



Wyddech chi...?

- ✓ Argymhellir ni ddylai dynion na merched yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos.
- ✓ Os bydd person yn yfed cymaint ag 14 uned yr wythnos, argymhellir ei fod yn lledaenu faint y mae'n ei yfed drwy'r wythnos, yn hytrach nag yfed y cyfan ar un achlysur.
- ✓ Mae uned yn llai nag yr ydych yn meddwl: hanner pint o gwrw, gwydraid bach o win, neu un siot o wirod
- ✓ Argymhellir bod dynion a merched yn cael o leiaf dau ddiwrnod di-alcohol yr wythnos.
- ✓ Ni ddylai merched sy'n feichiog yfed alcohol o gwbl am na wyddom pa effaith y gallai ei gael ar y baban yn y groth.
- ✓ Mae alcohol yn fwy tebygol o effeithio ar bobl hŷn, a dylent gymryd gofal ychwanegol wrth yfed diodydd alcoholig
- ✓ Mae calorïau cudd mewn alcohol. Mae pint o lager yn cynnwys yr un faint o galorïau (170kcal) â rhodyn selsig, ac mae gwydraid o win coch (175ml) yn cynnwys yr un faint o galorïau (120kcal) â darn o gacen.
- ✓ Er bod alcohol yn cynnwys calorïau, nid oes ganddo lawer o werth maethol, a ni ddylid ei ystyried yn rhywbeth i gymryd lle bwyd.
- ✓ Mae alcohol wedi bod yn gysylltiedig â risg uwch o fathau o ganser, pwysedd gwaed uchel, colesterol a chlefyd y galon. Gall hefyd arwain at fagu pwysau

Alcohol



Gofyn, Cyngori, Gweithredu

GOFYN

am alcohol

- Beth yw eich barn am faint rydych yn ei yfed?
- A oes diddordeb gennych mewn newid faint o alcohol rydych yn ei yfed?
- Beth rydych chi'n credu bydd canlyniadau parhau i yfed ar eich lefel bresennol?
- A oes unrhyw beth sy'n eich poeni am eich arferion yfed?
- Pa fuddiannau rydych chi'n credu byddech yn sylwi arnynt petaech yn lleihau faint rydych yn ei yfed?
- Beth rydych fel arfer yn ei yfed ar benwythnos/wythnos arferol?

CYNGHORI

am alcohol

- Dylai dynion a merched gael o leiaf 2 ddiwrnod di-alcohol bob wythnos a ni ddylent yfed mwy nag 14 uned yr wythnos
- Yn hytrach nag yfed, ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd eraill o ymlacio e.e. pampro eich hun gyda bath, dechrau hobi newydd neu sgwrsio gyda ffrindiau dros y ffôn
- Newidiwch eich diod arferol a dewis rywbeth arall:
 - diod llai e.e. gwydraid llai o win
 - diod gyda llai o gryfder e.e. diod gyda llai o unedau neu lai o gynnwys alcohol (ABV)
 - diod ysgafn/gwydraid o ddŵr
- Gall yfed llai o alcohol hefyd eich helpu i arbed arian, colli pwysau, cael mwy o egni, teimlo'n llai blinedig yn ystod y dydd, teimlo'n fwy iach a gwneud i'ch croen edrych yn well

GWEITHREDU

- Mae'n ddefnyddiol i rai pobl gadw dyddiadur o faint y maent yn ei yfed am rai dyddiau i dracio beth a faint y maent yn ei yfed. A fyddai hynny'n ddefnyddiol i chi?
- A ydych wedi ystyried siarad ag unrhyw un am leihau faint rydych yn ei yfed? Gall fod yn aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr iechyd proffesiynol. Neu cysylltwch â llinell gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru: **0808 808 2234**
- Mae amrywiaeth o apiau y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i fonitro eich arferion yfed. Ewch i wefan Newid am Oes neu 'Un Ddiod Un Clic'
- Efallai y byddwch hefyd am roi olwyn alcohol neu ficer alcohol i unigolyn er mwyn ei helpu i fonitro ei arferion yfed.
- Ym Mhowys, gallwch gysylltu â Kaleidoscope i gael cymorth: **01686 610422**

Gweithgarwch Corfforol



Wyddech chi...?

- ✓ Mae bod yn egnïol yn dod â manteision i iechyd corfforol ac iechyd meddwl
- ✓ Dangoswyd bod gwneud rhywbeth egnïol yn lleddfu straen a gorbryder. Gall hyd yn oed mynd am dro am bum munud godi eich hwyliau
- ✓ Gall bod yn egnïol eich helpu i gynnal pwysau iach, cael mwy o egni, yn ogystal â lleihau eich risg o ddatblygu diabetes math 2, pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel a rhai mathau o ganser.
- ✓ Mae canllawiau gwahanol ar weithgarwch corfforol ar gyfer grwpiau oedran gwahanol. Y canllaw pwysig i bawb yw bod yn fwy egnïol bob dydd a lleihau cyfnodau hir o eistedd i lawr, symud mwy a symud yn fwy aml.
- ✓ Dylai oedolion anelu at 150 munud o weithgarwch cymedrol i egnïol yr wythnos. Gellir cronni hyn mewn cyfnodau o 10 munud.
- ✓ Ceisiwch ddewis gweithgareddau rydych yn eu mwynhau, neu y gallwch eu cynnwys yn eich bywyd bob dydd. Nid chwaraeon yn unig sy'n bwysig - mae gwaith tŷ, garddio a cherdded i gyd yn cyfrif hefyd. Cofiwch, nid oes rhaid i ymarfer corff fod yn galed i fod o fudd.
- ✓ Mae rhai gwasanaethau arbenigol hefyd sy'n helpu pobl i fod yn fwy egnïol. Er enghraifft, y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol (NERS), 'Fresh' (i blant rhwng 5 a 11 oed a theuluoedd), Sblash a Sbri (matau a phlant bach) a grwpiau cerdded 'Bumps and Buggies'. Mae gan Newid am Oes hefyd rai awgrymiadau gwych er mwyn gwneud i unigolion a theuluoedd fod yn fwy egnïol.

Gweithgarwch Corfforol



Gofyn, Cyngori, Gweithredu

GOFYN

- am gweithgarwch corfforol
- Beth yw eich barn am weithgarwch corfforol? Faint o weithgaredd corfforol rydych yn ei wneud?
 - A oes diddordeb gennych mewn bod yn fwy egnïol?
 - Beth fyddai'r buddiannau i chi petaech yn fwy egnïol?
 - Pa fathau o weithgarwch rydych yn eu mwynhau (neu wedi'u mwynhau yn y gorffennol)?
 - Sut rydych chi'n credu y gallech gynnwys mwy o weithgarwch yn eich trefn bob dydd?

CYNGHORI

- am gweithgarwch corfforol
- Nid oes rhaid i ymarfer corff fod yn galed i fod o fudd
 - Mae'n ddefnyddiol i rai pobl gadw dyddiadur gweithgarwch am rai dyddiau, gan nodi pa weithgareddau maent yn eu gwneud ac am faint o amser. A fyddai hynny'n ddefnyddiol i chi?
 - Cyfle nid anghyfleustra yw ymarfer corff! Gall gwneud newidiadau bach i'ch ffordd o fyw fel parcio eich car ymhellach i ffwrdd, cerdded neu feicio teithiau byr yn hytrach na defnyddio'r car, wneud gwahaniaeth enfawr. Os ydych yn eistedd wrth ddesg drwy'r dydd, a allwch chi godi a symud am funud bob hanner awr?
 - Mae bod yn egnïol yn helpu i gadw pwysau yn isel, lleihau straen, lleihau ein risg o salwch difrifol fel clefyd y galon, diabetes a strôc ac yn gwneud esgyrn a chyhyrau yn gryf.

GWEITHREDU

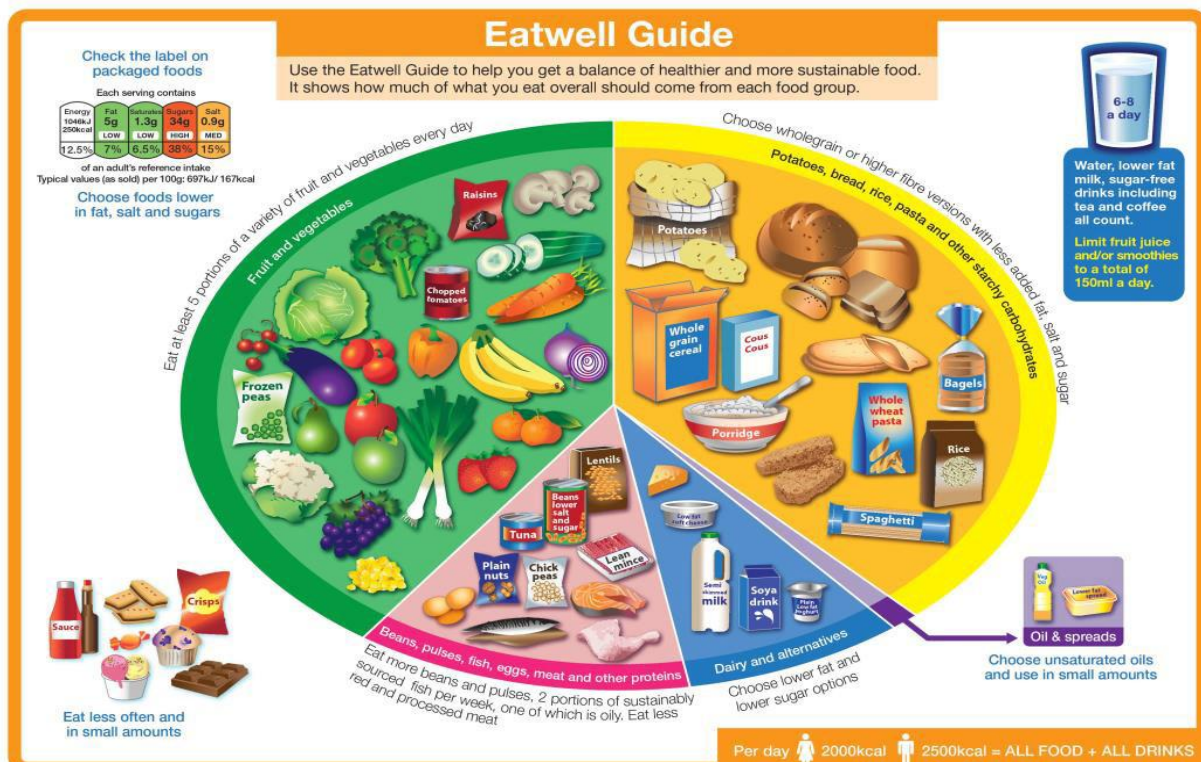
- Mae cymorth ar gael os oes gennych ddiddordeb mewn cynyddu eich lefelau gweithgarwch. A ydych wedi ystyried siarad â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechedd proffesiynol arall?
- Mae amrywiaeth o glybiau a gweithgareddau ar gael yn eich canolfan hamdden leol neu gallwch geisio chwilio 'info engine' Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys - <http://infoengine.cymru/>
- Ceir gwybodaeth am fod yn fwy egnïol ar wefan Newid am Oes – <http://change4lifewales.org.uk/?skip=1&lang=cy>
- Mae digon o apiau y gallwch eu lawrlwytho i'ch ffôn er mwyn eich helpu i fonitro eich lefelau gweithgarwch. A ydych wedi ystyried rhoi cynnig arnynt?
- Mae llawer o raglenni gwahanol i'ch cefnogi chi a'ch plant hefyd. A ydych wedi clywed am 'Bumps to Buggies', Sblash a Sbri a 'Fresh'?

Bwyta'n Iach



Wyddech chi...?

- ✓ Nid oes a wnelo bwyta'n iach ag osgoi bwydydd na dilyn 'deiet' arbennig.
- ✓ Gellir cynnwys pob math o fwyd mewn deiet iach. Y cyfan sydd angen ei wneud yw sicrhau ein bod yn cael y cydbwysedd cywir
- ✓ Mae deiet iach cytbwys yn cynnwys digon o ffrwythau a llysiau bob dydd - o leiaf pum dogn maint llaw.
- ✓ Mae deiet iach cytbwys ond yn cynnwys nifer fach o fwydydd sy'n uchel mewn braster a siwgr, megis cacennau, creision, bisgedi neu ddiodydd pefriog.
- ✓ Mae cysylltiadau cryf rhwng yr hyn rydym yn ei fwyta a sut rydym yn teimlo. Gall fod yn ddefnyddiol meddwl, nid yn unig am yr hyd rydym yn ei fwyta, ond pam a phryd.
- ✓ Gall bwyta bwydydd iach helpu i roi mwy o egni i ni, yn ogystal â lleihau ein risg o ddatblygu rhai mathau o salwch ac afiechydon gan gynnwys pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel, clefyd y galon a rhai mathau o ganser.
- ✓ Mae'r Canllaw Eatwell yn rhoi syniad da i ni o'r mathau o fwyd y mae angen i ni eu bwyta i wneud yn siŵr bod gennym ddeiet cytbwys.



Bwyta'n Iach:

Gofyn, Cyngori, Gweithredu



GOFYN

am bwyta'n iach

- A oes diddordeb gennych mewn newid yr hyn rydych yn ei fwyta?
- Pa mor iach yw eich deiet ar hyn o bryd?
- Sut rydych chi'n credu y gallech wella eich deiet?
- Beth fydddech chi'n dweud yw'r pethau da am eich arferion bwyta presennol?
- Beth fydddech chi'n dweud nad yw cystal am eich arferion bwyta?
- Beth rydych chi'n meddwl byddai buddiannau bwyta'n fwy iachus i chi a'r rhai sydd o'ch amgylch?
- Pa newidiadau rydych chi wedi'u gwneud i'ch arferion bwyta yn y gorffennol? Petaech yn ystyried gwneud newidiadau pellach, beth fydddech chi'n ei wneud nesaf?

CYNGHORI

am bwyta'n iach

- Ceisiwch fwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Ceisiwch gyfyngu ar siwgr ychwanegol a halen
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr
- Cyfyngwch ar frasterau dirlawn, a cheisiwch ddewis brasterau annirlawn lle y bo'n bosibl
- Sicrhewch eich bod yn bwyta maint prydau priodol (ddim yn rhy fawr nac yn rhy fach)

GWEITHREDU

- Pan fyddwn yn gweithio allan ein patrymau bwyta, mae rhai pobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol cadw dyddiadur bwyd am rai dyddiau. A fyddai hynny'n ddefnyddiol i chi? Gallwch lawrlwytho ap ar gyfer eich ffôn i'ch helpu i wneud hyn.
- Mae cymorth ar gael os oes gennych ddiddordeb mewn newid yr hyn rydych yn ei fwyta. A ydych wedi ystyried siarad â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall?
- Ceir rhagor o wybodaeth am sut i fwyta'n dda ar wefan Newid am Oes – **<http://change4lifewales.org.uk/?skip=1&lang=cy>**
- Ceir gwybodaeth hefyd ar NHS Choices - **<http://www.nhs.uk/livewell/healthyeating/Pages/Healthyeating.aspx>**
- Efallai yr hoffech roi canllaw Eatwell, taflen wybodaeth neu ganllaw main dogn i rywun

Lles Meddyliol



Wyddech chi...?

- ✓ Mae pobl yn aml yn ansicr ynglŷn â'r ffordd orau o fynd i'r afael â salwch meddwl a hyrwyddo iechyd meddwl da.
 - ✓ Mae'r Pum Ffordd at Les yn adnodd gwyb y gallwch ei ddefnyddio i hyrwyddo iechyd meddwl da. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod pob thema'r 5 ffordd (cysylltu, bod yn fywiog, bod yn sylwgar, dal ati i ddysgu, rhoi) yn gwella lles personol yn gadarnhaol. Mae tystiolaeth yn dangos os byddwch yn ymgorffori'r 5 peth hwn yn eich bywyd y gallwch fyw 7.5 mlynedd yn hirach na rhywun sydd ddim yn eu dilyn.
- **Cysylltu** - Treulio amser gyda theulu, ffrindiau neu gydweithwyr. Buddsoddi amser yn y cydberthnasau hyn. Bydd meithrin y cysylltiadau hyn yn cyfoethogi eich bywyd a'u bywydau nhw ac yn rhoi cymorth pan fydd ei angen arnoch
 - **Bod yn Fywiog** - Mynd am dro; ymuno â grŵp ffitrwydd; mynd allan ar eich beic; dringo bryn; troi'r radio i fyny a dawnsio; garddio. Mae gweithgarwch corfforol yn helpu i wneud i ni deimlo'n dda yn ogystal â helpu i wella ein hiechyd a'n ffitrwydd
 - **Bod yn Sylwgar** - Sylwch ar y dail ar y coed; y blodau yn y parc; yr harddwch o'ch cwmpas; arogl coffi wedi'i wneud yn ffres. Mwynhewch y pethau da yn eich bywyd, waeth pa mor fach ydynt. Gall myfyrio ar y pethau da yn eich bywyd wella eich hwyliau a'ch helpu i werthfawrogi'r hyn sy'n bwysig i chi
 - **Dal ati i Ddysgu** - Rhoi cynnig ar rysâit newydd; cofrestru ar gyfer cwrs; ailgydio mewn hen hobi; cymryd rôl newydd yn y gwaith neu gartref; dysgu iaith newydd. Gall gosod her i chi eich hun i ddysgu rhywbeth newydd eich gwneud yn fwy hyderus yn ogystal â bod yn rhywbeth y gallwch ei fwynhau.
 - **Bod yn Greadigol a Rhoi** - Gwneud rywbeth neis i aelod o'r teulu, ffrind neu ddieithryn. Efallai y gallech ddiolch i rywun; gwenu ar ddieithryn; ildio wrth gyffordd; gwirfoddoli eich amser; ymuno â grŵp cymunedol. Gall gweld eich hapusrwydd a'ch lles yn gysylltiedig â'ch cymuned nid yn unig gynyddu'r cysylltiadau â'r bobl o'ch cwmpas ond gall hefyd roi boddhad.

Pum Ffordd at Les Powys Five Ways To Wellbeing



Lles Meddyliol



Gofyn, Cyngkori, Gweithredu

GOFYN

am lles
meddyliol

- Sut rydych chi'n teimlo heddiw?
- Sut mae pethau i chi ar hyn o bryd?
- Sut mae pethau yn y gwaith/gartref?
- Ym mha ffordd yr hoffech chi i bethau fod yn wahanol?#

CYNGHORI

am
lles
meddyliol

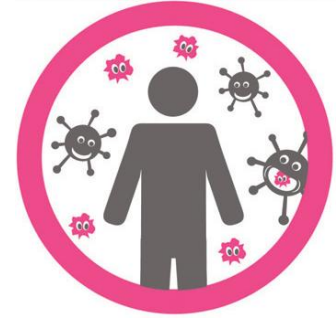
- Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i wella eich lles meddyliol. Meddyliwch am themâu'r 5 ffordd at les, 'cysylltu', 'bod yn greadigol a rhoi', 'bod yn fywiog', 'bod yn sylwgar' a 'dal ati i ddysgu'. Beth rydych chi'n dda yn ei wneud a beth nad ydych cystal yn ei wneud? Pa un ydych chi'n credu y gallech wella fwyaf?
- Canolbwyntiwch ar yr un neu'r ddwy o'r 5 ffordd nad ydych yn eu gwneud cystal. Sut gallwch chi wella hyn? (Gweler y dudalen flaenorol am enghreifftiau ymarferol o'r 5 ffordd)
- Mae Info Engine Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys yn gyfleuster chwilio gwych y gallwch ei ddefnyddio i ddarganfod yr hyn sy'n mynd ymlaen yn eich ardal leol - <http://infoengine.cymru/>

GWEITHREDU

- Os byddwch yn poeni am iechyd meddwl rhywun, y pwynt cyswllt cyntaf yw'r meddyg teulu bob amser
- Mae gan MIND wasanaethau cymorth y gallwch gael gafael arnynt drwy ffonio **0300 123 3393**
- Hefyd, mae gwasanaeth gwybodaeth a chyngor iechyd meddwl ym Mhowys lle gallwch gael gafael ar wybodaeth, cyngor a chymorth - <http://www.powysmentalhealth.org.uk/en/hafan.html>
- Mae Ap '5 Llwybr at Les' am ddim ar gyfer ffonau symudol y gallwch ei lawrlwytho i fonitro pa mor dda rydych yn ei wneud mewn perthynas â'r 5 llwybr https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nhs.somerset.fiveways&hl=en_GB
- Mae gan y tîm iechyd cyhoeddus gardiau gweithgaredd 'Mapio a Chynllunio' 5 Llwybr at Les y gallwch eu lawrlwytho - <http://www.biapowys.cymru.nhs.uk/iechyd-meddwl-a-lles>

Imiwneiddio ac Iechyd

Wyddech chi...?



Brechiadau ac Imiwneiddiadau

- ✓ Mae imiwneiddio yn amddiffyn yn erbyn nifer gynyddol o afiechydon, o blentyndod i henoed
- ✓ Gall unrhyw un wirio i weld a ydynt wedi cael yr holl frechiadau sydd eu hangen arnynt drwy wirio gyda'i feddyg teulu

Y Ffliw Tymhorol

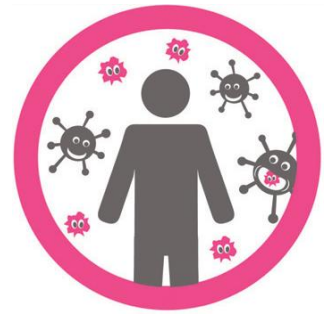
- ✓ Gallwch ddal y fflw drwy gydol y flwyddyn, ond mae'n arbennig o gyffredin yn y gaeaf, sef y rheswm pam fe'i gelwir hefyd yn "ffliw tymhorol".
- ✓ Nid yw fflw yr un peth ag annwyd - caiff ei achosi gan gyfres wahanol o firysau ac mae'r symptomau yn dueddol o fod yn fwy difrifol a phara'n hirach.
- ✓ Mae pobl mewn grwpiau mewn perygl yn fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau fflw a allai fod yn ddifrifol, megis niwmonia (haint yr ysgyfaint), felly argymhellir eu bod yn cael brechiad fflw bob blwyddyn i'w hamddiffyn.

Mae grwpiau mewn perygl yn cynnwys y canlynol:

- Pobl sy'n 65 mlwydd oed ac yn hŷn
- Merched beichiog
- Pobl sydd â chyflyrau meddygol hirdymor
- ✓ Mae feirws y fflw yn newid o flwyddyn i flwyddyn felly mae'n bwysig cael brechiad newydd bob blwyddyn gan fod y brechiad yn newid i geisio cydweddu â'r feirws
- ✓ Mae gan blant rhwng 1 a 2 mlwydd oed a phlant yn y dosbarth derbyn hyd at Flwyddyn 4 ym Mhowys yr opsiwn o frechiad fflw tymhorol heb nodwydd.

Imiwneiddio ac Iechyd

Gofyn, Cyngkori, Gweithredu



GOFYN

am
Imiwneiddio
ac Iechyd

- Ydych chi / eich plentyn wedi cael pob imiwneiddiad?
- A hoffech gael rhagor o wybodaeth am frechiad y fflw?

CYNGHORI

am
Imiwneiddio
ac Iechyd

- Mae cael pob imiwneiddiad yn ffordd hawdd a diogel o amddiffyn eich hun a'ch teulu rhag salwch difrifol
- Mae brechiadau ar gael gan eich meddyg teulu ar gyfer amrywiaeth o salwch difrifol ymhlith plant ac oedolion, gan gynnwys: y frech goch, fflw, y pês, canser ceg y groth a llid yr ymennydd.

GWEITHREDU

- Gallwch ddarganfod pa frechiadau sydd ar gael i blant ac oedolion ym Mhowys drwy edrych ar wefan y Bwrdd Iechyd Addysgu:
<http://www.biapowys.cymru.nhs.uk/imiwneiddio-a-brechu>
- Mae digon o wybodaeth at gael os hoffech wybod mwy am y fflw a brechiad y fflw. Gallwch edrych ar wefan NHS Live Well:
<http://www.nhs.uk/livewell/winterhealth/pages/fluandthefluvaccine.aspx>
- Ar gyfer grwpiau 'mewn perygl', mae brechiadau fflw am ddim ar gael gan eich meddyg teulu a nifer o fferyllfeydd ym Mhowys – gallwch edrych ar y ddolen yma i gael gwybod a ddylech weld eich meddyg teulu neu eich fferyllfeydd i gael brechiad fflw:
<http://www.nhs.uk/livewell/winterhealth/pages/fluandthefluvaccine.aspx>
- Gallwch hefyd ddarganfod mwy a gweld a ydych wedi cael pob brechiad, drwy ofyn i'ch meddyg teulu neu nyrs practis

O ran ysmegu, byddaf yn:

GOFYN:

CYNGHORI:

GWEITHREDU:

O ran alcohol, byddaf yn:

GOFYN:

CYNGHORI:

GWEITHREDU:

O ran gweithgarwch corfforol, byddaf yn:

GOFYN:

CYNGHORI:

GWEITHREDU:

O ran bwyta'n iach, byddaf yn:

GOFYN:

CYNGHORI:

GWEITHREDU:

O ran lles meddyliol, byddaf yn:

GOFYN:

CYNGHORI:

GWEITHREDU:

O ran ffliw ac imiwneiddio, byddaf yn:

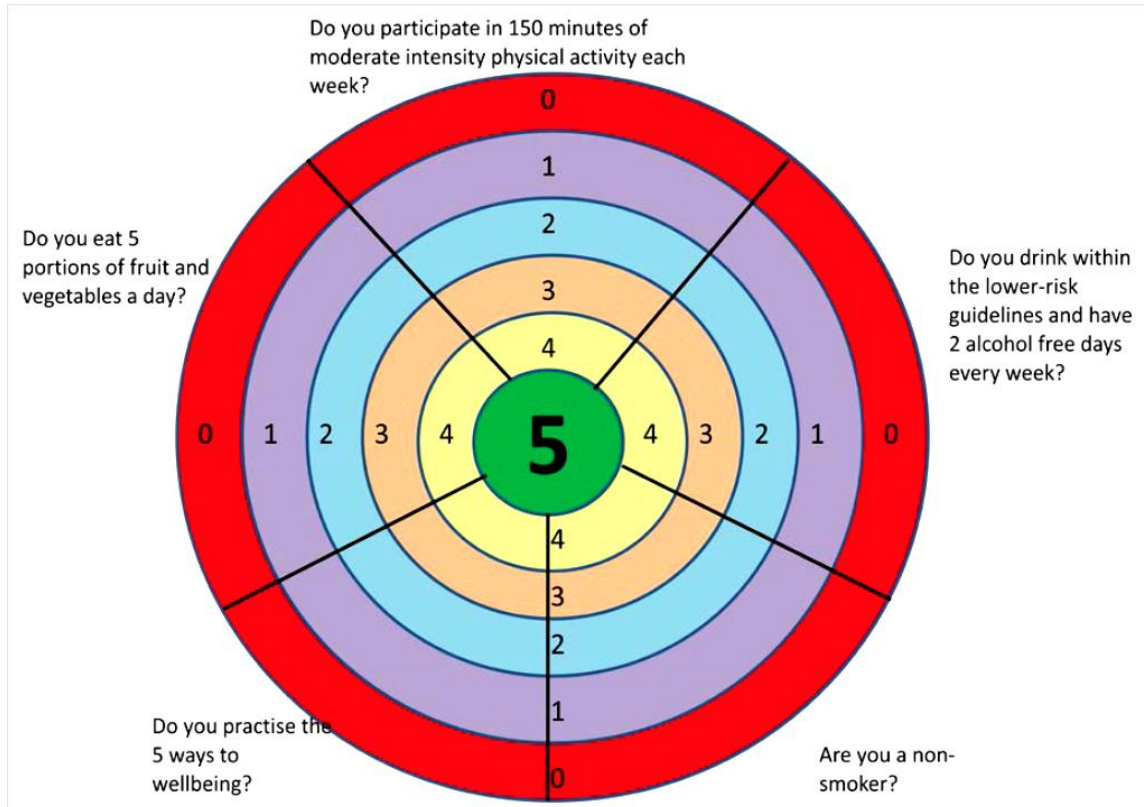
GOFYN:

CYNGHORI:

GWEITHREDU:

Beth Amdanoch Chi?

Mae gofynion ein ffyrdd prysur o fyw yn aml yn golygu nad ydym yn cymryd amser i ystyried ein hiechyd ein hunain. Gall cadw ein meddyliau a'n cyrff yn iach ein helpu i gael mwy o egni, cysgu'n well, teimlo'n well a lleihau ein risg o salwch ac afiechyd. Edrychwch ar y siart isod. Rhowch sgôr i chi eich hun rhwng 0-4 ar gyfer pa mor agos rydych chi'n meddwl rydych chi o ran bodloni'r canllawiau ar gyfer pob ymddygiad iechyd (0 yn golygu ddim o gwbl, 5 yn golygu bodloni'r canllawiau). Pa mor agos rydych chi at gyrraedd y targed ar gyfer pob un o'r 5 ymddygiad iechyd?



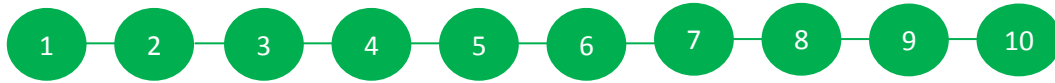
Gofynnwch i chi'ch hun;

Pa ymddygiad ydw i fwyaf parod i'w newid?
Pa mor bwysig ydyw i mi newid fy ymddygiad?
Pa mor hyderus ydw i y gallaf newid fy ymddygiad?
Sut fyddai fy mywyd yn edrych petawn yn newid/beth yw fy rhesymau dros newid?

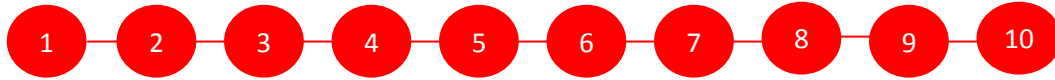
Ysgrifennwch eich barn i lawr a gweld a allwch feddwl am nod syml rydych yn fodlon ymrwymo iddo am y 6 wythnos nesaf. Cadwch gofnod o'ch cynnydd, a chofiwch y gallwch bob amser ofyn i deulu, ffrindiau a chydweithwyr am gymorth. Cofiwch fod nodau effeithiol yn nodau **CAMPUS**; **Cyraeddadwy**, **Amserol**, **Mesuradwy**, **Penodol** a **Synhwyrol**.

Defnyddio'r graddfeydd

Wrth drafod ffordd o fyw ag unigolyn, mae dau brif gwestiwn sy'n darparu llawer o wybodaeth am 'barodrwydd' i newid. Gofynnwch i'r unigolyn:



Pa mor bwysig yw i chi eich bod yn newid?



Pa mor hyderus ydych chi y gallwch newid?

Gofynnwch pa ffactorau a wnaeth iddo ddewis ei sgôr ac nid sgôr is: mae hyn yn amlygu'r agweddau cadarnhaol ar deimladau unigolyn ynghylch newid.

Gofynnwch i'r unigolyn beth fyddai'n cynyddu ei sgôr: mae hyn yn amlygu rhwystrau posibl i newid. Gallwch drafod y rhain â'r unigolyn a'i helpu i ystyried ffyrdd o oresgyn y rhwystrau hyn. Efallai y bydd angen i'r claf gael rhagor o gymorth er mwyn datblygu cynllun gweithredu.

Y newid rwy'n ei ystyried yw:

Ar raddfa o 0-10, byddwn yn ystyried pwysigrwydd gwneud y newid yn _____

Ar raddfa o 0-10, byddwn yn ystyried fy hyder yn fy ngallu i wneud y newid yn _____

Fy Rhesymau dros barhau â'r sefyllfa bresennol...

Fy Rhesymau dros newid...

Fy ngham nesaf yw... (Cofiwch feddwl yn GAMPUS)



YMDDYGIAD IECHYD



GWYBODAETH ATGYFEIRIO



YSMYGU: Mae person bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu os bydd yn mynychu gwasanaeth rhoi'r gorau iddi arbenigol. Ym Mhowys, gall person ymweld â'r Fferyllfa Lefel 3 lleol neu gysylltu â Dim Smygu Cymru. Mae'r ddau wasanaeth am ddim. Mae Dim Smygu Cymru yn cynnig cymorth ar-lein a dros y ffôn ar gyfer y rheini na allant fynd i apwyntiad.

Fferyllfa: Ewch i NHS Direct i ddod o hyd i'ch fferyllfa Lefel 3 agosaf; <http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy>

Atgyfeirio at Dim Smygu Cymru: Gallwch naill ai drefnu apwyntiad yn uniongyrchol (ffoniwch **0800 0852219**) neu gallwch drosglwyddo manylion i Dim Smygu Cymru dros y ffôn, drwy e-bost



BWYTA'N IACH Mae amrywiaeth o gyrsiau maeth cyhoeddus lleol. Gallwch hefyd gael gfael ar gymorth dieteteg 1:1

Mae cyrsiau yn cynnwys hyfforddiant ar gyfer oedolion hŷn a/neu flynyddoedd cynnar, rheoli pwysau, sgiliau coginio a sgiliau a dealltwriaeth maeth sylfaenol. I wneud ymholiad am gyrsiau ffoniwch: **01874 712620** neu anfonwch e-bost i PowysPHT.admin@wales.nhs.uk

Gallwch hefyd atgyfeirio'n uniongyrchol ar gyfer cymorth 1:1. Anfonwch e-bost i Powys.dietetics@wales.nhs.uk i gael rhagor o wybodaeth



GWEITHGARWCH CORFFOROL : Mae'r Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol (NERS) yn addas i'r rheini sy'n eisteddog ar hyn o bryd gyda chyflwr meddygol eisoes, ac a hoffai ddechrau cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

Gall meddyg teulu gyfeirio unigolion at NERS: <http://www.wlga.gov.uk/ners>
I gael rhagor o wybodaeth cyngorwch eich claf i siarad â meddyg teulu
Mae gwybodaeth am grwpiau a dosbarthiadau ymarfer corff ar gael ar Info Engine Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys neu wefannau canolfannau hamdden unigol



ALCOHOL: Gall cleifion gael eu hatgyfeirio at wasanaethau arbenigol pan fydd y canlynol yn gymwys:

- Maent yn dangos lefelau uchel o ddibyniaeth
- Nid yw ymyriad byr yn ymddangos yn briodol

Mae cymorth lleol ar gael ym Mhowys drwy **Kaleidoscope - 01686 610422**

Gall person hefyd gael cyngor o'r llefydd canlynol:

- Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru: **0808 808 2234** neu ewch i www.dan247.org.uk
 - **Drinkline** ar **0800 917 8282**
- NHS Direct yn **Galw Iechyd Cymru** ar **0845 46 47**



IECHYD MEDDYLIOL AC EMOSIYNOL:
Mae amrywiaeth o grwpiau a gwasanaethau ym Mhowys y gellir cael gfael arnynt yn dibynnu ar anghenion cleifion.

Y meddyg teulu yw'r man cyswllt cyntaf

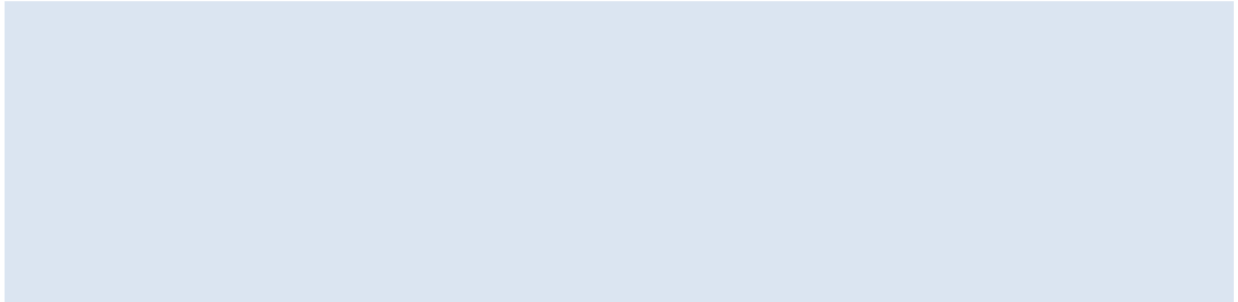
Mae gan MIND wasanaethau cymorth **0300 123 3393**

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chyngor Iechyd Meddwl Powys:

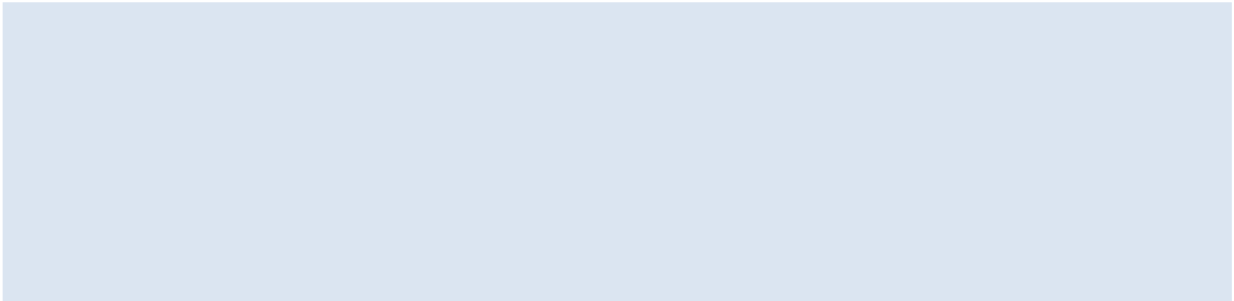
<http://www.powysmentalhealth.org.uk/en/hafan.html> neu 01686 628 300 neu 01597 822191

Fy Nhudalen Nodiadau

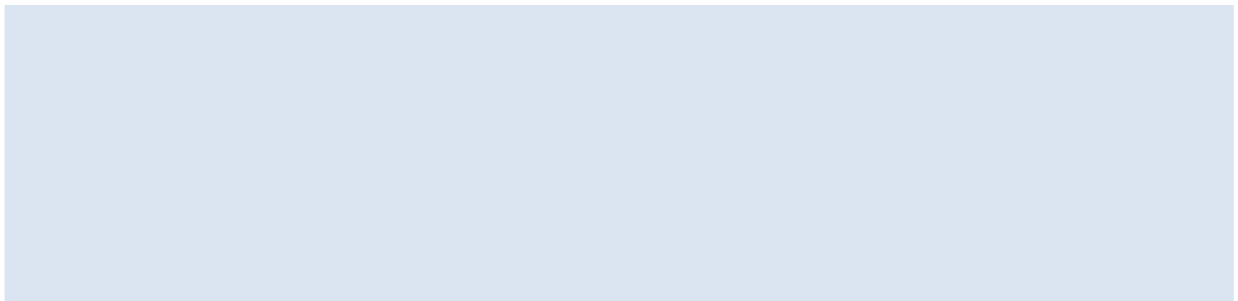
Mae rhai gwefannau/ffynonellau gwybodaeth rwyf wedi dod o hyd iddynt yn cynnwys:

A large rectangular area that has been redacted, appearing as a solid light blue-grey color.

Mae adnoddau y credaf y byddant yn ddefnyddiol i mi wrth gyflawni GBCG a chael sgysiau iach gyda phobl yn cynnwys:

A large rectangular area that has been redacted, appearing as a solid light blue-grey color.

Un peth rwy'n bwriadu ei newid yn fy ymarfer ar ôl fy hyfforddiant GBCG yw:

A large rectangular area that has been redacted, appearing as a solid light blue-grey color.

Rhagor o Wybodaeth:

Rhynggrwyd Bwrdd Iechyd Addysgu Powys:

<http://www.biapowys.cymru.nhs.uk/cadw-n-iach>

NHS Choices: <http://www.nhs.uk/livewell/Pages/Livewellhub.aspx>

Newid am Oes: <http://change4lifewales.org.uk/?skip=1&lang=cy>

Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol - cynllun a ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n cynnig dwy sesiwn mewn grŵp sy'n cael eu goruchwyllo'n llawn bob wythnos am 10 wythnos. Mae'r cynllun wedi'i gynllunio ar gyfer pobl sydd â chlefyd cronig neu sydd mewn perygl o ddatblygu clefyd cronig.

Gwefan: <http://www.wlga.gov.uk/ners>

Galw Iechyd Cymru - I siarad â Chynghorwr Gwybodaeth Iechyd ffoniwch **0845 4647** neu ewch i'w gwefan:

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/DoItYourself/default.aspx?locale=cy>

Cymdeithas Ddeieteg Prydain – ewch ar-lein i gael gafael ar Daflenni Ffeithiau Bwyd am ddim y gellir eu lawrlwytho a ysgrifennwyd gan ddeietegwyr er mwyn eich helpu i ddysgu am y ffyrdd gorau o fwyta ac yfed i gadw eich corff yn ffit ac yn iach.

Gwefan: <https://www.bda.uk.com/foodfacts/home>

Sefydliad Prydeinig y Galon – mae ganddynt adran ar fwyta'n iach gyda dolenni i wybodaeth bellach, ryseitiau a llyfr y gellir ei lawrlwytho am ddim.

Gwefan: <https://www.bhf.org.uk/heart-health/preventing-heartdisease/healthy-eating>

Tîm Gwybodaeth a Chyfranogaeth Iechyd Meddwl Powys - Mae Tîm Gwybodaeth a Chyfranogaeth Iechyd Meddwl Powys yn rhoi gwybodaeth a chymorth i unrhyw un sy'n gweithio neu sy'n byw ym Mhowys. Mae'r tîm yn darparu gwasanaeth gwybodaeth iechyd meddwl 5 diwrnod yr wythnos rhwng 9am a 5pm.

Ffôn: **01597 822191**

E-bost: pamhinfo@pavo.org.uk

Gwefan: <http://www.powysmentalhealth.org.uk/en/hafan.html>

Taflenni Iechyd am Ddim: Os hoffech archebu unrhyw adnoddau hybu iechyd ar gyfer eich cleifion, staff neu leoliad, gallwch wneud hynny drwy'r llyfrgell Hybu Iechyd. Mae'r holl adnoddau am ddim. Ewch i'r ddolen

<http://www.heriechydymru.org/rhestr-llawn-o-deitlau>

Manylion Cyswllt Tîm Iechyd Cyhoeddus Powys:

E-bost: Powyspht.admin@wales.nhs.uk

Ffôn: **01874 712738**