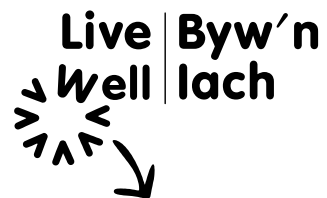


Cerrig Camu

Pecyn cymorth cam wrth gam i'ch helpu chi i ddarganfod CHI

Enw:

.....



keepingmewell.com/cy/adref/



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Cynnwys

Beth yw hwn?	3
Dechrau arni	4
Amdanaf i	5
Pethau sy'n fy ngwneud i'n hapus	6
Pethau sy'n fy ngwneud i'n anhapus	7
Cael y cydbwysedd cywir i mi	8
Beth alla i ei wneud?	9-10
Adnabod heriau	11
Canfod atebion	12
Y Camau Nesaf...	13
Cerrig Camu	14
Eich Camau	15
Amserlen	16
Rhestr Wirio	17
Cynllun Cymorth	18
Cysylltiadau Defnyddiol	19
Diolchiadau	20
Nodiadau	21-23



Beth yw hwn?

Mae byw gyda chyflwr iechyd yn gallu bod yn anodd. Mae'n gallu effeithio ar sut rydych chi'n teimlo a beth allwch chi ei wneud. Mae'r pecyn cymorth hwn yn gofnod personol o'r pethau gallwch chi eu gwneud i gadw'ch hun yn iach a byw'r bywyd rydych chi am ei fyw, gan ddarganfod beth sy'n bosibl.

Does yr un dau berson yr un fath. Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i greu i chi ei ddefnyddio ar gyfer eich sefyllfa bersonol chi, i'ch cefnogi i ddarganfod normal newydd er mwyn byw bywyd llawn a hapus.



“Mae'n gallu teimlo bod eich problemau iechyd y tu hwnt i'ch rheolaeth chi ac mai dim ond arbenigwyr sy'n gallu eu datrys... ond mae pawb yn gallu dod yn arbenigwr go iawn ar eu hunanofal eu hunain”.

Ymunwch yn y sgwrs:
#No2PeopleAreTheSame
#SteppingStonesToolkit



Dechrau arni

Dechreuwch weithio eich ffordd drwy hwn. Weithiau mae'n helpu i'w drafod gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Yn aml maen nhw'n gallu gweld y sefyllfa o safbwynt gwahanol felly maen nhw'n gallu cynnig cymorth. Gallwch chi hefyd ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn mewn sesiynau gyda gweithwyr iechyd proffesiynol lleol neu feddyg teulu.

Ar adegau mae'n gallu bod yn anodd cynllunio oherwydd ein bod yn teimlo ein bod wedi'n cyfyngu ac nad ydyn ni'n gallu dychmygu pethau'n gwella. Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i adeiladu'n araf ar eich strategaethau ymdopi, eich sgiliau a'ch cryfderau, er mwyn i chi allu rheoli'r heriau sy'n eich wynebu. Mae'r offer i'ch helpu yn cael eu nodi drwy'r canllaw hwn.

Wrth weithio ar eich cerrig camu, y lle gorau i ddechrau yw gyda'r pethau rydych chi'n eu gwybod eisoes. Bydd adeiladu ar hyn yn helpu i adnabod eich sgiliau, eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth. Addaswch y pecyn cymorth hwn ar gyfer eich anghenion chi - ysgrifennwch neu dynnwch luniau drosto fe, gwnewch hwn yn offeryn sy'n gweithio i chi. Ychwanegwch eich syniadau, eich meddyliau, eich amserlen, eich dyddiadur cynnydd, eich rhestrau o ysgogiadau... beth bynnag sy'n eich helpu i ddod o hyd i CHI.

Gadwch

i ni

ddechrau!



Amdanaf i

Beth sy'n bwysig i mi? Rhowch eich gwerthoedd, eich dymuniadau a'ch anghenion.

Y rhai sy'n bwysig i mi?

Adnabod unigolion yn eich bywyd sy'n bwysig i chi ac yn gallu eich helpu i ddod o hyd i CHI.

Beth ydw i eisiau i bobl ei wybod amdanaf i?

Beth sydd wedi newid ers i mi fod â'r cyflwr iechyd hwn?



Pethau sy'n fy ngwneud i'n hapus

Rydych chi'n gwybod mwy amdanoch chi eich hun nag unrhyw un arall. Dechreuwch drwy feddwl am y mathau o bethau rydych chi'n eu gwneud yn rheolaidd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda ac yn gwneud i chi deimlo'n hapus.

Mae rhai pobl yn teimlo bod bod yn yr awyr agored, garddio neu dreulio amser gyda'u hanifeiliaid yn eu gwneud yn hapus; Mae darllen llyfr, gwau, cael bath, gwrando ar bodlediad neu wyllo'r teledu'n ddefnyddiol i eraill.

Defnyddiwch y gofod hwn i nodi'r pethau sy'n eich gwneud chi'n hapus...



AWGRYMIADAU: Efallai y byddech chi'n hoffi fynegi hyn fel llun neu ddwdl, neu hyd yn oed ei gofnodi ar eich ffôn. Does dim ffordd gywir nac anghywir. **Dyma'ch pecyn cymorth chi.**

Pethau sy'n fy ngwneud i'n anhapus

Rydyn ni'n gwybod bod yna rai pethau nad ydyn nhw'n ddefnyddiol i ni ac sy'n ein gwneud ni'n anhapus. Weithiau mae'r pethau hyn yn gallu ein gwneud ni'n bryderus ac o dan straen a gallan nhw ychwanegu at ein poen a'n hanghysur.

Mae rhai pobl yn teimlo eu bod ar eu pennau eu hunain, neu nad oes strwythur neu drefn i'w diwrnod sy'n gallu eu gwneud yn anhapus. Mae pobl eraill yn teimlo bod rhai lleoedd yn gallu cael effaith negyddol arnyn nhw, neu'n canfod bod gwneud gormod, diffyg cwsg, neu fwyta neu yfed rhy ychydig neu ormod yn gallu bod yn ddi-fudd.

Defnyddiwch y gofod hwn i nodi'r pethau sy'n eich gwneud chi'n anhapus...



Cael y cydbwysedd cywir i mi

Mae gwneud bywyd yn well yn ymwneud â gwneud mwy o'r pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda ac yn hapus.

Un ffordd o gyflawni hyn yw sylwi ar sut rydych chi'n treulio'ch amser a chynllunio sut y gallwch chi gael gwell cydbwysedd drwy sylwi ar sut rydych chi'n treulio'ch amser a'ch egni.

Mae cymryd pwyll yn hanfodol er mwyn i mi allu gwneud y pethau sy'n fy ngwneud i'n hapus o fewn yr egni sydd ar gael i mi.



Beth alla i ei wneud?

Oes gennych chi syniadau am bethau yr hoffech chi eu teimlo, eu gweld, eu profi, eu dysgu neu eu rhannu?

Dyma ffyrdd o feddwl am gyfleoedd newydd a allai eich helpu i ddod o hyd i CHI. Syniadau yn unig yw'r rhain, dydych chi ddim yn ymrwymo i unrhyw beth, ond yn caniatáu i'ch hun feddwl am wneud rhywbeth yn wahanol.

Cysylltu

Ffoniwch ffrind, ymchwiliwch i grŵp cymorth neu ysgrifennwch lythyr.

Symud

Gallech chi ymestyn, gwneud rhai ymarferion anadlu, neu weithgaredd sy'n addas i chi.

Bod yn bresennol

Byddwch yn chwilfrydig ac yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas. Mae hyn yn gallu cynnwys gwyllo natur neu gymryd rhan mewn ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar.



Beth alla i ei wneud?

Darganfod

Gallai hyn fod yn ddysgu rhywbeth newydd neu ffyrdd newydd o wneud rhywbeth rydych chi eisoes yn ei fwynhau. Ymuno â chwrs, gwneud jig-so neu sudoku, gan eu hddasu i'ch gweddu chi.

Ymgysylltu

Gall hyn fod mor fawr neu fach ag y gallwch chi ymdopi ag ef. Gallai fod yn gysylltu â grŵp cymorth arlein neu wirfoddoli neu ymuno â grŵp canu yn y gymuned.

Mwynhau

Hobïau, diddordebau personol a phethau sy'n gwneud i chi wenu.

AWGRYMIADAU: Mae'r syniadau hyn yn gallu bod yn fawr neu'n fach, yn dibynnu ar yr hyn y gallwch chi ei wneud. Cofiwch, mae gwybodaeth ac adnoddau ar gael ar www.keepingmewell.com/cy/

Adnabod heriau

1 Cymerwch amser i ystyried yr hyn rydych chi am ei gyflawni. Beth sy'n eich rhwystro rhag cyflawni hyn? Ceisiwch fod yn onest ac yn benodol.

2 Am ba mor hir mae hyn wedi bod yn her? Pam ei fod yn dal i fod yn her?

3 Chwiliwch am debygrwydd i heriau blaenorol rydych chi wedi'u goresgyn. Sut wnaethoch chi hyn? Ydych chi'n gallu dysgu o'r profiadau hyn?

4 Ystyriwch beth sydd o fewn eich rheolaeth. Mae rhai heriau y tu hwnt i'ch rheolaeth ac mae deall hyn yn gallu bod yn ddefnyddiol.

5 Ystyriwch atebion creadigol. Unwaith y byddwch chi wedi rhestru eich heriau, meddyliwch am ddewisiadau amgen.

6 Cadwch gofnod gweithredol (gweler t.16 a 17). Gall hyn fod yn gofnodi tasgau a gweithgareddau ar bapur neu recordio nodyn llais. Beth bynnag sy'n gweithio i chi. Mae cofnod yn gallu eich helpu i ddysgu, myfyrio ac olrhain eich cynnydd.

AWGRYM: Weithiau mae'n helpu i siarad â rhywun sydd wedi bod mewn sefyllfa debyg.



Canfod atebion

Gall y siart hwn fod yn ddefnyddiol er mwyn rhestru unrhyw heriau rydych chi'n eu hwynebu.

Her	Atebion Posibl

AWGRYM: Efallai y byddwch chi'n dod o hyd i'r ateb ymhen amser, ar ôl siarad â phobl sydd wedi wynebu heriau tebyg neu os ydych chi wedi dysgu mwy am weithgaredd a'ch bod wedi datblygu'r sgiliau i'w chyflawni.

Y Camau Nesaf...

Nid oes dau berson yr un peth o safbwynt rheoli ein hiechyd a'n ffordd o fyw ein hunain.

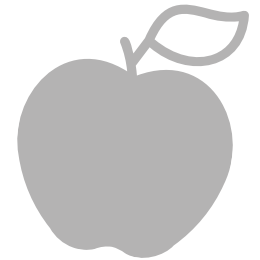
1. Ydych chi'n ysgrifennu rhestr?
2. Ydych chi'n gosod amcanion?
3. Ydych chi'n hoffi cael cynllun a threfn?

Mae'r offer hyn yn ymwneud â gwneud y gorau o'ch cryfderau a'ch galluoedd a gweithio tuag at y pethau sy'n werthfawr i chi. Does yr un dau berson yr un fath o ran rheoli ein hiechyd a'n ffordd o fyw ein hunain.

Mae gosod nodau yn offeryn a allai fod o gymorth i chi. Mae'n gallu rhoi trefn ar eich meddyliau a'ch cyflawniadau. Mae'n gallu helpu i nodi ble rydych chi am fynd a'r camau sydd angen i chi eu cymryd er mwyn cyrraedd yno.

Enghraifft: Bwyta un darn o ffrwyth y dydd am y 21 diwrnod nesaf.

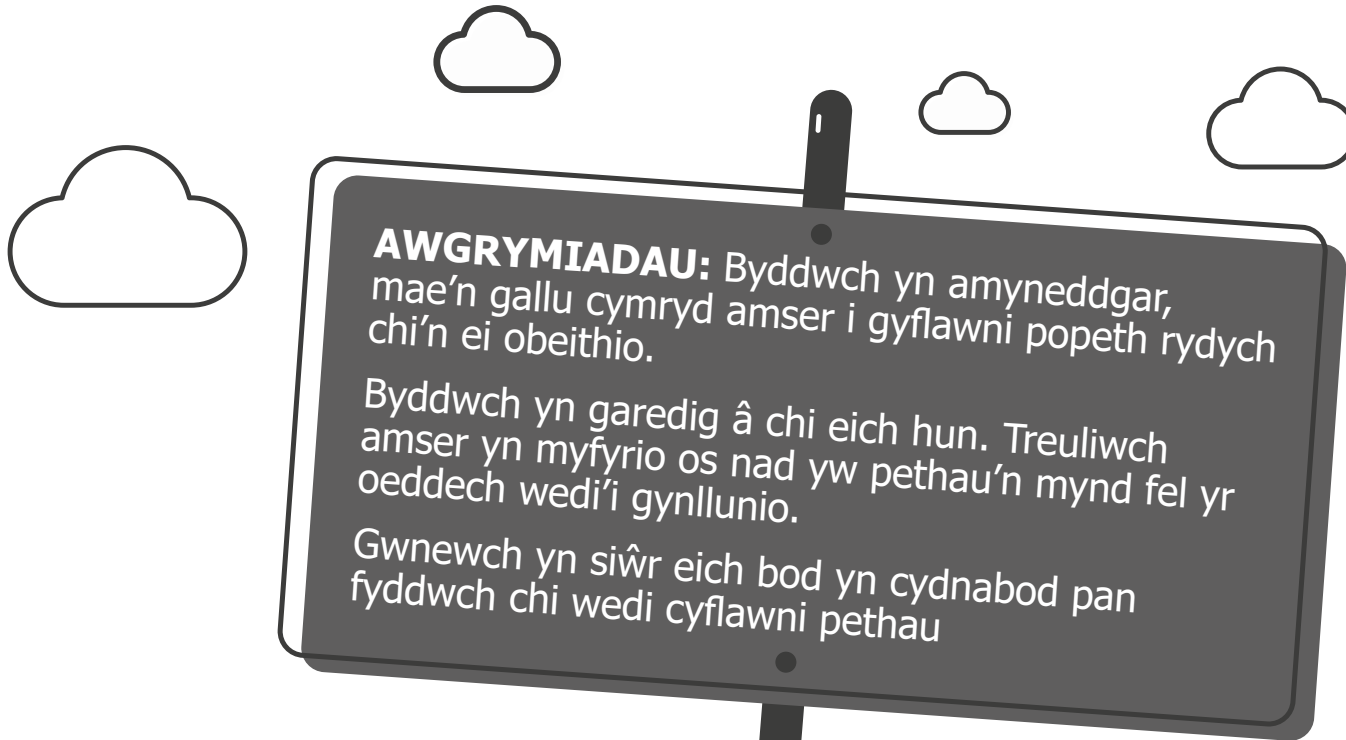
Mae'n cymryd 21 diwrnod i greu arfer ac yna 90 diwrnod arall i wneud y honno'n rhan o'ch ffordd o fyw.



AWGRYM: Cofiwch efallai y gallwch chi dorri eich nod i lawr yn gamau llai.

Cerrig Camu

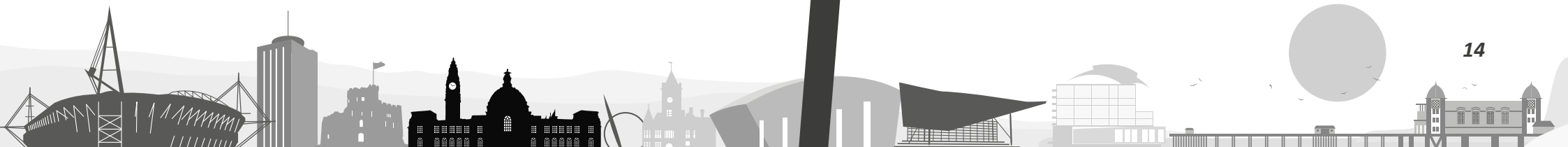
Yn y rhan nesaf, mae adnoddau a allai fod o gymorth i chi.



AWGRYMIADAU: Byddwch yn amyneddgar, mae'n gallu cymryd amser i gyflawni popeth rydych chi'n ei obeithio.

Byddwch yn garedig â chi eich hun. Treuliwch amser yn myfyrio os nad yw pethau'n mynd fel yr oeddech wedi'i gynllunio.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cydnabod pan fyddwch chi wedi cyflawni pethau



Eich Camau

Dyma siart i chi ei ddefnyddio i gofnodi eich camau nesaf a chofnodi'ch llwyddiant. Gallwch chi hefyd gwblhau hyn gyda lluniau neu nodiadau, neu efallai y bydd recordio nodyn llais yn haws i chi. Mae cofnodi eich cynnydd yn gallu eich helpu i gydnabod cynnydd, heriau, a lle y gallech chi fod angen cymorth ar gyfer eich sgiliau, eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth.

Beth hoffwn i ei wneud:

Cerrig Camu	Dyddiad	Amser	Lle	Gyda Phwy

AWGRYM: Mae'n bwysig bod yn hyblyg. Mae llawer o bethau yn gallu amharu ar gyflawni gweithgareddau er enghraifft tywydd gwael, ymrwymadau gwaith. **Ystyriwch gamau eraill.**

Amserlen

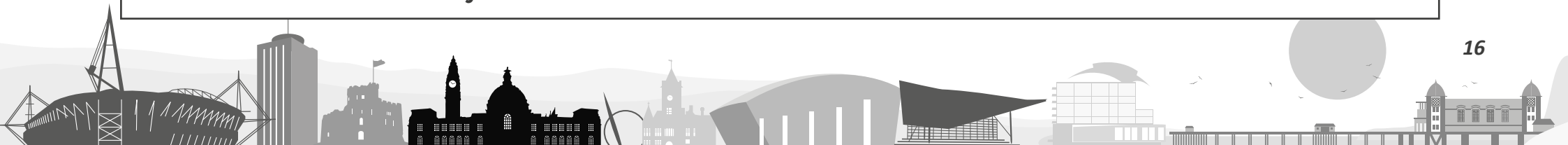
Gallwch chi ddefnyddio amserlen mewn sawl ffordd wahanol; i gynllunio eich diwrnod/ wythnos, gwneud gweithgareddau wrth eich pwysau, a chofnodi eich hwyliau fel eich bod yn gallu dechrau gweld beth sy'n eich gwneud yn hapus ac yn anhapus.

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Bore							
Prynhawn							
Gyda'r nos							
Heddiw roedd fy hwyliau i'n:							

Pethau y sylwais i arnyn nhw am fy wythnos yr...

Hoffwn i wneud mwy ohonyn nhw:

Hoffwn i wneud llai ohonyn nhw:



Rhestr Wirio

Dyddiad:

Bwriad ar gyfer y diwrnod:

Cwsg:

Gweithgaredd:

Oriau:



Hunanofal:

Beth aeth yn dda heddiw?

Meddyliau a Theimladau:



Cynllun Cymorth

Gall yr offeryn hwn fod o gymorth i chi pan fydd eich symptomau'n anoddach i'w rheoli.

Beth sydd angen i mi ei wneud er mwyn dod i ben ar hyn o bryd?	
Beth sy'n gweithio i chi i reoli'r meddyliau, y teimladau neu'r symptomau hyn?	
Beth sydd angen i mi barhau i'w wneud ar hyn o bryd?	
Beth ddylwn i wneud llai ohono ar hyn o bryd?	
Pethau i godi neu dawelu eich hwyliau	
Pethau i dynnu'ch sylw	
Pobl i'ch cefnogi	
Cyngor rheoli penodol	



Cysylltiadau Defnyddiol

Yn fy ardal leol:

Ar gyfer cefnogaeth cymheiriaid:

Sefydliadau:



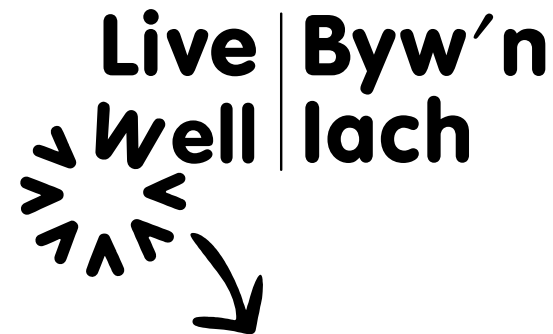
Diolchiadau

Diolch i bawb am eu cyfraniadau er mwyn dod â'r prosiect hwn yn fyw. Gyda diolch arbennig i Liz am ei harweiniad a'i harbenigedd, ac i Kat a Sally am eu positifrwydd, eu meddwl creadigol, a'u sylw i fanylion a chynwysoldeb.



astriid

ImROC.



Mae'r pecyn cymorth hwn yn seiliedig ar ddogfen wreiddiol a gynhyrchwyd gan Let's Live Well in Rushcliffe sy'n cael ei reoli gan ImROC.



Nodiadau



Nodiadau



Nodiadau





Live | Byw'n
Well | lach



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board