



LLITHRO, BAGLU A SYRTHIO

Taflen Wybodaeth

*Dylai heneiddio fod yn fater hwyliog.
Dylai fod yn gyfle i fwynhau'r amser
hamdden sydd gennych bellach ac i
gymryd rhan mewn gweithgareddau
gyda'ch wyrion a'ch wyresau, neu
wneud y pethau hynny yr oeddech chi
wastad yn dymuno eu gwneud.*

**Peidiwch â gadael i godwm
ddfifetha popeth ichi!**

PAM MAE POBL YN CAEL CODWM?

Gall nifer o bethau arwain at godwm. Fodd bynnag, y prif resymau yw gwendid yn y cyhyrau a llai o synnwyr cydbwysedd. A dyna pam mae mwy o bobl hŷn yn cael codwm. Isod mae rhai o'r ffactorau perygl eraill.

Ffactorau Perygl

- Fe fydd mwy o berygl ichi syrthio oherwydd y canlynol efallai:
- Problemau gyda cherdded neu gyda'ch cydbwysedd;
- Rhai mathau o feddyginiaethau, fel tabledi cysgu, neu gymryd mwy na phedair meddyginiaeth wahanol;
- Llanastr, gwifrau dan draed ar lawr a matiau rhydd;
- Coesau gwan, llid ycymalau, problemau traed;
- Wedi cael codwm yn barod;
- Esgidiau gwael;
- Wedi cael strôc yn y gorffennol;
- Ddim yn gweld yn dda;
- Heb fawr ddim hunanhyder;
- Alcohol;
- Dementia.



ATAL CODYMAU

Mae sawl codwm yn digwydd wrth i chi wneud y pethau arferol, beunyddiol yn eich cartref.

- Gallwch fanteisio ar brofion llygaid am ddim ar gyfer pobl dros 60 oed er mwyn cadw'ch presgripsiwn yn ddiweddar a chofiwch gadw'ch sbectol yn lân
- Ceisiwch gadw'n heini – mae ymarfer y corff yn gwella'ch cydbwysedd a chryfder y cyhyrau.
- Er mwyn codi gyda'r nos, trowch y golau ochr gwely ymlaen.
- Byddwch yn ofalus gyda dodrefn ar gastorau a chofiwch drefnu'ch dodrefn bob amser er mwyn iddynt beidio â bod yng nghanol lle mae pobl yn cerdded.
- Fe allai ffon addas roi hwb i'ch hunanhyder.
- Peidiwch â gadael dim byd y gallech faglu drostynt ar y landin na'r grisiau.
- Beth am drefnu i ganllawiau gael eu gosod ar ddwy ochr y grisiau ac wrth eich bath a'ch toiled.
- Dylech gael gwared â rygiau a gwnewch yn siŵr nad yw ceblau trydan na dim byd llithrig, fel cylch gronau, ar y llawr lle mae pobl yn cerdded.

Am ragor o wybodaeth ynghylch lleihau'r perygl i chi gael codwm, ffoniwch Gydlynnydd Sure Feet ar

**08450 549822 ar Wrexham
08450 549969 ar Sir y Fflint**