

Sut i ymdopi â blinder ôl-feirysol ar ôl COVID-19

Cyngor ymarferol ar gyfer pobl sydd wedi gwella adref

Blinder ôl-feirysol yw pan gewch gyfnod estynedig o deimlo'n wael a blinder ar ôl haint feirysol.

Mae blinder yn rhan arferol o ymateb y corff i ymladd haint feirysol tebyg i COVID-19. Mae blinder yn debygol o barhau am beth amser ar ôl i'r haint glirio. Gall wneud i chi gysgu mwy, teimlo'n simsan ar eich traed, ei gwneud yn anodd sefyll am gyfnodau hir, yn ogystal ag effeithio ar eich gallu i ganolbwyntio a'ch cof.

I ddechrau



Hunanyynysu

Dilynwch ganllawiau'r Llywodraeth os gwelwch yn dda. Cofiwch fod hyn yn cynnwys ynysu o'ch teulu/pobl sy'n byw gyda chi lle bynnag sy'n bosibl, hyd yn oed os oes ganddynt symptomau neu hefyd yn hunanyynysu. Os yw'ch cyflwr yn gwaethygu, dylech geisio help meddygol ar unwaith yn dilyn canllawiau'r Llywodraeth.



Gorffwys

Mae gorffwys yn **bwysig iawn** i'ch corff wrth iddo ymladd yr haint. Mae angen i chi orffwys eich corff a'ch meddwl. Cadwch deledu, ffôn a chyfryngau cymdeithasol i isafswm, Gall ymlacio, anadlu a myfrio oll gefnogi gorffwys ansawdd uchel – mae dulliau y gallwch roi cynnig arnynt ar gael am ddim ar [Lyfrgell NHS Apps](#). Gall dulliau ymlacio synhwyraidd megis perarogleuon, blancedi a cerddoriaeth dawl hefyd helpu. Os nad yw strategaeth yn gweithio i chi, yna rhwch gynnig ar un arall nes y dewch o hyd i un sy'n gweithio.



Cwsg

Gallwch ganfod eich bod angen mwy o gwsg tra byddwch yn gwella. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn arferion cysgu diogel: sicrhewch fod eich ystafell mor dywyll ag sydd modd, bod â threfn amser gwely ac osgoi caffein, bwyta'n hwyr a defnyddio eitemau trydanol cyn mynd i'r gwely.



Maeth

Ceisiwch gadw at eich trefn arferol ar gyfer bwyta ac yfed. Gall bod yn wael gyda thymheredd eich dadhydradu felly gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed pan ydych yn sychedig ac yn yfed digon fel eich bod yn pasio cymaint o ddŵr ac yn gwneud hynny mor aml ag arfer.



Symud

Codwch a symud o amgylch yn araf ac addfwyn ychydig o weithiau bob dydd. Bydd hyn yn cadw eich corff yn ystwyth ac yn helpu gyda chylchrediad.



Cadw lefelau gweithgaredd yn isel

Mae gweithgareddau corfforol a gwybyddol (meddwl) yn defnyddio egni. Ceisiwch ond gwneud nifer fach o'r gweithgareddau hyn bob dydd, yn cynnwys gweithgareddau sylfaenol byw bob dydd, megis ymolchi ac ymdwtio.



Sut i ymdopi â blinder ôl-feirysol ar ôl COVID-19

Cyngor ymarferol ar gyfer pobl sydd wedi gwella adref



Rhoi amser

Mae COVID-19 yn effeithio'n wahanol ar bobl, felly rhowch amser i'ch hunan i wella. Nid yw ei effaith wedyn bob amser yn adlewyrchu pa mor ddifrifol yw'r feirws ac nid yw'n rhaid i chi fod wedi gorfod mynd i ysbyty i brofi blinder. Gallwch deimlo pwysau i ailddechrau ar eich gweithgareddau arferol yn gyflym, ond **peidiwch â rhuthro**.



Cael hwyl

Gwnewch rai gweithgareddau egni isel rydych yn eu mwynhau, fel darllen neu edrych ar y teledu, am gyfnodau byr gyda gorffwys rheolaidd.



Peidio gweithio

Dilynwch ganllawiau'r llywodraeth. Ni ddylech weithio os nad ydych wedi gwella'n llawn ar ôl hunanyngysu. Mae'n dal i fod angen i'ch corff ganolbwyntio ar ymladd yr haint.

Camau nesaf



Rhoi cynnig ar weithgareddau

Os ydych yn dal i deimlo wedi blino ar ôl hunanyngysu ond eich bod yn gwella'n gyffredinol, daliwch ati i fod yn addfwyn gyda'ch hunan. Rhowch gynnig yn araf ar ychydig o weithgaredd ysgafn sy'n hylaw (llai nag a feddyliwch mae'n debyg), gyda gorffwys rheolaidd. Cofiwch y gallwch deimlo'n fwy blinedig y trannoeth. Byddwch yn realistig, ac yn garedig gyda'ch hun.



Gorffwys

Mae'ch corff yn dal i fod angen gorffwys i barhau i iachau, felly cymerwch seibiant byr drwy gydol y dydd, hyd yn oed os nad ydych yn teimlo fod angen i chi. Stopiwch a gwneud dim, tawelu eich meddwl a cheisio anadlu neu dechnegau ymlacio dan arweiniad.



Trefn ddyddiol

Mae trefn yn helpu eich corff i sefydlogi. Dychwelwch yn araf i'ch trefn arferol ar gyfer cysgu, bwyta a gweithgareddau dyddiol. Os nad yw hyn yn bosibl, lluniwch drefn realistig i'w dilyn am nawr a'i haddasu'n raddol yn ôl i'ch trefn arferol. Cofiwch, **peidiwch â rhuthro**. Os ydych yn cael anhawster yn cysgu edrychwch ar yr awgrymiadau a chyngor ar [NHS Every Mind Matters](#).



Gweithgareddau 'meddwl'

Daliwch ati i gyfyngu gweithgareddau 'meddwl' bob dydd, megis negeseuon e-bost, cynllunio siopa, gwneud penderfyniadau, gan eu bod i gyd yn defnyddio egni. Ceisiwch eu gwneud ar amserau penodol yn unig gyda seibiant rheolaidd rhyngddynt.

rcot.co.uk

 intensive care
society
proud to be the voice of critical care since 1970

50
YEARS

Coleg Brenhinol y
Therapyddion
Galwedigaethol



Sut i ymdopi â blinder ôl-feirysol ar ôl COVID-19

Cyngor ymarferol ar gyfer pobl sydd wedi gwella adref



Cynyddu lefelau gweithgaredd yn araf

Mae pobl yn aml yn cynyddu eu lefelau gweithgaredd yn rhy gyflym, a gall hynny eu bwrw yn ôl. Efallai mai dim ond bob ychydig o wythnosau y bydd therapyddion galwedigaethol sy'n gweithio gyda phobl gyda blinder hirdymor yn cynyddu lefel gweithgaredd. Felly ewch yn araf a chyson ac osgoi gwrthio drwy flinder.



Gwaith

Efallai y byddwch angen cyfnod hirach i ffwrdd o'r gwaith nag a ddisgwyliech i ddechrau. Dychwelyd mewn camau sy'n gweithio orau a dylid ei gynllunio gyda'ch rheolwr ac, os oes gennych un, eich adran iechyd galwedigaethol. Gallwch hefyd fod angen nodyn ffitrwydd gan eich meddyg teulu. Ceisiwch osgoi dychwelyd i'r gwaith yn rhy gyflym a heb yr addasiadau rydych eu hangen i reoli blinder.



Cael hwyl

Cofiwch am y pethau hwyl mewn bywyd. Yn aml dim ond pethau sy'n ymddangos yn hanfodol y mae pobl yn rhoi blaenoriaeth iddynt wrth iddynt ddychwelyd i fywyd bob dydd, ond mae'n bwysig cael cydbwysedd. Caniatewch i eraill eich helpu gyda thasgau dydd-i-ddydd fel y gallwch arbed egni ar gyfer y gweithgareddau rydych yn eu mwynhau.

Symud ymlaen

Efallai y byddwch yn teimlo'n well yn raddol. Gall gymryd nifer o fisoedd hyd at flwyddyn neu fwy i chi wella'n llwyr o flinder ôl-feirysol. Wrth i chi ddechrau gwella'n raddol, cofiwch gadw cydbwysedd o **orffwys, trefn a gweithgareddau hwyl** ansawdd uchel. Mae straen a gofid yn defnyddio egni, felly rhowch amser i'ch hunan a bod yn garedig wrthy eich hun.

Beth os nad wyf yn gwella?



Gofynnwch am gyngor

- Os nad ydych yn gweld unrhyw welliant yn yr hyn y gallwch ei wneud ar ôl cynyddu eich gweithgareddau dyddiol, yna dylech ofyn am gyngor meddygol drwy siarad â'ch meddyg teulu.
- Mae mwy o wybodaeth am sut i amseru eich gweithgareddau dyddiol yn y canllawiau '[Sut i gadw eich egni](#)'
- Os ydych yn dal i deimlo'n flinedig iawn, yna gall gwasanaethau blinder arbenigol fod ar gael i roi arweiniad pellach. Holwch eich meddyg teulu am opsiynau atgyfeirio.

Os oes gennych unrhyw amheuan, gofynnwch am gyngor meddygol drwy'r llwybrau presennol os gwelwch yn dda

Dolenni i wefannau

Llyfrgell NHS Apps: nhs.uk/apps-library

NHS Every Mind Matters: nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/sleep

Canllawiau 'sut i gadw eich egni': rcot.co.uk/conserving-energy

Cynhyrchwyd y canllawiau hyn gan y Fforwm Gofal Critigol, Adran Arbenigol Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol – Trawma ac Iechyd Cyhyrsgerbydol mewn partneriaeth gyda'r Yorkshire Fatigue Clinic. Fe'i cyhoeddir gan Goleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol a'i gymeradwyo gan y Gymdeithas Gofal Dwys.

rcot.co.uk

**intensive care
society**
proud to be the voice of critical care since 1970



**Coleg Brenhinol y
Therapyddion
Galwedigaethol**

