



CHARTERED SOCIETY
OF PHYSIOTHERAPY

CYMDEITHAS SIARTREDIG
FFISIOTHERAPI

CYMDEITHAS SIARTREDIG FFISIOTHERAPYDDION (CSP)

Gwefan: www.csp.org.uk

E-bost: enquiries@csp.org.uk

14 Bedford Row, Llundain WC1R 4ED

Ffn +44(0) 20 7306 666

Y CSP yw'r corff proffesiynol, addysgiadol ac undeb llafur ar gyfer y 50,000 o ffisiotherapyddion siartredig, myfyrwyr ffisiotherapi a chynorthwywyr ffisiotherapi yn y Deyrnas Unedig.

Ystum da

Beth bynnag yw'ch galwedigaeth, mae'n bwysig eich bod yn cadw ystum corfforol da ar gyfer y tasgau y mae disgwyl i chi eu gwneud. Mae arferion drwg, fel eistedd yn llipa, ynghyd â straen a phryder, yn gallu effeithio ar eich ystum - trwy wneud ichi wargrymu, er enghraifft.

✓ Mae osgo da yn helpu i gadw'ch cymalau yn iach a chryf. Byddwch hefyd yn anadlu'n fwy rhydd a bydd hynny'n gwneud ichi deimlo'n dawel ac wedi ymlacio. Felly eisteddwch neu sefwch yn 'dal' gyda'ch ysgwyddau yn ôl a chyhyrau'ch craidd (bol) wedi eu tynnu i mewn ychydig. Mewn osgo da bydd eich asgwrn cefn a chymalau'ch ysgwyddau a'ch cluniau mewn un llinell.

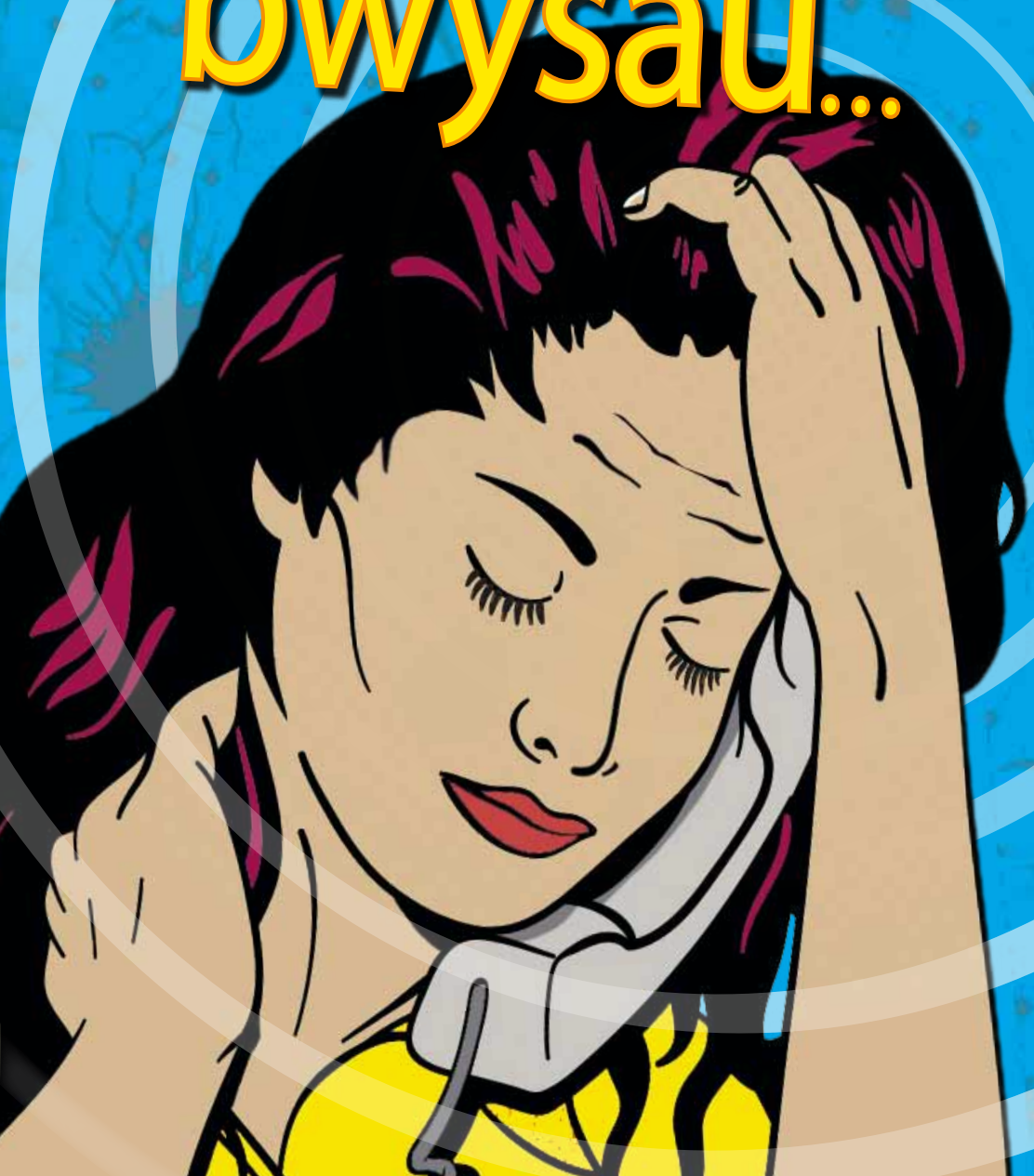
Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at ffisiotherapydd. Neu mewn rhai llefydd gallwch gysylltu ag adran ffisiotherapi y GIG lleol eich hun. I ddarganfod eich ymarferydd ffisiotherapi preifat lleol ewch i www.physio2u.co.uk Lluniwyd y daflen hon gyda chymorth y Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Gofal Iechyd Meddwl <http://cpmh.csp.org.uk> a Chymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion Iechyd ac Ergonomeg Alwedigaethol www.acpohe.org.uk

YMWARTHODIAD: Mae'r gweithgareddau a awgrymir yn y canllaw hwn wedi eu cynllunio ar gyfer ystod o alluoedd a ddylen nhw ddim achosi unrhyw niwed. Os byddwch ch'n profi unrhyw boen neu anesmwythder, rhowch y gorau iddi ar unwaith a siaradwch gyda'ch gweithiwr iechyd proffesiynol fel eich ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

Mae CIPD yn archwilio materion sy'n arwain y ffordd o ran rheoli a datblygu pobl trwy'n hymchwil. Ein nod yw rhannu gwybodaeth, cynyddu dysg a dealltwriaeth, a helpu'n 135,000 o aelodau i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â gwella arferion yn eu sefydliadau. Ewch i cipd.co.uk i gael gwybod mwy. cipd.co.uk



Dan bwysau...



Arhoswch yn iach ac yn hapus yn eich gwaith gyda
chynghor gan Gymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion

Dan bwysau

Mae gwaith yn dda i ni. Mae cael ein cyflogi yn rhoi ymdeimlad o g cyfleoedd i ddysgu a gwobr ariannol. Ond fe all hefyd roi galw mawr meddyliau, sy'n gallu gwneud i ni deimlo ar bigau'r drain a than or

Mae rhywfaint o bwysau yn y gwaith yn beth normal. Dydi pwysau ddim bob amser yn negyddol: gall helpu i'n hysgogi ac i wneud newidiadau yn ein bywydau beunyddiol. Ond gall gormod o bwysau greu straen ac mae bod dan straen di-baid yn cael ei gysylltu â chyflyrau iechyd meddwl, fel pryder ac iselder, ac â phroblemau corfforol. Mae ffisiotherapyddion yn gwybod fod cyhyrau'r cefn a'r gwddf yn arbennig o sensitif i effeithiau straen. Gall hyn achosi poen ac ambell waith gur pen hefyd. Gall hyn i gyd ein rhwystro rhag mwynhau gwaith a gwneud ein swyddi yn effeithiol. Mae hefyd yn costio miliynau o bunnoedd i gyflogwyr mewn absenoldeb oherwydd salwch.*

Gweithgarwch corfforol - lles i'r corff a'r meddwl!

Mae ffisiotherapyddion yn gwybod y gall ymarfer corff wneud mwy na dim ond helpu i reoli pwysau corff ac atal afiechyd. Mae tystiolaeth yn dangos fod bod yn brysyr yn gorfforol yn hybu lles ac yn cadw straen draw trwy:

- achosi i'r corff ryddhau cemegau sy'n helpu i godi'ch calon a gwneud ichi ymlacio mwy
- tynnu'ch sylw oddi ar faterion sy'n gwneud ichi deimlo dan straen a'i droi tuag at yr hyn

✓ *Straen yw prif achos absenoldeb gwaelledd hirdymor ar gyfer gweithwyr llaw a rhai heb fod yn gweithio gyda'u dwylo (Arolwg rheoli absenoldeb CIPD 2011)

- y mae angen i'ch corff ei wneud er mwyn rhedeg, cicio pêl neu swingio raced
- eich helpu i ryddhau straen a thyndra mewnlol a gwneud ichi ddal pwysau yn well.

Dechrau arni

Gall bron unrhyw fath o weithgarwch corfforol roi rhyddhad oddi wrth dyndra neu straen. Gall y camau lleiaf fynd â chi'n bell ar y ffordd i wella'ch lles meddyliol gan helpu hefyd i wneud ichi edrych a themlo'n well yn gorfforol.

Teithio egniol

Teithiwr yn egniol i'ch gwaith trwy gerdded neu feicio rhan o'ch siwrnai:

- Ewch i lawr oddi ar eich bws neu drên un stop yn gynt a cherddwch ran olaf y daith. Os ydych chi'n gyrru, parciwch yn bellach nag arfer
- Mewn gorsafoedd trên a meysydd parcio, defnyddiwch y grisiau yn hytrach na lifft neu risiau symudol
- Mae beicio'n ffordd wych o ddod yn ffit a rhyddhau straen – gall hefyd arbed arian ichi ar docynnau neu danwydd.

Ymarferion hawdd yn y gwaith

Gall treulio gormod o amser yn eistedd wrth ddesg neu'n gwneud tasgau ailadroddus gyfrannu at ddatblygu poen yn y cefn, y gwddf a'r breichiau, yn ogystal â phroblemau iechyd eraill. Bydd rhannu'ch diwrnod fel y gallwch gylchdroi'r amser y byddwch yn ei dreulio'n gwneud tasgau eraill, a symud ac ymestyn yn rheolaidd, eich helpu i feddwl yn gliriach a bod yn fwy effeithlon.

- Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft, a phan fydd yn bosib, cerddwch yn bellach i ddefnyddio'r oeryddion dŵr ac offer arall yn y swyddfa

~BYDDWCH YN EGNIOL BOB DYDD

Mae ffisiotherapyddion yn argymhell bod yn egniol bob dydd, gan wneud o leiaf 150 munud (cyfanswm o 2.5 awr) o ymarfer cymedrol i nerthol bob wythnos. Mae hyn yn golygu cynyddu cyflymder eich calon ond heb golli'ch gwynt gymaint nes eich bod yn methu siarad. Mae'n iawn bod yn egniol am bylliau 10 munud os nad os gennych chi amser ar gyfer sesiynau ymarfer wedi eu strwythuro!

yfrifoldeb,
r ar ein cyrff a'n
mod o straen.

DYSGWCH SUT Y GALL GWEITHGARWCH
CORFFOROL EICH HELPU I ATAL NEU
REOLI STRAEN!

- Cylchdroch eich tasgau. Bob yn ail ag anfon e-byst, ewch i siarad gyda phobl. Gwisgwch glustffon ysgafn a sefyll i wneud rhai o'ch galwadau ffôn. Peidiwch â dal y ffôn yn dynn rhwng eich pen a'ch ysgwydd.
- Cymerwch bob egwyl sydd ar gael a mynd i ffwrdd oddi wrth eich gweithfan. Ewch am dro amser cinio neu cofrestrwch ar gyfer dosbarth fel aerobeg neu Tai Chi
- Peidiwch â hepgor prydau ac yfwrch ddŵr yn rheolaidd.

Ymestyn syml'Cadeirobeg'

- Eisteddwch ar flaen eich cadair, trowch ran uchaf y corff i'r dde, gan ddal gafael yng nghefn eich sedd gyda'ch llaw chwith. Daliwch am bum eiliad, yna newidiwch ochr.
- Daliwch eich dwylo gyda'i gilydd yn ysgafn tu ôl i'ch gwddf ac ymestyn eich dau benelin yn ôl fel eich bod yn gallu teimlo'r tynnu ar eich palfeisiau - peidiwch â phwyso'ch dwylo i'ch gwddf. Daliwch am bum eiliad.
- Plethwch eich bysedd gyda'i gilydd a gwrthwch gledrau'ch dwylo draw oddi wrth eich corff am bum eiliad.

Allan o oriau

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n helpu'ch hun trwy fanteisio ar bob lwfans gwyliau ac amseroedd egwyl sy'n cael eu cynnig i chi. Peidiwch â mynd a gwaith adref gyda chi a gwnewch y gorau o'ch amser hamdden i wneud y gweithgareddau yr ydych yn eu mwynhau. Cyfunwch hyn gyda bwyta'n dda a chael noson dda o gwsig ac rydych chi'n llawer mwy tebygol o deimlo'ch bod wedi cael adfywiad meddyliol ac yn barod i wynebu'r diwrnod gwaith.

~ CYFLOGWYR

Mae cyflogwyr da'n awyddus i helpu eu gweithlu i gadw'n iach - mae er lles pawb fod y staff yn cadw'n hapus, yn frwd ac yn gynhyrchiol. Gwnewch bopeth allwch chi i hyrwyddo iechyd corfforol a meddyliol da yn eich gweithle trwy ddarparu amgylchedd cefnogol a syniadau ar gyfer gweithgareddau yn eich lleoliad a'r cyffiniau. Gallwch wneud llawer o hyn am ychydig neu ddim cost a gall ddod a manteision gwirioneddol o ran lleihau absenoldeb.

✓ Codwch unrhyw bryderon gyda'ch cyflogwyr yn gynnar ynghylch unrhyw bryderon y credwch eu bod yn effeithio ar eich iechyd. Gyda'u cefnogaeth, mae'n bosib y gallwch fynd i'r afael a'r problemau cyn iddyn nhw gael cyfle i bentyrru.