

Gofal traed yn y cartref

Canllawiau i bobl sydd â dementia ac i'r rhai sy'n eu cefnogi

Mae'r daflen hon wedi'i hysgrifennu mewn partneriaeth â phodiatriyddion, a all eich helpu drwy roi diagnosis, trin, adsefydlu ac atal problemau gyda'ch traed, fferau ac aelodau isaf. Gall hyn eich cynorthwyo i fyw bywyd iach ac actif drwy eich helpu i gynnal eich symudedd.



Mae gofal traed personol yn bwysig i bawb. Gall iechyd y traed da leihau poen ac anesmwythdra, atal cymhlethdodau iechyd, cynnal symudedd a gwella annibyniaeth ac ansawdd bywyd. Mae cael traed iach yn gallu eich helpu i gadw'n gorfforol actif a'ch galluogi i gymryd rhan yn y gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau. Fodd bynnag, gall esgeuluso gofal traed personol gyfrannu at iechyd gwael a chael effaith ar eich lles, a gellir osgoi hyn. Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud eich hun neu gyda chymorth aelod o'r teulu i helpu i ofalu am eich traed. Os daw amser pan fyddwch yn datblygu problemau gyda'ch traed, mae'n bosibl y bydd angen i chi gael cymorth gan Bodiatriydd. Noder nad yw gwasanaeth Podiatreg y GIG yn cynnig gwasanaeth torri ewinedd.

Cyngor defnyddiol i ofalu am ein traed gartref:



Gwisgwch esgidiau addas

Mae cadw i symud a bod yn actif yn bwysig er mwyn ein helpu i gynnal ein lles corfforol a meddyliol. Mae esgidiau da yn hanfodol i helpu i amddiffyn ein traed a'n cynnal wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau. Wrth chwilio am esgidiau addas, rhowch gynnig ar strapiau velcro oherwydd gallant helpu i ddiogelu'r traed, gellir eu llacio os oes chwyddiant yn ystod y dydd ac maen nhw'n haws i'w cau. Mae top heb sêm a blwch bysedd traed llydan yn rhoi lle i fysedd traed ac yn lleihau'r risg o niwed i'r croen. Os ydych chi'n prynu esgidiau i rywun, gwnewch yn siŵr eu bod yn ffitio'n iawn oherwydd gall siâp eich troed newid dros y blynyddoedd. Yn y cartref, ceisiwch osgoi cerdded yn droednoeth neu mewn sliperi oherwydd gallant gynyddu eich risg o gwmpo neu achosi niwed i'ch croen. Yn hytrach, rhowch gynnig ar drenyrs neu eich esgidiau arferol i amddiffyn a chynnal eich traed. Newidiwch eich sanau a'ch teits yn ddyddiol. Ar gyfer pobl sydd ddim yn gallu symud, gall sanau cynnes fod yn fwy priodol nac esgidiau.



Edrychwch ar eich traed bob dydd

Dylech edrych ar eich traed bob dydd i weld a oes unrhyw affliwiad, pothelli, holltiadau yn y croen, poen neu unrhyw arwyddion o haint (e.e. cochni, gwres, chwyddiant, poen, colli'r gallu i'w defnyddio). Gall drych llaw helpu gyda hyn. Os oes gennych unrhyw bryderon, gofynnwch am gyngor gan wasanaeth Podiatreg y GIG neu bodiatrydd preifat lleol sydd wedi cofrestru â HCPC.

Gofal traed yn y cartref

Canllawiau i bobl sydd â dementia ac i'r rhai sy'n eu cefnogi

Mae'r daflen hon wedi'i hysgrifennu mewn partneriaeth â phodiatriyddion, a all eich helpu drwy roi diagnosis, trin, adsefydlu ac atal problemau gyda'ch traed, fferau ac aelodau isaf. Gall hyn eich cynorthwyo i fyw bywyd iach ac actif drwy eich helpu i gynnal eich symudedd.



Mae gofal traed personol yn bwysig i bawb. Gall iechyd y traed da leihau poen ac anesmwythdra, atal cymhlethdodau iechyd, cynnal symudedd a gwella annibyniaeth ac ansawdd bywyd. Mae cael traed iach yn gallu eich helpu i gadw'n gorfforol actif a'ch galluogi i gymryd rhan yn y gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau. Fodd bynnag, gall esgeuluso gofal traed personol gyfrannu at iechyd gwael a chael effaith ar eich lles, a gellir osgoi hyn. Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud eich hun neu gyda chymorth aelod o'r teulu i helpu i ofalu am eich traed. Os daw amser pan fyddwch yn datblygu problemau gyda'ch traed, mae'n bosibl y bydd angen i chi gael cymorth gan Bodiatriydd. Noder nad yw gwasanaeth Podiatreg y GIG yn cynnig gwasanaeth torri ewinedd.

Cyngor defnyddiol i ofalu am ein traed gartref:



Gwisgwch esgidiau addas

Mae cadw i symud a bod yn actif yn bwysig er mwyn ein helpu i gynnal ein lles corfforol a meddyliol. Mae esgidiau da yn hanfodol i helpu i amddiffyn ein traed a'n cynnal wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau. Wrth chwilio am esgidiau addas, rhowch gynnig ar strapiau velcro oherwydd gallant helpu i ddiogelu'r traed, gellir eu llacio os oes chwyddiant yn ystod y dydd ac maen nhw'n haws i'w cau. Mae top heb sêm a blwch bysedd traed llydan yn rhoi lle i fysedd traed ac yn lleihau'r risg o niwed i'r croen. Os ydych chi'n prynu esgidiau i rywun, gwnewch yn siŵr eu bod yn ffitio'n iawn oherwydd gall siâp eich troed newid dros y blynyddoedd. Yn y cartref, ceisiwch osgoi cerdded yn droednoeth neu mewn sliperi oherwydd gallant gynyddu eich risg o gwmpo neu achosi niwed i'ch croen. Yn hytrach, rhowch gynnig ar drenyrs neu eich esgidiau arferol i amddiffyn a chynnal eich traed. Newidiwch eich sanau a'ch teits yn ddyddiol. Ar gyfer pobl sydd ddim yn gallu symud, gall sanau cynnes fod yn fwy priodol nac esgidiau.



Edrychwch ar eich traed bob dydd

Dylech edrych ar eich traed bob dydd i weld a oes unrhyw affliwiad, pothelli, holltiadau yn y croen, poen neu unrhyw arwyddion o haint (e.e. cochni, gwres, chwyddiant, poen, colli'r gallu i'w defnyddio). Gall drych llaw helpu gyda hyn. Os oes gennych unrhyw bryderon, gofynnwch am gyngor gan wasanaeth Podiatreg y GIG neu bodiatrydd preifat lleol sydd wedi cofrestru â HCPC.



Golchwch eich traed yn ddyddiol

Ceisiwch olchi eich traed bob dydd mewn dŵr cynnes gyda sebon mwyn. Dylech eu rinsio'n drwyadl a'u sychu'n ofalus, yn enwedig rhwng y bysedd traed, cyn gwisgo eich sanau a'ch esgidiau. Os nad ydych yn gallu mynd i mewn i gawod neu fath yn rheolaidd, gall fod yn haws golchi eich traed gan ddefnyddio basn. Peidiwch â socian eich traed oherwydd gall hyn achosi lleihad yn olewau naturiol y traed, gan arwain at groen sych.



Golchwch eich traed yn ddyddiol

Ceisiwch olchi eich traed bob dydd mewn dŵr cynnes gyda sebon mwyn. Dylech eu rinsio'n drwyadl a'u sychu'n ofalus, yn enwedig rhwng y bysedd traed, cyn gwisgo eich sanau a'ch esgidiau. Os nad ydych yn gallu mynd i mewn i gawod neu fath yn rheolaidd, gall fod yn haws golchi eich traed gan ddefnyddio basn. Peidiwch â socian eich traed oherwydd gall hyn achosi lleihad yn olewau naturiol y traed, gan arwain at groen sych.



Golchwch eich traed yn ddyddiol

Defnyddiwch eli lleithio ar eich traed yn ddyddiol, yn enwedig os yw eich croen yn sych. Peidiwch â rhoi dim ohono rhwng eich bysedd traed oherwydd gall hyn arwain at haint. Gallwch leihau croen caled drwy rwbio'n ysgafn gyda charreg bwms neu ffeil traed. Yr amser gorau yw yn syth ar ôl i chi olchi eich traed. Mae'n bosibl bod gennych fannau o groen trwchus melynaudd ar eich bysedd traed neu ar eich troed. Caledennau a chyrn yw'r rhain sy'n gallu bod yn boenus. PEIDIWCH â defnyddio unrhyw declynnau siarp i'w torri gan ei fod yn hynod beryglus. Peidiwch â defnyddio unrhyw eli neu blasteri sy'n cynnwys asidau i'w tynnu. Os ydych mewn poen, cysylltwch â phodiatriydd am gyngor.



Golchwch eich traed yn ddyddiol

Defnyddiwch eli lleithio ar eich traed yn ddyddiol, yn enwedig os yw eich croen yn sych. Peidiwch â rhoi dim ohono rhwng eich bysedd traed oherwydd gall hyn arwain at haint. Gallwch leihau croen caled drwy rwbio'n ysgafn gyda charreg bwms neu ffeil traed. Yr amser gorau yw yn syth ar ôl i chi olchi eich traed. Mae'n bosibl bod gennych fannau o groen trwchus melynaudd ar eich bysedd traed neu ar eich troed. Caledennau a chyrn yw'r rhain sy'n gallu bod yn boenus. PEIDIWCH â defnyddio unrhyw declynnau siarp i'w torri gan ei fod yn hynod beryglus. Peidiwch â defnyddio unrhyw eli neu blasteri sy'n cynnwys asidau i'w tynnu. Os ydych mewn poen, cysylltwch â phodiatriydd am gyngor.



Ceisiwch gadw eich ewinedd traed yn gyfforddus

Gallwch ffeilio (rhwng 1 a 2 waith yr wythnos) neu dorri eich ewinedd traed er mwyn helpu i'w cadw'n gyfforddus. Os ydych yn dewis torri eich ewinedd traed, mae'n well defnyddio gefelau ewinedd. Peidiwch â'u torri'n rhy fyr. Y ffordd fwyaf diogel yw torri'n syth ar draws oherwydd gall torri i lawr i'r ochrau achosi clwyf neu gasewin. Ar ôl i chi eu torri, dylech eu ffeilio gyda bwrdd emeri i sicrhau nad oes ymylon siarp. Os oes gennych broblemau gyda'r teimlad yn eich traed, neu eich golwg, gofynnwch i aelod o'r teulu neu ofalwr am gymorth. Os ydych chi wedi cael eich cynghori i beidio â thorri eich ewinedd eich hun, neu os ydych yn cael unrhyw drafferth, cysylltwch â gwasanaeth Podiatreg y GIG neu bodiatrydd preifat lleol sydd wedi cofrestru â HCPC.



Ceisiwch gadw eich ewinedd traed yn gyfforddus

Gallwch ffeilio (rhwng 1 a 2 waith yr wythnos) neu dorri eich ewinedd traed er mwyn helpu i'w cadw'n gyfforddus. Os ydych yn dewis torri eich ewinedd traed, mae'n well defnyddio gefelau ewinedd. Peidiwch â'u torri'n rhy fyr. Y ffordd fwyaf diogel yw torri'n syth ar draws oherwydd gall torri i lawr i'r ochrau achosi clwyf neu gasewin. Ar ôl i chi eu torri, dylech eu ffeilio gyda bwrdd emeri i sicrhau nad oes ymylon siarp. Os oes gennych broblemau gyda'r teimlad yn eich traed, neu eich golwg, gofynnwch i aelod o'r teulu neu ofalwr am gymorth. Os ydych chi wedi cael eich cynghori i beidio â thorri eich ewinedd eich hun, neu os ydych yn cael unrhyw drafferth, cysylltwch â gwasanaeth Podiatreg y GIG neu bodiatrydd preifat lleol sydd wedi cofrestru â HCPC.

Os nad ydych chi'n siŵr am rywbeth, mae bob amser yn well ffonio eich podiatrydd neu feddyg teulu yn hytrach na cheisio gweithredu eich hun neu anwybyddu'r broblem. Mae podiatryddion yn dal i weld cleifion yn seiliedig ar ganllaw presennol y Llywodraeth sy'n cael ei ddiweddarau'n gyson. Os ydych yn poeni am hwyliau isel neu boen, gallwch chi dal ofyn am gymorth meddygol; mae'r GIG yno i chi o hyd yn ystod y cyfnod hwn. Siaradwch gyda'ch Meddyg Teulu neu gallwch ffonio NHS24 ar 111.

Os nad ydych chi'n siŵr am rywbeth, mae bob amser yn well ffonio eich podiatrydd neu feddyg teulu yn hytrach na cheisio gweithredu eich hun neu anwybyddu'r broblem. Mae podiatryddion yn dal i weld cleifion yn seiliedig ar ganllaw presennol y Llywodraeth sy'n cael ei ddiweddarau'n gyson. Os ydych yn poeni am hwyliau isel neu boen, gallwch chi dal ofyn am gymorth meddygol; mae'r GIG yno i chi o hyd yn ystod y cyfnod hwn. Siaradwch gyda'ch Meddyg Teulu neu gallwch ffonio NHS24 ar 111.

Dolenni defnyddiol

Llinell Gymorth Cymdeithas Alzheimer - Dementia Connect:

0333 150 3456

Os ydych yn siarad Cymraeg, ffoniwch y llinell gymorth Gymraeg: 03300 947 400

Llinell gymorth 24 AWR Dementia Cymru

www.dementiahelpline.org.uk

Twitter: @walesdementia

Facebook: www.facebook.com/WalesDementiaHelpline

Coleg Brenhinol Podiatreg

207 Providence Square, Mill Street, London, SE1 2EW

Gwefan: rcpod.org.uk

Datblygwyd yr adnodd hwn gan Gymdeithas Alzheimer yr Alban a Choleg Brenhinol Podiatreg, a'i addasu i'w ddefnyddio yng Nghymru gyda'u caniatâd.

Dolenni defnyddiol

Llinell Gymorth Cymdeithas Alzheimer - Dementia Connect:

0333 150 3456

Os ydych yn siarad Cymraeg, ffoniwch y llinell gymorth Gymraeg: 03300 947 400

Llinell gymorth 24 AWR Dementia Cymru

www.dementiahelpline.org.uk

Twitter: @walesdementia

Facebook: www.facebook.com/WalesDementiaHelpline

Coleg Brenhinol Podiatreg

207 Providence Square, Mill Street, London, SE1 2EW

Gwefan: rcpod.org.uk

Datblygwyd yr adnodd hwn gan Gymdeithas Alzheimer yr Alban a Choleg Brenhinol Podiatreg, a'i addasu i'w ddefnyddio yng Nghymru gyda'u caniatâd.