

BYW'N DDA GYDA PHOEN

Gwella eich iechyd meddwl a'ch llesiant

Rhowch gynnig ar ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar neu ymarferion anadlu



Archwiliwch therapi gwybyddol-ymddygiadol neu raglenni rheoli poen



Siaradwch â'ch meddyg teulu am gymorth iechyd meddwl



Ceisiwch gynnal ffordd iach o fyw

Arhoswch yn egniol drwy gerdded, nofio neu wneud ymarfer corff ysgafn



Bwytwch ddeiet cytbwys ac yfych ddigon o ddŵr



Ceisiwch gael cwsig da a threfn reolaidd



Peidiwch â smygu nac yfed gormod o alcohol



Gwnewch y mwyaf o'ch bywyd cymdeithasol

Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu



Ymunwch â grwpiau lleol i wneud gweithgareddau neu hobiau



Holwch am wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol



Ceisiwch gymorth pan fyddwch ei angen

Siaradwch â'ch meddyg teulu, eich fferyllydd neu'ch tîm gofal iechyd



Gofynnwch am adolygiad o'ch meddyginiaethau os yw'r boen yn parhau



Ewch i:
www.livewellwithpain.co.uk

