



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Rhaglen Rheoli Poen

Gosod Nodau,

Gwerthoedd a Gwneud

Pethau'n Raddol

Sut mae gosod nodau sydd o fudd o ran rheoli poen?

Gall eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros yr hyn yr ydych yn ei wneud. Mae'n eich helpu i gynllunio beth a faint y gallwch ei wneud, ac mae'n eich helpu i ganolbwyntio ar bethau sy'n bwysig i chi.

Mae'n rhaid i chi ofyn i chi'ch hun beth ydych chi eisiau ei gyflawni? Beth yw eich disgwyliadau? Beth hoffech chi ei wneud nad ydych chi'n gallu ei wneud ar hyn o bryd? Beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth i ansawdd eich bywyd?

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng Gwerthoedd a Nodau?

<u>Gwerthoedd</u>	<u>Nodau</u>
Tueddu i fod yn gyson.	Yn benodol.
Yn ein cysylltu â phwrpas mewn bywyd.	Gallant newid dros amser ac wrth i amgylchiadau newid.
Ein helpu i wahaniaethu rhwng yr hyn sy'n bwysig/ddim yn bwysig i ni.	Yn gysylltiedig â hunan-barch ac ansawdd bywyd pan fyddant yn gysylltiedig â gwerthoedd.

Sut i osod nodau sy'n seiliedig ar werth?

- Nodi gwerthoedd arweiniol (gall holiaduron helpu).
- Nodi unrhyw werthoedd arweiniol lle nad oes gennych chi weithgareddau neu nodau cysylltiedig ar hyn o bryd.
- Nodi nod sy'n gysylltiedig ag un neu fwy o'r gwerthoedd hyn.
- Nodi manteision a rhwystrau posibl rhag cyrraedd y nod. Mynd i'r afael â rhwystrau / addasu nod yn ôl yr angen.
- Gwnewch y nod hwn yn SMART.
- Gwnewch ymrwymiad.

NODAU SMART

Specific - Penodol

Measurable - Mesuradwy

Achievable - Cyraeddadwy

Rewarding - Gwerth Chweil

Time limited - Yn gyfyngedig o ran amser

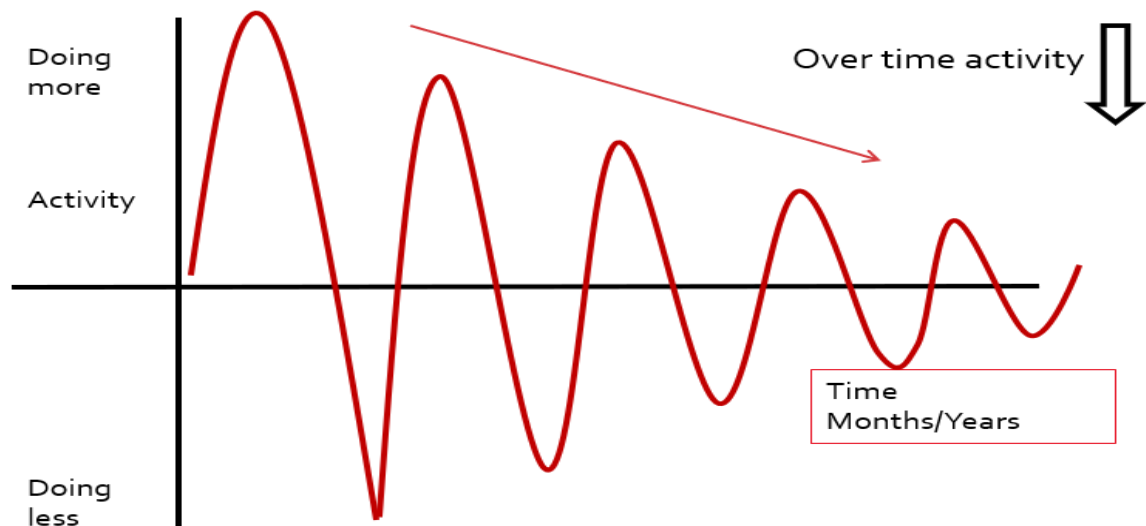
	Pros	Cons
Short-term		
Long-term		

Gwneud pethau'n raddol

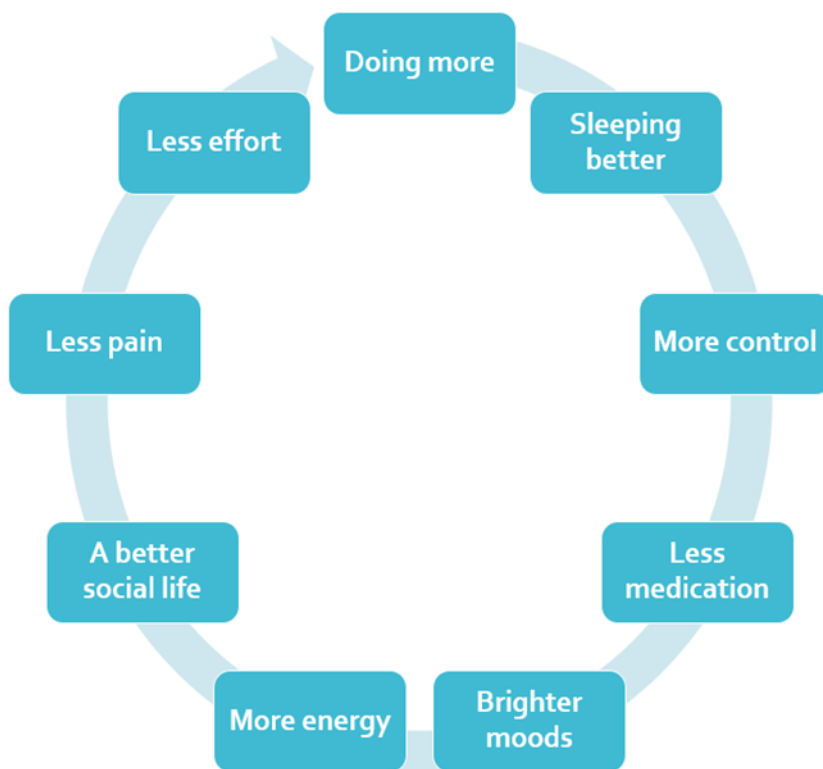
Mae'r rhan fwyaf o bobl yn tueddu i seilio'r hyn maen nhw'n ei wneud ar sut maen nhw'n teimlo. Mae pobl sydd mewn poen yn tueddu i wneud mwy pan fydd y boen yn lleihau a gornwneud pethau. Wrth i boen gynyddu, mae gostyngiad mewn gweithgaredd. Ydych chi'n gwneud mwy ar ddiwrnodau da a llai ar ddiwrnod ddrwg? Ydych chi'n ceisio gwneud mwy ar yr un pryd nag sy'n rhaid i chi?

Ydych chi'n ceisio gwthio trwy'r dasg er mwyn ei chwblhau?

- Mae gwneud pethau'n raddol yn strategaeth sy'n addasu gweithgareddau mewn cleifion sydd â phoen cronig a gorflinder.
- Mae gwneud pethau'n raddol yn sgil hanfodol i helpu i dorri'r cylch boom and bust.
- Dyma'r grefft o ddysgu beth yw'ch terfynau.
- Cymerwch bethau gam ar y tro.
- Ceisiwch aros o fewn eich terfynau.
- Cadwch at yr un faint o weithgaredd.
- Mae angen amynedd ac ymarfer.



Newidiadau cadarnhaol a adroddwyd gan bobl a ddysgodd i wneud pethau'n raddol.



Awgrymiadau ar wneud pethau'n raddol

Dyma rai awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu chi i gymryd pethau'n raddol

My activity diary

Use this in conjunction with Pacing - a really useful skill for people with pain, from Live Well with Pain



Time	Activity	How many minutes did you do?
8am	Shower Get dressed Made me and Anne some breakfast	10 5 20
9am	Washed the dishes and tidied the kitchen	25
10am	Sat with Anne, had a coffee and a chat Sat in kitchen and wrote a shopping list	45 15

Dewch i ddeall beth yw eich llinell sylfaen.

Rhowch gynnig ar wneud pethau'n raddol gan gychwyn gyda chynllun gwneud pethau'n raddol a gwobrwywch eich hun am greu arferiad defnyddiol am oes.

Dyma rai cwestiynau y gallech eu gofyn er mwyn eich helpu i lunio eich Cynllun Gwneud Pethau'n Raddol:

A. Pa Weithgareddau alla i eu gwneud yn raddol heddiw?

B: Pa mor hir cyn i mi gymryd seibiant?

C Gwiriwch beth yw lefel yr ymdrech ar Raddfa Ymdrech



Defnyddiwch raddfa ymdrech.

Mae graddfa ymdrech yn ffordd dda o wirio a yw gweithgaredd yr ydych yn bwriadu ei gwneud yn debygol o fod yn ormod o ymdrech (gan arwain at wneud pethau'n rhu gyflym), ddim digon o ymdrech (cymryd pethau'n rhu raddol) neu'n iawn.

Penderfynwch ar lefel ymdrech y weithgaredd yr rydych chi'n bwriadu ei gwneud.

Anelwch at lefel ymdrech o rhwng 4-7 ar y raddfa.

Gallai hyn olygu newid eich cynlluniau i wneud ychydig mwy neu ychydig yn llai er mwyn gwneud yn siŵr bod y cydbwysedd yn iawn i chi.

Mae lefel isel o ymdrech yn golygu efallai na fydd pethau'n cael eu gwneud neu efallai y byddant yn cymryd llawer iawn o amser, ac efallai y byddwch yn teimlo'n rhwystredig oherwydd diffyg cynnydd. Gormod o ymdrech ac mae'n bosibl y byddwch yn taro wal ac yn gorfod mynd gam yn ôl eto.

Mae'n debyg iawn i wirio tymheredd mewn popty. Dim digon o wres, nid yw'r bwyd yn coginio; gormod o wres, a bydd y bwyd yn llosgi. Mae graddfa ymdrech yn arwain cydbwysedd eich gweithgaredd er mwyn atal trychineb o ran cymryd pethau'n raddol.

Cyngor Gwych

Cynllunio - cynlluniwch eich tasgau dyddiol neu wythnosol.

Gwneud Pethau'n Raddol- cymerwch eich amser.

Blaenoriaethu– penderfynwch pa dasgau sydd bwysicaf i chi.

Defnyddiwch y geiriau 'gallwn' yn hytrach na 'rhaid' a 'dylwn'

Defnyddiwch y geiriau 'gallwn' yn hytrach na 'rhaid' a 'dylwn' Er enghraifft, yn lle meddwl 'Mae'n rhaid i mi wneud y cyfan heddiw', rhowch gynnig ar feddyliau mwy caredig fel: 'Fe allwn i ddewis cymryd pethau'n raddol, a'i wneud fesul cam dros ddau ddiwrnod neu fwy.'

Gwylwch mas am yr arddulliau meddwl 'popeth neu ddim' afrealistig gan mai anaml y maent yn ddefnyddiol. Nid ildio yw gwneud pethau'n raddol.

- Penderfynwch pa dasgau y mae'n rhaid eu gwneud a pha rai sydd fwyaf anodd i chi.
- Lledaenwch y tasgau hyn ar draws yr wythnos a chynlluniwch seibiannau rhwng y tasgau hyn.
- Cynhwyswch rai gweithgareddau yr ydych yn dewis eu gwneud neu'n eu mwynhau a phethau y mae'n rhaid i chi eu gwneud.
- Rhowch nodau cyraeddadwy i chi'ch hun i weithio tuag atynt (yn ddyddiol neu'n wythnosol).
- Os ydych yn gwybod eich bod bob amser yn teimlo'n flinedig ar adegau penodol o'r dydd, ceisiwch beidio â gwneud tasgau ar yr adegau hyn.
- Peidiwch â disgwyl gallu gwneud popeth ar unwaith neu ar yr un cyflymder ag yr oeddech yn arfer ei wneud – byddwch yn amyneddgar.
- Rhannwch dasgau yn dasgau llai a'u lledaenu trwy gydol y dydd.
- Cymerwch seibiannau rheolaidd fel bod gennych fwy o egni ar gyfer y dasg nesaf.
- Ceisiwch wneud cymysgedd o dasgau pwysig a phethau rydych yn eu mwynhau.
- Meddyliwch am dasgau y mae angen i chi eu gwneud a thasgau yr ydych yn dewis eu gwneud a blaenoriaethwch y rheiny yn hytrach na gwneud y tasgau y teimlwch y dylech eu gwneud.



**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**