



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Rhaglen Rheoli Poen

Cyflwyniad

Y Tîm

Dr Rachel Griffiths, Seicolegydd Ymgynghorol

Catherine Dinham, Ffisiotherapydd

Sharon Hoidn-Rees, Nyrs Arweiniol Arbenigol Poen Cronig

Ceri Whittaker, Nyrs Arweiniol Arbenigol Poen Cronig

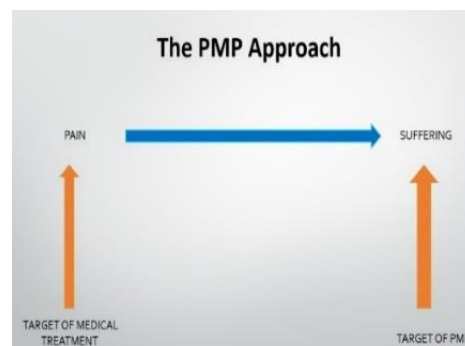
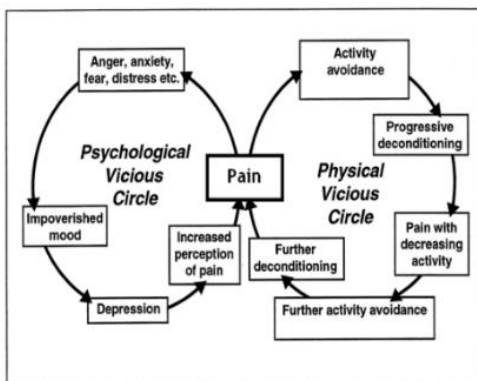
Bethannie Davies, Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd

Emma Bird, Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd

Diwygiwyd 2024

Beth yw nodau'r Rhaglen?

- Ddeall poen a beth sydd o'i le.
- Ddod yn fwy ffit ac yn gryfach.
- Lleihau effaith straen.
- Dysgu rheoli gweithgareddau dydd i ddydd
- Teimlo bod gennych fwy o reolaeth, yn hytrach na theimlo mai'r boen sydd mewn rheolaeth
- Gallu gwneud mwy o'r pethau sy'n bwysig i chi heb wneud y boen yn waeth.



Tîm y Pecyn Cymorth Poen (2018)
Poen Prydain (2022)

Cymdeithas

Mae dau fath o boen

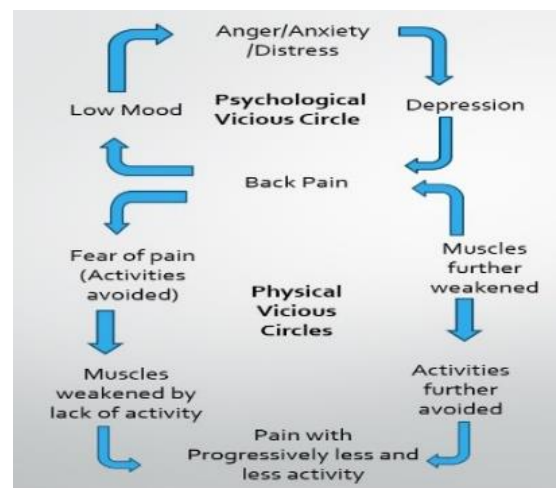
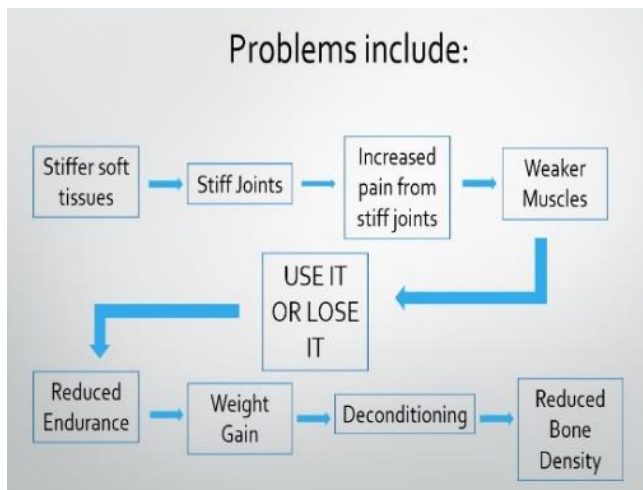
<u>Math o boen</u>	<u>Poen Acíwt</u>	<u>Poen cronig</u>
Hyd y boen	Tymor byr – oriau, diwrnodau neu hyd at 12 wythnos.	Hirdymor – parhaus am dros 12 wythnos, er gwaethaf meddyginiaeth neu driniaeth.
Achosion	Gallai gael ei achosi gan anaf, llawdriniaeth, salwch, trawma neu driniaethau poenus, gall bara munudau neu hyd at 12 wythnos.	Efallai ei fod wedi dechrau o herwydd salwch neu anaf y gallech fod wedi gwella ohono ers amser maith, ond fod y boen yn parhau, neu efallai bod ffactor parhaus yn achosi'r boen megis arthritis neu ganser.
Pwrpas y boen	Ffordd ein corff o ddweud bod rhywbeth yn niweidiol i chi neu y gallai ddod yn niweidiol i chi. Yn ein hatgoffa i beidio â'i wneud eto, ee rhoi dwylo o dan ddŵr poeth yn ddamweiniol - rydych chi'n tynnu dwylo i ffwrdd ar unwaith.	NID yw'n symptom. Nid yw'n dynodi difrod newydd. Gall ddeillio o gyflwr seicolegol ac nid oes pwynt terfyn y gellir dod o hyd iddo.
Disgrifiad o'r boen	Poen sy'n dechrau'n gyflym, sy'n boenus, yn curo, yn llosgi.	Mynd a dod gyda dwyster amrywiol. Llauer o ddisgrifiadau rhyfedd yn aml, e.e. siociau trydan, diffyg teimlad, ac ati.
Triniaethau	Meddyginiaeth, llawdriniaeth, gorffwys.	Nid oes modd ei wella bob amser ond gellir ei reoli gyda chymorth dull bioseicogymdeithasol. (Biolegol, seicolegol a chymdeithasol), y ffactorau hyn yn gweithio gyda'i gilydd.
Effaith ar fywyd	Pryder/gorbryder tymor byr, sydd fel arfer yn cael ei ddatrys unwaith y	Gall adael teimladau o fod yn bryderus, yn grac, yn rhwystredig, yn methu â chredu bod diffyg iachâd, gall niweidio perthnasoedd â theulu a ffrindiau o bosibl, gall achosi i rhywun golli eu

	bydd achos y boen wedi'i ganfod a'i drin.	hunan-barch, a gall arwain at newid mewn personoliaeth.
Gwahaniaeth rhwng poen aciwt a phoen cronig	Byrhoedlog. Mae cemegau'n cael eu rhyddhau, sef dechrau'r broses iacháu. Mae cemegau yn gwneud i'r ardal anafedig chwyddo, mynd yn boeth, coch a churo. Mae poen yn ddefnyddiol gan ei fod yn amddiffyn yr ardal anafedig ac yn caniatáu iddi wella.	Yn fwy cymhleth. Dim ond nawr y mae gwyddorau meddygol yn dechrau deall y rheswm pam, mewn rhai pobl, y gall poen ddod yn boen cronig. Dim anaf newydd ac felly nid yw ein 'greddf' yn gywir o ran y ffordd yr ydym yn rheoli poen.

Cymdeithas Poen Prydain (2022)

Cyflwyniad i ymarfer corff

Beth yw'r problemau hirdymor sy'n deillio o osgoi symud?



Beth yw manteision symudiadau corfforol?

Mwy o hyblygrwydd, gwelliant mewn cydsymud a chydbwysedd, gostyngiad mewn poen, gostyngiad mewn straen, mwy o ddwysedd esgyrn, cynnal pwysau iach, mwy o straen, mwy o ddygnwch / stamina, cylchrediad gwell, ystum gwell, gostyngiad mewn ofn symud, mwy o hunan-hyder.

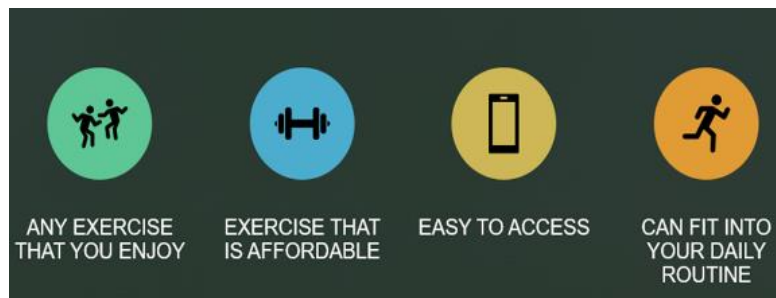
Beth mae'r ymchwil wedi'i ddangos?

83% yn llai o risg o ddatblygu osteoarthritis, 50% yn llai o risg o ddatblygu diabetes math II, 50% yn llai o risg o ddatblygu canser y coluddyn, 35% yn llai o risg o glefyd coronaidd y galon, 30% yn llai o risg o farwolaeth gynnar, 30% yn llai o risg o gwmpo, 20% yn llai o risg o ganser y fron.

Pam fod ymarfer corff yn bwysig?

Gall helpu i:

- Adfer hyder corfforol.
- Atal datgyflyru pellach.
- Cynyddu lefelau ffitrwydd cyffredinol.
- Helpu i gyflawni nodau.
- Dod o hyd i ffyrdd o reoli lefelau poen.
- Rhoi rheolaeth a chyfrifoldeb.



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