

Gwybodaeth i Gleifion Gwybodaeth ar Adsefydlu Cardiaidd a Chyngor ar Ymarfer Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Croeso i'r rhaglen Adsefydlu Cardiaidd.

Rydym yn gobeithio y byddwch yn ei mwynhau ac yn elwa o ddod.

Ein nodau yw eich helpu i:

- ♥ Leihau eich risg o ddatblygu clefyd y galon eto
- ♥ Codi eich lefelau ffitrwydd
- ♥ Gwella eich hyder
- ♥ Gwella eich ansawdd bywyd

Sut dylwn i ddechrau gwneud ymarfer corff eto?

Efallai bod dipyn o amser wedi mynd heibio ers i chi wneud ymarfer corff, felly dyma rai awgrymiadau i chi baratoi ar gyfer ymarfer yn rheolaidd.

Wrth i chi aros i ddechrau ar y rhaglen Adsefydlu Cardiaidd, ceisiwch gynyddu eich gweithgareddau gartref yn raddol, e.e. gwaith tŷ ysgafn, cerdded, ac ati. dechreuwch yn ysgafn am gyfnodau byr.

Sut allaf wneud yn siŵr fy mod yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd?

Os oes gennych unrhyw anafiadau neu amodau eraill a all effeithio ar eich gallu i wneud ymarfer corff, ceisiwch gyngor cyn i chi ddechrau.

Cynlluniwch pryd yr ydych yn mynd i wneud ymarfer corff yn ystod y dydd – a gadewch 1 awr rhwng bwyta neu yfed te/coffi cyn gwneud ymarfer corff, 2 awr os ydych wedi bod yn ysmegu, neu 1 awr ar ôl bath poeth.

Peidiwch â gwneud ymarfer corff os nad ydych yn teimlo'n dda neu os ydych wedi blino.

Sicrhewch eich bod yn cymryd eich meddyginiaeth yn ôl y cyfarwyddyd a'ch bod yn cael **prydau rheolaidd**.

Gwisgwch ddillad addas – dillad cyffyrddus, llac (haenau) , y gellir eu tynnu wrth i chi gynhesu, ac esgidiau cyffyrddus.

Ewch â photel o ddŵr – i sicrhau eich bod wedi'ch hydradu wrth wneud ymarfer corff.

Cynheswch – am 15 munud. Bydd hyn yn codi cyfradd curiad eich calon yn raddol ac yn atal anafiadau. Efallai bydd angen i chi adeiladu at hyn.

Gwrandewch ar eich corff – bydd yn dweud wrthyh os ydych yn gwneud gormod neu ddim digon.

Peidiwch â pharhau i ymarfer os ydych yn teimlo unrhyw anghysur yn eich brest – mae angina yn arwydd o rybudd. Cymerwch eich chwistrell GTN yn ôl y cyfarwyddyd neu ceisiwch help meddygol.

Os ydych yn teimlo'n benysgafn neu ar fin llewygu, arafwch. Os bydd eich symptomau'n parhau, rhowch y gorau i ymarfer gan eistedd neu orwedd.

Ceisiwch osgoi mynd allan o wynt yn ormodol – mae'n normal i anadlu'n ddyfnach ac yn gynt wrth ymarfer, ond os ydych yn colli eich anadl yn ormodol, arafwch.

Oeri'r corff – am 10 munud ar ddiwedd eich ymarferion neu gerdded i ganiatáu i gyfradd curiad eich calon a'ch pwysedd gwaed fynd yn ôl i normal yn raddol.

Graddfa Ymdrech/Borg/RPE

Fe'ch anogir i ddefnyddio'r raddfa hon i sgorio sut mae pob ymarfer yn teimlo i chi. Meddyliwch am ba mor fyr o anadl ydych chi a sut

mae eich cyhyrau'n teimlo wrth ymarfer. Os yw gweithgaredd, e.e. cerdded, yn teimlo'n anodd i chi neu os ydych yn teimlo'n hynod allan o wynt, arafwch. Os yw'n teimlo'n hawdd a'ch bod chi ond ychydig allan o wynt, gallech gynyddu eich gweithgaredd drwy gynyddu eich pellter, amser neu gyflymder cerdded yn raddol. Ond cofiwch ond gynyddu un peth ar y tro.

GRADDFFA BORG / GRADDFFA YMDRECH

- 6 Dim ymdrech o gwbl**
- 7**
- 8 Hynod hawdd**
- 9 Hawdd iawn**
- 10**
- 11 Hawdd**
- 12**
- 13 Hawdd i raddau**
- 14**
- 15 Anodd**
- 16**
- 17 Anodd iawn**
- 18**
- 19 Hynod anodd**
- 20 Ymdrech eithaf**

© Gunnar Borg, 1998

Gallwch ddechrau defnyddio'r raddfa hon gartref o nawr ymlaen i fonitro sut rydych yn rheoli eich ymarferion a'ch helpu i wybod pryd i gynyddu'r gweithgareddau a'ch ymarferion yr ydych yn eu gwneud.

Beth fydd yn digwydd yn ystod y rhaglen Adsefydlu Cardiaidd?

Asesiad Ffitrwydd

Cyn dechrau'r rhaglen, caiff eich lefelau gweithgarwch eu hasesu. **Nid** ar beiriant rhedeg fydd hyn yn cael ei wneud. Bydd y prawf yn cynnwys monitro cyfradd curiad eich calon, pwysedd gwaed ac ymdrech wrth i chi gerdded, camu neu feicio am ychydig funudau yn y gampfa. Bydd hyn yn ein galluogi i'ch cynghori ar lefelau ymarfer diogel yn y dosbarth neu gartref.

Bydd eich nodau, h.y. beth sy'n bwysig i chi, yn cael eu trafod a bydd unrhyw gyflyrau eraill a allai fod gennych (megis arthritis) yn cael eu hystyried. Ynghyd â chanlyniadau eich prawf ffitrwydd, caiff rhaglen ymarfer addas ei dylunio i chi.

Y Dosbarth Ymarfer

Wrth gyrraedd, cewch eich cofrestru gan aelod o staff.

Er eich diogelwch, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrthym am unrhyw newidiadau o ran eich symptomau, meddyginiaeth neu driniaeth cyn i chi ymarfer.

Bydd y dosbarth ymarfer yn dechrau gydag ymarferion **cynhesu'r corff**, un ai fel grŵp neu'n unigol ar feic neu beiriant rhedeg.

Yna, am yr ychydig sesiynau cyntaf, bydd aelod o staff yn dangos i chi eich **ymarfer cylched** unigol o hyd at 10 ymarfer. Gall hyn gynnwys defnyddio offer fel beic sefydlog, step, peiriant rhwyfo, peiriant rhedeg, X-trainer a thrampet i wella eich ffitrwydd aerobig neu gardiofasgwlaidd. Cewch hefyd rywfaint o ymarferion ymwrthedd gan ddefnyddio pwysau i gryfhau.

Bydd y staff yn dangos i chi sut i wneud yr ymarferion hyn yn ddiogel, sut i addasu'r offer a'ch helpu i ymgysfarwyddo. Bydd pob ymarfer am gyfnod penodol o amser fel y nodir ar eich taflen. Byddwch yn ysgrifennu cyfradd curiad eich calon a'ch ymdrech ar ôl pob ymarfer, felly dewch â'ch sbectol os oes angen.

Yn dilyn yr ymarfer cylched hwn, dangosir sesiwn **oeri'r corff** i chi, un ai fel grŵp neu'n unigol ar feic neu beiriant rhedeg.

Monitro'r Galon a Gosod Cyflymder

Wrth i chi ymarfer, bydd cyfradd curiad eich calon yn cynyddu, i roi digon o waed ac ocsigen i'ch cyhyrau. Y nod yw cynyddu cyfradd curiad eich calon yn raddol, fel arfer i gyfradd targed optimaidd, **Lefel Ymarfer**, y bydd y staff yn ei drafod gyda chi.

Yn ystod y dosbarthiadau efallai y byddwn yn defnyddio **monitor cyfradd curiad y galon** ochr yn ochr â'r **Raddfa Ymdrech** i fonitro eich ymateb i ymarfer corff. Cewch eich annog i gynyddu eich ymarferion i lefel cymedrol sy'n iawn i chi. Wrth i chi fagu hyder, byddwch yn dysgu sut i gynyddu ac addasu'r ymarferion er mwyn i chi barhau i elwa ohonynt pan gewch eich rhyddhau o'r rhaglen gwella cardiaidd.

*Peidiwch â chymharu eich hun ag eraill, gan fod pawb yn wahanol o ran cyflwr eu calon, gwella a lefel ffitrwydd blaenorol. **Gweithiwch ar eich cyflymdra eich hunain.***

Beth fydd yn digwydd ar ôl y rhaglen Adsefydlu Cardiaidd?

Ar ôl i chi gwblhau'r rhaglen Adsefydlu Cardiaidd, cewch eich gwahodd i fynychu **asesiad terfynol**. Bydd y prawf ffitrwydd a gwblhach cyn dechrau'r rhaglen wella yn cael ei ailadrodd a chynigir cyngor pellach ar sut i gynyddu eich ymarferion a chynnal y manteision o ymarfer yn y tymor hir. Byddwn hefyd yn rhoi gwybod os a phryd y gallwch ailafael mewn gweithgareddau a chwaraeon blaenorol neu roi cynnig ar rai newydd.

Mae nifer o grwpiau ymarfer lleol gan gynnwys ein dosbarthiadau adsefydlu cardiaidd cymunedol a grwpiau cerdded y gallwn eu hargymell. Gallwn hefyd eich atgyfeirio i ganolfan hamdden leol. Mae'n bwysig dewis math o ymarfer yr ydych yn ei fwynhau gan y byddwch yn fwy tebygol o gadw ati, a dod o hyd i ffyrdd i'ch ysgogi fel cerdded gyda ffrind neu grŵp lleol.

Pwy gallaf i gysylltu â hwy i gael cyngor pellach am ymarfer corff?

Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch ymarfer corff, mae croeso i chi gysylltu â'ch tîm Adsefydlu Cardiaidd lleol:

Ysbyty Sant Gwynllyw
Ffôn: (01633) 238398

Ysbyty'r Sir
Ffôn: (01495) 768713

Ysbyty Ystrad Fawr
Ffôn: (01443) 802265

Ysbyty Nevill Hall
Ffôn: (01873) 732300

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