



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

**Tîm Arbenigol Gofal Lliniarol  
yn yr Ysbyty**

**Therapiau Cyflenwol  
Gwybodaeth Ddefnyddiol**



### **MYNEGAI THERAPI**

Aciwbigo  
Aromatherapi  
Tylino Pen Indiaidd  
Tylino  
Techneg 'M'  
Adweitheg  
Reiki  
Ymlacio  
Tai-Chi



## **Cynigir Therapiau Cyflenwol i gleifion sydd o dan ofal Tîm Gofal Lliniarol yr Ysbyty yn ystod eu arhosiad yn yr ysbyty, yn ddibynnol ar pa mor addas ydynt.**

Mae'r llyfryn hwn yn ymwneud â therapiau cyflenwol. Mae nifer o wahanol fathau o therapi. Gobeithiwn y bydd yn rhoi darlun cytbwys i chi o'r hyn sydd ar gael a'r hyn y mae'n ei olygu os penderfynwch roi cynnig ar un.

Cyn i chi dderbyn triniaeth, bydd y therapydd cyflenwol yn esbonio'r broses dan sylw ac yn croesawu unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Ar ôl ymgynghoriad a chael caniatâd y claf, bydd y wybodaeth yn cael ei rhoi ar eich cofnodion meddygol.

### **THERAPI CYFLENWOL**

Mae therapiau cyflenwol wedi bodoli ers canrifoedd lawer.

Mae cofnod da wedi'u gwneud o hanes therapiau amgen dros y blynyddoedd.

Mae ystod eang o driniaethau yn bodoli o dan y term ymbarél therapi cyflenwol. Mae gan bob triniaeth ei theori a'i hymarfer unigryw ei hun, ac mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd cynnig diffiniad cyffredinol.

Nod therapiau cyflenwol yw trin y person ei hun, nid y symptomau yn unig.

Defnyddir therapiau cyflenwol ochr yn ochr neu yn ogystal â thriniaethau meddygol confensiynol. Gellir defnyddio'r therapiau hyn i gynnal/cefnogi lles person neu i leihau/leddfu symptomau neu sgîl-effeithiau. Mae profion gwyddonol wedi'u gwneud ar rai er mwyn gwirio pa mor effeithiol a diogel ydynt.

### **CYFLENWOL NID AMGEN**

Er y gellir defnyddio llawer o therapïau i gefnogi pobl sydd â chyflwr meddygol, mae'n bwysig nodi na ddylid defnyddio'r rhain yn hytrach na gofal meddygol confensiynol.

Ymgynghorwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall bob amser i gael sylw a chyngor meddygol.

Yn yr un modd, os ydych o dan ofal meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, ceisiwch eu cyngor cyn ymgymryd ag unrhyw therapi neu newid unrhyw feddyginiaeth.

Gall therapïau cyflenwol helpu i:

- ❖ Wella ansawdd eich bywyd
- ❖ Gwella patrymau cysgu
- ❖ Lleihau tensiwn, pryder a straen
- ❖ Hybu ymlacio
- ❖ Rheoli symptom penodol
- ❖ Lleddfu poen
- ❖ Lleihau blinder



## ACIWBIGO

Mae aciwbigo yn driniaeth sy'n deillio o feddyginiaeth Tsieineaidd hynafol. Gosodir nodwyddau di-haint mân mewn rhai manau yn y corff at ddibenion therapiwtig neu ataliol. Fe'i defnyddir fel rhan o nifer o ymarferion cyffredinol y GIG, yn ogystal ac yn y mwyafrif o glinigau poen a hosbisau yn y DU.

Ar ôl cymryd hanes meddygol priodol, bydd yr ymarferydd aciwbigo yn dechrau gosod y nodwyddau aciwbigo. Mae'r nodwyddau hyn yn cael eu gosod mewn manau penodol ar y corff, y mae ymarferwyr yn eu galw'n bwyntiau aciwbigo.

Yn ystod y sesiwn gofynnir i chi eistedd neu orwedd. Efallai y gofynnir i chi hefyd dynnu rhai dillad er mwyn i'r ymarferydd gael mynediad i'r rhannau perthnasol o'ch corff.

Mae'r nodwyddau a ddefnyddir yn fân iawn ac fel arfer maent ychydig gentimetrau o hyd. Dylent fod yn nodwyddau untro, wedi'u sterileiddio ymlaen llaw, sy'n cael eu gwaredu'n syth ar ôl eu defnyddio.



## AROMATHERAPI

Aromatherapi yw'r arfer o ddefnyddio'r olewau naturiol a dynnwyd o flodau, rhisgl, coesynnau, dail, gwreiddiau neu rannau eraill o blanhigyn i wella lles seicolegol a chorfforol.

Mae amrywiaeth eang o olewau hanfodol ar gael, pob un â'i briodweddau unigryw ei hun. Os byddwch yn penderfynu ymweld ag aromatherapydd, byddwch yn cael ymgynghoriad manwl yn gyntaf. Bydd eich aromatherapydd yn gofyn cwestiynau i chi am eich hanes meddygol, diet, ffordd o fyw a phroblemau iechyd. Gallwch hefyd ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych. Cofiwch, mae'n bwysig siarad â'ch meddyg teulu yn gyntaf i gael diagnosis cyn cael aromatherapi. Mae hyn er mwyn sicrhau bod aromatherapi yn driniaeth briodol i chi. Fodd bynnag, efallai y gallant roi cyngor i chi ar gwrs o driniaeth aromatherapi.

Efallai y bydd eich aromatherapydd yn argymhell un olew neu gyfuniad o ddau neu dri. Byddant yn eich tyllino gan ddefnyddio olewau hanfodol sydd wedi'u gwanhau mewn olew cludo. Mae olew cludo fel arfer yn cael ei dynnu o lysiau, cnau neu hadau.

Gellir defnyddio aromatherapi yn ystod tyllino, mewn baddonau neu drwy dryledwyr. Nid yw bob amser yn angenrheidiol tynnu dillad ar gyfer triniaeth aromatherapi.

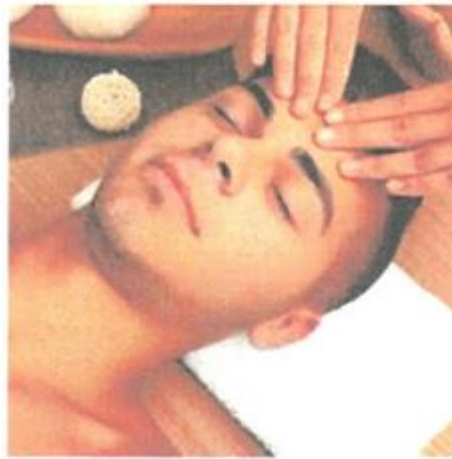


## **TYLINO PEN INDIAIDD**

Mae tylino pen Indiaidd wedi cael ei ymarfer ers dros 1000 o flynyddoedd.

Yn draddodiadol, roedd y technegau'n cael eu cyfyngu i'r pen a'r gwallt, i wella cyflwr croen y pen a gwallt menywod Indiaidd. Y dyddiau hyn, mae'r system sy'n ymgorffori rhannau uchaf y cefn, yr ysgwyddau, y gwddf, rhannau uchaf y breichiau a'r wyneb yn y gred bod y rhain yn ganolfannau egni pwysig yn y corff a thrwy drin y rhain, gall y corff cyfan elwa.

Mae'r therapi syml ond effeithiol hwn yn defnyddio amrywiaeth o dechnegau i drin meinwe meddal. Fe'i gwneir pan fydd y cleient yn eistedd, fel arfer trwy ddillad ysgafn a heb ddefnyddio olewau. Mae'r therapydd yn defnyddio amrywiaeth o wahanol bwysau tylino a rhythmau i ysgogi'r pen, y gwddf, rhan uchaf y cefn a'r ysgwydd.



## TYLINO

Mae tylino wedi cael ei ddefnyddio ers canrifoedd.

Mae therapi tylino yn system o driniaeth sy'n gweithio trwy fwytho, tylino, tapio neu wasgu meinweoedd meddal y corff. Ei nod yw eich ymlacio yn feddylol ac yn gorfforol. Mae yna sawl math o dylino.

Gall y therapyddion tylino drin eich corff cyfan, neu ganolbwyntio ar ran benodol o'r corff fel eich pen, gwddf neu ysgwyddau. Mae rhai mathau o dylino yn dyner ac yn ysgafn, tra bod mathau eraill yn fwy dwys.

Gall y pwysau y mae therapydd yn ei roi wrth dylino person amrywio'n fawr rhwng mathau gwahanol o dylino. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i'r therapydd os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus ac eisiau iddynt oedi neu stopio ar unrhyw adeg. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o bobl yn dweud bod tylino'n eu hyclacio ac yn lleddfod iawn.



## TECHNEG 'M'

Mae techneg 'M' yn ddull cyffwrdd cofrestredig sy'n addas ar gyfer cleientiaid eiddil iawn, neu pan nad yw tylino'n briodol. Mae'n gyfres o symudiadau mwytho sy'n cael eu gwneud mewn dilyniant penodol ar bwysau penodol. Manteision techneg 'M': effaith gyflym a dwys, ymlaciol. Yn ddiogel ac yn effeithiol.

Gall y dechneg 'M' gael effaith therapiwtig fesuradwy ar:

- ❖ Ofn
- ❖ Pryder
- ❖ Galar
- ❖ Dicter
- ❖ Poen cronig
- ❖ Blinder cronig
- ❖ Iselder
- ❖ Cur pen/meigrin
- ❖ Insomnia
- ❖ Ysigiadau a straen
- ❖ Imiwneidd isel
- ❖ Straen





## ADWEITHEG

Mae adweitheg yn cynnwys dull o driniaeth sy'n defnyddio tylino manau atgyrch a geir yn y traed a'r dwylo. Yn fwyaf cyffredin, y traed yw'r manau sy'n cael eu trin.

Yn y traed a'r dwylo, mae ardaloedd atgyrch sy'n cyfateb i holl rannau'r corff. Mae'r ardaloedd hyn wedi'u trefnu yn y fath fodd, maent yn ffurfio map o'r corff, ac mae hyn yn galluogi'r therapydd i drin y corff cyfan.

Cyn cael triniaeth, bydd y therapydd adweitheg yn cymryd hanes meddygol manwl. Yna bydd y claf yn cael ei roi'n gyfforddus ar sofffa driniaeth neu'n cael ei roi i eistedd yn gyfforddus. Bydd archwiliad cychwynnol o'r traed yn cael ei wneud cyn i bwysau gael ei roi ar bwyntiau penodol. Bydd pob man ar y ddwy droed yn cael ei dylino.

Mae sensitifrwydd y traed yn amrywio o berson i berson a bydd y therapydd hyfforddedig yn deall pa bwysau i'w roi. Ni ddylai'r therapi fod yn anghyfforddus, hyd yn oed i'r traed mwyaf sensitif.



## REIKI

Datblygwyd Reiki gan Dr Mikao Usui yn Japan a gair Japaneaidd yw'r gair Reiki am egni bywyd cyffredinol.

Mae lle i draddodiad Reiki o fewn unrhyw system gredoau.

Gellir defnyddio Reiki ochr yn ochr â thriniaeth gonfensiynol neu driniaeth gyflenwol arall ac yn aml mae'n helpu i ddarparu cefnogaeth feddyliol ac emosiynol yn ystod adferiad claf.

Mae'r dull o dderbyn Reiki yn syml. Mae'r derbynnydd yn aros yn eu dillad ac maent yn gorwedd ar soffa neu'n eistedd ar gadair ac yn ymlacio. Mae'r ymarferydd yn gosod eu dwylo'n ysgafn mewn cyfres o safleoedd anymwthiol ar y corff neu'n agos ato. Nid yw'n golygu tylino na thrin. Mae'r person cyfan yn cael ei drin yn hytrach na meysydd penodol.

Nid yw ymarferwyr Reiki wedi'u hyfforddi mewn diagnosis ac ni fyddant yn rhagweld unrhyw ganlyniad penodol a allai ddeillio o'r driniaeth.

Sut deimlad yw triniaethau Reiki? Mae pob person yn profi Reiki yn wahanol yn dibynnu ar eu hanghenion unigol ar y pryd.

Gall cleientiaid deimlo teimladau yn ystod triniaeth Reiki neu mae'n bosib na fyddant yn teimlo dim. Ymhlith y buddion a adroddwyd gan dderbynwyr mae teimlad dwys o fod wedi ymlacio, hyrwyddo ymdeimlad o les tawel a heddychlon ar bob lefel. Mae rhai pobl yn teimlo ymdeimlad o wres, pinnau bach, neu'n gweld lliwiau.





## **YMLACIO**

Ceisiwch ddod o hyd i le tawel ble na fydd neb yn tarfu arnoch. Dewch o hyd i leoliad cyfforddus i ymlacio, er enghraifft, gorwedd neu eistedd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn teimlo'n gynnes ac yn gyfforddus er mwyn atal unrhyw densiwn diangen. Ceisiwch ymlacio'n naturiol, peidiwch â cheisio ei orfodi. Gadewch digon o amser. Mae ymlacio'n cymryd ymarfer, yn union fel technegau eraill.

Syniadau ar gyfer ymlacio:

- ❖ Therapi cyflenwol
- ❖ Ymwybyddiaeth Ofalgar
- ❖ Delweddu ymlacio
- ❖ Ymarferion anadlu
- ❖ Gwrando ar gerddoriaeth
- ❖ Lliwio
- ❖ Tai Chi

## **TAI CHI A QI GONG**

Yn addas ar gyfer y rhan fwyaf o bobl a phob oed.

Daw Tai Chi a Qi Gong (ynganir Chi Kung) o draddodiadau Tsieineaidd hynafol.

Mae'r ddau yn canolbwyntio ar adeiladu cryfder, cydbwysedd a hyblygrwydd, maent yn defnyddio symudiadau llyfn araf, gyda delweddaeth dan arweiniad ac ymarferion anadlu.

Bydd un rhan o bob symudiad yn annog anadlu i mewn, bydd rhan arall yn annog anadlu allan. Dilynwch eich anadl naturiol eich hun.

Gellir ymarfer y symudiadau wrth eistedd.

I bobl sydd â blinder, gall hyn helpu i adfer eu lefelau egni. Gallant fod yn ffordd dda o ail gydio mewn gweithgareddau corfforol.



## **EICH NODIADAU A'CH CWESTIYNAU**

Mae'r llyfryn hwn yn edrych ar y therapïau cyflenwol a ddarparwn ar gyfer y cleifion sydd dan ofal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Mae nifer o sefydliadau a all roi gwybodaeth i chi am therapi cyflenwol.

Cymdeithas Meddygaeth Gyflenwol Prydain (BCMA)

[www.bcma.co.uk](http://www.bcma.co.uk)

Federation of Holistic Therapists (FHT)

[www.fht.org.uk](http://www.fht.org.uk)

Cymorth Canser Macmillan

[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

Bydd sefydliadau rheoleiddio yn gallu rhoi rhestr o therapyddion cofrestredig i chi.

**Defnyddiwch therapydd cymwysedig sy'n perthyn i gorff proffesiynol bob amser.**

Llyfryn wedi'i ddylunio gan y Therapyddion Cyflenwol  
Jayne Evans, Louise Tetley a Jackie Hayes

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