



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Adsefydlu Cardiaidd a Methiant y Galon

Gwybodaeth a Chyngor ar gyfer Ymarfer Corff

Croeso i Adsefydlu Cardiaidd a Methiant y Galon.

Rydym yn gobeithio y byddwch yn mwynhau'r rhaglen 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 tipyn 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, ceisiwch gynyddu eich gweithgareddau gartref yn raddol, e.e. gwaith tŷ ysgafn, cerdded. Dechreuwch yn ysgafn am gyfnodau byr.

Sut gallaf wneud yn siŵr fy mod yn gwneud ymarfer corff yn ddiogel?

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 a 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 cyfforddus, llac mewn haenau, y gellir eu tynnu wrth i chi gynhesu, ac esgidiau cyfforddus, cefnogol.

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 weithio tuag at hyn yn raddol.

Gwrandewch ar eich corff – bydd yn dweud wrthyhych 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 rhybudd. 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.

Dylech oeri'r corff – am 10 munud ar ddiwedd eich ymarferion neu gerdded i alluogi cyfradd curiad eich calon a'ch pwysedd gwaed i 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, eich amser neu eich cyflymder cerdded yn raddol. Ond cofiwch ond gynyddu un peth ar y tro.

GRADDFFA BORG / GRADDFFA YMDRECH

6	Dim ymdrech o gwbl
7	Hynod hawdd
8	Hawdd iawn
9	Hawdd
10	Hawdd
11	Hawdd
12	Hawdd
13	Ychydig yn anodd
14	Ychydig yn anodd
15	Anodd
16	Anodd
17	Anodd iawn
18	Anodd iawn
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 mewn Adsefydlu Cardiaidd a Methiant y Galon?

Asesiad Ffitrwydd

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

Bydd eich nodau, h.y. yr hyn 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, eich 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, traws-hyfforddwr a thrampet i wella eich ffitrwydd aerobig neu gardiofasgwlaidd. Cewch hefyd rai ymarferion ymwrthiant 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 ymgyswrtu. Bydd pob ymarfer yn para am gyfnod penodol 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 Gwneud Pethau'n Raddol

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 Hyfforddi**, y bydd y staff yn ei thrafod â 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 adsefydlu cardiaidd.

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

Beth fydd yn digwydd mewn Adsefydlu Cardiaidd a Methiant y Galon?

Ar ôl i chi gwblhau'r rhaglen, cewch eich gwahodd i fynychu **asesiad terfynol**. Bydd y prawf ffitrwydd a gwblhawyd gennych cyn dechrau'r rhaglen yn cael ei gynnal eto a chaiff rhagor o gyngor ei gynnig ar sut i gynyddu eich ymarferion a chynnal buddion ymarfer corff yn y tymor hir. Byddwn hefyd yn rhoi gwybod os gallwch ailgydio yn weithgareddau 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 grwp lleol.

Pwy gallaf i gysylltu â hwy i gael rhagor o gyngor ar ymarfer corff?

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

Ysbyty Sant Gwynllyw
Rhif ffôn: (01633) 234555

Ysbyty Ystrad Fawr
Rhif ffôn: (01443) 802265

Ysbyty'r Sir
Rhif ffôn: (01495) 768692

Ysbyty Nevill Hall ac Ysbyty
Aneurin Bevan
Rhif ffôn: (01873) 732510

**"Mae'r ffurflen hon ar gael yn Saesneg/
This form is available in English."**

