



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEG I BAWB



Byw'n Dda, Byw'n Hirach Gwent

Canllaw syml i'ch cefnogi gyda champau
hawdd i reoli'ch pwysau a byw'n dda.

Datblygwyd gan y Rhaglen Iechyd Cymunedol, rhan o'ch Bwrdd Iechyd GIG lleol

Gwneud Newidiadau i'ch Gweithgaredd Corfforol

Cymhelliant i Newid

Gall fod yn anodd newid ein lefelau gweithgaredd corfforol i gefnogi colli pwysau ac mae angen llawer o gymhelliant. Os ydym yn meddwl am gymhelliant fel awydd, gall newid sut yr ydym yn canfod gweithgaredd corfforol. Ie, dylem wneud ymarfer corff. Oes, mae angen i ni wneud ymarfer corff. Ond a oes gennym ni awydd i wneud ymarfer corff?

Mae rhai ohonom yn mwynhau sut deimlad yw ymarfer corff, ond yn aml iawn, rydym yn aml yn meddwl am ymarfer corff fel arf i gyrraedd nod terfynol - ar gyfer colli pwysau, cryfhau, edrych yn well, teimlo'n well. Mae defnyddio ymarfer corff neu weithgaredd corfforol i gyrraedd nod terfynol ychydig yn wahanol i fod ag awydd i wneud ymarfer corff. Gall hyn esbonio pam y gallwn wastadu neu ganfod bod ein cymhelliant yn amrywio.

Dyna pam ei bod yn bwysig darganfod beth sy'n eich cymell. I wneud hynny, gall fod yn ddefnyddiol ystyried y pwyntiau trosodd cyn gwneud newid:

Pa mor bwysig yw gwneud newid?

Pa mor hyderus ydyn ni yn ein gallu i wneud y newid dymunol?

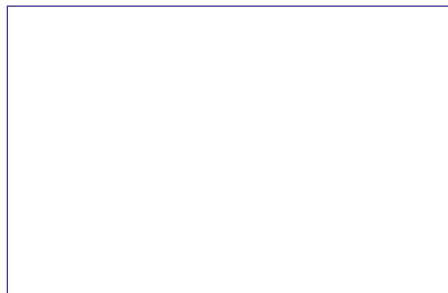
Gall fod yn ddefnyddiol hefyd archwilio a diffinio ein teimladau tuag at newid. Isod mae rhai cwestiynau i ysgogi eich meddyliau.



Pwysigrwydd Newid

1. Ystyriwch eich gwerthoedd eich hun. Beth sydd bwysicaf i chi mewn bywyd?

E.e. Treulio amser gyda fy mhlant, byw bywyd hir, iach, bod yn dda yn eich swydd.



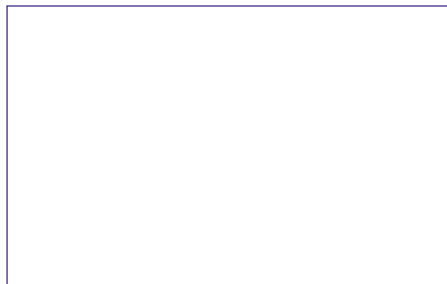
2. Sut mae fy ymddygiadau presennol yn effeithio ar y pethau rwy'n eu gwerthfawrogi fwyaf?

E.e. Prinder anadl oherwydd anweithgarwch yn achosi i chi gael trafferth cadw i fyny â phlant/wyrion, magu pwysau oherwydd anweithgarwch gan achosi poenau.



3. Beth yw'r manteision i mi o wneud newid? A fydd hyn yn cael effaith gadarnhaol ar yr hyn sy'n bwysig i chi?

E.e. Pe bawn i'n colli pwysau fyddwn i ddim yn mynd allan o wynt mor gyflym a byddai gen i fwy o egni.



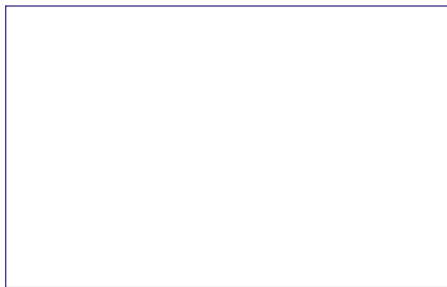
4. Sut fyddai bywyd pe na bawn i'n gwneud newid?

E.e. Rwy'n poeni am bethau'n gwaethygu. Mae gen i boen yn fy mhengliniau ac yn cael trafferth sefyll pan ar y llawr. Rwy'n poeni y gallai hyn waethygu.



5. A oes unrhyw bethau negyddol i wneud y newid hwn nawr?

Byddaf yn colli allan ar gymdeithasu, bydd yn heriol yn ariannol, mae'n gorfforol heriol (h.y. poen wrth gryfhau'r cyhyrau neu allan o wynt oherwydd ymarfer corff), pryder ynghylch ymarfer corff mewn mannau cyhoeddus ac ati.



Hyder mewn Newid

6. Pe baech chi'n dechrau gwneud newidiadau i'ch gweithgaredd corfforol heddiw, ar raddfa o 1-10, pa mor hyderus ydych chi'n teimlo y gallech chi gyflawni hyn? E.e. 7 allan o 10, dwi'n teimlo'n hyderus?

E.e. Treulio amser gyda fy mhlant, byw bywyd hir, iach, bod yn dda yn eich swydd.

☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
6	7	8	9	10

6. Pam ydych chi wedi dewis y sgôr hwn ac nid yn is?

E.e. pan roddais fy meddwl at rywbeth y gallaf fod yn benderfynol iawn, roedd rhywbeth wedi bod yn cyfyngu ar fy lefelau corfforol o'r blaen ond bellach wedi'i ddatrys.

7. Beth sydd wedi gweithio'n dda yn y gorffennol, a pham?

E.e. Cynyddais fy ngweithgarwch corfforol trwy ymgorffori yn fy ngweithgareddau dyddiol, fel parcio ymhellach i ffwrdd o siopau/caffis/gweithle i gynyddu grisiau neu gerdded yn hytrach na gyrru.

8. Pa gymorth sydd ei angen arnaf?

E.e. Dydw i ddim yn siŵr pa weithgareddau sydd ymlaen yn yr ardal, hoffwn i rywun fynychu gyda mi; aelod o'r teulu, ffrind, staff CHP ac ati.

Ble ydw i'n dechrau gyda'r newid hwn?

Mae manteision ymarfer corff rheolaidd yn fuddion corfforol, meddyliol a chymdeithasol diddiwedd.

Manteision Ffisegol	Manteision Meddyliol	Manteision Cymdeithasol
Cynnydd mewn twf cyhyrau (cryfder)	Mae ymarferion yn cynhyrchu SEROTONIN (hormon teimlo'n dda)	Cymysgu â phobl eraill â'r un diddordeb a gwneud ffrindiau newydd
Cynnydd mewn elastigedd y cyhyrau (hyblygrwydd)	Edrych yn dda, teimlo'n dda	Teulu, ffrindiau, cyfoedion i gyd yn sylwi ar wahaniaeth cadarnhaol
Curiad y galon a phwysedd gwaed is	Mae'n cynyddu hunan-barch a hyder	Mynd allan o'r tŷ – atal unigrwydd/teimlo'n ynysig
Llai o risg o gymhlethdodau iechyd	Mwynhau – dod o hyd i rywbeth rydych chi'n mwynhau ei wneud	Cystadleuaeth gyfeillgar – ymdeimlad o gyflawni
Cynnydd mewn twf cyhyrau (cryfder)	Mwynhau – dod o hyd i rywbeth rydych chi'n mwynhau ei wneud	Cystadleuaeth gyfeillgar – ymdeimlad o gyflawni

Fodd bynnag, mae dechrau ymarfer corff yn rheolaidd yn frawychus i lawer. Mae'r gwaew ar ei ôl (pan fydd y cyhyrau'n mynd yn boenus) yn rhan anghyfforddus ond angenrheidiol o adeiladu cyhyrau a mynd yn fwy ffit (dim poen, dim cynnydd!).

Er mwyn cynyddu eich lefelau gweithgarwch corfforol, efallai y byddai'n well cynyddu'n raddol ac ymgorffori mwy o weithgarwch yn eich trefn ddyddiol. Gallai hyn gynnwys cerdded pellteroedd byrrach yr oeddech efallai wedi'u gyrru o'r blaen, gadael y bws mewn safle bws cynharach i gerdded y pellter ychwanegol a pharcio ymhellach pan fydd hynny'n bosibl. Mae hefyd yn bwysig peidio â bod yn segur nac eistedd/gorwedd am gyfnodau hir. I atal hyn, ceisiwch fynd am dro byr ar yr awr (os yw eich swydd yn un wrth ddesg), os ydych yn gwylio'r teledu, codwch a symud o gwmpas yn ystod

egwyliau hysbysebion neu rhwng penodau. Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, gallwch hefyd newid rhai arferion dyddiol i gynnwys amser ar gyfer ymarfer corff. Yn yr achos hwn, mae'n well dechrau gyda rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau y gallwch ei wneud yn gyson a chadw'r cymhelliant hwnnw.

Does dim angen i chi wneud newidiadau enfawr i fod yn fwy egnïol a does dim rhaid i chi newid eich arferion i gyd ar yr un pryd. Os ydym yn ceisio newid gormod ar unwaith, mae ein ffocws wedi'i rannu mewn gwahanol ffyrdd ac yn aml mae'n gallu arwain at atal y newidiadau hynny. Ceisiwch newid yr un peth rydych chi'n teimlo y byddech chi'n elwa fwyaf ohono, ac ar ôl i hynny ddod yn arferiad, ceisiwch newid rhywbeth arall. Dros amser, mae newidiadau bach i gyd yn cronni a gall y rhain wneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd.

Gosod Nodau

Mae llawer o bobl yn gosod nodau ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd e.e. er mwyn i athletwyr wella eu perfformiad, er mwyn i blant ddysgu darllen, er mwyn i gwmnïau gynyddu refeniw blynyddol. Techneg boblogaidd ar gyfer gosod nodau yw defnyddio'r fframwaith "CAMPUS" (SMART).

S

PENODOL
(SPECIFIC)

Pwy, beth, ble,
pryd, pam?

M

MESURADWY
(MEASURABLE)

Faint?
Sawl un?

A

CYRAEDDADWY
(ACHIEVABLE)

All hyn ddigwydd
go iawn? Ydw i'n
credu y gallaf
gyflawni hyn?

R

PERTHNASOL
(RELEVANT)

A fydd hyn yn fy
helpu i gyflawni
fy nod tymor hir?

T

TERFYN AMSER
(TIME BOUND)

Ga i osod terfynau
amser penodol?
Beth yw'r
terfynau amser

Amwys	CAMPUS (SMART)
Byddaf yn cynyddu fy ngweithgarwch corfforol	Byddaf yn gwneud mwy o ymarfer corff drwy gerdded 30 munud, ddwywaith yr wythnos. Os byddaf yn cadw at hyn am fis, byddaf yn cynyddu nifer y diwrnodau yr wythnos.

Ystyriwch ddefnyddio'r fframwaith **CAMPUS** i osod eich nodau eich hun gyda'r awgrymiadau ar y dudalen nesaf.



Mesuradwy:

Faint a sawl un? E.e. faint o amser o ran hyd, faint o newid?

Cyraeddadwy:

A yw hwn yn nod realistig?
A yw'r newid hwn o fewn eich pŵer i'w weithredu?



Perthnasol:

A fydd y nod yn fy helpu i gyflawni fy nod cyffredinol? A yw'r newid yn cael dylanwad cadarnhaol ar y pethau rwy'n eu gwerthfawrogi fwyaf?

Terfyn amser:

A yw hon yn amserlen realistig i gyflawni eich nod? Pryd fyddwch chi'n adolygu eich cynnydd?

Cynllunio Ymlaen Llaw

Mae gan bob un ohonom ddyddiau pan nad yw pethau'n mynd yn ôl y disgwyl ac weithiau dyddiau neu wythnosau lle rydyn ni'n teimlo'n gadarnhaol iawn ac mae pethau i'w gweld yn mynd yn dda. Weithiau, mae dewisiadau isymwybodol rydyn ni'n eu gwneud yn olynol sy'n ein helpu ni i gael diwrnodau gwell nag eraill, **e.e. fe wnaethoch chi gwrdd â ffrindiau am dro braf yn yr haul a chwerthin llawer, neu roeddech chi'n bwriadu cerdded 2km ond wedi cerdded am 3km.**

Yn ystod y cyfnodau cadarnhaol hyn, mae'n gallu teimlo bod y diwrnodau negyddol yn gallu ymddangos o unman. Fodd bynnag, pan fyddwch chi'n edrych yn ôl, efallai y byddwch chi'n sylwi ar themâu yn eich dewisiadau, a ddigwyddodd i gyd yn olynol, sydd wedi effeithio arnoch chi, **ee roeddwn i ar fy nhraed yn hwyr ac wedi blino'r diwrnod canlynol ac roeddwn yn swta wrth fy ffrind, roeddwn i'n teimlo'n euog yn mynd adref. Y diwrnod wedyn roeddwn i'n rhedeg yn hwyr am y trê, roedd rhaid i mi weithio'n hwyr a chyrraedd adref yn teimlo'n flinedig iawn ac fe wnes i archebu pizza gyda phrydau atodol ychwanegol.**

Gellir gwneud dewisiadau tebyg gyda'n hymarfer corff a'n gweithgarwch corfforol lle rydym yn

cynyddu ein gweithgarwch corfforol yn sylweddol, a dim ond am gyfnod byr y gallwn gynnal y patrwm hwn, ac mae hynny yn arwain at fethiant. Felly, rydyn ni'n mynd yn ôl i wneud dim ond ychydig neu ddim ymarfer corff o gwbl.

Isod, ceir rhestr o ystyriaethau posibl i chi feddwl amdanynt gyda'ch arferion presennol:

Sut ydych chi'n cysgu? Ydych chi'n cael rhwng 7 a 9 awr o gwsg yn rheolaidd? Ydych chi'n deffro'n teimlo wedi gorffwys ac yn barod i fynd? Os nad, ydych chi erioed wedi ystyried pam?

Ydych chi'n cynllunio pa ddiwrnodau y gallech chi wneud eich ymarfer corff a'ch gweithgarwch corfforol? A oes rhai diwrnodau sy'n brysurach nag eraill, fel na fydd rhai diwrnodau'n gweithio i chi?

Ydych chi'n sicrhau amser tawel ac amser i 'chi'? Gall hyn gynnwys bod ar eich pen eich hun neu wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau, neu gall gynnwys cymdeithasu. Os nad, pam? Os ydych chi'n gweithio oriau hir neu'n treulio eich diwrnod yn gofalu am bawb arall, ble mae'r amser i ofalu am eich anghenion chi?

**Cefnogaeth
bellach ar
eich taith:**



Apiau Defnyddiol

Gweithgaredd Corfforol:



One You: Active 10 Walk Tracker

Mae'n olrhain eich teithiau cerdded ac yn dangos i chi sut mae cynyddu eich dwysedd er budd eich iechyd.



MapMyWalk

Mae'n olrhain eich teithiau cerdded ac yn dangos eich llwybr ar fap. Gellir ei gysylltu â MyFitnessPal i gymharu faint o galoriau sy'n cael eu bwyta a'u llosgi.



Daily Yoga: Workout & Fitness

Mae'n darparu amrywiol ddsbarthiadau dan arweiniad i gyd-fynd a'ch nodau. Mae'n cynnwys dosbarthiadau dechreuwr a dosbarthiadau uwch.



One You: Couch To 5k

Rhaglen rhedeg hawdd ei dilyn a ddarperir gan y GIG y gellir ei chwblhau mewn 9 wythnos.



Strava

Mae'n olrhain gweithgareddau ffirwydd fel teithiau cerdded, rhedeg a theithiau beic. Opsiwn i ymuno a grwpiau â heriau ar-lein.



Just Swim

Ap gosod nodau i'ch helpu i fod ychydig yn fwy ffyt yn y pwll. Dewiswch heriau a chadw dyddiadur o'ch ymarferion nofio.

Pedomedrau (mesurydd camau):



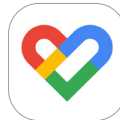
Pacer

Traciwr gweithgareddau, mesurydd cam au a mwy. Tracio eich camau 24/7. Gallwch gysylltu â ffrindiau a theulu a chreu grwpiau cerdded.



Fitbit

Does dim angen i chi gael traciwr Fitbit i ddefnyddio eu ap! Mae'r ap hwn yn tracio eich camau ac yn gadael i chi gofnodi eich bwyd a'ch hydradiad bob dydd.



GoogleFit

Tracio camau a monitro eich gweithgarwch corfforol. Gallwch osod nodau ffirwydd a chysylltu Google Fit ag apiau eraill.



Apple Health

Fel arfer, mae'r ap hwn eisoes ar eich ffôn clyfar fel adnodd safonol. Mae'n tracio camau, pellter cerdded a gellir ei ddefnyddio i fonitro eich pwysau.



Cysylltwch a'ch meddyg
teulu os oes angen rhagor o
gymorth personol arnoch chi.



Am ragor o
wybodaeth
sganiwch
y côd QR



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEG I BAWB