

Cadw'n actif efo cyflwr ar yr ysgyfaint



Os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, gall bod yn actif helpu i wella ansawdd eich bywyd a'ch helpu chi reoli eich cyflwr.

Mae llawer o wahanol ffyrdd i fod yn actif. Gallwch wneud mwy o weithgareddau pob diwrnod fel mynd am dro neu arddio, ymuno â dosbarth ymarfer corff, cymryd rhan mewn cwrs adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint [PR], neu wneud chwaraeon a gweithgareddau fel yoga, dawnsio a tai chi.

Mae'r llyfryn hwn yn egluro manteision bod yn actif, ac yn rhoi cyngor ymarferol ar sut i gychwyn arni. Mae hefyd yn rhoi trosolwg o'r hyn i'w ddisgwyl ar gwrs adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint.

Poeni pa lefel gweithgarwch sy'n ddiogel i chi? Siaradwch efo'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol yn yr ysbyty cyn i chi gychwyn arni.

Pam bod cadw'n actif yn bwysig i mi?

Rydym yn aml yn clywed bod cadw'n actif yn dda i ni. Ond, os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, efallai y byddwch chi'n pendroni a yw hyn yn iawn i chi. Mewn gwirionedd, gall fod yn actif helpu i wella eich anadlu a'ch lles meddyliol. Ar y dudalen hon, byddwn ni'n edrych ar fanteision cadw'n actif i feddwl a chorff pobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint.

Efallai eich bod chi'n nerfus am fod yn actif, yn enwedig os nad ydych chi wedi bod yn actif ers tro. Ond mae hyd yn oed ychydig o weithgarwch corfforol yn well i chi na dim o gwbl. Efallai y byddwch chi'n teimlo fod gennych well rheolaeth oherwydd eich bod chi'n gwneud rhywbeth llesol i chi eich hun.

Beth os fyddai'n colli fy ngwynt?

Gall yr ofn o golli eich gwynt fod yn ddigon i wneud i chi beidio â gwneud unrhyw weithgarwch sy'n gwneud chi'n fyrrach eich gwynt. Ond mewn gwirionedd, nid yw'n gwneud drwg i chi golli eich gwynt drwy wneud ymarfer corff.

O safbwynt gwella eich anadlu, mae llawer o bobl yn gweld bod cadw'n actif yn fwy effeithiol nag anadlu cyffuriau.

Mae angen i chi gael cyhyrau cryf a chalon gryf i ddefnyddio ocsigen yn effeithlon. Os wnewch chi godi eich ffitrwydd a chryfhau eich cyhyrau, byddwch chi'n colli eich gwynt llai wrth wneud pethau pob dydd fel mynd i siopa, gwneud gwaith tŷ neu ddringo'r grisiau. Efallai y byddwch yn dechrau gwneud pethau eto nad oeddech chi'n meddwl y gallech chi eu gwneud fyth eto.

Sut alla' i elwa drwy fod yn actif?

Fe wnewch chi elwa yn gorfforol ac yn feddyliol wrth fod yn actif. Mae bod yn actif yn gwella eich ffitrwydd, yn eich gwneud chi'n gryfach ac yn eich helpu i reoli eich cyflyrau iechyd a chadw draw o'r ysbyty. Mae bod yn gorfforol actif yn helpu chi fod mewn rheolaeth, bod yn fwy annibynnol a gall eich helpu i fyw yn hirach hefyd.

Manteision corfforol

Mae llawer o fanteision i fod yn gorfforol actif. Mae'n:

- gwella cryfder eich cyhyrau anadlu, eich calon a'ch cylchrediad. Mae hyn yn eich helpu i ddefnyddio ocsigen yn fwy effeithlon, fel nad ydych yn colli eich gwynt gymaint
- cryfhau'r cyhyrau ym mhob rhan o'ch corff
- gwella cryfder yr esgyrn
- helpu i wrthsefyll heintiau
- helpu i gynnal pwysau iach
- gwella hyblygrwydd a symudiad y cymalau
- codi lefelau egni
- gwella eich cwsg
- gostwng lefelau straen a phwysedd gwaed
- lleihau'r risg o ddisgyn (drwy wella eich cydbwysedd)
- lleihau eich risg o ddatblygu problemau iechyd eraill fel clefyd y galon, strôc, diabetes, osteoarthritis, dementia a rhai mathau o ganser.

Manteision meddyliol a seicolegol

Rydym yn aml yn meddwl mai dim ond y corff sy'n elwa wrth wneud ymarfer corff, ond mae eich meddwl yn elwa hefyd, mewn amryw o ffyrdd:

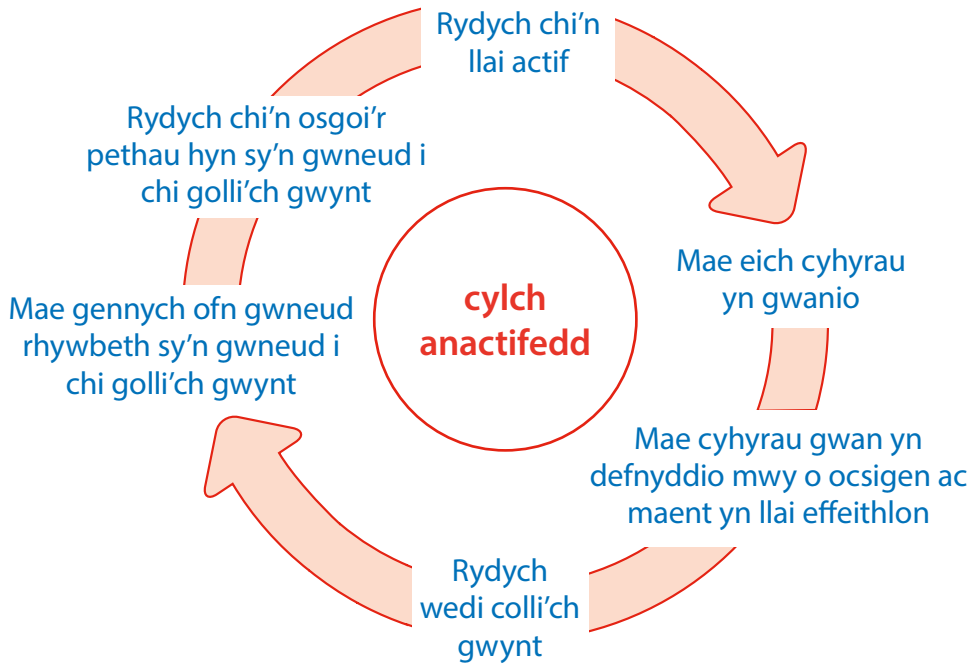
- codi eich hyder a'ch hunan-barch
- helpu eich ymennydd i weithio'n well, fel y gallwch ddysgu a chofio mwy
- helpu chi ymdopi'n well efo teimlo allan o wynt
- lleihau gorbryder ac iselder
- creu cyfleoedd cymdeithasol newydd, fel y gallwch fynd allan o'r tŷ a chyfarfod â phobl
- gwneud chi deimlo'n fwy hapus.

Sut fydd bod yn actif yn effeithio ar fy anadlu?

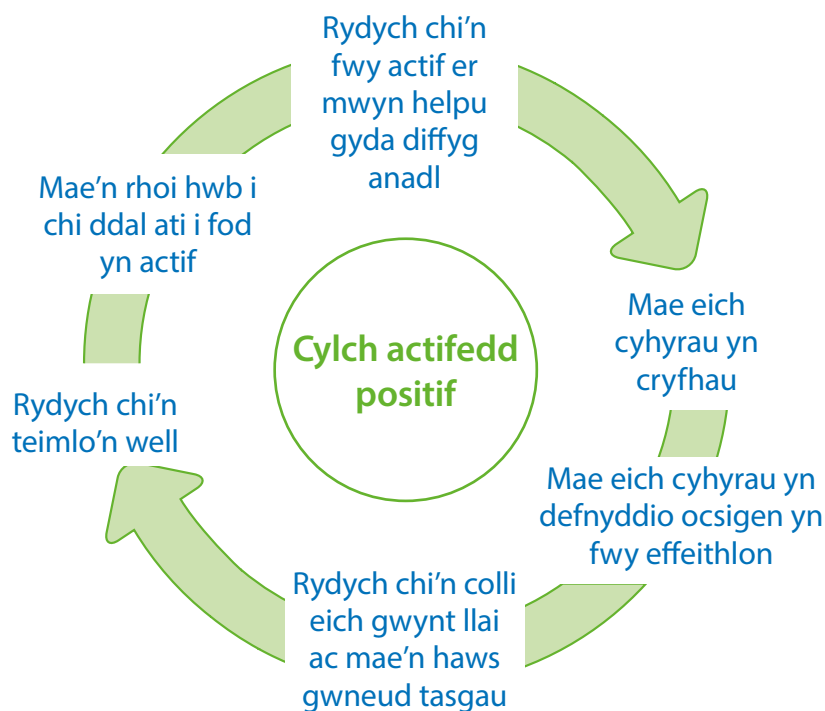
Mae llawer o bobl yn synnu, ond **mae colli eich gwynt pan rydych chi'n actif yn gwneud lles i chi!!**

Beth sy'n digwydd os nad ydwi i'n actif?

Os ydych chi'n osgoi gweithgareddau sy'n gwneud i chi gollu eich gwynt, gall eich cyhyrau wanio. Mae cyhyrau gwannach angen mwy o ocsigen i weithio. Dros amser, byddwch chi'n teimlo'n fyrrach ac yn fyrrach eich gwynt. Cylch anactifedd, neu'r cylch diffyg anadl yw'r enw ar hyn.



Y newyddion da yw y gallwch dorri'r cylch hwn. Drwy fod yn fwy actif, gallwch wneud eich cyhyrau yn gryfach, gan gynnwys eich cyhyrau anadlu. Bydd hyn yn eich helpu chi i deimlo'n llai allan o wynt pan fyddwch chi'n gwneud tasgau pob dydd.



Sut fedra' i ymdopi efo colli fy ngwynt?

Mae'n normal i chi golli eich gwynt pan fyddwch chi'n actif, ond os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, efallai y byddwch chi'n poeni am hyn. Os ewch chi i banig, gall wneud i chi deimlo'n fyrrach eich gwynt. Yr hyn sy'n bwysig yw peidio â chynhyrfu, a dysgu ffyrdd newydd i reoli eich diffyg anadl.

Technegau anadlu defnyddiol

- **Chwythu wrth fynd:** Gwnewch hyn wrth wneud rhywbeth sy'n cymryd dipyn o ymdrech, fel sefyll neu godi. Anadlwch i mewn cyn gwneud hyn, yna anadlwch allan tra byddwch chi'n gwneud yr ymdrech fawr.
- **Anadlu drwy grychu gwefusau:** Anadlwch allan gyda'ch gwefusau wedi'u crychu fel petaech chi'n chwibanu. Mae hyn yn helpu i wagio'r aer o'ch ysgyfaint.
- **Anadlu'n bwyllog:** Anadlwch yn bwyllog i gyd-fynd â'ch camau. Er enghraifft, cymrwch ddau gam am bob anadl i mewn a thri cam am bob anadl allan. Gwnewch hyn ar gyflymder sy'n gweithio i chi.
- **Anadlu'n ddfwn ac ymlacio:** Dyma dechneg ddefnyddiol ar gychwyn gweithgaredd, ac weithiau ar y diwedd. Arafwch eich anadlu, gan gymryd anadl ddfwn i mewn pob tro. Anadlwch drwy eich trwyn os allwch chi.

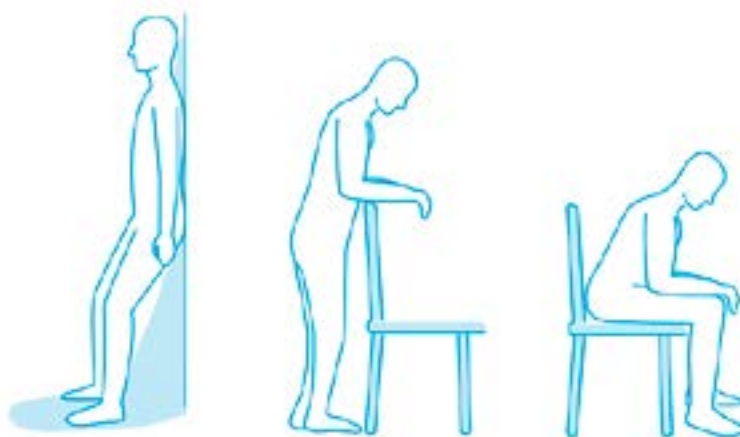
Rhowch gynnig ar yr ymarferiad anadlu hwn i helpu rheoli gorbryder

- Anadlwch yn ysgafn drwy eich trwyn wrth gyfrif 4. Gadewch i'ch bol godi wrth i chi anadlu i mewn).
- Daliwch hyn am 2
- Anadlwch allan (drwy eich ceg efo 'woosh') am 5 neu hirach os allwch chi.

Mae mwy o wybodaeth ar y technegau anadlu hyn a sut i'w gwneud nhw yn eich llawlyfr ymarfer corff. Mae ein fideo ymarfer corff yn dangos sut i'w gwneud nhw hefyd.

Os byddwch chi'n dechrau teimlo allan o wynt, gallai dal eich corff yn yr ystum adfer (recovery position) helpu. Safwch 30cm oddi wrth wal gyda'ch traed ychydig ar wahân. Pwyswch yn ôl, neu i'r ochr yn erbyn wal a gadewch i'ch dwylo hongian bob ochr i chi, neu rhowch eich bodiau i orffwys yn eich band gwasg.

Efallai y byddwch eisiau rhoi cynnig ar ffyrdd eraill o ddal eich corff, fel sy'n cael eu dangos y lluniau isod.



Yn dibynnu ar y cyflwr ar eich ysgyfaint, mae gwahanol dechnegau anadlu y gallwch eu defnyddio. Siaradwch efo ffisiotherapydd i weld beth sydd orau i chi.

A yw stem yn gallu helpu fy anadlu?

Mae rhai pobl yn gweld bob anadlu stem i mewn yn gallu helpu i glirio'r llwybrau anadlu. Gallech wneud hyn yn y gawod, neu ddefnyddio 'anadlydd cwpan stem'. Ond byddwch yn ofalus. Gall cwpanau stem nad ydynt yn lân neu ystafelloedd stem fod yn niweidiol, yn enwedig i bobl sydd â bronciectasis. Mae bacteria ynddynt fel haint mycobacteriaidd heb fod yn dwbercylaidd (NTM).

Pa mor actif ddylwn i geisio bod?

Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim. Os yn bosib, dylem geisio bod yn actif pob diwrnod. Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim. Gall hyd yn oed munud o weithgarwch wneud lles i'ch iechyd.

Mae Llywodraeth y DU yn argymhell pa mor actif y dylen ni fod. Os nad ydych chi'n actif iawn ar hyn o bryd, gall yr argymhellion isod edrych yn ormod. Ond drwy ddechrau gwneud ychydig bach a gwneud mwy fesul dipyn, gallwch wneud effaith bositif i'ch iechyd.

Dros amser, bydd eich ffitrwydd yn gwella a byddwch chi'n gallu gwneud mwy.

Eistedd llai

Dyma un o'r newidiadau mwyaf y gallwch chi ei wneud. Ceisiwch dorri ar gyfnodau hir o eistedd a chyfrif eich camau pob diwrnod. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod 1,000 o gamau y dydd yn gallu gwneud gwahaniaeth. Beth am gadw golwg ar eich camau pob dydd gan ddefnyddio ffôn clyfar neu fesurydd camau? Gallech osod targed i chi anelu eto, er enghraifft 5,000 o gamau pob diwrnod. Pan fyddwch chi'n cyrraedd eich targed, gallwch godi nifer y camau a gosod her newydd i chi'ch hun.

Gweithgarwch aerobig

Pob wythnos, ceisiwch wneud o leiaf 150 munud o weithgareddau fel cerdded yn sionc, dawnsio, garddio a gwaith tŷ. Mae hyn ryw ugain munud y diwrnod. Mae'r gweithgareddau aerobig hyn yn gweithio eich calon a'ch ysgyfaint. Mae eich corff yn cynhesu, mae eich calon yn curo'n gyflymach ac rydych yn anadlu yn gyflymach ac yn ddyfnach na'r arfer. Ceisiwch golli eich gwynt yn gymedrol – defnyddiwch y prawf siarad i ofalu eich bod chi'n gweithio ar y lefel iawn.

Gweithgarwch cryfhau

Er mwyn i chi beidio â chi cholli eich gwynt gymaint, mae cyhyrau cryf yn bwysig. Gyda chyhyrau cryf yn eich breichiau a'ch coesau, gallwch wneud mwy gyda'r ocsigen rydych yn ei anadlu i mewn. Os yw eich corff yn wan, mae angen mwy o ocsigen i wneud yr un tasgau.

Ceisiwch wneud gweithgareddau sy'n gwella cryfder eich cyhyrau o leiaf dwywaith yr wythnos. Gallwch wneud hyn yn eich bywyd pob dydd, er enghraifft drwy gario bagiau siopa. Gallech wneud yoga neu ddefnyddio pwysau.

Mae gweithgareddau sy'n cryfhau'r cyhyrau ar du blaen eich clun (quadriceps) yn ddefnyddiol iawn. Byddant yn eich helpu chi i wneud pethau fel codi o gadair ac osgoi disgyn. Mae dringo'r grisiau a defnyddio beic ymarfer yn ddau beth all helpu i gryfhau'r cyhyrau hyn.

Gwella cydsymud, cydbwysedd a hyblygrwydd

Os ydych chi'n hŷn neu mewn perygl o ddisgyn, ceisiwch wneud rhai gweithgareddau sy'n gwella eich cydsymud, eich cydbwysedd a'ch hyblygrwydd o leiaf un diwrnod yr wythnos. Er enghraifft, dawns, tai chi, yoga a bowls.

Gweithio ar y lefel iawn i mi

Pan fyddwch chi'n actif, rydych chi eisiau colli eich gwynt yn gymedrol, ond ddim gormod. Gofalwch eich bod chi'n gwrthio eich hun ddigon gan ddefnyddio'r **prawf siarad**. Dywedwch hyn yn uchel:

“Mae'r gweithgarwch yma am wneud lles i mi!”

- Os allwch chi ddweud y frawddeg drwy gymryd dau neu dri saib i gymryd anadl, rydych chi'n gweithio ar lefel gymedrol. Dyma yw eich targed.
- Os allwch chi ddweud y frawddeg gyfan heb gymryd saib, gallwch weithio'n galetach.
- Os na allwch chi siarad, neu ddweud fwy nag un gair ar y tro, efallai y byddwch chi eisiau arafu.

Sut mae cadw'n ddiogel wrth fod yn actif?

Mae'n bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun pan fyddwch chi'n actif.

- Dechreuwch yn raddol a gwneud mwy fesul dipyn
- Cynheswch cyn gwneud eich ymarfer corff, ac wedyn
- Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus, ac esgidiau gwrthlithro
- Yfwch ddigon o ddŵr
- Arhoswch am o leiaf hanner awr ar ôl bwyta cyn dechrau gwneud ymarfer corff
- Cadwch eich anadlydd lleddfu arnoch pan fyddwch chi'n gwneud ymarfer corff
- Cymrwch eich anadlydd 5-20 munud cyn dechrau, os ydi ymarfer corff yn gwneud eich brest yn dynn neu'n wichlyd
- Os ydych chi'n defnyddio ocsigen fel arfer, hyd yn oed am rywfaint o amser neu dros nos, gallwch ei ddefnyddio fel yr arfer wrth wneud ymarfer corff.
- Byddwch yn actif ar lefel sy'n iawn i chi – defnyddiwch y prawf siarad i wirio.
- Cadwch eich chwistrell glyceryl trinitrate (GTN) wrth law, os ydych chi'n defnyddio un.

I gleifion sydd wedi cael diagnosis o broblem efo'u calon: Os oes gennych chwistrell glyceryl trinitrate (GTN), cadwch hwn wrth law pan fyddwch chi'n gwneud ymarfer corff.

RHOWCH Y GORAU iddi os gewch chi unrhyw symptomau sydyn fel: poen neu deimlad tynn yn eich brest, teimlo'n benysgafn, yn sâl, neu'n oer a llaith, mynd yn fwy ac yn fwy gwichlyd, cymalau poenus neu deimlad gwan yn eich cyhyrau. Os gewch chi unrhyw rai o'r symptomau uchod, gofynnwch am gyngor gan eich meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol. Ffoniwch 999 mewn argyfwng.

Pa weithgareddau alla' i eu gwneud?

'Does dim un gweithgarwch sydd orau i bawb. Gallai fod yn fwy actif olygu cymryd rhan mewn chwaraeon neu ddsbarthiadau ymarfer corff, os mai dyna sy'n rhoi mwynhad i chi. Ond gallwch hefyd fod yn fwy actif drwy newid eich arferion dydd i ddydd. Y peth pwysicaf yw dewis gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau ar y lefel iawn i chi.

Gweithgareddau mewn bywyd pob dydd

Mae llawer o ffyrdd i fod yn fwy actif mewn bywyd o ddydd i ddydd, Er enghraifft cerdded i fyny'r grisiau, gwneud gwaith tŷ, garddio, mynd â'r ci am dro, chwarae efo eich plant neu wyrion.

Mae llawer o ffyrdd hefyd y gallwch eistedd llai, cerdded o gwmpas tra byddwch chi ar y ffôn neu yn ystod yr egwyl hysbysebion ar y teledu, mynd oddi ar y bws un safle bws yn fuan, cerdded i'r siopau os byddwch chi fel arfer yn mynd yn y car. Os yw cerdded yno ac yn ôl yn edrych yn ormod, cerddwch yno a chael y bws yn ôl.

Gallai eich therapydd galwedigaethol neu ffisiotherapydd roi syniadau i chi hefyd. Gallent ddechrau gyda thasgau hunan ofal syml fel gwisgo. Gallant roi cynllun i chi yn seiliedig ar eich gallu a'ch anghenion chi. Drwy ymarfer y tasgau neu'r ymarferion gan eich therapydd galwedigaethol neu ffisiotherapydd, gall hyn eich helpu chi i aros yn annibynnol, a'ch cadw chi'n ffit.

Gweithgareddau strwythuredig

Mae llawer o weithgareddau strwythuredig all helpu i godi lefelau gweithgarwch:

- bod yn actif yn y cartref
- gweithgarwch cymunedol
- dosbarthiadau ymarfer corff arbenigol
- rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint (PR)

Bod yn actif yn y cartref

Drwy fod yn actif yn y cartref, gallwch weithio ar eich cyflymder eich hun. Os ydych chi'n poeni am wneud ymarfer corff yn ddiogel gartref, beth am wahodd ffrind neu gymydog i ymuno?

- **Adnoddau BLF:** Mae ein fideos ar-lein a'n llawlyfr ymarfer corff yn rhoi cymorth i chi wneud ymarferion syml yn eich cartref. Gallwch lawr lwytho ein llawlyfr ymarfer corff o'r dudalen hon. Neu gallwch ofyn am gopi ar ar-lein neu ffonio ein llinell gymorth ar 03000 030 555
- **DVD Gweithgarwch, apiau ffôn clyfar a fideos ar-lein:** Mae'r rhain yn ffordd wych i roi cynnig ar wahanol weithgareddau fel yoga, tai chi, cadw'n ffit a dawnsio. Rhowch gynnig ar weithgareddau gwahanol ar-lein neu DVD neu ap i weld os ydych chi'n hoffi rhywbeth. Yna dewiswch rywbeth rydych chi'n ei fwynhau.
- **Active 10 a Couch to 5K:** Os hoffech chi fynd allan o'r tŷ, mae ap NHS Active 10 yn ffordd dda i'ch helpu chi gadw'n ffit yn ystod eich diwrnod. Neu rhowch gynnig ar bodlediad Couch to 5k y GIG. Mae'n eich helpu chi i gynyddu eich gweithgarwch yn raddol gan ddefnyddio rhaglen gerdded neu loncian.

Gweithgarwch cymunedol

Byddech chi'n synnu faint o weithgareddau sydd yn addas i rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint ble rydych chi'n byw:

- **Cerdded:** Mae rhaglenni cerdded ar draws y DU yn cynnig teithiau cerdded byr, lleol ac am ddim. Efallai bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod am grwpiau cerdded addas yn eich ardal chi.
- **Cyfleusterau lleol:** Mae awdurdodau lleol, gymnasiwm, neuaddau cymunedol ac ysgolion yn cynnig cyfle i ddefnyddio'u cyfleusterau, neu roi cynnig ar weithgareddau fel nofio, yoga, tai chi, dawnsio, bowls a golff. Os ydych chi'n mynd i'r gym, peidiwch â bod ofn gofyn i hyfforddwr am help a chyngor.
- **Chwaraeon cerdded:** Mae chwaraeon cerdded yn llai o straen na fersiynau traddodiadol. Fe'û bwriedir ar gyfer pobl dros 55 oed, neu'r rheiny sydd â chyflwr hirdymor, ac maent yn ffordd gymdeithasol a hyblyg i gymryd rhan mewn chwaraeon. Gallech roi cynnig ar bel-droed cerdded, pêl-rwyd cerdded, criced cerdded, hoci cerdded a mwy.
- **Canu:** Ymunwch â grwp canu lleol. Gallu canu helpu efo'ch anadlu a'ch lles. Mae'n ymarfer y cyhyrau anadlu ac yn datblygu stamina drwy ymarferion lleisiol a chaneuon.

Dosbarthiadau ymarfer corff arbenigol

Os ydych yn teimlo bod angen mwy o gymorth arnoch chi, gall arbenigwyr gweithgarwch corfforol helpu. Mae llawer o arbenigwyr sydd wedi'u hyfforddi i gefnogi pobl sydd â chyflyrau hirdymor a gweithio ar gynlluniau cyfeirio at ymarfer corff.

Ymarferion o'r gadair

Mae dosbarthiadau ymarferion o'r gadair yn golygu gwneud ymarferion ysgafn all helpu i wella cryfder cyhyrau, cydbwysedd a hyblygrwydd. Mae'r rhain ar gyfer unrhyw un sydd eisiau bod yn fwy actif. Mae'r rhan fwyaf o ddsbarthiadau adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint yn golygu gwneud ymarferion o'r gadair.

Cynlluniau cyfeirio at ymarfer corff

Mae'r cynlluniau hyn yn gadael i feddygon teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gyfeirio cleifion at hyfforddwr arbenigol. Bydd hyfforddwr arbenigol yn cadw llygad agos arnoch chi, naill ai un i un, neu mewn grŵp. Gallai gweithgareddau gynnwys ymarferion mewn gym, sesiynau ymarfer aerobig, neu ddsbarthiadau ffitrwydd yn y dŵr. Holwch eich gweithiwr gofal iechyd am gynlluniau cyfeirio yn eich ardal chi.

Rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint (PR)

Triniaeth sydd yn cynnwys:

- Rhaglen ymarfer corff, ar gyfer pobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, ac wedi'i haddasu ar eich cyfer chi
- Gwybodaeth am ofalu am eich corff a'ch ysgyfaint, a chyngor ar reoli eich cyflwr a'ch symptomau, gan gynnwys diffyg anadl.

Mae'r Rhaglen a gyfer pobl sydd wedi cael diagnosis o gyflwr ar yr ysgyfaint sy'n fyr eu gwynt. O fewn tîm y Rhaglen adsefydlu, bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fel ffisiotherapyddion, nyrsys a therapyddion galwedigaethol.

Mae cwrs fel arfer yn para rhwng 6 i 8 wythnos, gyda 2 sesiwn ryw 2 awr yr wythnos. Byddwch mewn grŵp o ryw 8 i 16 o bobl. Cynhelir y rhaglenni mewn ysbytai, neuaddau cymunedol, canolfannau hamdden a chanolfannau iechyd lleol.

Mae cwblhau cwrs adsefydlu yn ffordd dda i ddysgu sut i wneud ymarfer corff yn ddiogel ac ar y lefel iawn i chi. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn mwynhau'r cwrs. Mae'n magu eu hyder, ac mae'n ffordd hwyliog i gyfarfod ag eraill mewn sefyllfa debyg.

Sut bydd y Rhaglen yn fy helpu i?

- wella cryfder eich cyhyrau fel y gallwch ddefnyddio'r ocsigen rydych chi'n ei anadlu yn fwy effeithlon a cholli eich gwynt llai
- helpu chi ymdopi'n well gyda theimlo'n fyr eich gwynt
- gwella eich ffitrwydd fel eich bod yn teimlo'n fwy hyderus i wneud tasgau o ddydd i ddydd
- helpu chi i deimlo'n well yn feddyliol
- helpu chi i ddeall a rheoli eich cyflwr yn well.

Mae'r Rhaglen yn eich helpu chi reoli eich cyflwr yn well ac yn gwneud i chi deimlo'n well, ond nid yw'n rhoi gwellhad llwyr. Mae'n annhebygol y gwelwch chi newid yn sut mae'r ysgyfaint yn gweithio, felly efallai na welwch chi newid mewn canlyniadau profion anadlu. Yr hyn all y Rhaglen wneud yw eich helpu chi wneud y mwyaf o'r ysgyfaint sydd gennych chi. Mae tystiolaeth bod y Rhaglen yn gwella eich gallu i gerdded yn bellach, yn eich helpu chi i deimlo'n llai blinedig ac yn fyr eich gwynt wrth wneud pethau o ddydd i ddydd, ac yn lleihau eich risg o fynd i'r ysbyty.

Gall Rhaglen Adsefydlu eich helpu chi i fwynhau bywyd hefyd. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn mwynhau'r cwrs. Mae'n magu hyder ac mae'n hwyl cyfarfod ag eraill mewn sefyllfa debyg.

Pwy ddylai fynd ar y Rhaglen?

Bwriedir y Rhaglen ar gyfer pobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint sydd methu bod yn actif oherwydd anawsterau anadlu. Gall wneud lles i bobl sydd â chyflyrau hirdymor ar yr ysgyfaint, gan gynnwys, bronciectasis, ffibrosis yr ysgyfaint, asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD). Mae'n cael ei hargymell i bobl sy'n dod o'r ysbyty ar ôl cael pwl o COPD.

Os ydych chi'n cael trafferth cerdded, yn cael problemau efo'ch calon nad ydynt yn cael eu rheoli, neu wedi cael trawiad ar y galon yn ddiweddar, efallai na fydd y Rhaglen yn addas i chi ar hyn o bryd. Holwch eich meddyg neu gardiolegydd am raglen adsefydlu i gleifion y galon.

Gallwch wneud y rhaglen adsefydlu os ydych chi'n defnyddio ocsigen

Bydd pobl sy'n defnyddio ocsigen i helpu rheoli eu cyflwr yn cael asesiad i weld a oes angen silindr ocsigen symudol arnynt yn ystod y dosbarth. Os ydych chi wedi cael ocsigen ar bresgripsiwn ac wedi cael gwybod bod lefel eich ocsigen yn gostwng wrth wneud ymarfer corff, efallai y gallech wneud mwy o ymarfer corff wrth ddefnyddio triniaeth ocsigen symudol.

Dylai bawb gael eu cyfeirio os oes angen. Dylai eich meddyg, nyrs y practis neu'r tîm anadlol eich cyfeirio chi. Holwch a yw'r Rhaglen yn iawn ar eich cyfer chi a beth sydd ar gael yn eich ardal chi. Efallai y gallech ddod ag aelod o'r teulu neu ofalwr yno efo chi. Bydd rhestr aros i fynd ar rai rhaglenni, felly po gyntaf y gwnewch chi rywbeth, y gorau. Os cewch wybod nad ydych yn addas i fynd ar y Rhaglen, gallech roi cynnig ar ffyrdd eraill o fod yn actif.

Bydd cwrs adsefydlu nodweddiadol wastad yn dechrau drwy asesu eich iechyd a'r hyn allwch chi wneud. Bydd y Tîm yn gofyn cwestiynau i chi er mwyn dod i ddeall chi a'ch corff, a helpu i chi gael y budd mwyaf o'r rhaglen.

Ymarfer corff

Ym mhob sesiwn, byddwch yn treulio tua hanner yr amser yn gwneud ymarfer corff. Bydd hwn ar y lefel iawn i chi. Byddwch yn colli eich gwynt, ond mae hyn yn rhan o'r therapi. Byddwch chi wastad yn cael eich monitro ac ni fydd gofyn i chi wneud mwy na'r hyn sy'n ddiogel i chi ei wneud.

Gwybodaeth a thrafodaeth

Am weddill yr amser, byddwch yn dysgu am bethau fel:

- pam bod ymarfer corff mor bwysig i bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint
- ffyrdd i fod yn fwy positif am ymarfer corff
- sut i ddefnyddio technegau anadlu wrth wneud gweithgarwch ymarferol neu pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus
- sut i reoli gorbryder a hwyliau gwael
- sut i ddefnyddio eich anadlwyr a meddyginiaethau eraill
- sut i fwyta'n iach
- sut i roi'r gorau i ysmegu
- beth i'w wneud pan fyddwch chi'n teimlo'n wael.

Er mwyn i'r Rhaglen wirioneddol lwyddo, mae angen i chi ymrwymo, mynd i sesiynau yn rheolaidd a dilyn y cyngor a gewch gan eich tîm. Unwaith y byddwch chi wedi cwblhau'r cwrs, daliwch ati i fod yn actif. Gallwch barhau i ddefnyddio'r technegau yr ydych chi wedi'u dysgu. Gall tîm y Rhaglen eich cyfeirio i wneud rhaglen ymarfer corff ddilynol – holwch a yw hyn yn opsiwn. Neu rhowch gynnig ar un o'r ffyrdd eraill yr ydym ni'n eu hawgrymu i gadw'n actif.

Os nad oes rhaglen ddilynol, neu os nad ydych chi'n awyddus i fynd i'r gym, gallwch ddal ati gyda rhaglen adsefydlu o'ch cartref. Gofynnwch i'ch therapydd am gopi o'n llawlyfr ymarfer corff, neu gallwch lawr lwytho copi yma.

Cyngor i roi hwb i chi

Mae'n llawer haws cadw'n actif os oes gennych reswm tu cefn i hyn. Mae'r adran hon yn helpu i chi feddwl am y rhesymau dros fod yn fwy actif a chynllunio sut i ddechrau arni. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi nodi eich atebion fel bod gennych gynllun i edrych yn ôl arno. Beth am rannu eich cynllun efo teulu neu ffrindiau er mwyn iddynt eich cefnogi chi?

Pam ydw i eisiau bod yn fwy actif?

Meddyliwch am y rhesymau pam eich bod chi eisiau bod yn fwy actif. Er enghraifft, *'Rydw i eisiau mynd yn ôl at wneud pethau roeddwn i'n arfer eu mwynhau'* neu *'Rydw i eisiau gwella sut rydw i'n teimlo'*.

Nodwch eich 3 rheswm mwyaf. Gallech ofyn i ffrind, aelod teulu neu ofalwr i'ch helpu chi.

1.
2.
3.

Sut allai bywyd fod yn wahanol wrth mi fod yn fwy actif?

Pa bethau da allai ddigwydd wrth mi fod yn fwy actif? Sut allwn i deimlo?

.....

.....

Sut fyddai bywyd oni bai mod i'n fwy actif?

.....

.....

Sut alla' i fod yn fwy actif?

Pa weithgareddau hoffech chi roi cynnig arnynt?

.....

.....

Sut allech chi leihau faint o amser rydych chi'n ei dreulio yn eistedd?

.....

.....

Fy nodau ymarfer corff

Mae cael nod yn rhoi rhywbeth positif i chi weithio tuag ato, ac yn eich helpu chi i weld eich cynnydd. Ewch ati i osod nodau cyraeddadwy i'ch hun:

- meddylwch beth ydych chi'n mwynhau ei wneud
- dechreuwch ar lefel sy'n iawn i chi
- datblygwch ar hyn yn raddol, yn eich pwysau eich hun.

Fy nod hirdymor

Beth ydych chi am ei gyflawni yn ystod yr wythnosau neu'r misoedd nesaf? Sut hoffech chi deimlo?

Enghraifft: *"Ar hyn o bryd, rydw i'n dal y bws i'r siopau. Erbyn diwedd y mis, mi fyddai'n cerdded i'r siopau."*

Ysgrifennwch eich nod eich hun:

Fy nodau yn y tymor byr

Mae nodau tymor byr yn helpu chi godi lefel eich gweithgarwch er mwyn gallu cyflawni eich nod hirdymor. Dylech eu gwneud nhw mor benodol â phosibl a cheisiwch gynnwys:

Enghraifft: *"Ar hyn o bryd, rydw i'n dal y bws i'r siopau. Tro nesaf mi ai oddi ar y bws un safle bws yn fuan."*

- Beth wnewch chi
- Pryd wnewch chi hyn
- Pa mor hir wnewch chi hyn
- Efo pwy wnewch chi hyn

Gweithiwch tuag at eich nod efo ffrind neu aelod o'r teulu - gall fod yn haws dal ati os oes gennych gwmni.

Rhowch gynnig ar ysgrifennu eich nod tymor byr yn gyntaf.

Cymorth a chefnogaeth

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch ein tîm cyfeillgar ar y llinell gymorth ar 03000 030 555. Gallant ateb eich cwestiynau a'ch helpu chi chwilio am wasanaethau adsefydlu neu ddsbarthiadau ymarfer corff yn eich ardal chi.

Efallai eich bod eisiau gwneud cyswllt â phobl eraill sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint i rannu eich profiadau. Gallech ymuno â'n **cymuned ar y we (healthunlocked.com/blf)** neu fod yn rhan o'ch **Grŵp Cymorth Breathe Easy lleol (blf.org.uk/support-in-your-area)**.

Grwpiau cerdded

Mae grwpiau cerdded yn ffordd foddhaus a chymdeithasol i fod yn actif. Mae teithiau cerdded iechyd mewn grwpiau i'w cael yn rhad ac am ddim ar draws y DU, a'u bwriad yw cefnogi pobl i fod yn actif.

Lloegr

Walking for Health

www.walkingforhealth.org.uk

020 7339 8541

Yr Alban

Paths for All

www.pathsforall.org.uk

01259 218888

Gogledd Iwerddon

Walk NI

www.walkni.com

028 9030 3930

Cymru

Dewch i Gerdded Cymru

www.letswalkcymru.org.uk

02920 644308

Walk Unlimited cewch wybodaeth yma am sut i fod yn actif drwy gerdded, a chysylltiadau â llawer o wahanol gyfleoedd yn lleol www.walk.co.uk

Sefydliadau anabledd a symudedd

Mae cyrff allai helpu os oes gennych broblemau efo symud neu anabledd.

Lloegr

Activity Alliance

www.activityalliance.org.uk

01509 227750

Yr Alban

Scottish Disability Sport

www.scottishdisabilitysport.com

0131 317 1130

Gogledd Iwerddon

Disability Sports Northern Ireland

www.dsni.co.uk

028 9046 9925

Cymru

Chwaraeon Anabledd Cymru

www.disabilitysportwales.com

0300 300 3115

Chwaraeon cerdded

Mae chwaraeon cerdded yn ffordd hwyliog a chymdeithasol i fod yn fwy actif ar lefel sy'n iawn i chi. Isod mae rhai cysylltiadau allai fod yn ddefnyddiol, ond fel arfer caiff chwaraeon cerdded eu trefnu'n lleol, felly cadwch lygad am fanylion yn eich ardal leol am y sesiynau hyn.

Pêl-droed cerdded

Chwiliwch am eich clwb pêl-droed cerdded agosaf ar **Walking Football United** – www.walkingfootballunited.co.uk.

Os ydych chi'n byw yn yr Alban, cewch fwy o wybodaeth am grwpiau lleol ar y wefan **Paths for All** website – www.pathsforall.org.uk/walking-sport

Pêl-rwyd cerdded

Os ydych chi'n byw yn Lloegr, gallwch chwilio am eich sesiwn pêl-rwyd cerdded agosaf ar wefan **England Netball** – www.Englandnetball.co.uk/my-game/walking-netball

Gall fod sesiynau mewn ardaloedd eraill o'r DU. Cysylltwch â'ch corff llywodraethu rhanbarthol am fwy o wybodaeth:

Netball NI – www.netballni.org

Netball Scotland – www.netballscotland.com

Pêl Rwyd Cymru – www.welshnetball.com

Criced cerdded

Cysylltwch â'ch bwrdd neu undeb criced lleol i weld a ydynt yn trefnu sesiwn yn eich ardal chi. Chwiliwch am eich bwrdd neu undeb criced lleol ar:

England and Wales Cricket Board – www.ecb.co.uk/county-cricket-boards

Cricket Ireland – www.cricketireland.ie/about/provincial-unions

Cricket Scotland – www.cricketscotland.com/about-contact

Hoci cerdded

Mae hoci cerdded yn gamp weddol newydd. Holwch a oes sesiynau yn eich ardal chi drwy gysylltu â'ch cymdeithas hoci genedlaethol:

England Hockey – www.Englandhockey.co.uk

Ulster Hockey – www.ulsterhockey.com

Scottish Hockey – www.scottish-hockey.org.uk/participation/play

Hoci Cymru – hockeywales.org.uk/play

Bowls

Chwiliwch am wybodaeth am fowls yn eich ardal chi ar:

Bowls England – www.bowlsengland.com

Northern Ireland Bowling Association – www.nibabowls.co.uk

Bowls Scotland – www.bowlsscotland.com

Bowls Cymru – bowlswales.com

Digwyddiadau lleol

Efallai yr hoffech roi cynnig ar y digwyddiadau hyn yn eich ardal leol.

Park run cyfle i wneud ymarfer corff efo pobl eraill – a 'does dim rhaid i chi redeg, gewch chi gerdded os ydych chi'n dymuno! www.parkrun.org.uk

Green Gyms sesiynau am ddim yn yr awyr agored ble gallwch chi fod yn rhan o brosiectau cadwraeth fel plannu coed a hau dolydd.

Cynlluniau cyfeirio at ymarfer corff

Bwriad cynlluniau cyfeirio at ymarfer corff yw helpu pobl sydd angen bod yn fwy actif am resymau iechyd.

Os ydych chi'n byw yng Nghymru, gallwch gael mwy o wybodaeth am y

Cynllun Cyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (www.wlga.wales/national-exercise-referral-scheme-ners). Os ydych chi'n byw yn Lloegr, Gogledd Iwerddon neu'r Alban, holwch eich meddyg teulu

a oes cynlluniau fel hyn ar gael yn eich ardal chi.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: 03000 030 555

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

Cod: BK27 **Fersiwn:** 3

blf.org.uk/keep-active

Adolygiad diwethaf: Awst 2020

Adolygiad nesaf: Awst 2023

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â **blf.org.uk**