Cwestiynau Cyffredin

Beth os na alla i gwblhau'r sesiwn ymarfer corff?

Drwy gydol y rhaglen byddwch yn cael yr un arbenigwr ymarfer corff ble bynnag y bo'n bosibl. Bydd yn gweithio gyda chi i wneud yn siŵr eich bod yn dechrau ymarferion sydd ar lefel addas i chi a byddwch yn gwneud cynnydd graddol drwy gydol y cwrs. Bydd y grŵp yn cael set o ymarferion elfennol ar gyfer pob sesiwn ond bydd modd addasu'r rhain ar unrhyw adeg ar gyfer pob math o allu.

A ddylwn i beidio â mynd os bydd fy mhen-glin yn boenus iawn?

Os nad ydych wedi gwneud ymarfer corff am beth amser, weithiau gall y boen waethygu yn eich cymalau. Fel arfer bydd hyn yn gwella erbyn wythnos 4 y rhaglen, ac erbyn wythnos 6 gallwch ddisgwyl gweld gwelliant sylweddol yn y boen yn eich cymalau.

Os oes gennych lefelau cynyddol o boen, dylech roi gwybod i'ch hyfforddwr ymarfer corff, a gallan nhw roi awgrymiadau i chi ar sut i reoli'ch poen, er enghraifft, defnyddio pac oer. Os nad oes modd rheoli'ch poen gyda chamau syml, efallai bydd angen i chi gynyddu nifer y tabledi lladd poen rydych yn eu cymryd ar y dechrau, ac rydym yn eich annog chi i drafod hyn gyda'ch meddyg teulu.

A fydd rhaid i mi fynd ar ddiet?

Na fydd. Bydd y rhaglen Bwyd Doeth am Byth yn rhoi gwybodaeth i chi am wneud penderfyniadau bwyd maethlon.

Bydd y sesiynau coginio hefyd yn dangos sut y gallwch chi wneud prydau bwyd iach yn gyflym ac yn rhad.

Am fwy o wybodaeth gallwch ffonio cydlynydd y rhaglen:

Merthyr - 07709 719 745
RCT - 07384 537 292
Pen y Bont yr Ogwr- 01656 678862

Rhaglen Gofal y Cymalau

Gwybodaeth i Gleifion

Mae osteoarthritis yn gyflwr sy'n achosi i'r cymalau gyffio a theimlo'n boenus. Dyma'r arthritis mwyaf cyffredin yng ngwledydd Prydain. Un o'r prif risgiau i ddatblygu osteoarthritis yn y pen-glin a'r clun yw gordewdra neu fod dros eich pwysau, a gall wneud eich symptomau yn waeth hefyd. Mae osteoarthritis yn gyflwr hirdymor, ond gall llawer o bobl helpu i reoli eu symptomau drwy gynnal pwysau iach a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd.

Mae Rhaglen Gofal y Cymalau yn rhaglen 12 wythnos yn y gymuned sydd wedi'i thargedu at gleifion sydd dros eu pwysau ac sydd â phoen cronig yn y pen-glin a/neu'r clun. Bydd yn rhaglen yn eu helpu i golli pwysau, cynyddu lefelau gweithgaredd a gwella eu hiechyd a'u lles yn gyffredinol.

Beth yw manteision cymryd rhan?

Gall newid eich ffordd o fyw fod yn her. Mae'r rhaglen hon yn rhoi cymorth i chi wella eich diet a chynyddu faint o weithgaredd corfforol y byddwch yn ei wneud. Bydd hyn yn ei dro yn:-

- Lleihau poen yn y cymalau
- Eich helpu i gyrraedd pwysau iach
- Cynyddu eich symudedd
- Gwella eich iechyd a'ch lles yn gyffredinol
- Lleihau neu oedi'r angen am lawdriniaeth o bosibl

Gall sesiynau grŵp helpu i'ch cymell chi a rhoi targedau i chi weithio tuag atyn nhw. Dyma'r math o sylwadau a gafwyd gan gleifion yn y gorffennol:-

Sut galla i ymuno â'r rhaglen?

Gofynnwch i'ch meddyg teulu, nyrs neu ffisiotherapydd a fyddai'r rhaglen hon yn addas i chi.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Unwaith byddwch chi'n cael eich atgyfeirio, bydd y tîm atgyfeirio yn cysylltu â chi i roi mwy o wybodaeth i chi am y rhaglen, ac yn eich gwahodd i'ch asesiad cyntaf.
Bydd yr asesiad yn cynnwys ateb cwestiynau amdanoch chi eich hun, eich iechyd a'ch lefelau gweithgaredd corfforol, gan gynnwys mesuriadau fel eich pwysau, eich taldra a'ch pwysau gwaed.
Byddwch hefyd yn gwneud rhai symudiadau ysgafn i asesu sut y mae'ch osteoarthritis yn effeithio ar eich symudedd. Wedyn, cewch gynnig lle ar y rhaglen nesaf sydd ar gael.

Beth yw'r Rhaglen Gofal y Cymalau?

Rhaglen 12 wythnos yw'r Rhaglen Gofal y Cymalau wedi'i chynnal gan arbenigwyr ymarfer corff mewn canolfannau hamdden lleol. Ar hyn o bryd, mae ar gael yng Nghanolfan Bywyd Pen-y- bont ar Ogwr, Canolfan Hamdden y Rhondda, Canolfan Michael Sobell yn Aberdâr ac yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant.
Mae darpariaeth gyda'r nos ar gael hefyd.
Mae'r rhaglen yn cynnig **sesiwn dwy awr o hyd bob wythnos** sy'n cynnwys **1 awr o ymarfer corff ysgafn** ac **1 awr o gyngor maeth**, gan gynnwys rhai sesiynau coginio ymarferol.
Mae'r sesiwn am ddim, ond efallai bydd sesiynau eraill ar gyfer ymarfer corff yn unig ar gael yn y ganolfan iechyd bob wythnos wedi'u cynnal gan dîm y cynllun ymarfer corff (NERS) am gost fach.

Beth sy'n digwydd pan fydda i'n cwblhau'r Rhaglen?

Yn yr wythnos olaf, byddwch yn cael asesiad pellach i weld pa mor dda rydych wedi'i wneud. Gyda'ch caniatâd chi, bydd yr adroddiad o'r asesiad hwn yn cael ei rannu gyda'ch meddyg teulu.
Bydd y staff ymarfer corff yn cynllunio gyda chi sut y gallwch chi barhau i wneud mwy a thrafod beth sydd ar gael yn lleol i helpu hyn.
Er enghraifft, os hoffech chi ymuno â dosbarthiadau hamdden eraill, fel nofio neu grŵp cerdded, cewch wybodaeth am hyn.