



**Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru**
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)

Cynllun Atgyfeirio Cymru ar gyfer Ymarfer



Beth yw Cynllun Atgyfeirio Cymru ar gyfer Ymarfer?

Mae'r cynllun ar waith o dan nawdd Llywodraeth Cymru er 2006 i gysoni trefniadau atgyfeirio pob cyngor a bwrdd iechyd o ran cyfleon i ymarfer.

Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n ariannu'r cynllun gan ei reoli ar y cyd â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, yr awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru a'r byrddau iechyd lleol. Mae'n targedu clientiaid allai ddatblygu afiechyd parhaol gan roi cyfleon iddyn nhw ymarfer dan oruchwyliaeth mewn rhaglen ragorol er eu hiechyd a'u lles.

Ar gyfer pobl dros 16 oed nad ydyn nhw'n ymarfer yn aml ac sy'n dioddef â phroblemau iechyd mae'r cynllun. Ei ddiben yw rhoi cyfleon i ymarfer mewn modd difyr, buddiol a hwylus.

Beth yw cynnwys y cynllun?

Mae amrywiaeth helaeth o weithgareddau mewn campfeydd a dosbarthiadau i gleifion fu'n ymwneud â rhaglenni adsefydlu. Byddwch chi'n cael manteisio ar amryw gyfleon fydd ar gael rhwng 4 a 48 wythnos yn ôl cyflwr eich iechyd.

Dyma'r gweithgareddau* ledled Cymru:

- Sesiynau yn y gampfa
- Gweithgareddau gwyrdd
- Ioga
- Cerdded
- Dosbarthiadau i'r ysgyfaint
- Cryfder a chydbwysedd
- Dosbarthiadau ymarfer cymedrol
- Zumba
- Aerobeg
- Pilates
- Dosbarthiadau i'r galon
- Aquafit

* Bydd y ddarpariaeth leol yn amrywio



Beth yw'r buddion?

Dyma fuddion ymarfer:

- cadw trefn ar eich pwysau;
- gostwng pwysedd eich gwaed;
- lleddfu perygl clefyd y galon a strôc;
- lleddfu perygl rhai mathau o gancr;
- llai o straen ac ofn;
- gwella lles meddyliol a chymdeithasol;
- rhagor o egni;
- bod yn gryfach a gallu sefyll a symud yn well;
- gwella iechyd a lles.

Sut mae ymuno â'r cynllun?

Os ydych chi dros 16 oed ac yn addas i ymuno â'r cynllun, a chithau o'r farn y byddwch chi'n elwa arno, dylech chi gysylltu â'ch meddyg, nyrs neu arbenigwr iechyd ynglŷn â chael eich atgyfeirio. Bydd y meddyg neu'r nyrs yn llenwi ffurflen atgyfeirio ac yn rhoi copi ichi.

Eich cyfrifoldebau chi yn y cynllun

- Rhoi gwybod i'ch hyfforddwr am unrhyw newidiadau yn eich cyflwr neu'ch moddion.
- Cadw at y rhaglen mae'ch hyfforddwr wedi'i llunio ichi.
- Dod i o leiaf ddau sesiwn ymarfer yr wythnos dros 16 wythnos.
- Fydd dim modd eich atgyfeirio ar gyfer y cynllun eto am ddwy flynedd i alluogi pobl eraill i gymryd rhan ynddo.

Mae'r staff atgyfeirio yma i'ch helpu i gyflawni'ch nodau o ran ymarfer, ac yn gallu cynnig cyngor a chymorth.

Mae rhagor am y cynllun cenedlaethol a'r trefniadau lleol ar:
www.wlga.wales/national-exercise-referral-scheme-ners