NICE National Institute for Health and Care Excellence

Cynllun ymarferion adsefydlu GaitSmart ar gyfer problemau symudiad a symudedd

03 Ebrill 2023

Gwybodaeth i'r cyhoedd

I oedolion sy'n wynebu'r risg o gwympo, mae NICE wedi dweud y gellir defnyddio cynllun ymarferion adsefydlu GaitSmart yn y GIG i drin problemau symudiad a symudedd wrth i fwy o dystiolaeth gael ei chynhyrchu.

Mae'r GIG yn casglu rhagor o dystiolaeth ar GaitSmart yn y grŵp hwn. Mae'n bosibl y gofynnir i chi a ellir casglu manylion eich triniaeth fel tystiolaeth. Gallwch ofyn i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sut bydd eich gwybodaeth yn cael ei storio a'i defnyddio.

I oedolion sy'n cael clun neu ben-glin newydd, mae NICE wedi dweud y gellir ond defnyddio cynllun ymarferion adsefydlu GaitSmart fel rhan o astudiaeth ymchwil i drin problemau symudiad a symudedd.

Bwriad GaitSmart yw helpu pobl sy'n gallu cerdded ond sydd â phroblemau symudiad (patrwm cerdded) a symudedd. Mae'n cynnwys asesiad digidol o ymarferion symudiad ac adsefydlu wedi'u personoli. Defnyddir synwyryddion ar y coesau, y pelfis a'r cefn i fonitro symudiadau coes rhywun yn ddigidol wrth iddo gerdded. Defnyddir gwybodaeth gan y synwyryddion i lunio adroddiad sy'n helpu'r unigolyn a'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i ddeall unrhyw broblemau symudiad. Mae ap ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn defnyddio'r wybodaeth i gynhyrchu cynllun adsefydlu wedi'i bersonoli o 6 ymarfer i helpu i wella symudedd. Bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn esbonio'r ymarferion a gall ddarparu copi papur o'r cynllun ymarferion er mwyn i'r unigolyn allu ei wneud gartref heb fod angen dyfais ddigidol. Fel arfer, mae rhywun yn cael cyfanswm o 4 asesiad o symudiad, a fydd yn cymryd rhyw 10 munud yr un. Caiff y rhain eu gwneud gan gynorthwyydd gofal iechyd bob 3 i 6 wythnos. Gellir diweddaru'r cynllun

ymarferion os caiff newidiadau mewn symudiad a symudedd eu nodi yn ystod asesiadau diweddarach.

A yw'r driniaeth hon yn addas i mi?

Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Gall eich teulu fod yn rhan o'r broses hefyd, os byddwch yn dymuno. Gweler ein tudalen we ar wneud penderfyniadau am eich gofal.

Cwestiynau i feddwl amdanynt

- Pa mor dda y mae'n gweithio o gymharu â thriniaethau eraill?
- Beth yw'r risgiau neu'r sgil-effeithiau? Pa mor debygol ydynt?
- Sut y bydd y driniaeth yn effeithio ar fy mywyd o ddydd i ddydd?
- Beth fydd yn digwydd os na fydd y driniaeth yn gweithio?
- Beth fydd yn digwydd os na fyddaf am gael y driniaeth? A oes triniaethau eraill ar gael?

Gwybodaeth a chymorth

Gall tudalen we y GIG ar boen cefn fod yn lle da i gael gwybod mwy.

Gall y sefydliadau hyn roi cyngor a chymorth i chi:

- Arthritis Action, 020 3781 7120
- Versus Arthritis, 0800 5200 520

Gallwch hefyd gael cymorth gan eich tîm Healthwatch lleol.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

© **NICE 2025**. All rights reserved. Subject to Notice of rights.

ISBN: 978-1-4731-7589-1