

Gweithgarwch corfforol

25 Mawrth 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae safonau ansawdd NICE yn helpu i wella meysydd iechyd neu ofal cymdeithasol allweddol er mwyn cynnig y gwasanaethau, gofal a chymorth gorau posib i bobl.

Mae'r wybodaeth hon yn disgrifio beth y mae safon ansawdd NICE ar gyfer gweithgarwch corfforol yn ei ddweud.

Gweithgarwch corfforol

Mae'r safon ansawdd ar gyfer gweithgarwch corfforol yn cynnwys pedwar datganiad sy'n disgrifio gofal o ansawdd uchel i annog pobl o bob oedran sydd mewn cyswllt â'r GIG, yn cynnwys staff, cleifion a gofalwyr i wneud gweithgarwch corfforol. Mae'r datganiadau hyn yn nodi ansawdd y gofal y dylech ei dderbyn.

1. Rhoddir cyngor a gwybodaeth i oedolion sy'n cael eu Harchwiliad Iechyd y GIG am sut i fod yn fwy corfforol egnïol a pha wasanaethau sydd ar gael yn lleol. Mae Archwiliad Iechyd y GIG yn rhaglen genedlaethol i nodi pobl sydd â risg o glefyd y galon, strôc, diabetes, clefyd yr arennau a mathau penodol o ddementia.
2. Rhoddir gwybodaeth i rieni neu ofalwyr plant sy'n cael eu hadolygiad dwy flynedd am y ffyrdd y gallai eu plentyn gael budd o fod yn gorfforol egnïol. Rhoddir gwybodaeth iddynt hefyd am beth y gallant hwy ei wneud i fod yn fwy egnïol, yn ogystal â'r hyn sydd ar gael yn lleol.

3. Rhoddir gwybodaeth i rieni a gofalwyr plant y mesurir eu pwysau a'u taldra yn yr ysgol fel rhan o Raglen Mesur Plant Cymru am y ffyrdd y gallai eu plentyn gael budd o fod yn gorfforol egnïol. Rhoddir gwybodaeth iddynt hefyd am beth y gallant hwy ei wneud i fod yn fwy egnïol, yn ogystal â'r hyn sydd ar gael yn lleol. Sefydlwyd Rhaglen Mesur Plant Cymru yn 2011, ac mae'n ymwneud â mesur pwysau a thaldra plant Dosbarth Derbyn a phlant Blwyddyn 6 mewn ysgolion y wladwriaeth yng Nghymru.

4. Annog a chefnogi cyflogeion yn sefydliadau'r GIG i fod yn fwy corfforol egnïol (yn y gweithle a thu allan iddo), a rhoddir gwybodaeth a chymorth ymarferol iddynt am sut i wneud hyn.

Eich gofal

Dylai eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol egluro unrhyw driniaeth, gofal neu gymorth y dylid ei gynnig i chi er mwyn i chi benderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Mae NICE hefyd wedi paratoi cyngor a safon ansawdd ar wella gofal i oedolion sy'n defnyddio'r GIG, y gallech fod am eu darllen.

Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Rhagor o wybodaeth ar weithgarwch corfforol

Defnyddiwyd canllawiau NICE (cyngor) ar y pynciau canlynol i ddatblygu'r safon ansawdd hon:

- Newid ymddygiad - dulliau unigol
- Gweithgarwch corfforol - cyngor byr i oedolion mewn gofal sylfaenol
- Hyrwyddo gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc
- Hyrwyddo gweithgarwch corfforol yn y gweithle
- Cerdded a beicio.

Ffynonellau cyngor a chefnogaeth

- Diabetes UK, www.diabetes.org.uk
- Y Gymdeithas Strôc, www.stroke.org.uk
- Weight Concern, www.weightconcern.org.uk
- Mind, 0300 123 3393 www.mind.org.uk
- Sefydliad Prydeinig y Galon, 0300 330 3311, www.bhf.org.uk
- Cymorth Canser Macmillan, 0808 808 0000, www.macmillan.org.uk

Gallwch hefyd fynd i [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol.

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

Mae nifer o sefydliadau sy'n rhannu ymrwymiad NICE i wella safon yn y maes hwn yn cefnogi'r safon ansawdd hon yn ffurfiol. Efallai y gallant hefyd ddarparu cyngor a chymorth. I gael rhestr o'r sefydliadau hyn gweler [trosolwg](#) y safon ansawdd ar weithgarwch corfforol.

ISBN: 978-1-4731-1188-2