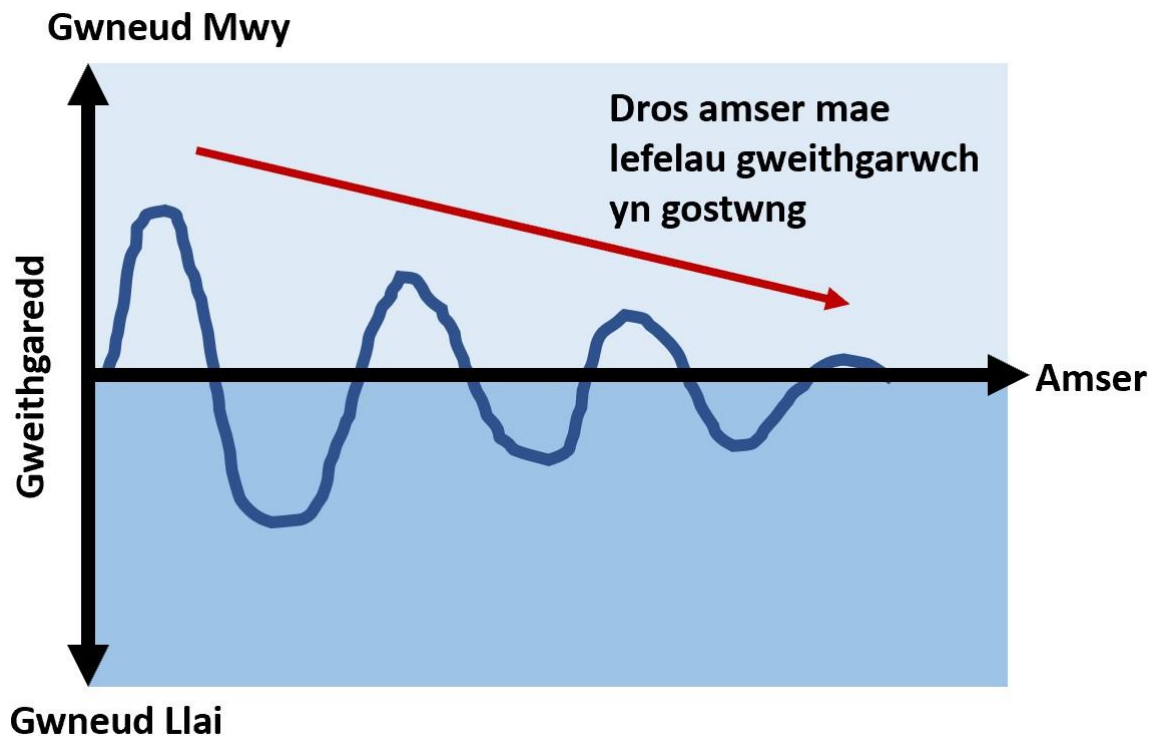


Gosod Cyflymder

Gall poen neu flinder parhaus ei gwneud hi'n anodd iawn cadw'n actif. Gall hefyd wneud i chi deimlo bod angen i chi wneud y gorau o'r teimlad ar 'ddiwrnod da' a gwneud cymaint ag y gallwch chi.

Nod y cyngor canlynol yw egluro sut y gallwch wneud gweithgareddau bob dydd gartref, yn y gwaith ac ar y cyd â'ch hobiau neu fywyd cymdeithasol heb wneud eich blinder neu boen yn waeth.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn seilio'r hyn maen nhw'n ei wneud a faint maen nhw'n ei wneud ar sut maen nhw'n teimlo. Mae pawb yn blino. Mae i'w ddisgwyl ar ôl diwrnod caled yn y gwaith neu weithgaredd caled. Blinder yw'r hyn rydych chi'n ei deimlo pan nad ydych chi'n cael digon o gwsg. Mae blinder yn wahanol, mae'n deimlad o ddiffyg egni neu ludedd sy'n digwydd hyd yn oed os ydych chi'n cael eich 8 awr lawn - nid oes modd ei leddfuo gyda chwsg. Yn aml, mae pobl sydd â phoen neu flinder hirdymor yn gwneud mwy pan fydd y boen yn lleihau neu pan fyddan nhw'n teimlo'n llai blinedig. Gall hyn olygu eu bod yn aml yn gornwneud pethau. Mae hyn wedyn yn arwain at gynnydd mewn poen a/neu flinder a gostyngiad mewn gweithgarwch.



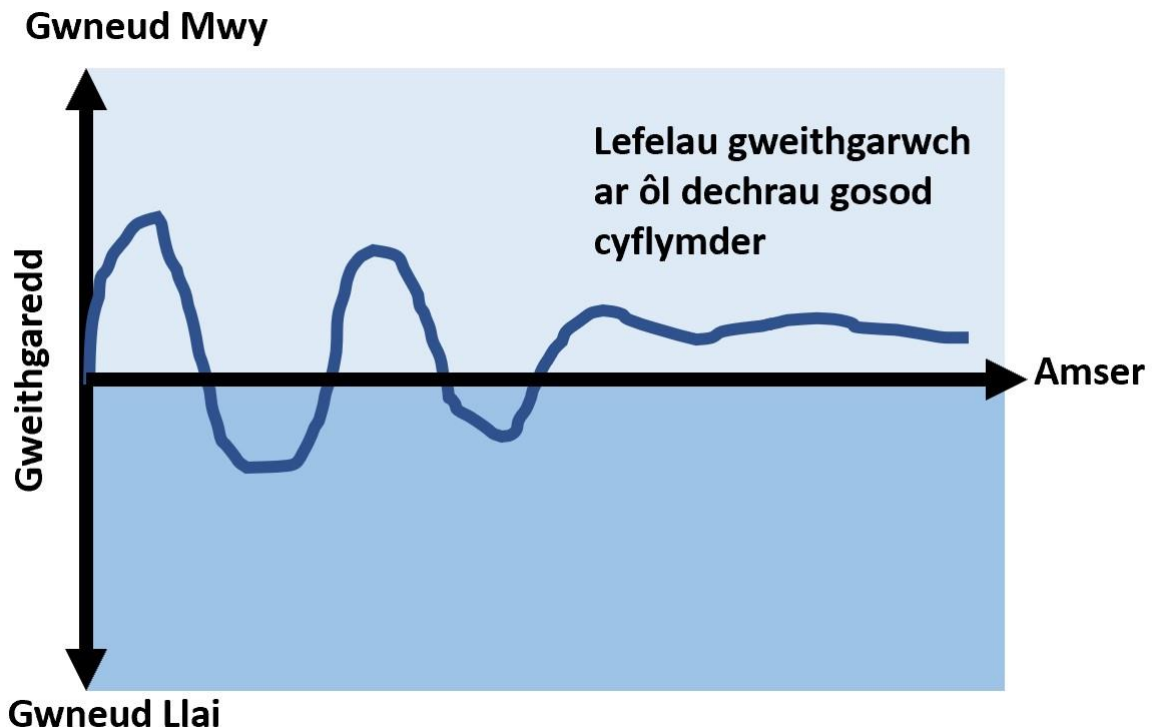
Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Dyluniwyd eich corff i newid safle'n gyson. Mae poen yn cael ei waethygu naill ai gan ormod o weithgarwch neu ddim digon o weithgarwch dros gyfnod hir o amser. Mae'r cyfnodau amser hyn yn benodol i chi. Fodd bynnag, mae natur ddynol yn golygu eich bod yn parhau i wneud gweithgareddau nes bod y dasg wedi'i gorffen neu fod y boen yn eich gorfodi i stopio.

Mae gosod cyflymder yn golygu cadw at yr un faint o weithgarwch bob dydd, p'un a ydych yn cael diwrnod da neu wael. Gall hyn olygu nad ydych chi'n gwneud cymaint ag y credwch y dylech ei wneud ar ddiwrnod da!

Os gallwch osod cyflymder llwyddiannus i'ch gweithgareddau bob dydd, fe welwch eich bod yn cyflawni rhagor dros gyfnod o amser. Gallwch wneud hyn drwy seilio'r hyn rydych chi'n ei wneud ar gynllun, nid ar sut rydych chi'n teimlo. Os gallwch osod cyflymder gweithgareddau'n llwyddiannus, fe welwch fod eich stamina yn gwella dros amser. Bydd eich corff yn addasu ac ni fydd yn rhaid i chi orffwys ar ôl tipyn. Gan fod gennych fwy o stamina, byddwch yn gallu gwneud mwy heb flino neu brofi poen. Er y gallai gosod cyflymder fod yn rhwystredig i ddechrau oherwydd eich bod am fwrw ymlaen a gorffen y dasg, byddwch yn gweld, mewn gwirionedd, ei fod yn eich rhoi mewn rheolaeth o'ch bywyd unwaith eto. Gallwch gynllunio'n fwy dibynadwy ac ni fyddwch yn cael eich rheoli gan flinder neu boen.



Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Mae gosod cyflymder yn cynnwys

- Dosbarthu'r gweithgareddau drwy gydol y dydd
- Perfformiad tasgau ychydig ar y tro
- Cyfrif terfynau amser ar gyfer gwahanol weithgareddau – mae pobl sydd wedi dioddef poen am lawer o flynyddoedd yn anwybyddu'r rhybuddion sy'n dweud wrthynt fod y boen yn dwysáu ac yn gwaethygu
- Stopio a newid y gweithgaredd cyn i'ch poen ddechrau cynyddu

Yn y bôn, mae cadw dan reolaeth yn ymwneud â'r tair elfen ganlynol:

1. Blaenoriaethu
2. Cynllunio
3. Gosod cyflymder – mae hyn yn cynnwys peidio â gwneud popeth mewn un tro a chael egwyl cyn bod angen un arnoch chi

Nod gosod cyflymder yw cynllunio a strwythuro eich diwrnod fel y gallwch gynnal lefel gyson o weithgarwch.

Gall gymryd amser ac ymarfer i allu gwneud hyn yn iawn, ond mae pobl yn aml yn canfod, unwaith y byddant wedi cyfarwyddo â'r drefn, eu bod yn gallu gwneud mwy yn gyffredinol.

Mae'n bwysig eich bod yn gosod cyflymder ar gyfer eich holl weithgareddau – gwaith, y cartref ac amser hamdden. Er mwyn cyflawni hyn, mae'n bwysig eich bod yn deall beth yw eich llinell sylfaen ac, wrth gynllunio, sicrhau eich bod yn cael cyfnodau da o orffwys.

Sut mae gosod cyflymder?

Gall llawer o strategaethau gosod cyflymder eich helpu i fyw'n well gyda'ch cyflwr. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Adnabod eich corff
- Cyfnodau gweithgarwch byr
- Amserlen orffwys
- Trefn
- Blaenoriaethu
- Newid tasgau

**Peidiwch â themlo bod angen i chi eu defnyddio i gyd –
arbrofwch i weld beth sy'n gweithio i chi**

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Terfynau Amser

Rhan gyntaf y cynllun yw cyfrifo'ch terfynau mewn rhai gweithgareddau sylfaenol. Bydd hyn yn eich helpu i gadw eich gweithgareddau yr un fath.

Rhan gyntaf y cynllun yw cyfrifo'ch terfynau mewn rhai gweithgareddau sylfaenol. Bydd hyn yn eich helpu i gadw eich gweithgareddau yr un fath ar ddiwrnodau da a gwael. Bydd y terfynau amser yn wahanol i bawb.

Mae'r rhan fwyaf o weithgareddau'n cynnwys eistedd, sefyll, cerdded a chanolbwyntio.

1. Pa mor hir y gallech chi wneud pob un o'r gweithgareddau hyn ar ddiwrnod gwael? Ysgrifennwch yr ateb hyn i lawr. Yna gofynnwch, pa mor hir y gallech chi eu gwneud ar ddiwrnod da? Ysgrifennwch yr amseroedd hyn i lawr hefyd.
2. Gosodwch eich terfynau eich hun ar gyfer pob un o'r gweithgareddau hyn gan ddechrau gyda'ch amser ar gyfer diwrnod gwael neu derfyn amser sy'n disgyn rhwng y ddau.

Mae hyn yn golygu y byddech yn eistedd, sefyll a cherdded gan ddefnyddio'r terfynau amser hyn, gan newid eich osgo/safle am tua dwy funud ar ddiwedd pob terfyn amser os mai'r ffactor cyfyngol yw poen neu orwedd i lawr a gorffwys am y cyfnod hwnnw o amser os mai'r ffactor cyfyngol yw blinder.

I ddechrau, byddwch yn gosod cyflymder ar gyfer gweithgareddau bob dydd gan ddefnyddio eich amseroedd 'diwrnod gwael'. Mae hyn yn golygu na fyddwch yn gwneud eich poen neu'ch blinder yn waeth oherwydd rydych chi'n gallu ymdopi â'r gweithgareddau hyn ar eich diwrnodau gwael. Y peth anoddaf i chi fydd peidio â gwneud gormod ar eich 'diwrnodau da'. I ddechrau, mae'n syniad da cyfyngu ar faint o amser rydych chi'n ei dreulio yn gwneud un gweithgaredd. Er enghraifft, os oes angen hwfro'r tŷ cyfan neu dorri'r lawnt flaen a'r lawnt gefn, yna byddai'n synhwyrol gwneud cyfanswm o 20 neu 30 munud y dydd yn unig (gan gynnwys newid osgo/safle neu gyfnodau gorffwys). Y rheswm am hyn yw bod angen amser ar eich corff i addasu i wneud mwy.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Enghreifftiau o osod cyflymder

Gosodwch eich terfynau amser eich hun ar gyfer pob un o'r gweithgareddau hyn gan ddechrau gyda'ch amser ar gyfer diwrnod gwael neu derfyn amser sy'n disgyn rhwng y ddau. Er enghraifft:

	Diwrnod gwael	Diwrnod da	Terfyn amser
Eistedd	5 munud	20 munud	5-10 munud yn eistedd
Sefyll	1 funud	5 munud	1-2 funud yn sefyll
Cerdded	2 funud	10 munud	2-5 munud o gerdded
Canolbwyntio	10 munud	30 munud	10-15 munud o ganolbwyntio, wedi'i gyfyngu ymhellach gan derfynau eistedd, sefyll, cerdded

- Os yn hwfro neu dorri'r lawnt, byddech chi wedi defnyddio'r safle cerdded. Felly ar ôl tair munud byddech chi'n stopio ac yn eistedd i lawr am ddwy funud cyn dechrau eto
- Os yn smwddio neu'n gwneud y golch, byddech chi'n sefyll am ddwy funud yn unig cyn gorffwys eto
- Os yn gwyllo'r teledu, byddech chi'n eistedd am bum munud ac yna'n sefyll neu'n cerdded o gwmpas am ddwy funud cyn eistedd i lawr eto. Ar ôl deng munud byddech chi'n rhoi'r gorau i wyllo'r teledu'n gyfan gwbl am ychydig funudau

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Cofiwch

- Mae gosod cyflymder da yn golygu cadw at eich terfynau amser, p'un a ydych yn teimlo'n dda neu'n ddrwg
- Mae hyn yn golygu peidio â gornwneud pethau ar ddiwrnod da neu wneud dim byd ar ddiwrnod gwael, ond gwneud swm cyson o weithgarwch bob dydd
- Ymhen amser, wrth i chi wella, bydd eich stamina yn eich galluogi i gynyddu'r terfynau amser hyn a gwneud mwy heb waethygu eich blinder neu boen
- Rydych chi eisiau gallu rheoli'r blinder neu'r boen ac os byddwch chi'n aros tan eu bod nhw'n wael cyn stopio, byddwch chi wedi gornwneud pethau a cholli rheolaeth
- Peidiwch ag ildio i'r demtasiwn 'dim ond pum munud arall' – efallai y gorffennwch chi'r dasg honno ond byddwch chi'n gwneud llai fory o ganlyniad, felly nid yw'n werth chweil
- Dylech wybod eich terfynau a'ch cynllun
- 'Bob hyn a hyn' sydd orau
- Stopiwch tra'ch bod chi ar y blaen

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>