



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



Beth yw NERS?

Mae NERS yn cynnig rhaglenni ymarfer corff wedi'i seilied ar ymchwil i helpu pobl rheoli cyflyrau iechyd hirdymor a gwella lles. Mae sesiynau yn cael eu rhedeg gan gweithwyr proffesiynol cymwys ac wedi'i deiliwr i anghenion unigolion.

Pwy yw NERS i?

- Pobl o'r oedran **16+** sydd ddim yn actif yn rheolaidd
- Nhw sydd â **chyflwr iechyd cronig, hirdymor**
- Unigolion wedi'u **cyfeirio can doctor teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol**



Beth mae'r rhaglen yn cynnwys?

Gall gweithgareddau amrywio a gall gynnwys:

- Sesiynau campfa
- Dosbarthiadau ymarfer corff grŵp
- Yoga
- Grwpiau cerdded
- Sesiynau yn y dwr
- Dosbarthiadau COPD neu gryfder a chydbwysedd

Manteision fod yn actif

- Rheoli pwysau a phwysedd gwaed
- Lleihau'r risg o glefyd calon, strôc, a rhai canserau
- Lleihau straen a phryder
- Gwella lles meddyliol a hyder cymdeithasol
- Gwella egni, cryfder, symudedd, a chydbwysedd

Sut i ymuno

Siaradwch â'ch **doctor teulu, nyrs practis, neu weithiwr iechyd proffesiynol.**

Bydden nhw'n cwblhau ffurflen cyfeirio i ddechrau eich siwrnai.

Darganfod mwy: www.phw.nhs.wales/NERS

Eich rôl yn y cynllun

- Mynychu o leiaf 2 sesiwn pob wythnos yn ystod y rhaglen 16-wythnos
- Hysbysu eich Ymarfer Corff Professional o unrhyw ddyddiadau iechyd neu newidiadau meddyginiaeth
- Dilyn y rhaglen cymorth er mwy derbyn yn y budd mwyaf