



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

**"GORAU PO GYNTAF Y
BYDDWCH CHI'N DECHRAU"**

Mae'r adnodd hwn yn rhoi gwybodaeth a chynghor ar sut i greu cynllun gweithgarwch corfforol sy'n unigryw i unigolyn â chlefyd Huntington. Datblygwyd yr adnodd hwn gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd, Cymdeithas Clefyd Huntington Cymru a Lloegr, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, a gofalwyr a phobl â chlefyd Huntington. Mae'r ymarferion yn seiliedig ar yr adnodd Symud i Ymarfer Corff a ddatblygwyd gan ffisiotherapyddion arbenigol a therapyddion galwedigaethol yn benodol ar gyfer pobl â phroblemau symud. Gallwch weld y fideo 'Symud i Ymarfer Corff' yma <https://www.hda.org.uk/professionals/resources-for-professionals/resources-from-other-organisations>

Mae gofalwyr wedi dweud wrthon ni y byddai o gymorth pe bai gweithiwr proffesiynol yn darparu cynghor, felly dyma beth mae Sefydliad Iechyd y Byd yn ei ddweud am weithgarwch corfforol:

**"MAE GAN WEITHGARWCH
CORFFOROL FANTEISION
CYFFREDINOL I IECHYD FEL GWELL
CWSG, GWELL ANSAWDD BYWYD,
A HELPU I REOLI GORBRYDER
AC ISELDER"**

Mae ymchwil ffisiotherapi yn dangos y gall ymarfer corff wella hyder cydbwysedd, symudedd, annibyniaeth, osgo ac anadlu i bobl

sydd â chlefyd Huntington.

Felly, mae cadw'n hyblyg ac yn gryf yn helpu gyda phethau cyffredin fel gwisgo, mynd i fyny'r grisiau a mynd allan ar hyd y lle.

Mae'r adnodd hwn yn cynnwys gwybodaeth ar ddiogelwch, cynghor ar sut i gynllunio gweithgarwch corfforol, ac ymarferion y gellir eu gwneud i helpu rhywun â chlefyd Huntington i gadw'n gorfforol heini.

Diolch i'r holl ofalwyr a'r bobl â chlefyd Huntington a helpodd i greu a phrofi'r adnodd hwn. Gallwch weld beth ddywedon nhw yn y blychau dyfyniadau drwy'r adnodd.

Sganiwch y cod QR hwn pan fyddwch chi'n defnyddio'r adnodd hwn. Os oes gennych unrhyw adborth, cysylltwch ag Una Jones jonesuf@cardiff.ac.uk



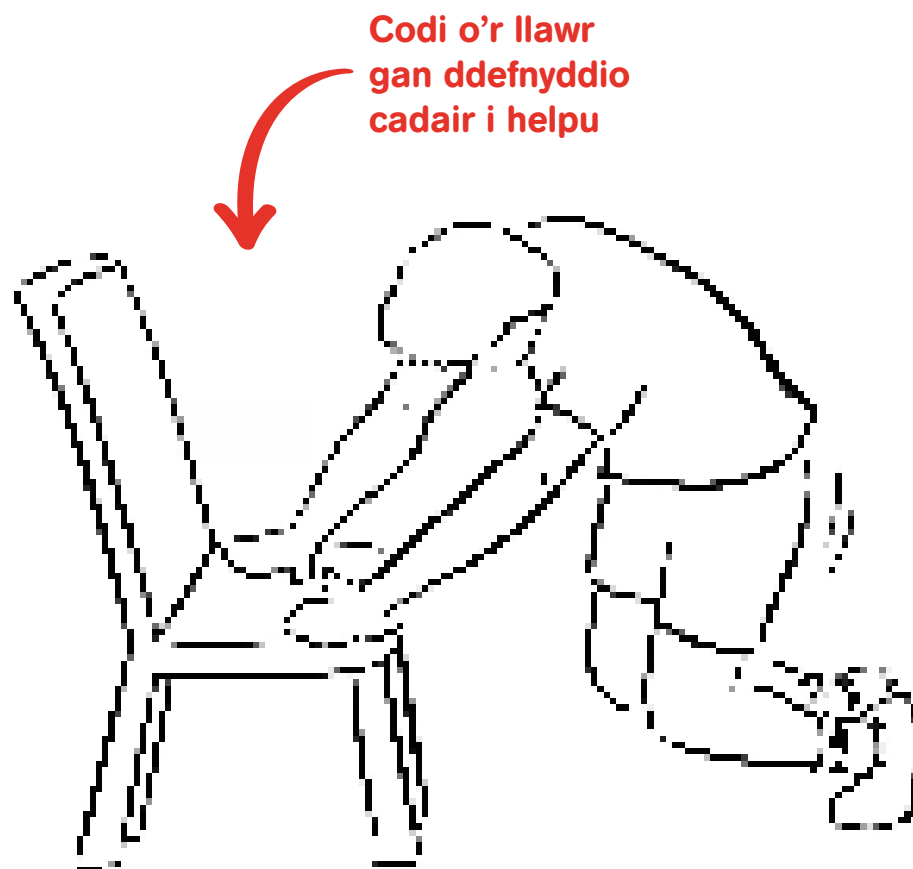
CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

DIOGELWCH YN GYNTAF

Un pryder mawr i ofalwyr yw y gallai'r unigolyn â chlefyd Huntington gwmpo. Gallai hyn ddigwydd oherwydd symudiadau corea a chydbwysedd gwael. Serch hynny, mae peidio â bod yn heini yn golygu y gallai rhywun wanhau ac y bydd eu cydbwysedd yn gwaethgu, felly mae angen ffordd ddiogel fynd ati i gadw'n heini. Dyma ychydig o gyngor ar ddiogelwch:

- Gall yr unigolyn â chlefyd Huntington ddysgu sut i godi o'r llawr os byddan nhw'n cwmpo
- Dylai'r gofod ymarfer fod yn ddigon golau a heb rwystrau e.e. byrddau bach, rygiau, anifeiliaid anwes
- Cadwch rywbeth cadarn yn agos fel cefnogaeth e.e. bwrdd/arwyneb yn y gegin
- Dylid gwisgo esgidiau priodol e.e. esgidiau sy'n cefnogi'r droed ac na fydd yn dod i ffwrdd
- Dillad priodol nad yw'n mynd yn y ffordd wrth wneud ymarfer corff
- Yfwch ddigon o ddŵr
- Gwnewch yn siŵr bod yr holl offer yn ddiogel i'w ddefnyddio
- Os byddwch yn ymarfer corff ar eich pen eich hun, cadwch ffôn yn agos rhag ofn y byddwch ei hangen
- Stopiwch a chymryd seibiant os byddwch yn profi pendro neu boen difrifol neu aciwt

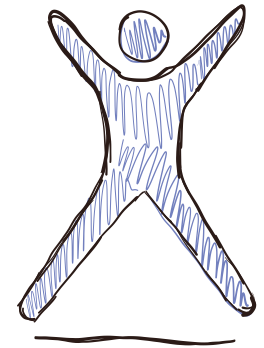


CADW'N HEINI Gyda Chlefyd Huntington

Ymarferion a Gweithgareddau i'ch Cadw Chi i Symud

CYNLLUNIO GWEITHGARWCH CORFFOROL

Datblygwyd y “Teclyn Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Clefyd Huntington” (tudalennau 22-23) ar y cyd â phobl â chlefyd Huntington, eu gofalmwr a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Gallwch ddefnyddio hwn i sgwrsio am weithgarwch corfforol, gosod nodau a chynllunio bod yn heini. Mae gweithgarwch corfforol yn golygu unrhyw symudiad corfforol, nid yn unig ymarfer corff neu chwaraeon. Felly, mae dawnsio wrth aros i'r tegell ferwi yn weithgarwch corfforol!



Mae cael eich cymell i wneud rhywbeth yn gallu bod yn her fawr i bobl â chlefyd Huntington. Gellir helpu gyda hyn drwy gael dewis o ran beth i'w wneud, teimlo y bydd mantais, ac y bydd rhyw wobwr am gadw'n heini.

Mae gwobrau a allai helpu i gymell bod yn heini yn cynnwys gwyllo pennod o raglen deledu, paned o de/coffi... Beth bynnag sy'n gweithio i chi.

Wrth greu'r cynllun, mae'n bwysig meddwl am beth sy'n stopio rhywun rhag cadw'n heini, ac yna pennu pa gefnogaeth arall allai fod ei hangen arnoch chi/nhw, ac wrth bwy allwch chi ofyn am y cyngor hwnnw.

Dywedodd gofalmwr wrthon ni mai dyma rai o'r pethau sy'n helpu gyda chynllunio gweithgareddau:

“CEISIWCH
GYNNWYS TEULU
A FFRINDIAU YN
Y GWAITH
CYNLLUNIO A
CHEFNOGI
GWEITHGARWCH”

“CYNLLUNIWCH BETH SYDD
EI ANGEN AR GYFER Y
GWEITHGAREDD – HETIAU,
MENIG, FFFON GERDDED,
BYRBRYDAU, DŴR, OFFER
ARBENIGOL E.E. GOGLS
NOFIO”

“CYNLLUNIWCH YR WYTHNOS
YMLAEN LLAW GAN
DDEFNYDDIO DYDDIADUR NEU
FWRDD GWYN”

“CYNLLUNIWCH
WEITHGAREDDAU
SY'N GYFARWYDD AC
YN BLESERUS”



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

BYDDWCH YN
REALISTIG AC YN
HYBLYG YN Y CYNLLUN

NEILLTUWCH AMSER AR GYFER Y WEITHGAREDD
- NEU FFITIWCH Y GWEITHGAREDD I'R AMSER
SYDD GENNYCH CHI.

MEDDYLIWCH AM
WEITHGAREDDAU
BYR AC AML.

DECHRAU ARNI

Mae'n aml yn anodd dechrau cadw'n heini neu gynyddu gweithgarwch. Dyma gyngor ar sut i ddechrau sgwrs am fod yn heini gyda rhywun nad ydyn nhw'n cadw'n heini fel arfer, rhywun sy'n gwneud rhywfaint o ymarfer corff, a rhywun sydd bellach yn ei chael yn anodd cadw'n heini.

RHYWUN NAD YDYN NHW WEDI GWNEUD CHWARAEON/YMARFER CORFF/GWEITHGARWCH CORFFOROL O'R BLAEN

Mae hynny'n iawn!

1. Dewch o hyd i rywbeth yr hoffai'r person â chlefyd Huntington ei wneud neu maen nhw'n ei fwynhau.
2. Cymerwch olwg ar y gweithgareddau yn y llyfr hwn gyda'ch gilydd a sgwrsiwch am beth yr hoffent ei wneud.
3. Yna, meddyliwch gyda'ch gilydd sut gellid cysylltu'r gweithgaredd gyda'r hyn yr hoffent ei wneud.

Dechreuwch yn ysgafn ac adeiladwch ar hynny, er enghraifft:

- Dymunant brynu rhywbeth newydd
- Parciwch y car ychydig o bellter o'r siop, cerddwch o gwmpas y siop/y ganolfan siopa cyn prynu'r eitem.
- Gwiriwch eich camau ar ffôn.
- Cadwch rywbeth arbennig fel gwobr.
- Mae hyn yn cynyddu eu gweithgarwch corfforol. Yna, gallan nhw ddechrau cynyddu'r pellter maen nhw'n ei gerdded neu wneud rhai o'r ymarferion yn y llyfr.

RHYWUN SYDD EISOES YN GWNEUD RHYWFAINT O CHWARAEON/YMARFER CORFF/GWEITHGARWCH CORFFOROL

Da iawn!

1. Meddyliwch am bethau arall yr hoffent eu gwneud.
2. Cynyddwch y gweithgarwch yn raddol.
3. Gallai'r nod gynnwys gwneud ymarfer corff sy'n gwneud i chi anadlu'n drwm, dair gwaith yr wythnos, a gwneud ymarferion cryfhau dair gwaith yr wythnos.

Gallwch ddefnyddio'r ymarferion yn y llyfr hwn i'ch helpu i greu cynllun gweithgarwch.

MAE'N MYND YN ANODDACH GWNEUD CHWARAEON/YMARFER CORFF/GWEITHGARWCH CORFFOROL

Mae hynny'n iawn!

1. Dewch o hyd i rywbeth mae'r unigolyn â chlefyd Huntington yn hoffi ei wneud.
2. Meddyliwch sut gallen nhw hwyluso'r gweithgareddau i fod ychydig yn haws e.e. ymarferion cadair yn hytrach na sefyll.
3. Cynlluniwch sut i gael cydbwysedd rhwng cadw'n heini, cadw'n ddiogel, mwynhau gweithgareddau a chadw digon o egni ar gyfer pethau eraill.

Gallai 'ychydig ac yn aml' fod yn well na gweithgareddau hir.

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

BOD YN HEINI

Ceisiwch fwynhau'r ymarferion/gweithgareddau hyn ac ystyried pa rai rydych chi'n eu mwynhau fwyaf.

Gwnewch gynllun i nodi sut gall yr ymarferion/gweithgareddau mwyaf pleserus ffitio i mewn i'ch bywyd. Defnyddiwch y teclyn gweithgarwch corfforol ar dudalennau 21 a 22 i feddwl am weithgareddau a gosod nodau a chynlluniau personol

Defnyddiwch y cynllun wythnosol ar dudalen 23 i'ch atgoffa beth i'w wneud.

Rydyn ni wedi grwpio ymarferion a gweithgareddau i sesiynau 10, 20 a 30 munud, gweler tudalennau 16-20.

Cofiwch - symudwch fwy ac eisteddych lai bob dydd.

"MAE POBL Â CHLEFYD HUNTINGTON YN TEIMLO'N DDIOGEL YN GWNEUD BETH MAEN NHW WEDI ARFER EI WNEUD"



"MAE CAEL CYTUNDEB AM Y GWEITHGAREDD YN LLEDDFU'R STRAEN"

"MAE GWEITHGARWCH BYR A RHEOLAIDD YN DAL I FOD YN FUDDIOL"

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

HYBLYGRWYDD

Os ydych chi'n stiff, mae'n anoddach gwneud pethau fel gwisgo, estyn pethau o gypyrddau uchel, a symud yn gorfforol. Mae'r gweithgareddau hyn wedi'u dylunio i wella eich hyblygrwydd, a gallwch eu gwneud nhw yn unrhyw le.

Gwisgwch ddillad cyfforddus a llac.

Adeiladwch i fyny 'n araf, gyda'r nod o gynyddu nifer y gweithgareddau rydych chi'n eu gwneud a'r rhannau o'r corff rydych chi'n eu hystyn yn raddol.

Os ydych chi'n teimlo'n benysgafn, stopiwch a chymerwch seibiant.

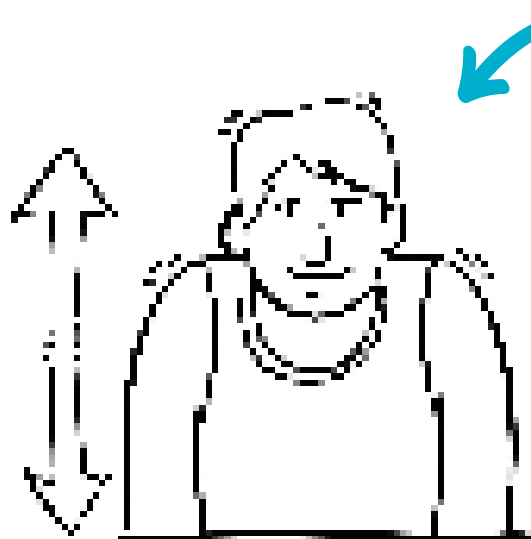
Ceisiwch hefyd: ymestyn, yoga, tai chi, pilates.

"CEISIWCH
DDEFNYDDIO DVD
NEU FIDEO AR-LEIN"



YMESTYN Y GWDDF

- Gallwch eistedd neu sefyll
- Cadwch eich ysgwyddau i lawr
- Dewch â'ch clust dde tuag at eich ysgwydd dde, a daliwch am dair eiliad
- Dewch â'ch pen yn ôl i'r canol
- Dewch â'ch clust dde tuag at eich ysgwydd dde, daliwch am dair eiliad



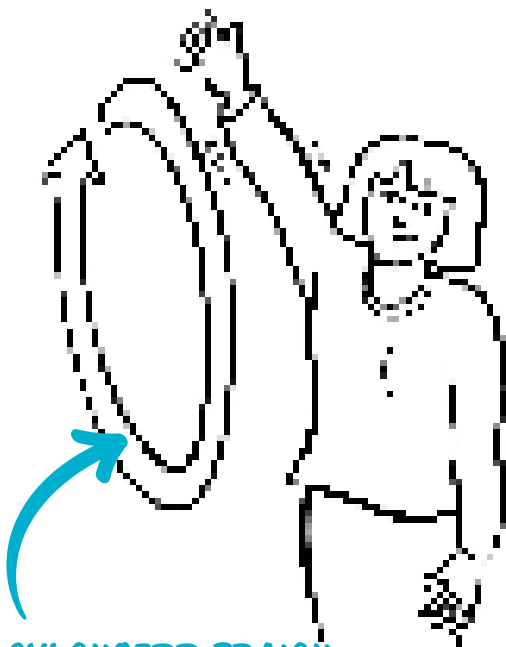
RHOLIO'R YSGWYDDAU

- Gallwch eistedd neu sefyll
- Codwch eich ysgwyddau i fyny tuag at eich clustiau
- Nawr rholiwch nhw'n ôl ac i lawr wrth geisio tynnu eich palfeisiau at ei gilydd

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

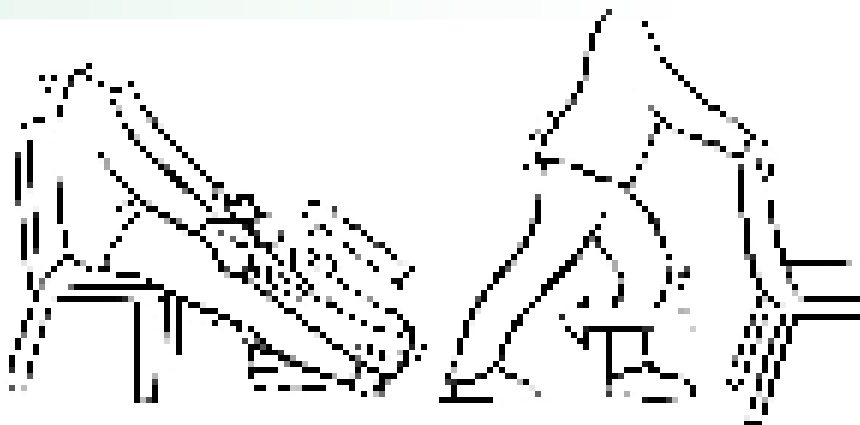
YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

HYBLYGRWYDD



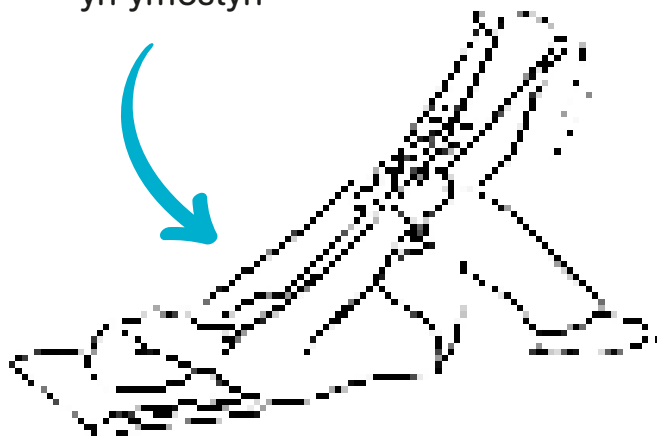
CYLCHOEDD BRAICH

- Gallwch eistedd neu sefyll
- Gan gadw eich penelin yn syth, symudwch eich braich dde ymlaen i greu siâp cylch mawr
- Gwnewch hyn am yn ôl hefyd
- Nawr, ailadroddwch gyda'ch braich chwith yn y ddau gyfeiriad



YMESTYN LLINYN Y GAR

- Gan orwedd ar y llawr, lapiwch dywel o gwmpas eich troed a thynnwch eich coes i fyny tuag at eich corff, gan gadw eich pen-glin yn syth a'ch troed wedi'i phlygu
- Dylech deimlo cefn eich coes yn ymestyn



YMESTYN CROTH Y GOES

- Wrth sefyll, camwch yn ôl gydag un goes, plygwch eich pen-glin blaen, a phwyswch ymlaen. Cadwch eich pen-glin ôl yn syth, a dylech deimlo cefn eich coes yn ymestyn
- Os ydych chi'n gwneud hyn wrth eistedd, lapiwch dywel o gwmpas pelen eich troed, gan dynnu eich troed uchaf tuag at eich corff
- Byddwch yn teimlo cefn rhan isaf eich coes (croth y goes) yn ymestyn



YSTUM PLENTYN

- Dechreuwch drwy orwedd ar eich stumog, penliniwch a rhowch eich dwylo ar y llawr o'ch blaen, ac yna symudwch yn ôl yn araf ar eich sodlau
- Ymestynnwch eich breichiau o'ch blaen
- Ceisiwch eistedd yr holl ffordd yn ôl ar eich sodlau

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CYDBWYSEDD

Mae pobl â chlefyd Huntington yn aml yn profi cydbwysedd gwael. Mae ffisiotherapyddion yn argymhell y gellir gwella cydbwysedd a hyder cydbwysedd drwy ymarferion.

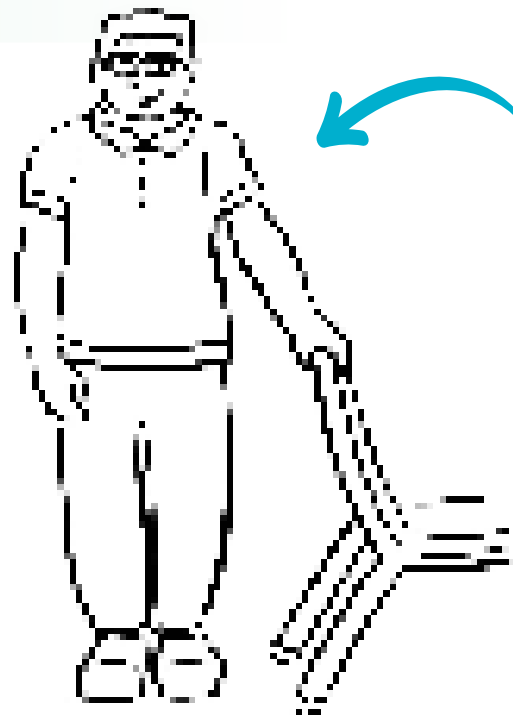
Gall ymarferion cydbwysedd ddatblygu fel hyn:

- Safwch gyda'ch traed ochr yn ochr gan ddal ymlaen i rywbeth.
- Yna ceisiwch heb ddal ymlaen i rywbeth.
- Yna ceisiwch gyda'ch llygaid ar gau.
- Yna ceisiwch sefyll mewn safle tandem.
- Yna ceisiwch sefyll ar un goes.

Cofiwch 'diogelwch yn gyntaf', a gwnewch yn siŵr bod gennych gynhalydd gerllaw – un ai person neu fwrdd yn agos er enghraifft – wrth wneud ymarferion cydbwysedd.

Rhowch gynnig hefyd ar yoga, tai chi, pilates, bowlïo.

**"MAE ANGEN I CHI DEIMLO'N DDIOGEL
NEU WNEWCH CHI DDIM MWYNHAU"**

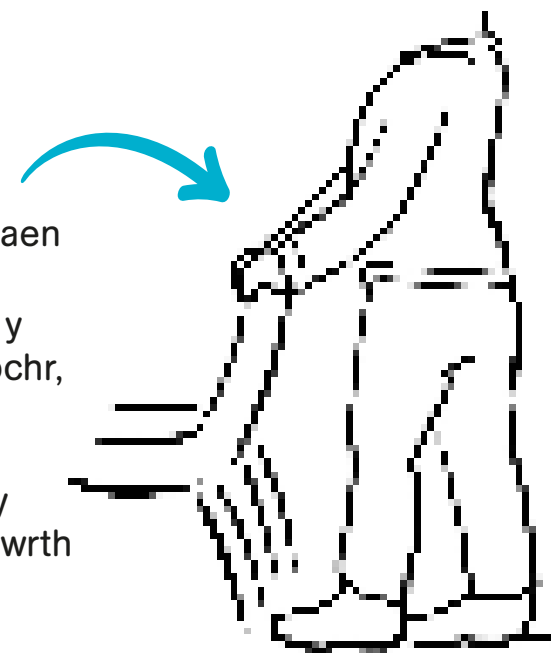


YMARFER SEFYLL

- Wrth sefyll, ceisiwch gadw eich cydbwysedd
- Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y safle hwn, caewch eich llygaid am hyd at 10 eiliad, ond gwnewch yn siŵr bod eich dwylo'n agos at y gadair i'ch cynnal os oes angen

SEFYLL MEWN SAFLE TANDEM

- Rhowch un droed o flaen y llall. Os gallwch chi, rhowch sawdl eich troed flaen yn erbyn bys troed eich troed arall.
- Os na allwch chi gadw cydbwysedd yn y safle hwn, rhowch eich troed flaen i'r ochr, ond mor agos i'r droed arall ag sy'n gyfforddus
- Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y safle hwn, gadewch y cynhalydd i fynd wrth gadw eich llaw yn agos



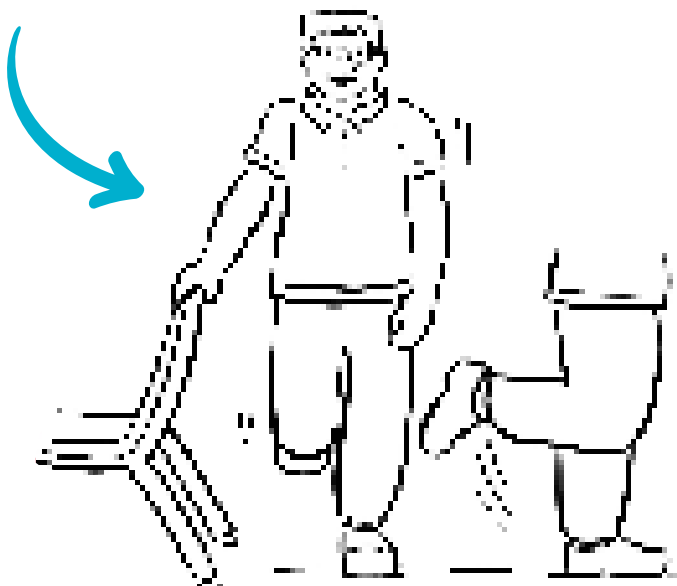
CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CYDBWYSEDD

SEFYLL AR UN GOES

- Wrth sefyll gyda chynhalydd, plygwch un pen-glin fel eich bod yn sefyll ar un goes
- Os byddwch yn colli eich cydbwysedd, rhowch eich troed i lawr, cael eich cydbwysedd yn ôl, a rhoi cynnig arall arni
- Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y safle hwn, gadewch y cynhalydd i fynd wrth gadw eich llaw yn agos



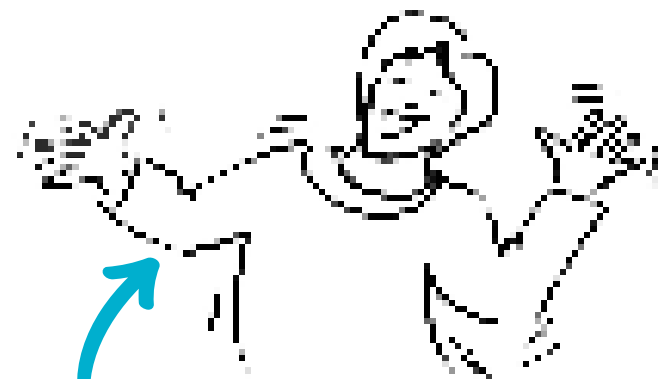
RHAGWTH OCHR

- Gan sefyll wrth ymyl cadair, cymerwch gam cyfforddus allan i'r ochr, gan blygu eich pen-glin dros eich ffêr
- Defnyddiwch y gadair i helpu gyda chydbwysedd os oes angen



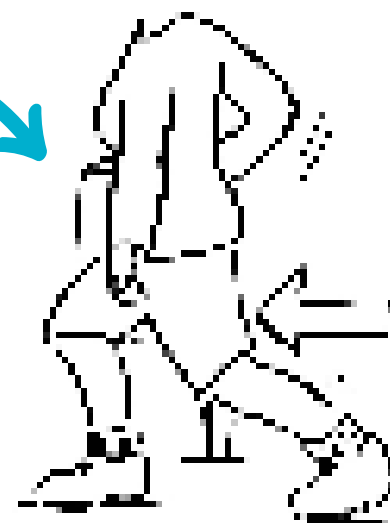
TAFLU PÊL, DAWNSIO

- Gallwch daflu pêl neu fag ffa wrth eistedd yn gefn syth ar gadair
- Taflwch bêl fel petai ar gyfer ci ac yna codwch y bêl pan ddaw hi'n ôl atoch chi
- Dawnsiwch wrth aros i'r tegell i ferwi



RHAGWTH YMLAEN

- Gan sefyll gyda chadair yn agos i'ch ochr, cymerwch gam ymlaen gyda'ch coes dde, ei dal yno am eiliad, ac yna dychwelyd i'r safle dechrau
- Defnyddiwch y gadair i'ch helpu i gadw eich cydbwysedd os oes angen cynhaliad arnoch chi



KEEPING ACTIVE WITH HUNTINGTON'S DISEASE

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CRYFDER

Mae bod yn gryf yn helpu gyda gweithgareddau a cherdded o ddydd i ddydd ac mae'n lleihau'r risg o gwmpo. Mae hyfforddiant cryfder yn golygu bydd eich cyhyrau'n gweithio'n galetach drwy symud yn erbyn gwrthiant. Gall y gwrthiant hwn olygu pwysau eich corff neu bwysau ychwanegol fel tuniau bwyd neu botel o ddŵr.

Er mwyn cryfhau eich cyhyrau, mae angen i chi weithio i'r pwynt lle mae angen seibiant byr cyn parhau.

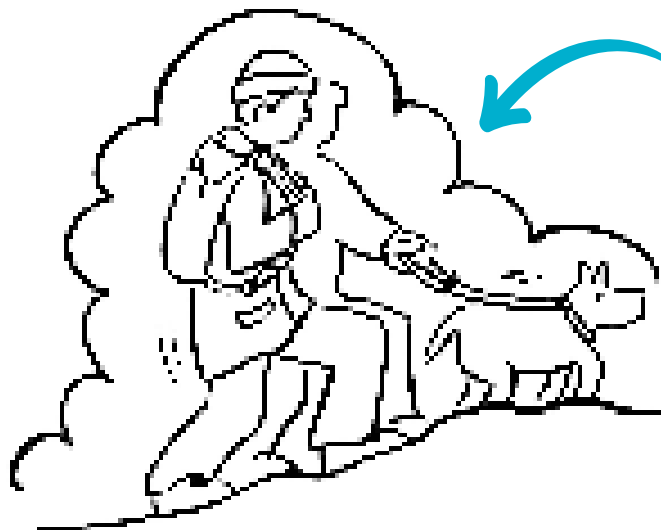
Ceisiwch wneud ymarfer 8-12 gwaith, sy'n un set. Gallwch gynyddu nifer y setiau yn raddol i hyd at dri set i bob ymarfer. Gwnewch ymarferion ar gyfer y coesau, y breichiau, y cefn a'r abdomen.

Cofiwch ddechrau'n raddol a chynyddu dros nifer o wythnosau.

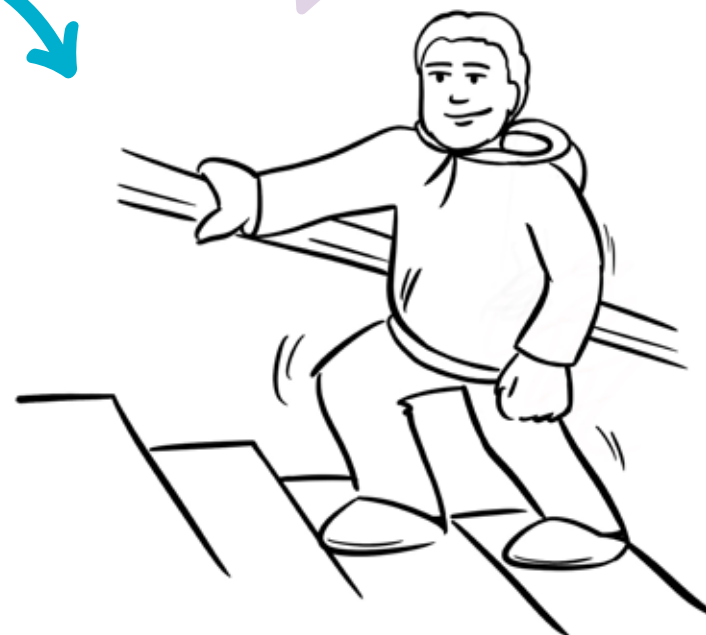
Rhowch gynnig ar: pilates, rhedeg, campfa awyr agored, rhwyfo.

CRYFHAU YN Y CARTREF

- Gallwch gryfhau eich coesau drwy fynd i fyny ac i lawr y grisiau, os yw'n ddiogel gwneud hynny. Cynyddwch y nifer o weithiau rydych chi'n dringo'r grisiau bob dydd yn raddol.
- Garddio – mae cloddio a chodi potiau oll yn gweithio yn erbyn gwrthiant ac yn gallu cryfhau eich cyhyrau. Cymerwch amser a gwnewch gwahanol bethau dros nifer o ddyddiau os oes angen.



"MAE'N WELL GANDDON NI WNEUD PETHAU GYDA'N GILYDD AR ADEG SY'N ADDAS I NI"



CRYFHAU ODDI CARTREF

- Gall beicio a cherdded i fyny bryniau helpu i gryfhau eich coesau, os ydych chi'n ddiogel i wneud hynny
- Cynyddwch y pellter neu'r amser rydych chi'n beicio neu'n cerdded yn raddol
- Cofiwch wisgo'r math cywir o ddillad a chofiwch gario â dŵr a ffôn gyda chi

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

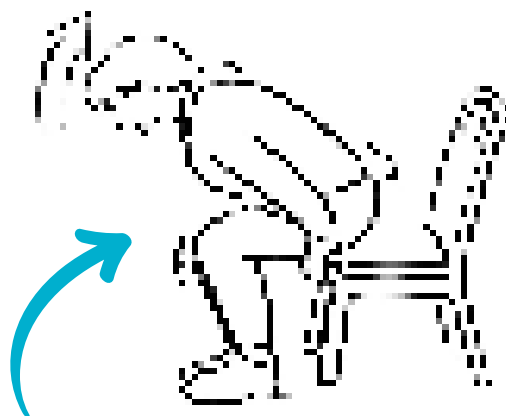
YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CRYFDER



YMARFERION BONGORFF GYDA PHWYSAU YN EISTEDD NEU'N SEFYLL

- Gan ddal pwysau ym mhob llaw, estynnwch eich llaw dde ar draws eich brest i'r ochr chwith. Trowch eich corff mor bell ag y gallwch symud yn gyfforddus.
- Dewch yn ôl i'r canol, ac yna gnewch yr un peth i'r ochr arall
- Cynyddwch y pwysau a nifer y setiau yn raddol



YMARFERION EISTEDD I SEFYLL

- O'ch safle eistedd, pwyswch ymlaen dros eich cluniau a sefwch i fyny
- Unwaith y mae gennych chi eich cydbwysedd, gostyngwch eich hun yn raddol yn ôl i'r gadair
- Cynyddwch yn raddol y nifer o symudiadau eistedd i sefyll, a chymryd seibiant rhwng setiau



PONTIO

- Plygwch y ddau ben-glin fel bod eich traed yn wastad ar y llawr
- Gogwyddwch eich pelfis yn ysgafn, fel petaech chi'n gwrthio eich cefn i'r llawr
- Nawr, codwch eich cluniau i'r awyr, gan barhau i gynnal lefel eich pelfis
- Ceisiwch ddal am 10 eiliad, gorffwys, ac yna rhowch gynnig arall arni

PLANC

- Gan orwedd ar eich stumog, codwch eich hun ar eich penelinoedd
- Nawr, cyrliwch fysedd eich traed oddi tanoch a chodwch eich hun i'ch traed, gan aros wedi'ch cefnogi ar eich penelinoedd
- Ceisiwch beidio â chodi eich cluniau yn rhy uchel yn yr awyr. Daliwch y safle hwn mor hir ag y gallwch chi (hyd at 10 eiliad)
- Cymerwch seibiant pan mae angen a rhowch gynnig arall arni

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUDG

FFITRWYDD A GWEITHGARWCH CORFFOROL

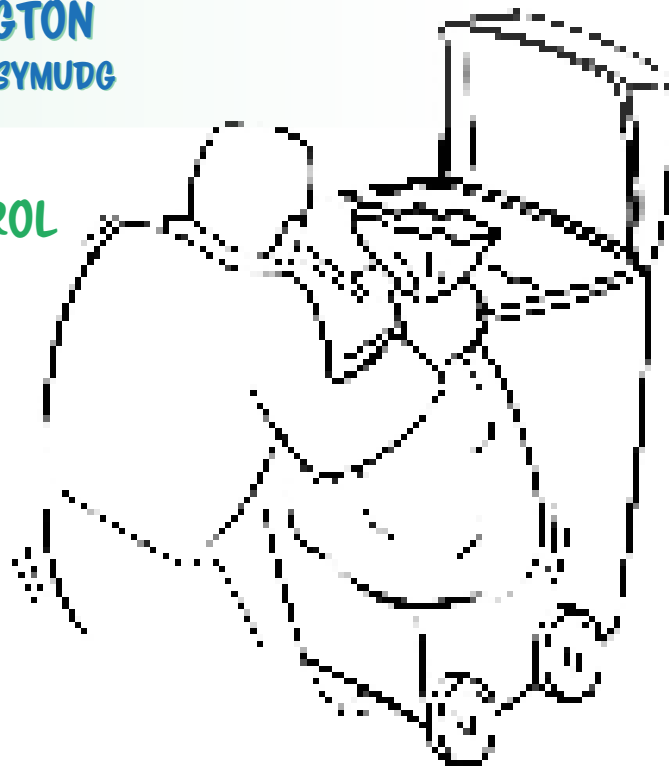
Mae llawer o ffyrdd o gadw'n heini ac yn ffit gartref a thu allan.

Mae ffisiotherapyddion yn argymhell ymarfer aerobig â dwysedd cymedrol dair gwaith yr wythnos i wella ffitrwydd. Dwysedd cymedrol yw pan fyddwch chi'n gallu siarad yn ystod y gweithgaredd, ond allech chi ddim canu!

Cofiwch 'diogelwch yn gyntaf' – gwisgwch ddillad priodol, yfwch ddigon o ddŵr, a chariwch ffôn os byddwch ar eich pen eich hun..

Rhowch gynnig ar bethau sy'n gwneud i chi anadlu ychydig yn drymach na phan fyddwch chi'n gorffwys.

"RYDYN NI'N HOFFI CERDDED MEWN ARDALOEDD RYDYN NI'N EU HADNABOD YN DDA"



CADW'N HEINI AC YN FFIT GARTREF

- Llenwi a gwagu'r peiriant golchi llestri
- Mynd allan â'r biniau
- Glanhau
- Garddio
- Dilyn rhaglen ffitrwydd ar-lein
- Dawnsio yn y gegin

CADW'N HEINI AC YN FFIT ODDI CARTREF

- Cerdded i'r siop
- Dewis y grisiau yn lle'r lifft
- Parcio'n bellach o'r siop/gwaith a cherdded gweddill y ffordd
- Ymarferion dŵr neu nofio
- Pêl-droed cerdded



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

YMLACIO AR ÔL CADW'N HEINI

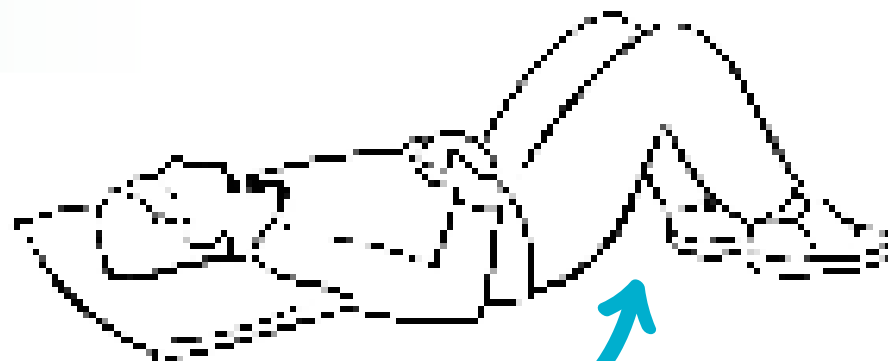
Gall ymarferion ymlacio helpu i leihau tensiwn yn y cyhyrau a'r meddwl.

Mae ymlacio'n sgil y mae angen ei hymarfer, felly cynyddwch yr amser rydych chi'n ei dreulio ar yr ymarfer yn raddol.

Gallwch wrando ar recordiadau ymlacio, eistedd yn heddychlon wrth y dŵr, myfyrio neu wneud ymarferion anadlu – beth bynnag sy'n gweithio i chi.

Hefyd, rhwch gynnig ar yoga, tai chi, meddylgarwch.

“MAE'N WERTH CAEL
TREFN DDYDDIOL”

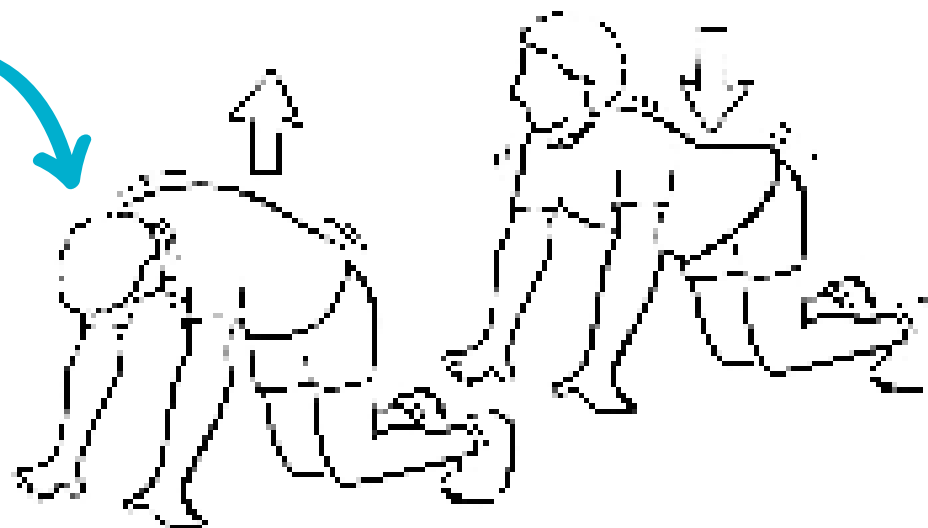


YMARFERION ANADLU

- Gan orwedd ar eich cefn, a'ch pengliniau wedi'u plygu, rhwch eich dwylo ar ran isaf eich stumog, ac anadlwch i mewn yn ddwfn drwy eich trwyn gan deimlo eich bol yn codi
- Anadlwch allan drwy eich ceg, ac ymlaciwch
- Gallech wneud hyn tra'n eistedd hefyd

YMARFER CATH/CAMEL

- Dechreuwch ar eich dwylo a'ch pengliniau, gyda'ch pengliniau'n uniongyrchol o dan eich cluniau, eich dwylo o dan eich ysgwyddau a'ch cefn yn wastad. Gosodwch eich dwylo'n wastad
- Nawr wrth i chi anadlu i mewn, gwnewch fwa gyda'ch cefn, gan dynnu eich botwm bol i fyny o'r llawr a phlygwch eich pen fel eich bod yn edrych ar eich stumog
- Nawr anadlwch allan a symudwch eich asgwrn cefn i'r cyfeiriad arall, gan wthio eich botwm bol tuag at y llawr a chodi eich pen i edrych tuag at y nenfwdlifting your head up to look towards the ceiling



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

DEWIS GWEITHGAREDDAU SY'N ADDAS I ALLU A DIDDORDEBAU'R UNIGOLYN Â CHLEFYD HUNTINGTON.

Dyma syniadau ar gyfer ymarferion/gweithgareddau. Golyga 'ysgafn, cymedrol a dwys' rhywbeth gwahanol i bawb, felly dewiswch weithgareddau sy'n addas i allu'r unigolyn.

Fel canllaw, gallwch feddwl am raddfa o 0-10, gyda 0 yn golygu dim ymdrech a 10 yn golygu'r ymdrech fwyaf bosibl. Ar y raddfa:

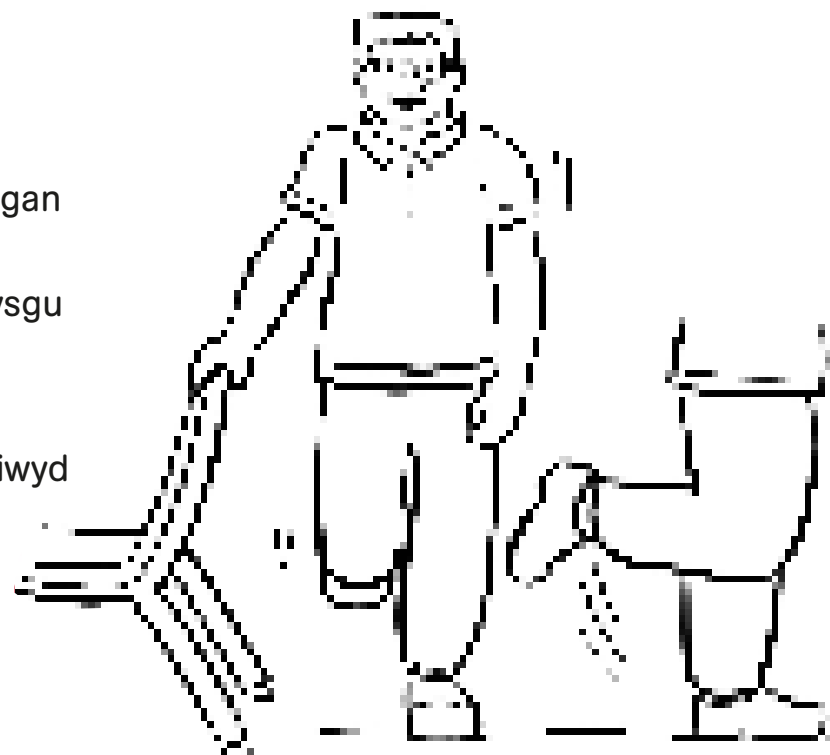
- Byddai gweithgarwch ysgafn yn 2-3,
- Byddai gweithgarwch cymedrol yn 4-5,
- Byddai gweithgarwch dwys yn 6-8.

Cofiwch y gallwch gynyddu neu leihau eich gweithgarwch dros amser, gan ddibynnu ar sut rydych chi'n teimlo a'ch symptomau.

Dewiswch bethau y mae'r unigolyn yn hoffi eu gwneud, a gallwch gymysgu a newid trefn yr enghreifftiau.

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen.

Rydyn ni wedi grwpio rhai o'r ymarferion a'r gweithgareddau a ddisgrifiwyd yn y llyfr hwn i sesiynau 10, 20 a 30 munud.



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTONE

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD



10 MUNUD O WEITHGARWCH

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen.

GWEITHGARWCH YSGAFN

- 3-5 ymestyniad gwar bob ochr (tudalen 7)
- 3-5 rhôl ysgwydd bob ochr (tudalen 7)
- 3-4 munud o ymarferion cydbwysedd sefyll, gan gymryd seibiant pan mae angen (tudalennau 9-10)
- 3-4 munud o ymarferion eistedd i sefyll, gan gymryd seibiant pan mae angen (tudalen 12)
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu a neu ymarfer cath/camel (tudalen 14)



GWEITHGARWCH CYMEDROL

- 3-5 cylch braich (tudalen 8)
- 3-5 ymestyniad croth y goes (tudalen 8)
- Dawnsio i ddwy gân, gan gymryd seibiant pan mae angen
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu a neu ymarfer cath/camel (tudalen 14)



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

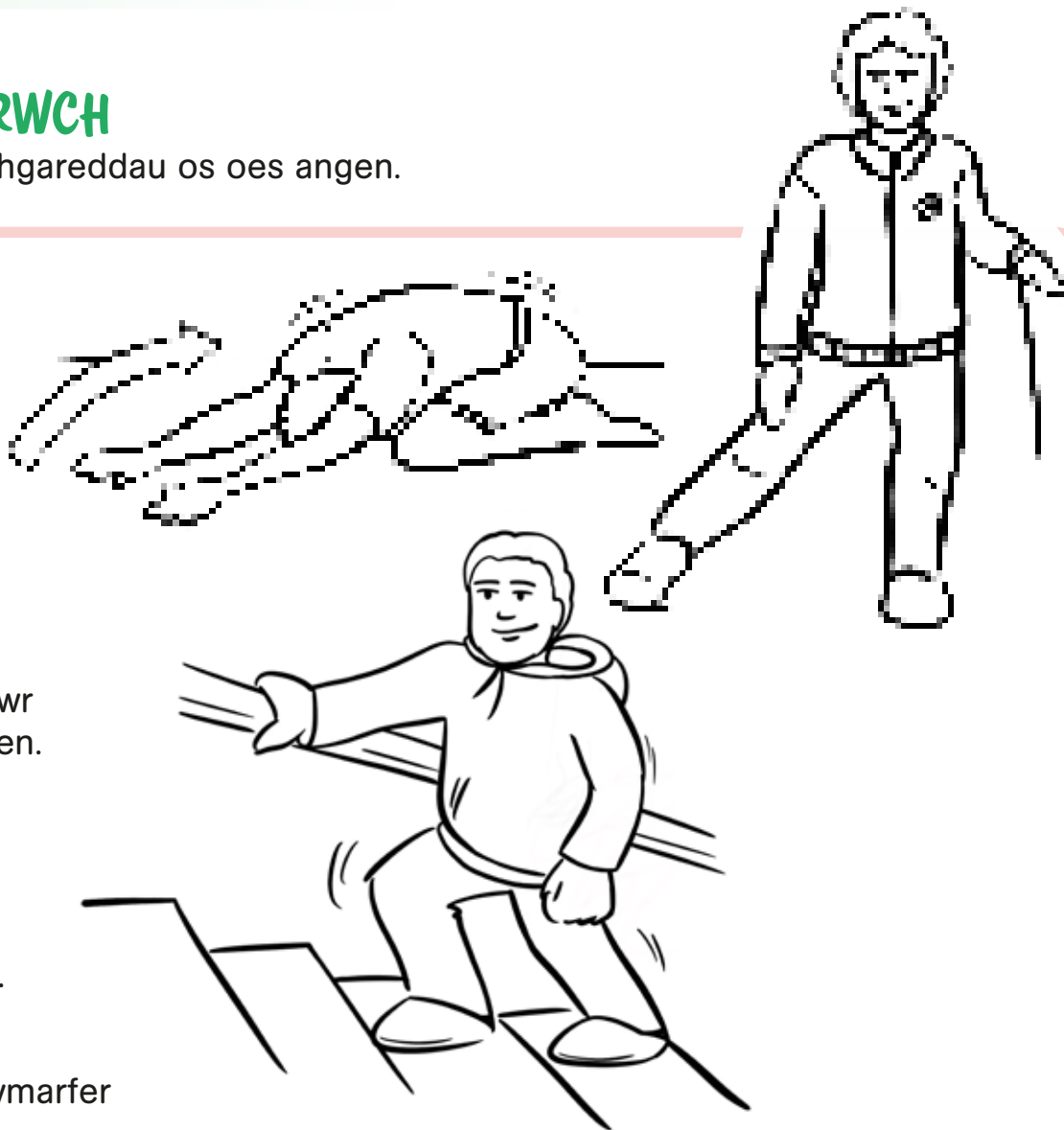


10 MUNUD O WEITHGARWCH

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen.

GWEITHGARWCH DWYS

- 3-5 ymestyniad croth y goes i bob coes (tudalen 8).
- 30-60 eiliad o ystum plentyn (tudalen 8).
- 3-4 munud o gerdded yn sionc i fyny ac i lawr y grisiau, gan gymryd seibiant pan fydd angen.
- 3-5 rhagwth i bob ochr (tudalen 10).
- 3-5 rhagwth ymlaen i bob coes (tudalen 10).
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu/ymarfer cath-camel (tudalen 14).



KEEPING ACTIVE WITH HUNTINGTON'S DISEASE

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

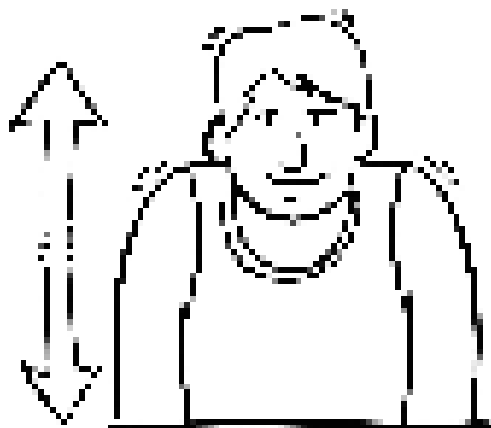


20 MUNUD O WEITHGARWCH

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen..

GWEITHGARWCH YSGAFN

- 5-8 ymestyniad gwar bob ochr (tudalen 7).
- 5-8 rhôl ysgwydd bob ochr (tudalen 7).
- 5-8 cylch braich (tudalen 8).
- 3-4 munud o ymarferion cydbwysedd sefyll, gan gymryd seibiant pan mae angen (tudalennau 9-10).
- 10-15 ymarfer eistedd i sefyll – cymerwch seibiant ar ôl 5 tro (tudalen 12).
- 3-4 munud o ymarferion bongorff gyda phwysau (tudalen 12).



- 3-4 munud o ymarferion bongorff gyda phwysau (tudalen 12).
- 3 munud o daflu pêl neu fag ffa yn eistedd neu'n sefyll.
- 5 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu neu ymarfer cath/camel (tudalen 14).

CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD



20 MUNUD O WEITHGARWCH

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen.

GWEITHGARWCH CYMEDROL

- 5-8 cylch braich (tudalen 8).
- 5-8 ymestyniad croth y goes i bob coes (tudalen 8).
- 30-60 eiliad o ystum plentyn (tudalen 8).
- Glanhau (ran o) ystafell ymolchi/cegin neu unrhyw ystafell arall yn eich tŷ am 10-15 munud.
- Neu ddawnsio i gân am 5-10 munud, gan gymryd seibiant byr pan mae angen.
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu neu ymarfer cath/camel (tudalen 14).



GWEITHGARWCH DWYS

- 5-8 ymestyniad croth y goes i bob coes (tudalen 8).
- 5-8 ymestyniad llinyn y gar i bob coes (tudalen 8).
- 5-8 munud o ymarfer bongorff gyda phwysau (tudalen 12).
- Treulio 1-3 munud yn gwneud ymarfer planc – daliwch am 10 eiliad ac ailadroddwch (tudalen 12).
- Dawnsio i dair cân, gan gymryd seibiant byr pan mae angen.
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu neu ymarfer cath/camel (tudalen 14)..



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD



30 MUNUD O WEITHGARWCH

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen.

GWEITHGARWCH YSGAFN

- 5-8 ymestyniad gwddf bob ochr (tudalen 7).
- 5-8 rhôl ysgwydd bob ochr (tudalen 7).
- 5-8 cylch braich (tudalen 8).
- 20 munud o gerdded, stopiwch am seibiant pan mae angen.
- 5 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu neu ymarfer cath/camel (tudalen 14).



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD



30 MUNUD O WEITHGARWCH

Cymerwch seibiant rhwng gweithgareddau os oes angen.



GWEITHGARWCH CYMEDROL

- 5-8 cylch braich (tudalen 8).
- 5-8 ymestyniad croth y goes i bob coes (tudalen 8).
- 5-8 ymestyniad llinyn y gar i bob coes (tudalen 8).
- Gwagio'r biniau o amgylch y tŷ a'u rhoi y tu allan, stopiwch i orffwys pan fo angen.
- Tacluso ystafell yn y tŷ.
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu neu ymarfer cath/camel (tudalen 14).



GWEITHGARWCH DWYS

- 5-8 cylch braich (tudalen 8).
- 5-8 ymestyniad croth y goes i bob coes (tudalen 8).
- 5-8 ymestyniad llinyn y gar i bob coes (tudalen 8).
- Loncian/rhedeg am 20 munud, gan stopio i gael seibiant pan mae angen.
- 3 munud o ymlacio e.e. ymarferion anadlu neu ymarfer cath/camel (tudalen 14).



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CYNLLUNIO GWEITHGAR WCH CORFFOROL

Y Teclyn
Gweithgarwch
Corfforol ar
gyfer Clefyd
Huntington.



GWEITHGARWCH CORFFOROL A CHLEFYD HUNTINGTON

MANTEISION GWEITHGARWCH CORFFOROL:

- Manteision cyffredinol i iechyd
- Cysgu'n well
- Rheoli gorbryder ac iselder
- Ansawdd bywyd gwell

MANTEISION PENODOL I GLEFYD HUNTINGTON:

- Mwy o hyder cydbwysedd
- Mwy o symudedd
- Mwy o annibyniaeth
- Gwell osgo ac anadlu

ENGHREIFFTIAU O WEITHGARWCH CORFFOROL AC YMARFER CORFF



FFITRWYDD



CRYFDER



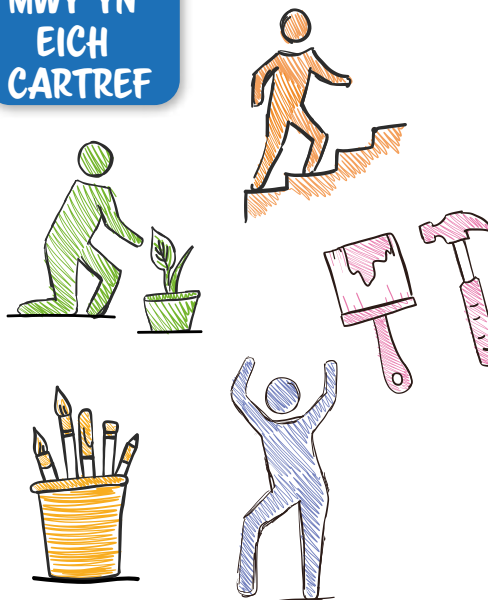
HYBLYGRWYDD



CYDBWYSEDD



SYMUD MWY YN EICH CARTREF



SYMUD MWY TU ALLAN



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CYNLLUNIO GWEITHGAR WCH CORFFOROL

Y Teclyn
Gweithgarwch
Corfforol ar
gyfer Clefyd
Huntington.



FY NGHYNLLUN GWEITHGARWCH CORFFOROL

Enw:

Dyddiad:

**BETH SY'N BWYSIG
I FI...A BETH Rwy'n
HOFFI EI WNEUD?**

**PA WEITHGARWCH
CORFFOROL/YMARFER CORFF
YDW I'N EI WNEUD NAWR?**

**BETH HOFFWN I
ALLU EI WNEUD?**

NODWCH EICH SYNIADAU A'CH MEDDYLIAU YMA...

Beth fydda i'n ei wneud?



I bwy alla i ofyn am gyngor?

e.e. ymgynghorydd clefyd Huntington, clinig
clefyd Huntington, canolfan hamdden leol

Pa mor aml fydda i'n ei wneud, a ble?



Pa gefnogaeth sydd ei hangen arna i?

e.e. teulu, ffrindiau, gofalwr

Sut bydda i'n tracio fy nghynnydd?



**Beth sy'n fy rhwystro rhag gwneud
gweithgarwch corfforol?**

e.e. cynllunio, problemau symud



CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD

CYNLLUNIO GWEITHGARWCH CORFFOROL

Pan fyddwch chi wedi gosod nodau gweithgarwch, gallwch ddefnyddio'r cynllun hwn i drefnu eich gweithgarwch corfforol yn rhan o'ch wythnos. Gallwch argraffu'r cynllunydd a'i gadw i'ch atgoffa beth allwch chi ei wneud.

"BYDDWCH YN
HYBLYG PAN FYDD
PETHAU'N NEWID"

"GWNEWCH BETHAU GYDA'CH
GILYDD NEU GYDA
FFRINDIAU A THEULU"

"DEFNYDDIWCH
GERDDORIAETH SY'N ADDAS
I'R GWEITHGAREDD"

"MAE GANDDON NI
DDYDDIADUR FEL EI FOD E'N
GWYBOD BETH SY'N DOD YR
WYTHNOS NESAF"

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
Gweithgarwch corfforol, ymarfer corff, ymlacio							
Gweithgareddau eraill e.e. diwrnod allan							
Wnaethoch chi fwynhau'r gweithgaredd?	  	  	  	  	  	  	  