

BOD YN EGNÏOL GYDA CHLEFYD PARKINSON

Helpu pobl â chlefyd Parkinson i fod yn
egniol, teimlo'n llawn egni a byw'n iach

PARKINSON'S^{UK}

CYMRU

**NEWID AGWEDDAU.
DARGANFOD IACHÂD.
YMWUNWCH Â NI.**





Caroline Russell Prif Swyddog Gweithredol Parkinson's UK.

“

Fel Prif Swyddog Gweithredol Parkinson's UK, mae'n bleser gennyf eich croesawu i'n canllaw newydd – Bod yn Egniol gyda Chlefyd Parkinson.

Yn Parkinson's UK, gwyddom pa mor bwysig ydyw i'r gymuned fod yn egniol, a'n bwriad yn yr elusen yw parhau i fuddsoddi er mwyn cynorthwyo pobl â chlefyd Parkinson i gael cymaint o gyfleoedd â phosibl i fod yn egniol yn gorfforol.

Cynhyrchwyd y canllaw hwn gyda phobl â chlefyd Parkinson, darparwyr gweithgareddau a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ac mae wedi ei ddylunio i helpu pawb i ddysgu pa mor bwysig ydyw i fod yn egniol. Gobeithio bydd y canllaw hwn yn ddefnyddiol i chi ac y byddwch yn ei fwynhau, a gobeithio bydd o gymorth i chi chwysu ychydig, codi eich hwyliau a byw'n iach gyda chlefyd Parkinson.”



Dr Jonny Acheson, Ymgynghorydd Meddygaeth Frys Ysbyty Brenhinol Caerlŷr.

Cyfarwyddwr Ymgysylltu a Chyfathrebu Rhwydwaith Rhagoriaeth Clefyd Parkinson.

Mae gan Jonny glefyd Parkinson hefyd.

“

“Mae'r neges yn syml, mae gweithgaredd corfforol yn dda i glefyd Parkinson. Gweithredu'r neges yw'r her. Difaterwch a lludded yw dialedd pobl â chlefyd Parkinson.

Bydd gweithgaredd corfforol rheolaidd yn helpu eich hwyliau, eich lefelau egni a'ch ysgogiad, ond mae angen i chi ei gynllunio. Mae angen i chi sicrhau ei fod yn gweithio o amgylch amserau eich meddyginiaeth a byddwch yn ofalus nad yw mor ddwys neu flinedig eich bod yn cael eich taflu oddi ar y llwybr.

Pan fyddaf yn gwneud gweithgaredd corfforol ac wedi bod yn chwysu, rwy'n dychmygu'r niwronau yn fy ymennydd yn estyn allan at ei gilydd ac yn ymuno. Rwy'n teimlo'n well o'i wneud, mae fy hwyliau yn well, ac mae fy rhagolygon yn well, mae fy symptomau'n cael eu rheoli'n well ac rwy'n cael ysgogiad i gadw i fynd.

Bydd gweithgaredd corfforol yn golygu pethau gwahanol i bobl wahanol. Dylai fod ffocws ar gryfder y cyhyrau, hyblygrwydd a ffitrwydd cyffredinol. Dylech wneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau, sydd yn gymdeithasol ac y byddwch eisiau parhau i'w wneud.

Gallwn i gyd wneud dewisiadau cadarnhaol, nawr yw'r amser.”



Janet Kerr, person â chlefyd Parkinson.

“

“Ar ôl cael diagnosis o glefyd Parkinson, dechreuodd fy nhaith ymarfer corff gyda her ioga 30 diwrnod i ddechreuwyr y gwelais ar YouTube. Fe wnaeth hyn fy helpu yn aruthrol i symud fy nghymalau a'm cyhyrau anystwyth. Ar ôl hynny fe wnes i barhau gyda ioga ond yna cyflwyno Pilates; fe wnaeth hyn wella fy nghryfder. Oherwydd y boen, cefais anhawster gydag ymarferion gwrthdrawiad, a darllenais fod beicio'n dda i bobl â chlefyd Parkinson, felly cefais afael ar fy meic a rhoi cynnig arni. Roeddwn yn poeni i ddechrau y byddai fy nghydbwysedd yn broblem, ond, er syndod i mi, nid oedd hynny'n wir. Mewn gwirionedd, rwy'n credu bod beicio wedi gwella fy nghydbwysedd yn ogystal â chynyddu fy stamina a'm ffitrwydd.

Gwelais yn gyflym, pan oeddwn yn gwneud gweithgaredd dwysedd uchel, fy mod yn dechrau teimlo ewfforia'n seiliedig ar endorffinau. Yna cyflwynais hyfforddiant cryfder gan ddefnyddio 'kettlebell'. Mewn mater o wythnosau, sylwais ar wahaniaeth cadarnhaol yn fy lles, fy ystum, fy nghryfder a'm hyblygrwydd. Roedd gweithredoedd bob dydd a thasgau dyddiol wedi mynd yn haws. Roeddwn yn brwydro dros 'symudiad' ac mae ymarfer corff o gymorth i mi ennill y frwydr ddyddiol honno yn erbyn anystwythder a sythder.”

“

“Mae atgoffa fy hun sut byddwn yn teimlo pe na byddwn yn gwneud ymarfer corff yn fy ysgogi i gadw'n egniol.” - Caroline



BOD YN EGNÏOL GYDA CHLEFYD PARKINSON

Pam y mae'n bwysig bod yn egnïol?

Mae ymchwil wedi dangos y gall gweithgaredd corfforol cymedrol i egnïol, rheolaidd helpu i leddfu rhai o symptomau motor clefyd Parkinson, yn ogystal â gwella lles meddwl a chorfforol cyffredinol.

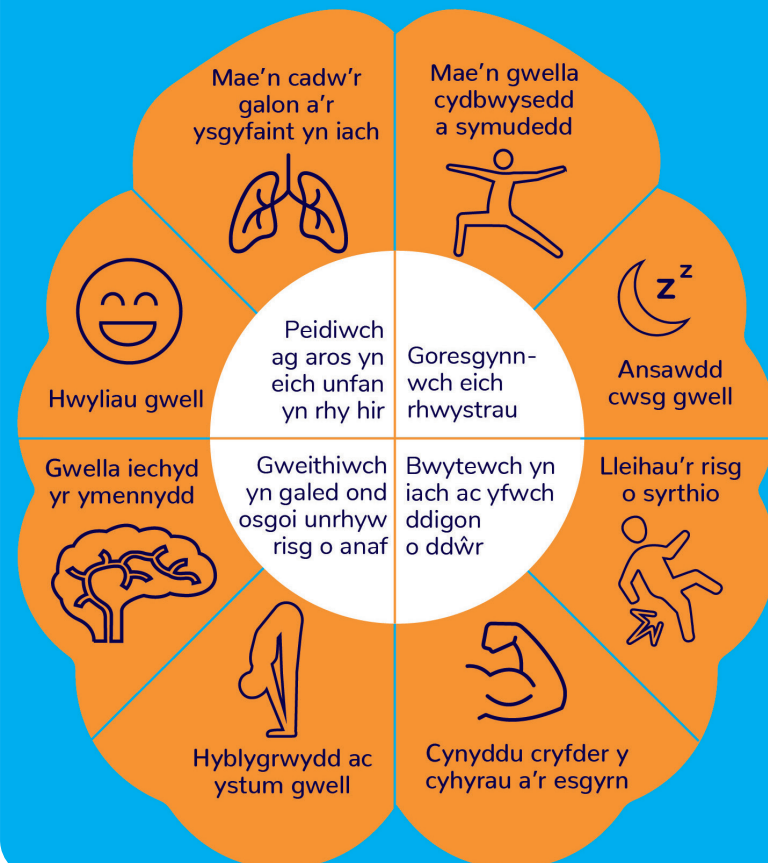
Gall buddion corfforol bod yn egnïol gynnwys:

- cryfder gwell y cyhyrau a'r esgyrn
- hyblygrwydd a symudedd cymalau gwell
- cydbwysedd gwell a llai o risg o syrthio
- lefelau egni uwch a chwsg gwell
- lefelau straen is a phwysedd gwaed is
- llai o risg o ddatblygu problemau iechyd eraill fel clefyd y galon a strôc, diabetes, osteoarthritis, dementia a rhai canserau.

Gall bod yn egnïol yn gorfforol roi buddion lles meddwl hefyd, yn cynnwys:

- mwy o hyder a hunan-barch, yn arbennig yn sgil budd cymdeithasol bod yn egnïol gydag eraill
- gallu gwybyddol gwell, sydd yn helpu eich ymennydd i weithio'n fwy effeithlon, er mwyn i chi allu dysgu a chofio mwy
- gostyngiad mewn gorbryder ac iselder, a chynnydd mewn hapusrwydd, yn arbennig os gallwch fod yn egnïol yn yr awyr agored

GWEITHGAREDD CORFFOROL AR GYFER CLEFYD PARKINSON



Cofiwch:

- Argymhellir o leiaf 2.5 o oriau o weithgaredd corfforol yr wythnos.
- Mae unrhyw weithgaredd corfforol yn dda i chi (mae mor bwysig â meddyginiaeth)
- Bydd gweithgaredd corfforol rheolaidd yn gwella ansawdd eich bywyd
- Gwnewch yr hyn yr ydych yn ei fwynhau

Gweithgareddau a argymhellir:

- Cerdded yn gyflym
- loga
- Hyfforddiant ymwrthedd
- Tai Chi
- Dawnsio (rhythmig, tango)
- Pilates
- Rhedeg (hyfforddiant peiriant rhedeg)
- Nofio



Ble ydw i'n dechrau?

Gall y syniad o ddechrau bod yn egniol yn gorfforol neu ddychwelyd ato eich llethu. Gall deimlo fel rhywbeth anodd neu ddiffas, neu'n rhywbeth sydd ond yn cael ei wneud mewn campfa. Y newyddion da yw y gallwch fod yn fwy egniol yn gwneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau. Nid ydych ar eich pen eich hun, rydym yma i helpu.

Dechrau arni yn ddiogel

Bod yn fwy egniol yw un o'r penderfyniadau mwyaf iach y gallwch ei wneud, ond mae'n bwysig ei wneud yn ddiogel. Os nad ydych wedi bod yn egniol ers amser hir, neu os oes gennych gyflyrau iechyd hirdymor eraill, siaradwch â'ch meddyg teulu cyn dechrau.

Dechreuwch yn araf a datblygu'n raddol, gan gynyddu'r hyn yr ydych yn ei wneud dros amser a chofio gwrando ar eich corff. Er enghraifft, ceisiwch rannu'r hyn yr ydych yn ei wneud dros flociau o 10 munud yn ystod y dydd.

Mae'n hanfodol bwysig cofio y gall clefyd Parkinson amrywio o ddydd i ddydd neu o awr i awr. Peidiwch â theimlo'n euog os yw'r hyn yr ydych yn gallu ei wneud yn amrywio; mae hyn i'w ddisgwyl gyda chymaint o ffactorau dylanwadol fel cwsg, hormonau, meddyginiaeth, a hwyl.

Ceisiwch osgoi anafiadau ac anesmwythdra trwy gynhesu'r corff cyn bod yn egniol, tawelu'r corff ar ôl hynny, a chadw dŵr a meddyginiaeth wrth law.

Ceisiwch ymrwymo i fod yn egniol am 3 i 4 wythnos o leiaf fel ei fod yn mynd yn arferiad. Bydd hyn yn llawer haws os byddwch yn gwneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau.

Gall pob gweithgaredd corfforol fod o fudd a bydd unrhyw gynnydd yn dda i chi. Mae gwneud ychydig bach yn aml yn allweddol i ffurfio arferion, gan ddatblygu'n raddol, ond ceisiwch herio eich hun.

Gall gweithgaredd corfforol gynnwys pethau bob dydd y gallech fod yn eu gwneud yn barod fel cerdded, garddio a dringo'r grisiau.

Dewch o hyd i weithgareddau sydd yn cynyddu curiad eich calon neu canolbwytivch ar hyblygrwydd, cydbwysedd, cryfder, ac amlwasgio.

Y peth pwysicaf yw dewis rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau ac y gellir ei gyflawni.

Dyma rai awgrymiadau cyflym ar gyfer dechrau arni:

- Dewch o hyd i weithgareddau sydd yn cynnwys cymysgedd o ddiwysedd a sgil.
- Mae dysgu gweithgaredd newydd (fel Tai Chi, bocsi neu ioga) yn helpu i wella eich meddwl yn ogystal â'ch symudedd.
- Nid oes un gweithgaredd sydd orau i bawb, canolbwytivch ar yr hyn sy'n rhoi llawenydd i chi.
- Gosodwch nodau i chi eich hun sy'n eich herio ddigon i gynnal eich ysgogiad.

DWYSEDD A PHAM Y MAE'N BWYSIG

Julie Jones, Prif Swyddog Gwyddonol a Chymrawd Academaidd Clinigol Parkinson's UK, yn esbonio pam y mae'n bwysig cynyddu curiad eich calon a chwysu.



Mae mathau gwahanol o weithgaredd corfforol a chwaraeon o fudd i bobl â chlefyd Parkinson, ond yn fwy diweddar, mae ymchwil wedi dangos bod ymarfer corff dwysedd cymedrol i uchel yn arbennig o fuddiol. Mae wedi cael ei brofi bod ymarfer corff dwysedd uchel yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a datblygiad y niwronau yn yr ymennydd ac yn gwella effeithlonrwydd gweithgaredd niwronaidd. Mae hyn yn bwysig iawn mewn cyflwr fel clefyd Parkinson, lle mae marwolaeth niwronau yn arwain at amrywiaeth o symptomau.

Mae gweithgaredd dwysedd uchel yn cynyddu curiad eich calon, yn eich gwneud allan o bwff, ac yn gwneud i chi chwysu. Fel canllaw, dylech fod yn dal i allu siarad, ond efallai na fyddwch yn gallu dweud brawddeg lawn. Mae canllawiau presennol yn awgrymu y dylem anelu at 30 munud o weithgaredd corfforol dwysedd cymedrol i uchel, bum gwaith yr wythnos.

Mae'r canllawiau hyn yn ddefnyddiol ond bydd angen amser ar lawer ohonom i gyrraedd y targed hwn. Gosodwch nod i chi eich hun a chynyddwch yr amser yr ydych yn ei dreulio yn symud ar lefel uwch yn raddol. Er enghraifft, ar daith gerdded 30 munud, ceisiwch gynyddu eich cyflymder am 2 funud, yna dychwelyd i'ch cyflymder arferol am 5 munud ac ailadrodd hyn. Dros amser, gallwch gynyddu'r amser sydd yn cael ei dreulio yn cerdded ar gyflymder uwch.

Peidiwch â mynd yn rhy gyfforddus

Mae'n bwysig rhoi cynnig ar weithgaredd neu raglen sy'n eich herio, yn cadw eich ysgogiad ac yn atal gwastadeddau. Gall hyn ddigwydd pan fydd y corff yn addasu i ofynion y gweithgaredd. Gall asesu eich hun a chynyddu eich gweithgaredd, pan fyddwch yn teimlo ei fod yn mynd yn rhy hawdd, helpu i osgoi gwastadedd. Mae hyn yn berthnasol i bawb, waeth pa mor egniol yr ydych.

Gall newidiadau bach, gyda'i gilydd, roi canlyniadau sylweddol:

- cynyddwch y nifer o weithiau yr ydych yn ailadrodd ymarfer, os ydych yn gallu gwneud 10 hyrddiad yn gyfforddus, cynyddwch hyn i 12 hyrddiad
- cynyddwch y pwysau a ddefnyddir mewn ymarferion ymwrthiant mewn cynyddrannau bach
- cynyddwch hyd yr ymarfer neu'r gweithgaredd o ychydig funudau ar y tro
- ychwanegwch oleddfau (bryniau a grisiau) i'ch llwybr cerdded.

Beth ddylwn i fod yn ei wneud?

Mae'n ddealladwy os byddwch yn darllen y wybodaeth yma ac yn dal yn teimlo ar goll am yr hyn y dylech fod yn anelu ato yn ddelfrydol. Dyma fathau gwahanol o weithgareddau i'w hymgorffori i'ch trefn arferol, a pha mor aml y dylech roi cynnig arnynt a'u cyflawni.

Aerobig

30 munud, 5 gwaith yr wythnos

Bydd gweithgaredd aerobig yn cynyddu curiad eich calon ac hefyd yn cynyddu ffurfiant cyhyrau. I gael y budd mwyaf ymysg pobl â chlefyd Parkinson, mae ymchwil yn awgrymu y dylai gweithgaredd aerobig fod ar gyfradd dwysedd cymedrol i uchel – felly ceisiwch chwysu ychydig! Gellir gwneud hyn yn barhaus neu ei rannu allan trwy gydol y dydd fel cerdded yn gyflym am 10 munud dair gwaith.

Beth sy'n cyfrif fel gweithgaredd aerobig?

- **Cerdded:** cerddwch gyda ffrind, ymunwch â grŵp cerdded, neu chwiliwch ar-lein am 'deithiau cerdded iach' lleol – sydd yn deithiau cerdded sydd yn cael eu tywys i gynorthwyo pobl sydd yn dechrau bod yn egniol.
- **Beicio:** dewiswch wrthdrawiad isel sydd hefyd â'r budd o fynd â chi tu allan. Os nad ydych yn hyderus yn beicio y tu allan, mae defnyddio beic llonydd yn ddewis amgen gwych.
- **Dawnsio:** gweithgaredd hwyliog a chymdeithasol gyda llawer o opsiynau fel salsa, Zumba, a dawnsio llinell.
- **Nofio:** opsiwn gwrthdrawiad isel gwych arall ar gyfer y rheiny â phroblemau cymalau neu'r cefn, ond ceisiwch nofio ychydig yn gyflymach neu'n hwy bob tro byddwch yn mynd.
- **Pêl-droed dan gerdded:** mae hwn yn weithgaredd gwych ar gyfer y rheiny sydd yn methu rhedeg gymaint rhagor ond sy'n mwynhau chwaraeon tîm i gynyddu curiad eu calon.

Cydsymudiad a chydbwysedd

30 munud neu fwy, 2 waith yr wythnos

Gall namau cydbwysedd a syrthio fod yn broblemau sylweddol i bobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson, felly mae hyfforddiant cydbwysedd yn hanfodol. Gall dosbarth ioga neu Tai Chi fod yn ffordd wych o gyfarfod â phobl newydd tra'n gweithio ar gydbwysedd hefyd. Am ddewis cost isel, mae llawer o raglenni cydbwysedd gwych am ddim ar-lein.

Mae hefyd yn hawdd iawn ymgorffori safiadau syml yn eich trefn ddyddiol, fel sefyll ar un goes wrth i'r tecell ferwi.

Mae gweithgareddau sydd yn gofyn am gydsymudiad nid yn unig yn gwneud i ni symud ond gallant hefyd wella gallu gwybyddol. Yn ogystal â chryfder y cyhyrau, hyblygrwydd ac iechyd cardiofasgwlaidd, gall bod yn egniol achosi newidiadau cadarnhaol yn yr ymennydd. Pan fyddwch yn dechrau gweithgaredd newydd, mae eich ymennydd hefyd yn dysgu'r symudiadau. Gelwir y broses hon o addysgu patrwm newydd i'ch ymennydd yn niwrohyblygrwydd.

I ystwytho galluoedd eich ymennydd gallech roi cynnig ar weithgaredd medrus, fel dawnsio neu focsio, neu ddsbarth cyflyru'r corff, sydd yn gofyn i chi gadw amser ac efelychu symudiadau. Gallwch hefyd ychwanegu her wybyddol i daith gerdded neu redeg, fel cyfrif i lawr o 100 fesul 7.



Cryfder

2-3 gwaith yr wythnos

Mae cyhyrau cryf yn hanfodol i gynnal a gwella'r gallu i gyflawni tasgau dyddiol. Gallwch weithio i gryfhau cyhyrau unrhyw le ac ar unrhyw bryd, nid oes angen i chi fod mewn campfa. Os ydych yn newydd i hyfforddiant cryfder mae'n bwysig dechrau'n araf i osgoi anaf.

Gall hyfforddiant cryfder gynnwys codi pwysau neu ddefnyddio peiriannau yn y gampfa. Fodd bynnag, gall hefyd olygu defnyddio band ymwrthedd syml, neu hyd yn oed pwysau eich corff am ganlyniadau gwych. Weithiau bydd rhywbeth fel potel blastig yn llawn dŵr neu duniau o ffa yn gwneud pwysau gwych gartref. Gallwch chwilio am dermau fel 'no equipment resistance workouts' ar YouTube lle gallwch ddod o hyd i ddigon o adnoddau am ddim.

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer dechrau hyfforddiant cryfder:

- Gwnewch o leiaf un set o bob ymarfer, gan ganolbwyntio ar ardaloedd gwahanol o'ch corff
- Dylai pob set gynnwys 10–15 o ailadroddiadau. Os yw 10 yn dechrau teimlo'n hawdd, ychwanegwch ychydig mwy.
- Peidiwch â gweithio'r un cyhyrau ar ddiwrnodau dilynol; mae angen i gyhyrau gael adferiad er mwyn cryfhau cyn hyfforddi eto.

Mae'n wych ceisio gweithio'r corff cyfan, ond dylai pobl â chlefyd Parkinson sicrhau eu bod yn cynnwys y cyhyrau canlynol sydd yn helpu i frwydro yn erbyn newidiadau i ystum a chryfder:

- Cyhyrau craidd (mae hyn yn cynnwys cyhyrau llawr y pelfis)
- Cyhyrau'r cluniau
- Y pen-ôl
- Cyhyrau'r cefn

Canolbwyntiwch ar symudiadau araf ac ystum da wrth wneud y math yma o weithgaredd.

Cofiwch roi'r gorau i wneud ymarfer sy'n achosi poen i chi ac os ydych yn newydd i hyfforddiant cryfder mae'n well cael cymorth gan weithiwr ymarfer corff proffesiynol i ddechrau.

Hyblygrwydd

10-20 munud, yn ddyddiol

Mae ymestyn yn rheolaidd yn bwysig i helpu i ryddhau sythder, yn ogystal â'ch cadw'n hyblyg. Mae pobl sydd yn fwy hyblyg yn tueddu i weld symudiadau bob dydd yn haws.

Mae ymestyn yn ffordd ragorol iawn o ddechrau eich diwrnod. Bydd nid yn unig yn cynhesu eich cyhyrau ond byddwch yn cael budd meddyliol o gymryd amser i ganolbwyntio ar eich lles y peth cyntaf yn y bore.

Rhowch gynnig ar y canlynol:

- **Ymestyn deinamig:** dechreuwch gyda'r rhain i gynhesu eich cyhyrau a helpu i osgoi anafiadau. Mae symudiadau fel cylchoedd breichiau, cylchoedd cluniau a chylchdroadau'r asgwrn cefn yn wych ar gyfer diuno eich grwpiau o gyhyrau.
- **Ymestyn sefydlog:** nesaf ychwanegwch ymarferion ymestyn sy'n eich dal yn yr un safle am 10-30 eiliad.
- Ceisiwch ailadrodd bob ymarfer ymestyn 2-4 gwaith er mwyn cael y budd mwyaf.

Mae llawer o apiau hyblygrwydd gwych ac ymarferion ar-lein am ddim y gallwch eu dilyn.

Y cyhyrau sy'n tueddu i fynd yn dynn i pobl â chlefyd Parkinson yw'r rheiny sydd yn plygu ac yn cylchdroi'r cymalau. Cofiwch gynnwys yr ardaloedd hyn o'r corff yn eich arferion ymestyn:

- Y Frest
- Ysgwyddau a'r penelinoedd
- Cefn y cluniau (llinynnau'r garrau) a'r pengliniau
- Blaen y cluniau, yn arbennig o flaen pen y cluniau
- Croth y coesau
- Blaen y garddyrnau a chledrau'r dwylo
- Gwaelod y cefn a'r gwddf

Dylai eich ymarfer ymestyn deimlo fel tyniad ysgafn. Peidiwch ag ymestyn hyd nes y bydd yn boenus, dylech ond teimlo ychydig o anesmwythdra.

CADW EJNI AC YSGOGIAD



Mae Brian Carson yn chwarae tennis bwrdd

“Tennis bwrdd yw un o'r gweithgareddau niferus yr wyf yn eu gwneud i helpu i reoli fy symptomau clefyd Parkinson. Mae'n gwella cydsymudiad y dwylo a'r llygaid ac yn ysgogi bywiogrwydd meddyliol a chanolbwyntio sydd i gyd yn cael eu heffeithio gan glefyd Parkinson.

Mae'n gofyn fy mod yn symud yn gyflym dros bellterau byr sydd yn helpu i wella symudiadau bach a mawr y cyhyrau ond mae'n garedig ar y cymalau. Mae tennis bwrdd yn ffordd wych o helpu i gynnal cryfder y coesau, y breichiau a chryfder craidd, sydd yn bwysig gan fod clefyd Parkinson yn effeithio ar ystod a llawnder fy symudiadau.

Mae hefyd yn ffordd wych o losgi calorïau tra'n cael hwyl a rhyngweithio'n gymdeithasol, sydd o fudd i fy iechyd meddwl.”



Mae Jagdeep Singh Aujila yn bocsio

“Dywedodd fy ymgynghorydd mai bod yn egniol yw'r peth gorau a soniodd am focsio hyd yn oed, felly dechreuais ymchwilio i'r ffordd y mae o fudd i bobl â chlefyd Parkinson. Rwyf o blaid bod yn egniol a bydd yn rhoi canlyniad cadarnhaol i unrhyw un â salwch.

Mae buddion bod yn egniol yn bendant yn gwrthbwysu'r elfennau negyddol. Waeth pa salwch sydd gennych, gwnewch yr hyn sy'n gweithio i chi.

Mae fy nosbarth bocsio wedi bod yn gyfle gwych hefyd i ddynion â phroblemau iechyd i siarad â'i gilydd, rhywbeth nad yw dynion yn ei wneud yn gyffredinol. Mae rhannu'r broblem yn ei haneru ac mae'n dda gwneud pobl yn ymwybodol nad nhw yw'r unig rai yn y sefyllfa honno.”

Datblygu arferion da

Gwnewch ef mor hawdd â phosibl i ddechrau arni, ac mor anodd â phosibl i osgoi bod yn egniol. Cynlluniwch eich gweithgareddau a gosodwch nodau ar gyfer y dyfodol y gallwch weithio tuag atynt i'ch cadw i fynd. Mae'n aml yn werth ymuno â rhaglen hirdymor i'ch cadw'n atebol ac i helpu i ddatblygu arferiad.

I ddechrau, canolbwyntiwch ar amllder y gweithgareddau i'w helpu i ddod yn arferiad.

Mae'n well rhedeg am 10 munud tair gwaith yr wythnos na rhedeg am awr bob 3 wythnos! Mae datblygu arferion yn dibynnu ar gamau bach sydd yn gwneud popeth yn haws.

Bydd rhoi eich dillad allan y noson gynt neu osod eich offer allan ymlaen llaw yn cynyddu eich siawns o wneud y gweithgaredd.



“

Bod yn egniol yw fy ffordd i o sicrhau fy mod yn brwydro yn erbyn clefyd Parkinson ac yn sicrhau mai fi yw y fi gorau y gallaf fod.” – Patrick

Mae'n hawdd digalonni pan fydd pethau fel salwch, anafiadau, neu newidiadau yn y tywydd yn amharu ar eich trefn arferol. Ond mae ffyrdd o gadw ysgogiad pan fydd heriau'n mynd yn y ffordd.

- **Canolbwyntiwch ar nodau tymor byr**, fel cynyddu nifer y camau bob wythnos neu pa mor aml y byddwch yn symud o eistedd i sefyll mewn diwrnod.
- **Gwobrwywch eich hun** pan fyddwch wedi llwyddo i gyflawni gweithgaredd, cyrraedd nod ffitrwydd, neu pan fyddwch wedi gwneud rhywbeth y cawsoch eich temptio i beidio ei wneud.
- **Cadwch ddyddiadur**, ysgrifennwch yr hyn yr ydych wedi ei wneud i lawr neu defnyddiwch ap i olrhain eich cynnydd. Nid oes unrhyw beth yn curo gweld y diwrnodau egniol hynny'n cynyddu! Beth am roi cynnig ar ein sampl o ddyddiadur yn y canllaw hwn i'ch rhoi ar ben y ffordd.
- **Dewch o hyd i gymorth**. Pan fyddwch yn egniol gyda ffrind neu aelod o'r teulu, gallwch annog ac ysgogi eich gilydd. Gallwch hyd yn oed ofyn i rywun 'wirio' eich datblygiad bob wythnos a'ch ysgogi i gadw i fynd.

Cadwch i fynd, peidiwch â rhoi fyny!

Does neb wedi dweud y byddai bod (neu barhau i fod) yn egniol yn hawdd ond erbyn hyn gobeithio bod gennych yr offer a'r hyder sydd eu hangen ar gyfer eich taith. Peidiwch â chymharu eich hun ag eraill, parhewch i fynd a chofiwch ein hargymhellion allweddol:

- **Mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well.** Mae'n wych bod yn egniol ond ceisiwch wneud cymaint ag y gallwch mor aml ag y gallwch. A cheisiwch gael eich lefelau dwysedd yn uchell!
- **Cadwch bethau'n bleserus ac yn amrywiol.** Os ydych yn mwynhau'r hyn yr ydych yn ei wneud, byddwch yn parhau i wneud hynny. Ceisiwch amrywio pa mor egniol yr ydych. Cymysgwch rai dosbarthiadau gyda rhywfaint o waith campfa, neu sesiwn nofio gyda'ch ioga neu pilates arferol, beth bynnag yr ydych yn mwynhau ei wneud.
- **Gwnewch bethau'n gymdeithasol.** Gall bod yn egniol gyda ffrindiau hen a newydd, neu mewn dosbarth neu grŵp, gynyddu eich mwynhad a'ch ysgogiad. Mae hefyd yn esgus da am sgwrs a chacen ar ôl hynny!
- **Heriwch eich meddwl.** Gall cadw eich ymennydd yn egniol yn ogystal â'ch corff fod yn fuddiol iawn i ni i gyd, ac mae'n arbennig o wir i bobl â chlefyd Parkinson.

SUT MAE'R GYMUNED YN CYNNAL YSGOGIAD

“

Rwyf mewn gwirionedd yn credu bod gweithgaredd corfforol wedi newid fy mywyd. Mae'n rhan o fy mhresgripsiwn.”

Nid yw Laurel erioed wedi edrych yn ôl

Cefais ddiagnosis o glefyd Parkinson yn 2014 yn 57 oed. Cefais feddyginiaeth yn syth a chael ymateb da. Dechreuais fynychu dosbarthiadau gweithgaredd corfforol hefyd a sefydlwyd gan fy ffisiotherapydd niwro lleol, wedi eu dylunio'n arbennig ar gyfer pobl â chlefyd Parkinson. Ers hynny nid wyf wedi edrych yn ôl.

Rwyf wedi canfod bod cynllun gweithgaredd corfforol yn addas i fi. Rwy'n gwneud dosbarthiadau sy'n benodol i glefyd Parkinson 3 gwaith yr wythnos. Rwyf hefyd yn gwneud ioga, pilates a cherdded sionc. Rwyf hefyd yn cyfuno dosbarthiadau wyneb yn wyneb a Zoom. Mae'r cyfan yn fy helpu i weithio ar fy sefydlogrwydd craidd, ymestyn, cydbwysedd a chryfder. Weithiau rwy'n methu ac yn cael diwrnod (neu ddau, neu dri!) o dan y duvet. Ond mae clefyd Parkinson yn dechrau ennill eto, ac rwy'n gwybod bod yn rhaid i mi frwydro yn ei erbyn.



Rwyf eisiau parhau i allu cerdded heb gymorth a chadw fy nghydbwysedd fel nad wyf yn syrthio; i gael y cryfder i arddio a glanhau a mwynhau gweithgareddau hamdden. Rwyf eisiau gofalu ar ôl fy hun a helpu'r rheiny sydd yn annwyl i mi mor hir ag y gallaf. Dyma fy ysgogiad. Bydd hynny ond yn digwydd os wyf i yn cymryd rheolaeth, parhau'n egniol a mynd allan o wynt bob dydd.

Rwyf mewn gwirionedd yn credu bod gweithgaredd corfforol wedi newid fy mywyd. Mae'n rhan o fy mhresgripsiwn. Cyn y diagnosis roeddwn yn weddol egniol ond mae wedi cymryd amser ac ymdrech i allu parhau'n egniol ar lefelau dwysedd uchel. Rwyf wedi cyrraedd y fan honno ac yn bwriadu parhau i fynd, i oedi'r datblygiad. Mae'n werth gwneud hynny. Tan bod ymchwilwyr yn canfod cyffur i atal datblygiad clefyd Parkinson, dyma'r arf gorau. Dewch i ni ei ddefnyddio!



“

Fy nghyngor i unrhyw un sydd eisiau bod yn fwy egniol yw edrych ar y pethau da mewn bywyd,”

Mae John yn gwybod bod diwrnod egniol yn ddiwrnod da

Mae John yn gyn-chwaraewr i Marine AFC ac yn 2012, cafodd ddiagnosis o glefyd Parkinson. Aeth ymlaen i ganfod pêl-droed dan gerdded a grŵp cymunedol clefyd Parkinson, Northern Lights. Mae'n rhwydwaith cymorth i unrhyw un sydd ei angen ac mae'n annog pobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson i fod yn egniol.

Dywed John, “Mae sawl ysgogiad sy'n fy nghadw'n egniol. Y cyntaf yw fy ngwraig. Rwyf eisiau cadw'n iach er mwyn i ni allu teithio a gweld y byd gyda'n gilydd. Mae gennyf hefyd bump o wyrion hyfryd ac rwyf eisiau eu gweld nhw'n tyfu i fyny, a mwynhau bywyd gyda nhw gymaint ag y gallaf.



Ffynhonnell y ddelwedd: We Are Undeatable 2023

Mae gweithgaredd corfforol yn helpu fy iechyd meddwl hefyd. Mae'n rhoi teimad da i mi. Ar ddiwrnod pan fyddwn yn chwarae pêl-droed, pan fyddaf yn cael fy nillad ynghyd, rwy'n gwybod ei fod yn mynd i fod yn ddiwrnod da.

Fy nghyngor i unrhyw un sydd eisiau bod yn fwy egniol yw edrych ar y pethau da mewn bywyd. Edrychwch ar y pethau y gallwch eu cyflawni, nid y pethau na allwch eu gwneud. Gosodwch nodau bach i chi eich hun, enillwch frwydrau bach. Gallai hynny olygu dringo'r grisiau neu gerdded i'r siop. Peidiwch â cheisio concro'r byd. Gall ennill brwydrau bach yn erbyn y cyflwr hwn fynd yn heintus.”



“

Mae gwybod y canlyniadau pe byddwn yn rhoi'r gorau iddi yn fy ysgogi.” - Janet

Mwy o gymuned clefyd Parkinson



Ruth Brinkler-Long
Cadeirydd Parkinson's UK.
Cangen Peterborough

Mae Ruth yn gweld buddion bod yn egniol yn ei grŵp lleol

“Mae ein grŵp lleol wedi bod yn mynychu dosbarthiadau rheolaidd am sawl blwyddyn mewn amgylchedd diogel, a phleserus. Mae'r dosbarthiadau yn cynnwys Tennis Bwrdd, Tai Chi, Cerdded a Pilates. Rwyf wedi sylwi ar wahaniaeth cadarnahol gan y rheiny sy'n mynychu. Mae'r rhain yn cynnwys mwy o egni, hyblygrwydd, cydbwysedd a chydymudiad. Mae bod yn amgylchedd cymdeithasol wedi helpu aelodau i ymdrin â'u symptomau a datblygu cyfeillgarwch gydag aelodau eraill o'r grŵp. Mae cyffro gwirioneddol pan fydd yr aelodau'n dod ynghyd.”



Amelia Khan - mCSP
Ffisiotherapydd BSc
(anrh) y GIG

Mae Milly yn ffisiotherapydd ac yn gwybod bod mwy yn fwy

“Mae pob symudiad yn dda ond os ydych eisiau teimlo buddion gwirioneddol yna mae'n rhaid i chi fynd yn boeth a chwysu! Prif nod gwneud ymarfer corff yw herio eich symptomau clefyd Parkinson, felly rydym eisiau i chi wneud symudiadau pwerus, pwrpasol, mawr. Nid oes rhaid i chi fynychu dosbarth ymarfer corff penodol clefyd Parkinson i herio eich symptomau. Gellir gwneud hynny gydag unrhyw ymarfer corff. Mae dosbarthaidau Aquarobics a spin yn ddewisiadau gwrthdrawiad isel, egni uchel gwyh.”



Anna Kharin –
Ffisiotherapydd Niwro
Laura Douglas –
Ffisiotherapydd Niwro

Mae Neuro Heroes yn ffisiotherapyddion a hyfforddwyr corfforol sydd yn gweld budd symudiad ym mhob un o'u cleientiaid.

“I ni yn Neuro Heroes, rydym yn credu bod gweithgaredd corfforol yn feddyginiaeth ac yn rhan hanfodol o fywyd, ble bynnag yr ydych ar eich taith clefyd Parkinson. Os byddwch yn dewis gweithgareddau yr ydych yn eu mwynhau, byddwch yn hyfforddi'n galetach, yn cymryd rhan yn gyson ac yn cael y buddion.

Rydym yn credu y dylai gweithgaredd corfforol fod yn amrywiol ac yn hwyliog i roi egni i chi a'ch grymuso. Trwy chwysu a rhoi'r ymdrech i mewn rydym yn gweld bod pobl yn gadael y sesiynau wedi eu bywiogi, yn fodlon ac yn gadarnhaol.”



Mwy o gymorth

Mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol ar gael am gyfleoedd i fod yn egniol yn gorfforol yn agos atoch chi.

- Mae gan wefan Parkinson's UK offeryn chwilio ar-lein i'ch helpu i ddod o hyd i weithgareddau lleol - parkinsons.org.uk
- Mae gan ein sianel YouTube lawer o gynnwys am ddim i'ch helpu i fod yn egniol - youtube.com/parkinsonsuk
- Mae'r wefan We Are Undefeatable yn adnodd gwych i ddysgu am fod yn egniol gyda chyflwr iechyd. Mae We Are Undefeatable yn cynorthwyo pobl sydd yn byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor, yn cynnwys clefyd Parkinson, i fod yn egniol mewn ffordd sydd yn iawn iddyn nhw. Am fwy o wybodaeth am yr ymgyrch, ewch i weareundefeatable.co.uk

- Mae Moving Medicine yn wefan wedi ei dylunio i gynorthwyo pobl â chlefyd Parkinson a'u gweithwyr iechyd proffesiynol - movingmedicine.ac.uk
- Eisiau rhoi cynnig ar redeg am y tro cyntaf? Rhowch gynnig ar raglen fel Couch to 5K y GIG i'ch rhoi ar ben y ffordd. Angen mynd yn ôl ati? Ewch i wefan parkrun i weld ble mae eich 5k wythnosol agosaf yn cael ei gynnal - parkrun.org.uk

Bydd gan wefan eich awdurdod lleol hefyd wybodaeth am yr hyn sydd ar gael yn eich ardal chi.

Diolch o galon i bawb yng nghymuned clefyd Parkinson sydd wedi cyfrannu eu harbenigedd a'u profiad yn y llyfryn hwn.

Mae We Are Undefeatable yn falch o fod yn gweithio gyda Parkinson's UK fel partner yr elusen. Gyda'n gilydd rydym yn angerddol am aiddiffinio'r ffordd y mae 'ymarfer corff' yn edrych wrth fyw gyda chlefyd Parkinson. Rydym wrth ein bodd i gael ein cynnwys yn y canllaw hwn, ac i ddangos buddion bod yn egniol i'ch lles corfforol a meddyliol.

Enghraifft o ddyddiadur gweithgaredd corfforol wythnosol:

Cadwch gofnod o'ch lefelau gweithgaredd trwy gydol bob wythnos a chadwch hen ddyddiaduron i olrhain cynnydd a rhannwch y rhain gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Wythnos yn dechrau

Diwrnod	Math o weithgaredd a maint yr ymdrech (dylech gynnwys pob gweithgaredd)	Amser a dreuliwyd yn gwneud pob gweithgaredd (mewn munudau)	Cyfanswm y munudau yn bod yn egnïol yn ystod y dydd
Dydd Llun			
Dydd Mawrth			
Dydd Mercher			
Dydd Iau			
Dydd Gwener			
Dydd Sadwrn			
Dydd Sul			

Ni yw Parkinson's UK.
Yn cael ein grymuso gan bobl.
Yn cael ein hariannu gennych
chi. Yn gwella bywyd i bawb
sydd wedi ei effeithio gan
glefyd Parkinson. Gyda'n gilydd
gallwn ganfod iachâd.

PARKINSON'S^{UK}

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim **0808 800 0303**
O ddydd Llun i ddydd Gwener 9am-6pm, dydd Sadwrn 10am-2pm
(cyfieithu ar gael)
Cyfnewid NGT 18001 0808 800 0303
(ar gyfer defnyddwyr ffôn testun yn unig)
hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ

