



Helpu Meddygon Teulu i Hybu Ymarfer Corff: Motivate 2 Move

"Mae buddion posibl gweithgaredd corfforol i iechyd yn sylweddol. Pe byddai meddyginiaeth yn bodoli sy'n cael effaith debyg, byddai'n cael ei ystyried yn 'gyffur hynod' neu'n 'driniaeth wyrthiol' " Yr Athro Syr Liam Donaldson, 2010.¹

Mae'r mwyafrif helaeth o feddygon teulu yn cydnabod bod hybu gweithgaredd corfforol yn bwysig mewn gofal sylfaenol². Fodd bynnag, mae llawer o feddygon teulu yn nodi bod diffyg amser ac adnoddau yn rhwystrau i roi cyngor fel mater o drefn ar weithgaredd corfforol² ac mae adolygiad diweddar³ o amgyffrediad gofal sylfaenol o weithgaredd corfforol wedi nodi bod diffyg hyfforddiant a gwybodaeth yn rhwystr sylfaenol i ymdrechion cwnsela.

Mae gwefan [Motivate 2 Move](#) wedi cael ei ddatblygu fel pecyn addysgol cynhwysfawr wedi ei gynllunio i fynd i'r afael â'r rhwystrau a nodir uchod. Ei nod yw cynyddu gallu'r gweithiwr iechyd proffesiynol i ymgorffori cyngor am ymarfer corff fel mater o drefn i ymgynghoriadau cleifion.

Wedi ei chynllunio fel darnau byr o wybodaeth ond gyda dolenni i ddeunydd manylach i'r rheiny sydd eu hangen, mae'r safle'n cynnwys pum prif adran:

- ✓ [Canllawiau gweithgaredd corfforol y DU](#)
- ✓ [Buddion iechyd](#) – ar gyfer 33 cyflwr meddygol gwahanol
- ✓ [Ysgogiad](#) – defnyddio dau ddull gwahanol
- ✓ [Dechrau gwneud ymarfer corff](#)
- ✓ [Adran](#) adnoddau sy'n rhoi mwy o wybodaeth ac offer ymarferol



Gydag adnoddau y gellir eu llwytho i lawr a'u hargraffu ar gyfer gweithwyr proffesiynol a chleifion, fideos byr yn rhoi cyfarwyddiadau ac astudiaethau achos, mae'r wefan yn cynnwys pob agwedd ar ymarfer corff ac iechyd o argymhellion cyffredinol i wybodaeth benodol am glefydau.

Cyfeiriadau

1. Donaldson L; Chief Medical Officers Annual Report, On the State of Public Health, DoH, Mawrth 2010
2. Douglas et al. Primary care staff's views and experiences related to routinely advising patients about physical activity a questionnaire survey. BMC Public Health 2006; 6:138
3. Hebert ET, O Caughy M, Shuval; Primary care providers' perceptions of physical activity counselling in a clinical setting: a systemic review. BJSM 2012; 46:625-631