

Meddyginiaethau ar gyfer gordewdra

Canllaw bwyta a byw'n dda



Cafodd y BDA grant gan Novo Nordisk a nawdd gan Eli Lilly and Company Limited i helpu costau datblygu a chynhyrchu'r deunydd rheoli gordewdra hwn. Nid yw Novo Nordisk na Eli Lilly and Company wedi cael unrhyw fewnbwn na dylanwad ar greu a datblygu cynnwys yn y deunydd hwn.

Beth sydd yn y canllaw hwn?

Ydy'r daflen hon i mi? **3**

Sut mae meddyginiaethau ar gyfer **4**
gordewdra yn gweithio

Beth ydy ffordd iach o fyw? **6**

Bwyta ar gyfer iechyd **7**

A fydd sgîl-effeithiau? **11**

Symud a bod yn egniol **13**

Pwysau iachach yn y dyfodol a **15**
newidiadau i'ch ffordd o fyw

Tudalennau gwe defnyddiol **16**

Ydy'r daflen hon i mi?

Mae'r daflen hon ar gyfer oedolion sy'n defnyddio meddyginiaethau i reoli gordewdra. Mae'n cynnig syniadau dibynadwy ar gyfer cadw'n iach wrth gymryd y meddyginiaethau hyn. Mae hefyd yn cynnig syniadau i reoli unrhyw sgîl-ffeithiau.

Mae pobl yn defnyddio'r meddyginiaethau hyn i helpu i reoli eu pwysau. Maen nhw hefyd yn helpu pobl sydd â diabetes math 2 i reoli lefelau'r siwgr yn eu gwaed. Mae sawl enw gan y meddyginiaethau hyn, fel GLP-1s, agonyddion derbynnydd GLP-1, meddyginiaethau colli pwysau, neu therapi incretin. Mae eu henwau brand yn cynnwys Mounjaro, Saxenda a Wegovy.

Yn y daflen hon, rydyn ni'n eu galw'n **feddyginiaethau ar gyfer gordewdra**. Dydy hyn ddim yn cynnwys cyngor ar feddyginiaethau ar gyfer gordewdra eraill fel Orlistat.tat.

Os ydych chi'n cymryd y meddyginiaethau hyn ar gyfer diabetes math 2, bydd eich dos yn dibynnu ar lefelau'r siwgr yn eich gwaed. Mae'n bwysig siarad gyda dietegydd a/neu feddyg am gyngor am y meddyginiaethau hyn. Gall fod enw gwahanol ar y meddyginiaethau diabetes hefyd.



Siaradwch â'ch meddyg, tîm gofal iechyd, neu fferylllydd cymunedol cyn dechrau meddyginiaethau ar gyfer gordewdra. Byddan nhw'n gwirio os ydy'r meddyginiaethau ar gyfer gordewdra yn ddiogel i chi ac os yw'n effeithio ar unrhyw feddyginiaethau eraill rydych chi'n eu cymryd.

Os ydych chi'n gwneud newidiadau mawr i beth rydych chi'n ei fwyta, neu'n dechrau gweithgareddau corfforol newydd, siaradwch â meddyg, nyrs, neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall yn gyntaf. Os ydych chi eisiau help i ddewis bwydydd iach neu ddysgu am faint eich prydau, siaradwch â dietegydd cofrestredig.

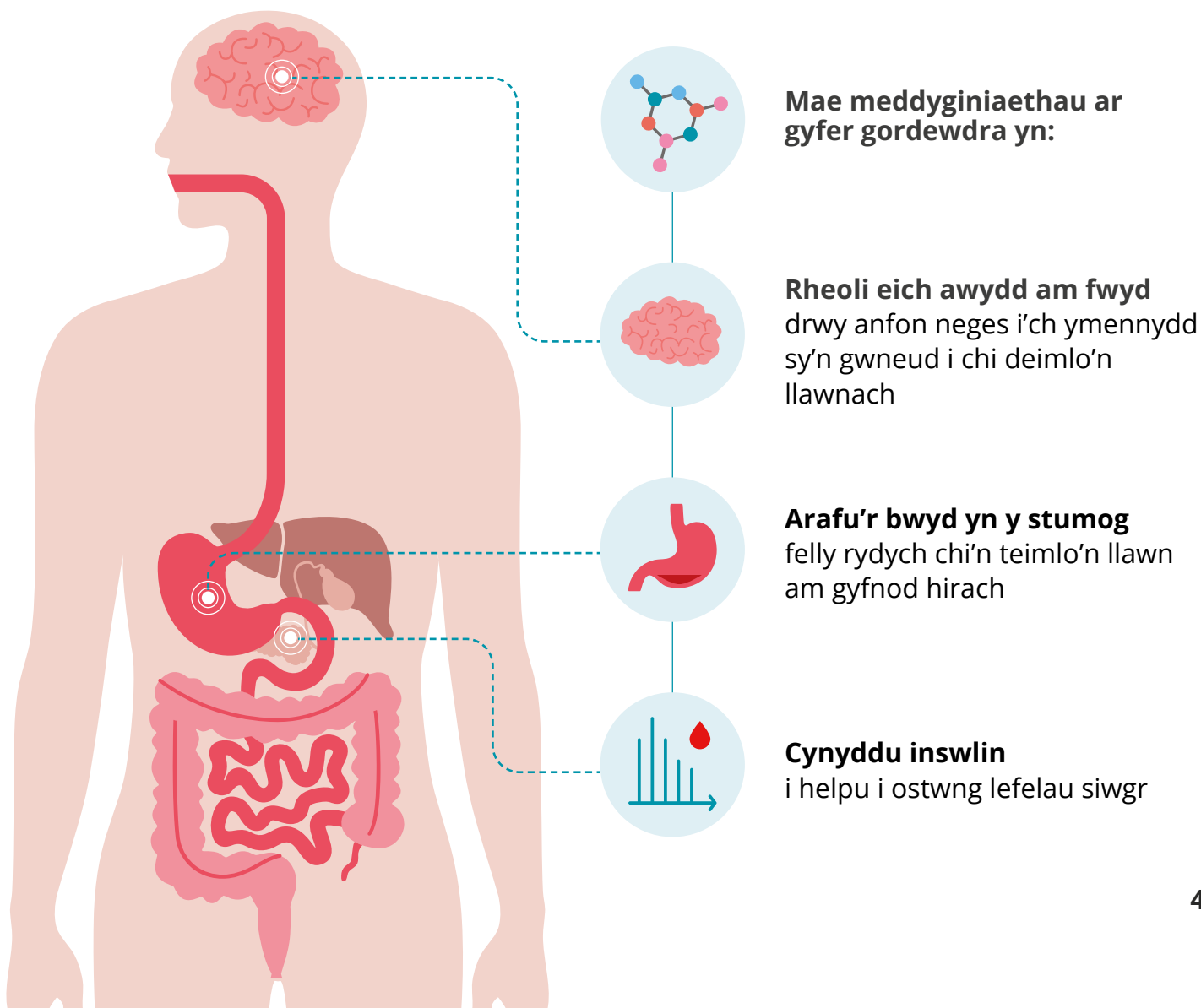


Sut mae meddyginiaethau ar gyfer gordewdra yn gweithio

Mae meddyginiaethau ar gyfer gordewdra yn gweithio drwy anfon neges i'ch ymennydd. Mae'n gweithio fel hormon naturiol i'ch helpu i deimlo'n llawn am gyfnod hirach. Mae'n helpu i leihau'r awydd am fwyd ac yn arafu symudiad y bwyd yn eich stumog. Yna, rydych chi'n teimlo'n llawn am gyfnod hirach.

Hefyd, gall y meddyginiaethau hyn helpu i reoli lefel y siwgr yn y gwaed. Maen nhw'n helpu i ryddhau inswlin pan mae angen. Maen nhw hefyd yn lleihau faint o siwgr sy'n cael ei gynhyrchu yn yr afu.

Mae meddyginiaethau ar gyfer gordewdra yn helpu rheoli pwysau. Maen nhw'n gweithio orau gyda ffordd iach o fyw i wella iechyd. Nid dyma'r unig ateb a dydyn nhw ddim yn ffordd gyflym o golli pwysau am byth. Meddyliwch am sut rydych chi'n teimlo a pha mor iach ydych chi, ac nid y rhif ar y glorian yn unig.





➔ Meddyginiaethau eraill

Siaradwch gyda'ch meddyg cyn defnyddio meddyginiaethau ar gyfer gordewdra. Er enghraifft, os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth ar gyfer diabetes math 2 neu eich iechyd meddwl.

➔ Beichiogrwydd

Ni ddylid defnyddio meddyginiaethau ar gyfer gordewdra os ydych chi'n feichiog. Gall rhai meddyginiaethau ar gyfer gordewdra effeithio ar sut mae tabledi atal cenhedlu (i'w llyncu) yn gweithio yn eich corff, felly efallai y bydd angen cymryd camau eraill. Siaradwch â'ch meddyg / rhagnodwr (prescriber) am atal cenhedlu cyn dechrau meddyginiaethau ar gyfer gordewdra neu os ydych chi'n dymuno beichiogi ac rydych yn cymryd y feddyginiaeth hon.

➔ Bwydo ar y Fron / HRT

Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi wedi cael babi yn ddiweddar neu os ydych chi'n bwydo ar y fron ac yn meddwl am feddyginiaethau ar gyfer gordewdra. Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n cymryd therapi amnewid hormonau (HRT).

➔ Bwyta anhrefnus

Dydy meddyginiaethau ar gyfer gordewdra ddim yn addas os ydy eich arferion bwyta yn anhrefnus mewn unrhyw ffordd. Mae anhrefnus yn golygu nad ydy eich arferion bwyta yn dda i'ch iechyd. Mae hyn yn cynnwys gorfwyta mewn pyliau neu beidio â bwyta llawer i golli pwysau. Mae hyn yn bwysig iawn os oes gennych anhwylder bwyta, fel anorecsia, bwlimia, neu anhwylder gorfwyta mewn pyliau. Mae hefyd yn bwysig os ydych chi'n cael triniaeth ar gyfer un o'r rhain. Siaradwch â'ch meddyg neu dîm gofal iechyd os ydych chi'n meddwl am feddyginiaethau ar gyfer gordewdra.

➔ Llawdriniaeth/anesthetig

Os ydych chi'n cael llawdriniaeth cyn bo hir ac yn cael anesthetig (meddyginiaeth i helpu gyda llawdriniaeth), dywedwch wrth eich llawfeddyg a'ch anesthetydd am eich meddyginiaethau gordewdra. Mae'n bwysig iawn iddyn nhw wybod hyn, oherwydd efallai y bydd angen i chi roi'r gorau i'w defnyddio am gyfnod byr. Dywedwch wrth y gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich apwyntiad cyn y llawdriniaeth.

➔ Triniaeth canser/arennau/iechyd meddwl

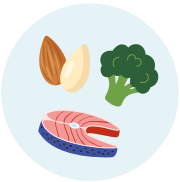
Os ydych chi'n dechrau triniaeth neu'n cael triniaeth ar gyfer unrhyw un o'r rhain, mae rhagor o wybodaeth yma:

➔ bda.uk.com/OMM

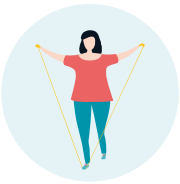
Beth ydy ffordd iach o fyw?

Mae ffordd iach o fyw yn golygu gofalu am eich corff a'ch meddwl. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau ar gyfer gordewdra, meddyliwch am newidiadau i helpu'ch iechyd bob dydd. Ceisiwch gadw at arferion iach bob dydd.

Dyma rai ffyrdd syml o wneud hyn:



Bwyta cymysgedd o fwydydd iach bob dydd



Bod yn egnïol drwy wneud pethau egnïol, yn ogystal â gweithgareddau cryfhau



Yfed digon o ddŵr



Cael digon o gwsg yn y nos



Lleihau amser sgrin ar y ffôn, tabled, a'r teledu a chael seibiannau byr



Dod o hyd i ffyrdd o ymdawelu a rheoli straen

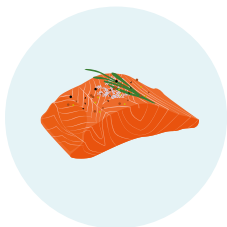
Mae'r ddolen we neu'r cod QR ar ddiwedd y daflen hon yn rhoi llawer o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i wneud y newidiadau hyn.

Bwyta ar gyfer iechyd

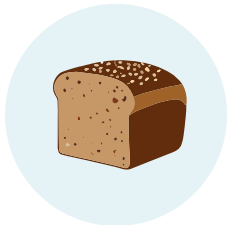
Gall meddyginiaethau ar gyfer gordewdra eich helpu i deimlo'n llawn. Mae hyn yn golygu y gallwch fwyta prydau llai nag o'r blaen. Mae'n dal yn bwysig bwyta ac yfed yn rheolaidd i helpu'ch corff i gael beth sydd ei angen arno. Ceisiwch osgoi bylchau hir rhwng prydau bwyd, hyd yn oed os ydy'ch platiad yn llai.

Mae bwyta bwydydd iach ac yfed digon o ddŵr yn helpu'ch corff i gadw'n iach. Bydd y daflen hon yn eich helpu i ddewis y bwydydd a'r diodydd cywir.

Gall bwyta llai o fwyd eich helpu i golli pwysau, ond gallwch hefyd golli cyhyrau yn ogystal â braster y corff. Os nad ydych chi'n bwyta digon o brotein neu'n gwneud digon o ymarfer corff, gallech golli gormod o gyhyrau. Gall hyn wneud eich corff yn wan, sef sarcopenia. I gadw'ch cyhyrau'n gryf, dylech chi anelu at fwyta protein gyda phob pryd a gwneud gweithgareddau cryfder.



Ychwanegu protein, carbohydradau, a llysiau neu ffrwythau i'ch plât bob pryd – gweler tudalen 8. Os nad ydych chi'n llwglyd iawn, ceisiwch ddefnyddio plât llai.



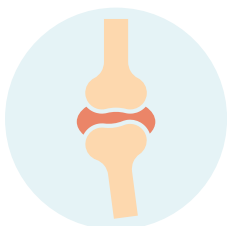
Dewis bwydydd sy'n uchel mewn ffibr

Er enghraifft, bara grawn cyflawn, reis brown, a pasta gwenith cyflawn. Mae ffibr yn dda i iechyd y perfedd ac yn helpu i atal rhwymedd. Gall meddyginiaethau gordewdra achosi rhwymedd, felly mae hyn yn bwysig.



Yfed digon o hylifau

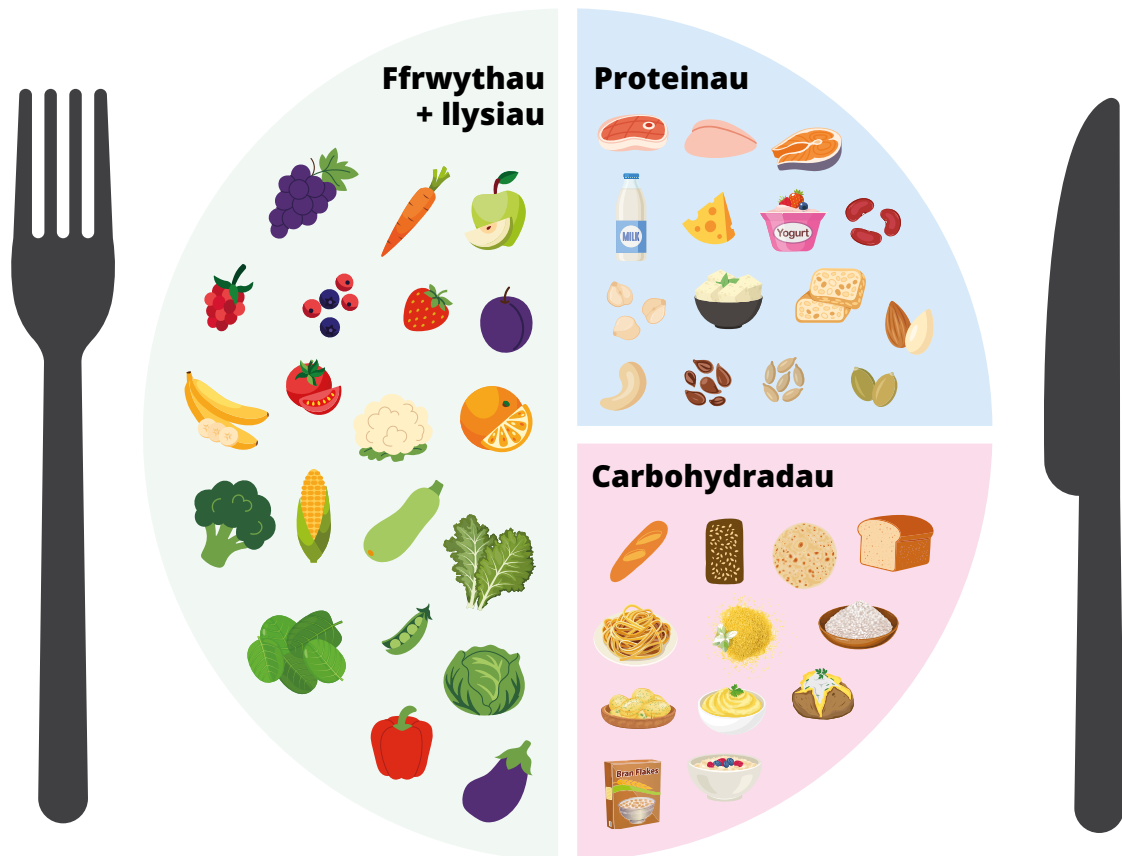
Mae bwyta mwy o ffrwythau, llysiau, ffa, cnau a hadau yn rhoi mwy o ffibr i chi, felly peidiwch ag anghofio yfed digon o hylifau i osgoi rhwymedd. Anelwch at 1.5 i 2 litr y dydd. Yfwch fwy os ydych chi'n ymarfer corff neu os ydy hi'n ddiwrnod poeth.



Gofalu am iechyd eich esgyrn

Dylech fwyta bwydydd gyda chalsiwm bob dydd, fel llaeth, iogwrt, tofu neu gaws. Gallwch ddewis y math braster isel.

Beth ydy pryd cytbwys?



Brasterau

Gall bwyta gormod o fwydydd sy'n uchel mewn braster godi'ch colesterol a gall hynny fod yn ddrwg i'ch calon. Mae'n well dewis brasterau 'iach' yn lle hynny. Mae brasterau 'iach' mewn:

- ✓ Afocado
- ✓ Olew olewydd, olew hadau rêp
- ✓ Cnau (almonau, cnau Ffrengig, cashews, cnau cyll)
- ✓ Hadau (chia, fflacs, pwmpen)
- ✓ Pysgod olewog (eog, macrell, sardîns, brithyll)
- ✓ Menyn cnau (cnau daear/almon)
- ✓ Sbred wedi'i wneud gydag olew iach e.e. sbred olewydd, olew hadau rêp.

Hylifau

Mae yfed digon yn bwysig i bawb, ond wrth gymryd meddyginiaethau ar gyfer gordewdra mae'n bwysig iawn i atal rhwymedd. Os nad ydych chi'n teimlo'n llwglyd iawn, mae'n well yfed ar wahân i fwyta. Anelwch at 1.5 i 2 litr o hylif y dydd, sef tua 8 gwydr.

Dylid lleihau alcohol, diodydd sy'n uchel mewn siwgr a chaffein os ydyn nhw'n gwaethygu cyfog, adlifiad (reflux) neu gwsg.

Cofiwch y gallai eich rhestr siopa newid os ydych chi'n bwyta llai. Wrth fwyta allan, gallech chi archebu prydau llai os ydych chi'n teimlo na allwch chi fwyta pryd mawr o fwyd.

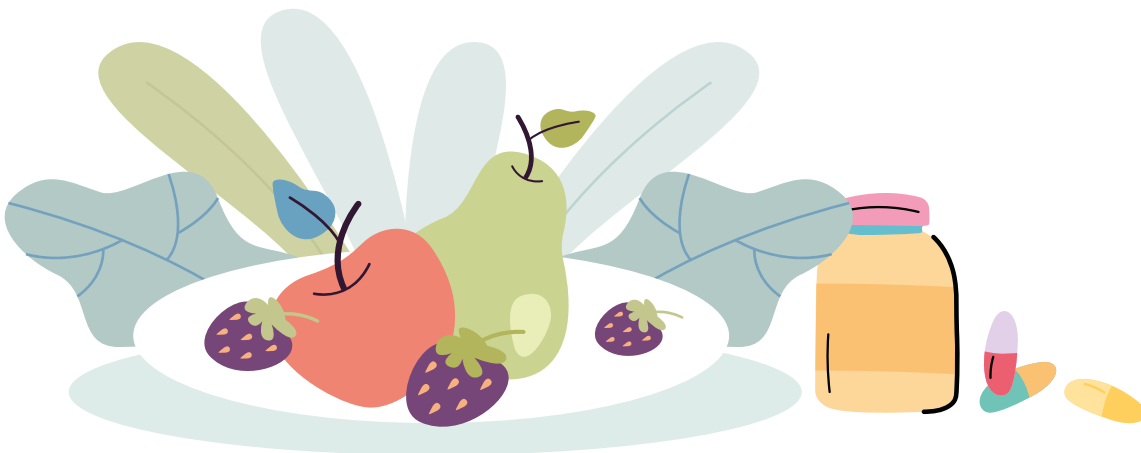
Faint o brotein ddylwn i ei fwyta?

Mae rhai pobl am wybod faint o brotein sydd ei angen arnyn nhw. Mae gan bawb anghenion protein gwahanol. Ceisiwch fwyta bwydydd sy'n llawn protein yn eich tri phryd bob dydd. Does dim angen i chi bwyso eich bwyd na defnyddio cyfrifiannell protein ar-lein. Os ydych chi eisiau gwybod yn union faint o brotein neu faetholion eraill sydd eu hangen arnoch, siaradwch â dietegydd cofrestredig.

I'ch helpu i olrhain faint o brotein rydych chi'n ei fwyta, ac am syniadau am fwydlenni, mae dolen we neu god QR ar ddiwedd y daflen hon. Mae'n mynd i lawer o wefannau defnyddiol gan gynnwys tudalen canllaw protein Sefydliad Prydeinig y Galon a syniadau bwydlenni gan y BDA.

Atchwanegiadau (supplements)

Os ydych chi'n bwyta llai oherwydd eich bod chi'n teimlo'n llai llwglyd, efallai na fydd eich corff yn cael yr holl fitaminau a mwynau sydd eu hangen. Os nad ydych chi'n bwyta digon, efallai y byddwch chi'n teimlo pendro, yn flinedig, yn colli gwallt, neu'n teimlo'n isel. Os ydych chi'n gweld yr arwyddion hyn, siaradwch â'ch meddyg, dietegydd cofrestredig, tîm gofal iechyd, neu fferyllydd cymunedol. Gallan nhw eich helpu i benderfynu os oes angen i chi gymryd fitaminau neu fwynau ychwanegol. Gallan nhw hefyd wirio a oes rheswm arall dros eich symptomau.



Sŵn bwyd

Mae'n normal i ni feddwl am fwyd. Gall awydd am fwyd, arferion, teimladau, straen, a phrofiadau yn y gorffennol, siapio sut rydyn ni'n meddwl am fwyd. "Sŵn bwyd" ydy meddyliau cryf am fwyd sy'n mynd o gwmpas yn ein pennau.



Bod yn ymwybodol o'ch meddyliau

Weithiau, efallai y byddwch chi'n teimlo fel na allwch reoli'r meddyliau hyn a'i bod yn anodd canolbwyntio ar unrhyw beth arall. Pan fydd y meddyliau hyn yn digwydd yn rhy aml ac am rhy hir, efallai y byddwn ni'n teimlo'n ofidus ac o dan straen. Gall meddyginiaethau ar gyfer gordewdra helpu i leihau neu atal y meddyliau hyn.

Ar ôl defnyddio meddyginiaethau ar gyfer gordewdra am beth amser, neu pan fyddwch chi'n stopio, efallai y bydd y math yma o feddyliau yn dod yn ôl. Mae'n iawn os ydy'r meddyliau hyn yn dod yn ôl. Mae rhai pobl yn stopio ac yn gofyn i'w hunain, ydy rhywbeth wedi gwneud i'r meddyliau hyn ddod yn ôl? Er enghraifft, ydych chi o dan straen, yn ofidus neu'n flinedig? Gall oedi a gofyn y cwestiynau hyn i chi'ch hun eich helpu i ddeall sut mae eich teimladau'n gysylltiedig â sut rydych chi'n teimlo a pha fwydydd rydych chi'n eu bwyta.

Gall deall hyn eich helpu i gynllunio a theimlo'n fwy parod pan fydd y meddyliau hyn yn codi. Er enghraifft, pan fyddwch chi'n sylwi ar sŵn bwyd, efallai yr hoffech chi stopio ac ysgrifennu beth sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw.

Beth all helpu?

Gallech chi geisio canolbwyntio ar dasg wahanol, fel chwarae eich hoff gân neu wyllo fideo. Wrth fwyta, mae rhai pobl yn arafu ac yn cymryd eu hamser i fwyta eu bwyd yn arafach. Mae hyn yn eu helpu i sylwi ar y bwyd maen nhw'n ei fwyta a sut mae'n gwneud iddyn nhw deimlo.

Mae gwneud yn siŵr eich bod yn bwyta, yfed, ac yn symud yn rheolaidd hefyd yn gallu helpu i wneud sŵn bwyd yn llai tebygol o ddod yn ôl. Os hoffech ragor o wybodaeth am iechyd meddwl a bwyd, ewch i'r ddolen we neu'r cod QR ar y diwedd.

Mae rhai pobl yn meddwl bod meddyginiaethau ar gyfer gordewdra yn newid eu harchwaeth neu sut maen nhw'n gweld bwyd. Ond dydy hyn ddim yn helpu'r rhesymau dyfnach dros y meddyliau hynny. Os ydych chi'n meddwl am fwyd drwy'r amser, efallai y bydd angen help a chefnogaeth arnoch. Gall colli pwysau neu beidio â theimlo'n llwglyd ymddangos yn beth da, ond gall guddio problemau mwy gyda bwyta anhrefnus. Dros amser, gall hyn waethygu sut rydych chi'n teimlo am fwyd a'ch perthynas â bwyd.

A fydd sgîl-effeithiau?

Gall llawer o bobl sy'n cymryd meddyginiaethau ar gyfer gordewdra brofi sgîl-effeithiau.

Efallai y byddech chi'n:

- ➔ Teimlo'n sâl
- ➔ Cael rhwymedd neu ddolur rhydd
- ➔ Byrpio gydag arogl drwg
- ➔ Cael problemau eraill gyda'ch perfedd

Mae'r symptomau hyn yn gyffredin pan fyddwch chi'n dechrau cymryd y feddyginiaeth neu pan fydd eich dos yn cynyddu.

Mae'r rhan fwyaf o sgîl-effeithiau yn ysgafn i gymedrol. Maen nhw fel arfer yn gwella wrth i'ch corff addasu i'r feddyginiaeth. Gall y sgîl-effeithiau hyn newid yn wythnosol, yn enwedig ar ôl pigiad wythnosol. Mae yna sgîl-effeithiau eraill nad ydynt wedi'u rhestru yma. Am ragor o fanylion, gweler y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaethau.

Ffyrdd hawdd o helpu'ch perfedd i deimlo'n well:

- ➔ **Gall rhai bwydydd a diodydd ypsetio eich perfedd.** Maen nhw'n cynnwys bwydydd sbeislyd a bwydydd braster uchel. Os ydy'r bwydydd hyn yn gwneud i chi deimlo'n sâl, ceisiwch newid faint rydych chi'n eu bwyta neu eu newid am fwydydd eraill
- ➔ **Lleihau neu osgoi** alcohol, bwydydd a diodydd llawn siwgr, a diodydd fel cola neu lemonêd
- ➔ **Ceisio cael tri phryd bach bob dydd.** Os ydy pryd o fwyd yn teimlo'n rhy fawr, dechreuwch gyda'r protein gyntaf
- ➔ **Bwyta a chnoi yn araf.** Gall hyn helpu'ch perfedd i deimlo'n well
- ➔ **Mae bwyta mwy o ffibr** yn dda i'ch perfedd
- ➔ **Yfed llawer o hylif bob dydd.** Dŵr, diodydd di-gaffein neu siwgr isel ydy'r gorau



Os ydych chi'n teimlo'n sâl, yn cael sgîl-effeithiau, mewn poen, yn ei chael hi'n anodd bwyta, yn chwydu, neu os oes gennych unrhyw bryderon am eich meddyginiaethau ar gyfer gordewdra, siaradwch â'ch rhagnodwr ar unwaith. Gallai hyn fod yn feddyg ysbyty, meddyg teulu, tîm gofal iechyd, neu fferylllydd cymunedol. Gallwch ofyn iddyn nhw a ddylid newid eich dos i'ch helpu i deimlo'n well neu a oes angen ei stopio.

Pwyntiau eraill am eich meddyginiaethau gordewdra:

Sut i gymryd eich meddyginiaeth

Bydd eich meddyg neu fferylllydd yn dweud wrthyh faint o feddyginiaeth i'w chymryd, pryd i'w chymryd, a beth i'w ddisgwyl. Mae'n bwysig dilyn eu cyngor bob amser oherwydd gall hyn eich helpu i gadw'n iach ac yn ddiogel wrth gymryd meddyginiaeth. Os nad ydych chi'n deall neu'n ansicr am eu cyngor, gofynnwch iddyn nhw ddweud wrthyh mewn ffordd wahanol neu ewch â ffrind neu aelod o'r teulu i'ch helpu i ddeall eu cyngor.

Os ydych chi'n mynd ar wyliau

Os ydych chi'n mynd ar wyliau neu os oes gennych ddigwyddiad arbennig yn fuan, gofynnwch i'ch meddyg, eich tîm gofal iechyd, neu fferylllydd am gyngor. Gallan nhw eich helpu i wneud cynllun, fel eich bod chi'n gwybod beth i'w wneud.



Symud a bod yn egnïol

Gall cadw'n egnïol helpu i reoli'ch pwysau a'ch atal rhag adennill unrhyw bwysau rydych chi wedi'u colli. Ceisiwch wneud newidiadau bach i ychwanegu mwy o symudiad i'ch diwrnod.

Er enghraifft, beth am gerdded i'r siop ac yn ôl, neu sefyll i fyny ac i lawr ychydig o weithiau? Mae hyn yn bwysig iawn os ydych chi'n eistedd i lawr am gyfnodau hir yn y dydd (mwy nag awr ar y tro). Gall eistedd i lawr am rhy hir, dros amser, wneud i'ch cymalau a'ch esgyrn deimlo'n dynn ac yn boenus. Mae rhai pobl yn gosod amseredd i'w hatgoffa i sefyll i fyny a symud. Gallai hyn fod yn ffordd dda o symud mwy yn ystod y diwrnod.

Os ydych chi'n cael trafferth symud, cymerwch eich amser ac ewch yn ôl eich cyflymder eich hun.

Mae'n helpu gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau, fel cerdded neu ddawnsio i'ch hoff ganeuon. Mae pob math o symud yn helpu, hyd yn oed ychydig bach ar y tro.

Gallai cerdded i ben yr ardd neu'r stryd ac yn ôl fod yn gam cyntaf da. Yna, yr wythnos wedyn, gwnewch hynny ddwywaith. Y mwyaf y byddwch chi'n gwneud gweithgareddau symud a chryfhau, yr hawsaf y bydd. Gofynnwch i ffrind ymuno â chi. Mae'n fwy o hwyl gyda'ch gilydd.

Mae llawer o bobl yn cadw siart neu ddyddiadur i gadw golwg ar eu gweithgaredd neu sut maen nhw'n teimlo. Gallwch ysgrifennu beth rydych chi'n ei wneud, faint rydych chi'n cerdded neu sut rydych chi'n teimlo. Os oes gennych ffôn symudol, gallech ddefnyddio eich ffôn i wneud nodiadau neu gyfrif camau. Gall cadw cofnod o'ch teimladau a'r hyn rydych chi wedi'i wneud bob dydd eich helpu i weld y cynnydd a theimlo'n falch o'r hyn rydych chi wedi'i gyflawni.

Gweithgareddau cryfder: Beth ydyn nhw a pham maen nhw'n bwysig

Mae gweithgareddau cryfder yn helpu i gryfhau eich cyhyrau. Mae cyhyrau'n bwysig i'r corff, o ran golwg, clyw, anadlu, treulio bwyd a chylchrediad y gwaed, symud ac osgo.

Gall colli pwysau olygu eich bod chi'n colli rhywfaint o gyhyrau ond gall bwyta diet cytbwys, gyda phrotein digonol, a chadw'n egnïol helpu i leihau faint rydych chi'n eu colli. Mae colli cyhyrau yn golygu colli'r cyhyrau yn eich corff. Gall gweithgareddau cryfder helpu i arafu hyn neu ei atal rhag digwydd.

Mae gwneud gweithgareddau cryfder yn anodd i rai pobl. Mae hyn oherwydd eu bod mewn poen, yn teimlo'n flinedig neu fod ganddynt broblemau iechyd eraill. Os ydych chi'n teimlo fel hyn, mae'n bwysig siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, er enghraifft, eich meddyg.

Mae cyhyrau cryf yn eich helpu i gadw'n iach ac yn gwneud tasgau bob dydd yn haws. Beth am ddechrau drwy wneud ychydig o weithgaredd cryfder bob dydd? Dechreuwch gyda gweithgareddau yn y gadair, fel mynd o eistedd i sefyll 8 gwaith, gorffwys a gwneud hyn eto am 5 munud. Yna gallech adeiladu'n araf i 10 munud. Mae'n haws os ydych chi'n ei wneud yn aml.

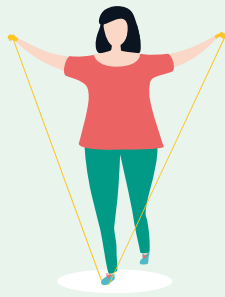
Rhai ffyrdd syml o wneud gweithgareddau cryfder:

- ✓ Defnyddio bandiau gwrthiant i dynnu neu wthio gyda'r breichiau neu'r coesau
- ✓ Gwneud symudiadau syml wrth eistedd i lawr
- ✓ Gwasgu pêl
- ✓ Codi'ch coesau
- ✓ Gwthio'ch traed yn erbyn y llawr
- ✓ Gwthio'ch corff i ffwrdd o'r wal gyda'ch dwylo
- ✓ Mae defnyddio pwysau llaw (dumbbells) yn wych ar gyfer cryfhau. Os nad oes pwysau llaw gennych chi, dim ots. Gartref, gallech ddefnyddio tuniau bwyd, llyfrau neu hyd yn oed potel o ddŵr

Symudiadau syml wrth eistedd



Bandiau gwrthiant



Gwthio yn erbyn y wal



Pwysau llaw



Am syniadau ymarfer corff hawdd, ewch i'r ddolen we neu'r cod QR ar ddiwedd y daflen hon am ddolenni i wefannau defnyddiol.

Pwysau iachach yn y dyfodol a newidiadau i'ch ffordd o fyw

Gall meddyginiaethau ar gyfer gordewdra eich helpu i fwyta llai a cholli pwysau. Rydyn ni'n gwybod bod angen cefnogaeth ar bobl i helpu i gadw'r pwysau maen nhw wedi'i golli i ffwrdd pan fyddant yn stopio meddyginiaethau ar gyfer gordewdra. Mae adennill pwysau ar ôl stopio'r feddyginiaeth yn normal. Mae rhai pobl yn adennill llawer o'r pwysau a gollwyd o fewn blwyddyn o stopio'r meddyginiaethau hyn. Mae gwybod hyn yn ein helpu i gynllunio ffyrdd o arafu'r pwysau sy'n dod yn ôl, a chael y gefnogaeth gywir.

Wrth ddefnyddio meddyginiaethau ar gyfer gordewdra, mae'n helpu i ddechrau adeiladu arferion iach ar gyfer y dyfodol. Mae hyn yn bwysig oherwydd gall adeiladu arferion ochr yn ochr â chymryd meddyginiaethau ar gyfer gordewdra helpu i reoli pwysau os byddwch chi'n stopio cymryd y feddyginiaeth. Gall arferion iach gynnwys eich patrymau bwyta bob dydd, ymarfer corff, a sut rydych chi'n rheoli eich teimladau, fel straen.



Gosod nodau

Mae gosod nodau clir, realistig ac amserol yn bwysig er mwyn eu cyrraedd. Rydyn ni'n gwybod y gall gosod a chyrraedd eich nodau fod yn anodd, felly gall deall beth sy'n helpu neu'n arafu eich cynnydd eich helpu i weithio allan sut i ddelio â phroblemau. Gallech gadw cofnod o sut rydych chi wedi goresgyn rhwystrau ar hyd y ffordd. Gall hyn eich helpu i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer unrhyw rwystrau yn y dyfodol. Er enghraifft, mae rhai pobl yn cadw rhestr o weithgareddau maen nhw'n mwynhau eu gwneud dan do pan fydd y tywydd yn wael y tu allan. Gall hyn eu helpu i barhau i wneud cynnydd gyda'u gweithgarwch corfforol, yn enwedig pan mae'n bwrw glaw.

Cael cymorth pellach

Rydyn ni'n gwybod bod nodau tymor hir yn fwy na cholli pwysau yn unig. Efallai yr hoffech chi gryfhau, symud mwy, chwarae gyda'ch plant neu'ch wyrion, cysgu'n well, a theimlo'n dawelach eich meddwl. Mae rhagor o wybodaeth am sut y gallech wneud y pethau hyn yn ein taflen newid ymddygiad ychwanegol. Rydyn ni'n gwybod y gall gymryd amser i adeiladu arferion iach, ac mae rhai pobl yn cael cefnogaeth gan raglen neu dîm lleol sy'n deall rheoli pwysau. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am hyn, gofynnwch i'ch darparwr gofal iechyd lleol, fel eich meddyg neu fferyllydd. I gael rhagor o wybodaeth am newid ymddygiad, edrychwch ar ein taflen:



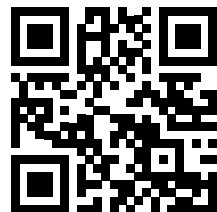
bda.uk.com/OMM

Tudalennau gwe defnyddiol

Gobeithio bod y daflen hon a'r wybodaeth ynnddi yn ddefnyddiol i chi. I weld tudalennau gwe defnyddiol i gefnogi eich taith rheoli gordewdra ewch i:

 bda.uk.com/OMMInfo

neu sganio'r cod QR isod



Os oes angen i chi weld dietegydd

Ewch at eich meddyg teulu am atgyfeiriad neu dewch o hyd i ddietydd preifat. I wirio bod eich dietegydd wedi'i gofrestru ewch i:

 hcpc-uk.org

Y cyhoeddiad hwn

Mae'r daflen hon yn gyhoeddiad gan Gymdeithas Dieteteg Prydain (BDA) er gwybodaeth yn unig. Nid yw'n cymryd lle diagnosis neu gyngor dietegol meddygol priodol gan ddietydd. Bydd y daflen hon ar gael i'w lawrlwytho am ddim o wefan BDA.

© BDA Chwefror 2026
Dyddiad adolygu: 2027