

# SYMUD GWELL GWENT

Gofalwch amdanoch  
chi'ch hun, teimlwch  
yn well a symudwch  
yn well.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi datblygu gwefan i helpu cymuned ABUHB i ofalu am eu hesgyrn, cymalau, a chyhyrau.

[Move Better Gwent \(gig.cymru\)](http://gig.cymru)

## **Beth yw Cyhyrysgerbydol (MSK) cyflwr?**

**Cyfeirir at broblemau gyda rhannau symudol y corff gan gynnwys esgyrn, cymalau, nerfau a chyhyrau fel cyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK).**

Maent yn aml yn cael eu teimlo fel poen, anhawster symud a theimladau annymunol yn eich corff. Gallant effeithio ar eich gweithgareddau dyddiol, gwaith a hobiau ac effeithio ar eich iechyd a lles. Mae enghreifftiau'n cynnwys poen cefn isel, sciatica, ysgwydd wedi'i rewi, poen pen-glin, osteoarthritis, straen, neu ysgiad.

Ar gyfer llawer o'r pryderon hyn, mae cyngor hunanreoli syml yn helpu a dyna'r cyfan sydd ei angen.

## **Sut gall y wefan helpu?**

Mae'r wybodaeth ar y wefan hon wedi'i dylunio i ddarparu gwybodaeth a chyingor ar:

- sut y gallwch reoli mân anafiadau eich hun
- byw gyda phroblem hirdymor gyda'ch esgyrn, chyhyrau, neu gymalau.
- deall beth allai fod yn cyfrannu at eich poen neu broblem a beth allech chi ei wneud yn ei gylch.

## **Sut i ddefnyddio'r wefan**

Mae aelodau'r tîm wedi cynllunio dull tri cham i'ch helpu i ddeall eich opsiynau a'ch annog i feddwl am yr holl bethau a allai fod yn effeithio ar eich problem.

Os hoffech ragor o help gyda'ch pryder cymal cyhyr neu asgwrn (cyhyrysgerbydol), gallwch gysylltu â'r Bwrdd Iechyd am gymorth gan ddefnyddio'r ffurflen cais am gymorth ar y wefan. Os nad ydych yn gallu llenwi'r ffurflen yn electronig ac yr hoffech gael cymorth, cysylltwch â **0300 3732539** (Dydd Llun i Ddydd Gwener) a bydd un o'r tîm MSK yn eich helpu.

# SYMUD GWELL GWENT

Gofalwch amdanoch  
chi'ch hun, teimlwch  
yn well a symudwch  
yn well.



## Beth yw cyflyrau CYs (cyhyrsgerberbydol) ac a oes gennych chi un?

Bydd yr adran gyntaf yn eich helpu i egluro beth allai fod yn achosi eich poen asgwrn, cyhyr neu gymal a pha dimau a allai eich helpu os bydd angen asesiad arnoch yn gyflym.



## Beth sy'n cyfrannu at symptomau cyhyr, asgwrn a chymal?

Mae aelodau'r tîm wedi cynllunio'r dull tri cham hwn i'ch helpu i ddeall eich opsiynau a'ch annog i feddwl am yr holl bethau a allai fod yn effeithio ar eich problem. Gweithiwch drwy'r rhain i'ch helpu i wneud y dewis mwyaf priodol yn seiliedig ar yr hyn sy'n bwysig i chi.



## Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?

Bydd yr adran hon yn rhoi gwybodaeth i chi i'ch cefnogi i helpu eich hun.

Cychwyn Arni



Nid oes angen i chi ymweld â'ch meddyg teulu i gael mynediad at wasanaethau.

Mae'r ffurflen 'cais am help' yn rhoi'r cyfle i chi ddweud wrthym sut mae eich pryder cyhyrau, cymal neu asgwrn yn effeithio arnoch chi a beth hoffech chi gael cymorth ag ef. Gofynnir i chi hefyd am wybodaeth am eich iechyd cyffredinol.

Mae'r ffurflen 'cais am help' hon yn gofyn ichi feddwl sut mae problem eich asgwrn, cyhyr neu gymal yn effeithio arnoch chi. Bydd y wybodaeth a roddwch yn ein helpu i ddeall yr hyn sy'n bwysig i chi. Bydd yr hyn a ddywedwch wrthym amdanoch eich hun yn ein helpu i ddeall yr hyn sydd ei angen arnoch gennym ni fel timau iechyd neu ofal fel rhan o adsefydlu ac yn eich cysylltu â'r gweithiwr iechyd proffesiynol cywir i'ch cefnogi.