

NATIONAL EXERCISE REFERRAL SCHEME

MERTHYR TYDFIL INFORMATION LEAFLET



During a recent visit to your GP or Health Care Professional, they identified that you may benefit from taking some form of physical activity and discussed the National Exercise Referral Scheme with you. This scheme involves 16 weeks of exercise aimed to help increase your activity level



s and therefore improve your health, e.g. it can reduce the risk of heart disease, lower blood pressure, help weight loss and reduce stress or depression.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS....

WHAT HAPPENS NEXT?

A 'Referral Form' containing your details will be filled in; one copy sent to the scheme and another copy given to you. You will then be invited to one of the following leisure centres:

Merthyr Tydfil Leisure Centre

Tel: (01685) 727442/725224

Aberfan & Merthyr Vale Community Centre

Tel: (01685) 727362/727358

WHEN WILL I BE CONTACTED?

You will be contacted by one of the Exercise Referral Scheme's Exercise Professionals by phone or post, within two weeks of us receiving the referral form.

WHAT DOES THE EXERCISE REFERRAL SCHEME CONSIST OF?

On your first visit, an Exercise Professional will meet with you to find out a little about your health history, carry out some basic health and fitness checks, and discuss a choice of activities that are suitable. You will then complete a 16 week programme of activities with another check up with your Exercise Professional at 4 and 16 weeks. Your Exercise Professional will advise what activities are suitable and will continue to help and support you throughout the scheme.

WHAT SORT OF EXERCISE WILL I BE DOING?

In the first instance you will be exercising in a group of people who are in a similar situation to you i.e. referred by GP, done little or no exercise before. All sessions are extremely informal, sociable and enjoyable. For many people the sessions become a really important date of the week. The sessions are structured following a format of; warm up, main part and then a cool down period. Duration of the session is between 45 and 60 minutes. The programme is 16 weeks long so over time exercises are progressed; everyone is encouraged to work at their own pace and do what they can.



WHAT IS THE DURATION OF THE SCHEME?

Your programme will run for 16 consecutive weeks, during which time you will be free to attend as many exercise sessions as you like (subject to approval of your exercise professional).

Please note the following guidelines:

- If you miss sessions due to agreed holiday time or operations then you are able to attend additional weeks to make this time up
- Extra sessions will also be made available if they have been cancelled by the Exercise Referral Scheme Team
- You will need to commit to attending at least two sessions per week. You will be expected to commit to attending a minimum of 28 sessions in the 16 week period.
- Under normal circumstances, you cannot re-enter the scheme for a minimum of 2 years to allow others the opportunity to participate

HOW MUCH WILL IT COST?

Exercise sessions under this scheme are £2.00 each



WHEN DO I ATTEND?

Exercise sessions are available throughout the week, including some evenings and Saturdays.

WHAT WILL I NEED TO WEAR?

It's best to wear something loose and comfortable. Make sure that you have training shoes, or at least shoes that are flat and supportive and closed heels (no sandals).

DO I HAVE TO BE FIT?

No, exercise can be tailored for different abilities; you will be advised about the level of exercise suitable for you. As a general rule, you should exercise at a moderate intensity that makes you feel slightly warm and increases your breathing slightly – you should be able to hold a conversation, it should not hurt. If you have not exercised for a long time, you may find some muscles are a bit stiff for a day or two but this should stop once you are used to exercising.

WHEN WILL I START TO SEE RESULTS?

Exercise may make you feel better after only a couple of sessions; however it is not a short term fix. For longer term improvements such as fitness, weight loss etc, it will take more time. By exercising regularly and at the right level, the benefits should soon show.

WHAT HAPPENS AFTER 16 WEEKS?

Towards the end of your 16-weeks you will be invited to a follow up appointment to discuss your progress and long term exercise needs. You will be advised of the range of exercise opportunities and the different pricing options which are available, including pay as you go or memberships. You will also be contacted 12 months after starting the scheme to see how things are going and provide advice if required.



FAINT FYDD YN EI GOSTIO?

Mae sesiynau ymarfer corff dan y cynllun hwn yn £2.00 yr un



PRYD FYDDAI'N MYNCHU?

Mae sesiynau ymarfer corff ar gael trwy gydol yr wythnos, yn cynnwys rhai gyda'r nosau a dydd Sadwrn.

BETH FYDD ANGEN I MI EI WISGO?

Mae'n well gwisgo rhywbeth llac a chyfforddus. Gwnewch yn siŵr bod gennyhch esgidiau ymarfer corff, neu o leiaf esgidiau fflat sy'n cynnal eich traed a gyda sawl gaeedig (dim sandalau).

OES RHAI D MI FOD YN FITT?

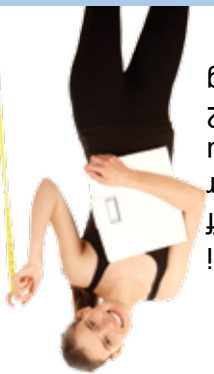
Na, mae ymarfer corff yn gallu cael ei deliwra i wahanol alluoedd; byddwch yn derbyn cyngor ar y lefel o ymarfer corff sy'n addas ar eich cyfer. Fel rheol gyffredinol, dylech ymarfer yn gymedrol nes eich bod yn teimlo ychydig yn dwym a'ch bod yn anadlu ychydig yn gyflymch yn gyflymch - dylech allu cynnal sgws, ni ddylai ffitio. Os nad ydych wedi gwneud ymarfer corff am amser hir, etfallai y bydd rhai cyhyrau'n stff am ddiwrnod neu ddau ond fe ddylai hyn beidio unwaith yr ydych wedi arfer gwneud ymarfer corff.

PRYD FYDDAI'N DECHRAU GWELD Y CANLYNIADAU?

Etfallai y byddwch yn teimlo'n well ar ôl cwpl o sesiynau'n unig; ond nid ateb sydyn yn y tymor byr sydd ei angen. Er mwyn gwella'nnau tymor hir fel ffitrwydd, colli pwysau ac ati, bydd yn cymryd mwy o amser. Trwy ymarfer yn rheolaidd ac ar y lefel iawn, fe ddylai'r buddion ddangos yn fuan.

BETH SY'N DIGWYDD AR ÔL I6 WYTHNOS?

Tua diwedd eich 16 wythnos byddwch yn cael gwahoddiad i apwyntiad dilynol i drafod eich cynnydd ac anghenion ymarfer corff hir dymor. Byddwch yn cael cyngor ar yr ystod o gyfluoedd ymarfer corff a'r gwahanol opsiynau prisiau sydd ar gael, yn cynnwys talu wrth fynd neu aelodaeth. Bydd rhywun hefyd yn cysylltu â chi i 12 mis ar ôl dechrau'r cynllun i weld sut mae pethau'n mynd a chynnig cyngor os oes angen.



PA FATH O YMARFER CORFF FYDDAF I'N EI WNEUD?



I ddechrau byddwch yn ymarfer yn rhan o grŵp o bobl sydd mewn sefyllfa debyg i chi h.y. wedi eu hatgyfeirio gan y meddyg teuliu, heb wneud dim neu fawr ddim ymarfer corff o'r blaen. Mae'r sesiynau i gyd yn anffurfiol, cymdeithasol a difyr iawn. I lawer o bobl mae'r sesiynau'n dod yn rhan bwysig iawn o'r wythnos. Mae'r sesiynau'n cael eu strwythuro i ddilyn fformat o ; gynhesu, prif ran ac yna cyfnod oeri. Hyd y sesiwn yw rhwng 45 a 60 munud. Mae'r cynllun yn para am 16 wythnos felly mae'r ymarferion yn datblygu dros amser; anogir pawb i weithio ar eu cyflymder eu hunain a gwneud yr hyn a allan nhw.

AM BA HYD MAE'R CYNLLUN YN PARHAU?

Bydd eich cynllun yn rhedeg am 16 wythnos olynol, ac yn ystod y cyfnod hwn byddwch yn rhydd i fynychu hynny o sesiynau ymarfer corff ac y dymunwch (yn amodol ar gymeradwyaeth eich gweithiwr ymarfer corff profesiynol).

Noder y canllawiau canlynol:

- Os fyddwch yn methu sesiynau oherwydd amser gwyliau wedi ei gytuno neu lawdriniaethau yna gallwch fynychu wythnosau ychwanegol yn lle'r sesiynau yr ydych wedi eu colli!

- Bydd sesiynau ychwanegol hefyd ar gael os ydynt wedi cael eu cansio gan y Tim Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

- Bydd angen i chi ymroi i fynychu o leiaf ddwy sesiwn yr wythnos. Bydd disgwyl i chi ymroi i fynychu o leiaf 28 sesiwn yn y cyfnod o 16 wythnos.
- Dan amgylchiadau arferol ni allwch ail-ymuno â'r cynllun am o leiaf 2 flynedd er mwyn rhoi cyflie i eraill gymryd rhan



Yn ystod ymweliad diweddar a'ch Meddyg Teulu neu Weithiwr Gofal iechyd Proffesiynol, fe nodwyd ganddyn nhw y gall fod o fudd i chi gymryd rhan mewn rhyw fath o weithgaredd corfforol ac fe wnaethant drafod y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff gyda chi. Mae'r Cynllun yn cynnwys 16 wythnos o ymarfer corff wedi ei anelu at helpu i gynyddu eich lefelau gweithgaredd ac felly wella eich iechyd e.e. gall lleihau'r posibilrwydd o glfedd y galon, lleihau pwysedd gwaed, helpu i goll! pwysau a lleihau straen neu iselder.

CWESTIYNAU CYFFREDIN....

BETH SY'N DIGWYDD NESAF?

Bydd 'Ffurflen Atgyfeirio' gyda'ch manylion yn cael ei llenwi; bydd un copi'n cael ei anfon at y cynllun a'r llall yn cael ei rhoi i chi. Yna byddwch yn derbyn gwahoddiad i un o'r canolfannau hamdden canlynol:
 Canolfan Hamdden Menthwr Tudtuli Ffôn: (01685) 727442/725224
 Canolfan Gymunedol Abertan ac Ynysowen Ffôn: (01685) 727362/727358

PRYD FYDD RHYWUN YN CYSYLLTU Â MI?

Bydd un o Weithwyr Proffesiynol y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn cysylltu â chi ar y ffôn neu drwy'r post, o fewn pythefnos ar ôl i ni dderbyn y ffurflen atgyfeirio.

BETH MAE'R CYNLLUN ATGYFEIRIO CLEIFION I WNEUD YMARFER CORFF YN EI GYNNWYS?

Ar eich ymweliad cyntaf, bydd Gweithiwr Ymarfer Corff Proffesiynol yn cwrrd â chi i ddysgu am hanes eich iechyd, cynnal gwiriadau iechyd a ffitrwydd syffiaenol a thratod dewis o weithgareddau sy'n addas. Yna byddwch yn cwblhau rhaglen 16 wythnos o weithgareddau a bydd eich Gweithiwr Ymarfer Corff Proffesiynol yn cwrrd â chi eto ar ôl 4 wythnos ac ar ddiwedd yr 16 wythnos. Bydd eich Gweithiwr Ymarfer Corff Proffesiynol yn rhoi cyngor i chi ar ba weithgareddau sy'n addas ac yn parhau i'ch helpu a'ch cefnogi trwy gydol y rhaglen.



CIC
CYMRU
NHS
WALLES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Merthyr Tudful
Leisure Trust
Merthyr Tudful
Ymddiriedolaeth Hamdden



CYNLLUN ATGYFEIRIO CLEIFION I WNEUD YMARFER CORFF MERTHYR TUDFUL TAFLEN WYBODAETH



Cymlun Arfer Da Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales Good Practice Scheme



WIGA-CILIC