



Gwna fe i

heneiddio'n heini

Canllaw i'ch helpu chi i
heneiddio'n heini

Ewch ati i wella'r ffordd rydych chi'n heneiddio

Mae nifer o bobl hŷn yn troi at Age UK er mwyn sôn am y pethau maen nhw'n difaru, yn cynnwys pethau hoffent fod wedi gwneud wrth iddyn nhw heneiddio - dyma gyfle i ni rannu ein gwybodaeth a'n profiadau.

Dyma pam rydyn ni wedi lansio 'Gwna fe i heneiddio'n heini' - ac rydyn ni'n cychwyn yr ymgyrch drwy drafod sut mae cadw'n heini.

Rydyn ni wedi bod yn cydweithio gyda Dr Hussain Al-Zubaidi, sy'n arbenigo mewn cefnogi pobl i ddod o hyd i ffyrdd iach o fyw a ffyrdd syml ac effeithiol o sicrhau ein bod ni'n cadw'n heini.

Meddai Dr Hussain: “10 mlynedd yn ôl, roeddwn i'n 26kg yn drymach, yn segur, yn llawn gofid, a chefais ddiagnosis o glefyd afu brasterog a phwysedd gwaed uchel. Dechreuais i feddwl am fy nyfodol - pa fath o fywyd fyddai gen i fel dyn 70 oed petawn i'n parhau i fyw fel hyn? Dechreuais i wneud yn siŵr fy mod i'n gwneud ymarfer corff er mwyn gwella fy mywyd, yn hytrach na gweld ymarfer corff fel tasg i'w chwblhau.

Rydw i wedi crynhoi'r dystiolaeth tu ôl i heneiddio'n dda yma, ac rydw i wedi rhannu strategaethau ymarferol er mwyn eich helpu chi i heneiddio'n iach. Dewch i ni feddwl am ymarfer corff fel cyfle i fod yn gryfach ac yn iachach, yn hytrach na fel rhywbeth rydyn ni'n cael ein gorfodi i'w wneud.

Edrych eto ar heneiddio.

Gan Dr Hussain Al-Zubaidi
ar ran Age Cymru

Cefnogwyd yn
garedig gan



Mae Age UK yn gwmni elusennol cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif elusen gofrestredig 1128267 a rhif cwmni cofrestredig 6825798.) Cyfeiriad cofrestredig: 7fed Llawr, One America Square, 17 Crosswall, Llundain, EC3N 2LB. ID205718 03/25

Rydyn ni'n byw'n **hirach**, a gallwn ni fyw bywydau **gwell** drwy wneud y penderfyniadau cywir.

Er bod geneteg yn dylanwadu ar sut rydyn ni'n heneiddio, mae ein harferion dyddiol hyd yn oed yn bwysicach. Gall newidiadau bach, cyson gael effaith sylweddol dros amser, drwy ein helpu ni i deimlo'n fwy egnïol, mwynhau mwy o annibyniaeth, a dioddef llai o broblemau iechyd yn y dyfodol.

- **Mae gweithgarwch corfforol yn fuddsoddiad yn eich dyfodol.** Mae cadw'n heini nawr yn gwella eich siawns o fyw'r bywyd rydych chi'n dymuno nes ymlaen. Meddyliwch amdano fel buddsoddi yn eich cynllun pensiwn corfforol eich hun.
- **Nid yw hi byth yn rhy hwyr i ddechrau.** Drwy wneud y pethau bychain yn eich 50au mae'n bosib byddwch chi'n mwynhau'r manteision wrth i chi fynd yn hŷn— does dim angen i chi redeg marathon nag ymaelodi â'r gampfa.
- **Mae gwella eich ffitrwydd, cryfder a chydbwysedd nawr, yn eich helpu chi i heneiddio'n heini.** Mae'n eich helpu i aros yn annibynnol a symud o gwmpas am gyfnod hirach gan helpu i leihau'r tebygolrwydd o ddatblygu cyflyrau hirdymor.
- **Mae cryfder a chydbwysedd yn allweddol i heneiddio'n dda.** Os ydych chi'n blaenoriaethu'r pethau hyn nawr, byddwch chi'n helpu i gynnal eich annibyniaeth ac atal cwympiadau yn nes ymlaen.
- **Mae parhau i symud o gwmpas yn fuddiol tu hwnt.** Mae pob mathau o weithgareddau'n cyfrif, yn cynnwys symudiadau bach a sesiynau hir, mae'r manteision yn ddiddiwedd.

Mae symud yn rheolaidd yn medru lleihau'r perygl o ddementia 30%

Mae cadw'n heini yn medru lleihau'r perygl o ddiabetes math 2 40%

Mae ymarfer corff cyson yn medru lleihau'r perygl o glefyd cardiofasgwlaidd 35%

Mae cymryd rhan mewn mwy nag un sesiwn o ymarfer corff bob wythnos yn medru lleihau'r perygl o iselder 40%

Mae symud o gwmpas yn gwneud gwrthiau!



Meddwl parod



Gwell hwyliau ac iechyd meddwl



Calon gryfach



Metabolaeth iachach



Gwell cydbwysedd a llai o debygolrwydd y byddwch chi'n cwmpo



Esgyrn cryfach yn ystod y menopos

Beth yw'r manteision?

Nid yw heneiddio yn golygu bregusrwydd - **mae symud o gwmpas yn eich helpu chi i gryfhau eich corff.**

- **Byddwch yn annibynnol.** Efallai bod tasgau fel siopa, gwisgo a choginio yn hawdd ar hyn o bryd - mae cynnal eich cryfder yn sicrhau eich bod chi'n medru parhau i wneud y pethau hyn. Mae ymarfer corff yn eich helpu chi i gynnal eich iechyd wrth i chi heneiddio.
- **Gwnewch y pethau rydych chi'n eu mwynhau.** Mae symudedd a ffitrwydd da yn golygu eich bod chi'n medru mwynhau eich hobiau, teithio a chymdeithasu gyda ffrindiau a theulu.
- **Cefnogwch eich hun a phobl eraill.** Mae annog pobl i symud o gwmpas yn helpu unigolion i gryfhau ac aros yn annibynnol. Pan rydyn ni'n dewis symud, rydyn ni'n dewis heneiddio'n dda. Rydyn ni eisiau bod yn alluogwyr, nid yn ofalwyr.
- **Helpwch i osgoi problemau iechyd.** Mae cadw'n heini'n medru oedi neu leihau'r tebygolrwydd ein bod ni'n datblygu cyflyrau tymor hir.

Ewch i'r wefan er mwyn dod o hyd i ragor o wybodaeth: ageuk.org.uk/actnowagebetter neu sganiwch y cod QR.



Ewch ati i gynllunio

Nid oes angen newid eich bywyd yn gyfangwbl er mwyn cadw'n heini - gwnewch y pethau bychain er mwyn gwella eich hyder! Mae angen bod yn gyson er mwyn heneiddio'n iach - nid oes angen mynd dros ben llestri.

Chwiliwch am ffyrdd o symud o gwmpas yn ystod y dydd. Cynlluniwch gyfnodau o symud er mwyn osgoi gormodedd o eistedd.

- 1. Ewch i fyny'r grisiau
- 2. Teithiwch yn heini
- 3. Parciwch eich car ar ochr arall y maes parcio
- 4. Cariwch eich bagiau / siopa yn hytrach na'u gwrthio mewn troli
- 5. Dewiswch ddesg sy'n caniatáu i chi sefyll
- 6. Chwisgwch gyda'ch llaw
- 7. Ceisiwch osgoi defnyddio hwfer/peiriant lladd gwair sy'n medru symud heb eich help
- 8. Ewch ati i ddawnsio yn ystod egwylion rhaglenni teledu

Wythnos o symud

Dyma esiampl o sut gall rhywun sy'n dechrau ymarfer eu corff gynllunio gweithgareddau yn ystod yr wythnos. Mae'r cynllun hwn yn bodloni'r nod o 150 munud o weithgareddau erobig yr wythnos, yn cynnwys dwy sesiwn codi pwysau, ac mae'n hawdd i'w ddilyn fel rhan o'ch bywyd bob dydd.

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Cerdded am 15 munud - ewch am dro i'r gwaith, i ymweld â'r siopau, neu er mwyn ymlacio.	Beicio neu gerdded yn lle defnyddio'r car am siwrne fer (20 munud).	Nofio am 30 munud ar gyflymder cyffyrddus.	Cerdded am 10 munud dwywaith yn ystod y dydd.	Dawnsio am 20 munud (mewn dosbarth neu adref).	Cerdded, loncian, neu wirfoddoli mewn digwyddiad Parkrun (5k).	Mynd am dro yng nghanol byd natur gyda ffrind neu aelod o'r teulu.
Gwella eich cryfder (10 munud) - eistedd i sefyll, 'press ups', cario bagiau'n llawn siopa.	Codi ac ymestyn bob 30 munud wrth eich gwaith/ adref.	Symudiadau sy'n defnyddio cryfder (10 munud) - sgwats, codi pethau o gwmpas y tŷ, neu fandiau ymwrthedd.	Gweithgareddau o gwmpas y tŷ (e.e. mae hwfro, garddio, a gwneud gwaith atgyweirio'n fathau o ymarfer corff).	Ymestyn eich corff neu ioga ysgafn er mwyn helpu eich symudedd.	Chwarae tu allan gyda'r plant neu'r wyron (gemau yn y parc, chwarae gyda phêl).	Ymestyn eich corff neu ymarferion sy'n helpu eich cydbwysedd (5-10 munud).



Symudiadau ar gyfer eich corff cyfan a ffitrwydd ymarferol

Dyma ymarferion allweddol sy'n medru eich helpu chi i aros yn annibynnol, osgoi cwmpo, a chadw'n heini wrth i chi heneiddio:

Eistedd i sefyll (Sgwats)

Pam? Mae'r symudiad yn cryfhau eich coesau er mwyn i chi fedru codi o'ch eistedd, dringo grisiau, a chynnal eich symudedd.

Sut? Codwch o'r gadair heb ddefnyddio eich breichiau, eisteddwch i lawr yn araf. Gwnewch y symudiad 10-15 gwaith.

Camu i fyny

Pam? Gwella eich cydbwysedd, cydsymudiad, a chryfder hanner isaf eich corff er mwyn i chi fedru dringo grisiau.

Sut? Camwch i fyny ar staeren neu blatfform cadarn, a chamwch i lawr. Gwnewch y symudiad 10 gwaith ar y ddwy goes.

Codi eich sawdl

Pam? Mae'r symudiad yn gwella eich cydbwysedd ac yn cryfhau hanner isaf eich coesau er mwyn osgoi cwympiadau.

Sut? Sefwch yn syth, codwch ar fysedd eich traed, a gostyngwch eich sodlau yn araf. Gwnewch y symudiad 10-15 gwaith. Pwyswch ar gadair os oes angen.

Codi un goes

Pam? Mae'r symudiad yn gwella eich cydbwysedd a'ch sefydlogrwydd er mwyn osgoi cwympiadau.

Sut? Sefwch ar un goes am 30 eiliad cyn sefyll ar y goes arall. Gallwch chi herio eich hun drwy gau eich llygaid neu drwy sefyll ar glustog.

Pont y ffolen

Pam? Mae'r symudiad hwn yn cryfhau eich ffolennau a'ch craidd, ac yn eich helpu i osgoi problemau gyda'ch cefn.

Sut? Gorweddwch ar eich cefn, rhwch eich traed yn fflat ar y llawr, codwch eich cluniau, a gostyngwch eich cluniau yn araf. Gwnewch y symudiad 10-15 gwaith.

Pryfyn marw (Cryfhau eich craidd)

Pam? Mae'r symudiad hwn yn gorfodi'r cyhyrau yn ddwfn yn eich craidd i weithio, er mwyn gwella eich ystum ac osgoi anafiadau.

Sut? Gorweddwch ar eich cefn a chodwch eich breichiau a'ch coesau. Gostyngwch eich braich dde a'ch coes chwith yn araf. Gwnewch y symudiad 10 gwaith ar y ddwy ochr.

Bonws: Os ydy codi o'r llawr yn her, beth am ymarfer codi o'r llawr mewn ffyrdd gwahanol?

Syniadau sydyn



Daliwch ati! Byddwch chi'n gweld ac yn teimlo eich cynnydd mewn tua chwe mis.



Cadwch yn heini yn yr awyr agored gyda grŵp o bobl eraill - byddwch chi'n cael cyfle i fwynhau byd natur, eich cymuned, a symud o gwmpas ar yr un pryd!



Peidiwch ag eistedd am gyfnodau hir - codwch, ewch ati i ymestyn eich corff, neu defnyddiwch ddesg sy'n galluogi i chi sefyll er mwyn cadw i symud.



Peidiwch â mynd dros ben llestri - ewch ati'n ara' bach, bydd pob dim rydych chi'n gwneud yn eich helpu chi i gadw'n heini.



Dewch o hyd i'ch cymuned chi - mae gweithgareddau fel Parkrun, dawnsio, crefft ymladd a cherdded yn ffyrdd gwych o ddod i nabod pobl eraill yn eich cymuned. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod ein cysylltiadau cymunedol yn effeithio ar sut rydyn ni'n heneiddio.