



Gwybodaeth i ffisiotherpyddion

Sut i weithio yn ddiogel gyda pobl sydd gyda ME/CFS

Myalgic Encephalomyelitis (ME)/Chronic Fatigue Syndrome (CFS)/Syndrom Blinder Cronig

Clefyd aml-system sy'n achosi amhariad sylweddol ar weithrediad. Gall effeithio'r systemau niwrolgol, cyhyrsgerbydol, cardiofasgwlaidd, endocrin, gastroberfeddol ac imiwn.

Nodwedd allweddol ME/CFS: anhwylder anarferol ar ôl ymarfer (Post exertional Malaise, PEM)

Symptomau ychwanegol ac/neu waethygiad symptomau arferol mewn ymateb i sbardunau ymdrech (corfforol, gwybyddol, synhwyraidd ac/neu emosiynol)

Gall ffysio weld unrhywun gyda ME/CFS mewn unrhyw leoliad.
Gall unrhyw ymyrraeth achosi PEM

Gofyn	i'r claf am eu PEM [sbardunau arferol/ symptomau/ galluoedd presennol]
Addasu	eich sesiwn/triniaeth i osgoi achosi PEM
Adolygu	effaith eich mewnbwn ar PEM [gall PEM gychwyn 1-2 ddiwrnod yn ddiweddarach]

Ystyriwch yr addasiadau hyn i'ch ymarfer

Amgylchedd	Yn y clinig, gofynnwch a oes angen addasu golau, sain neu arogl. Cynnig ymweliad cartref os yn bosibl.
Sefyllfa y claf	Codi y traed neu gorwedd (yn yr ystafell aros a drwy'r sesiwn)
Amser	Asesiad byr, cynnig seibiannau gorffwys cyn/yn ystod/ar ôl
Cyfarthrebu	Lleihau llwyth gwybyddol (e.e. asesiad goddrychol byr, darparu gwybodaeth ysgrifenedig)
Asesu	Profion corfforol dim ond os oes angen. Defnyddio marcwyr gwrthrychol
Therapi llaw	Adolygu ar gyfer sbardunau synhwyraidd (e.e. lleihau grym, osgoi olewau persawrus)
Ymarfer corff*	A yw'n angenrheidiol? A fydd yn cael ei oddef (e.e. lleihau dwyster, osgo, llwyth, ailadroddiadau)

*Nid yw ymarfer corff yn driniaeth i Syndrom Blinder Cronig (ME/CFS) ac mae'n sbardun risg uchel ar gyfer PEM, ond gall fod ond gellid ei nodi ar gyfer anaf/cyflwr nad yw'n gysylltiedig.

Find us at www.physiosforme.com