

Trosolwg

Mae'r safon yma'n ymwneud â darparu rhaglenni ymarfer corff a gweithgaredd corfforol i gwrdd ag anghenion cleientiaid sydd ag amrywiaeth o gyflyrau meddygol. Mae hyn yn debygol o ddilyn o ymgynghoriad cychwynnol, casglu gwybodaeth a llunio rhaglen.

Bydd disgwyl i rywun proffesiynol ym maes ymarfer corff a ffitrwydd ddarparu rhaglenni ymarfer corff a gweithgaredd corfforol effeithiol sy'n cwrdd ag anghenion cleientiaid sydd ag amrywiaeth o gyflyrau meddygol.

Fel arfer byddant yn gweithio heb oruchwyliaeth uniongyrchol ond efallai o dan gyfarwyddyd ffisiotherapydd, Swyddog Meddygol neu Feddyg Teulu.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. paratoi'r amgylchedd a chi eich hun, yn barod ar gyfer darparu'r ymarfer a'r rhaglen gweithgaredd corfforol
 1. nodi a dewis cyfarpar ac adnoddau diogel a chywir ar gyfer yr ymarfer a'r sesiwn gweithgaredd corfforol
 2. cwrdd â'r cleientiaid ar yr amseroedd a gytunwyd
 3. rheoli'r risg i gleientiaid drwy gydol yr ymarferiad a'r rhaglen gweithgaredd corfforol
 4. casglu unrhyw wybodaeth newydd gan y cleientiaid ynglŷn â'u hymateb i sesiynau hyfforddi personol blaenorol a/neu eu lles yn gyffredinol
 5. egluro i'r cleientiaid sut mae'r sesiwn sydd wedi ei chynllunio yn cysylltu â'u nodau
 6. egluro gofynion corfforol a thechnegol yr ymarfer a gynlluniwyd a/neu weithgareddau corfforol
8. rheoli risg i gleientiaid drwy gydol y rhaglen
9. gwneud yn siwr bod yna gydbwysedd o hyfforddiant, gweithgaredd a thrafodaeth o fewn y sesiwn a gynlluniwyd
 1. cefnogi ymwneud y cleient i hybu newid parhaus mewn lefelau gweithgaredd corfforol
 2. defnyddio **technegau newid ymddygiad** i addasu darpariaeth o'r ymarferiad a'r sesiwn gweithgaredd corfforol
 3. cyfarwyddo'r cleient i wneud ymarferion gyda thechnegau cywir
 4. cyfathrebu â chleientiaid mewn modd a dull sy'n briodol i'w hoff ddewis a'u

hanghenion

5.

cynnig strategaethau cymhellol addas i'r cleientiaid yn ystod y sesiwn

6.

arsylwi a dadansoddi perfformiad y cleientiaid a nodi strategaethau dilys er mwyn gwella technegau'r cleientiaid

7.

cynnig atgyfnerthiad cadarnhaol o berfformiad ymarfer corff cywir er mwyn adeiladu hunan-hyder

8.

monitro'r amgylchedd ymarfer corff er mwyn sicrhau bod y cleientiaid yn ddiogel a chyfforddus

9.

negodi, cytuno a chofnodi gyda chleientiaid unrhyw newidiadau i'r ymarferion a/neu weithgareddau corfforol

10.

gadael digon o amser ar gyfer rhan olaf y sesiwn

11.

rhoi adborth i gleientiaid am eu perfformiad

12.

egluo i gleientiaid sut mae eu cynnydd yn cysylltu â'u nodau tymor byr, tymor canolig a thymor hir

22. rhoi cyfle i gleientiaid ofyn cwestiynau am y sesiwn

23. trafod gweithgareddau posibl eraill a newidiadau ymddygiad gyda chleientiaid all fod o gymorth iddynt gyflawni eu hamcanion

1.

cyfeirio cleientiaid ymlaen at bobl broffesiynol eraill ym meysydd ffitrwydd a gofal iechyd pam fo'u hanghenion y tu allan i lefel eich gallu

2.

gadael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n addas ar gyfer ei defnyddio eto yn y dyfodol, gan ddilyn gweithdrefnau cyfreithiol a chyfundrefnol

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. y ddeddfwriaeth, canllawiau, polisïau, gweithdrefnau a phrotocolau cyfredol sy'n berthnasol i ymarfer eich gwaith ac sydd raid i chi gadw atynt
 1. egwyddorion anatomeg a ffisioleg yn cynnwys y systemau ysgerbydol, cardiofasgwlar, myoffasgial, endocrinaidd, ynni a threuliol.
 2. sut i gymhwyso anatomeg a ffisioleg pan yn darparu rhaglenni gweithgaredd corfforol ar gyfer cleientiaid sydd â chyflyrau meddygol penodol
 3. y rhannau o iechyd a ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgil a sut i gymhwyso'r rhain i mewn i raglenni o ymarfer corff a gweithgaredd corfforol ar gyfer cleientiaid sydd â chyflyrau meddygol penodol
 4. amrediad a ffiniau proffesiynol eich ymarfer
 5. y berthynas rhwng ymarfer corff, gweithgaredd corfforol a chyflyrau meddygol penodol
 6. ffyrdd o nodi a pharatoi amgylcheddau diogel a chi eich hun ar gyfer y sesiwn ymarfer corff a gweithgaredd corfforol
 7. ffyrdd o drefnu'r amgylchedd er mwyn galluogi perfformiad ymarfer corff diogel
 8. pam dylech chi gwrdd â'r sawl sy'n cymryd rhan yn brydlon a gwneud iddynt deimlo bod croeso iddynt
 9. ffyrdd o reoli risg i gleientiaid drwy gydol y rhaglen ymarfer corff a gweithgaredd corfforol
 10. pam a sut dylech chi gasglu unrhyw wybodaeth newydd sy'n gysylltiedig ag ymateb cleientiaid i sesiynau blaenorol a/neu eu lles yn gyffredinol
 11. gofynion corfforol a thechnegol y gweithgareddau a gynlluniwyd

12.
sut i asesu, monitro a rheoli risg i gleientiaid drwy gydol y rhaglen
13.
sut i sicrhau bod yna gydbwysedd o hyfforddiant, gweithgaredd a thrafodaeth o fewn y sesiwn
14.
dulliau o hybu newid parhaus mewn lefelau o weithgaredd corfforol
15.
technegau newid ymddygiad
16.
dulliau addysgu ar gyfer rhoi cyfarwyddiadau ac esboniadau
18. y safleoedd cywir ar gyfer yr ymarferion
 1. sut i addasu eich dulliau cyfathrebu i gwrdd ag anghenion cleientiaid
20. sut i ddefnyddio strategaethau cymhellol addas yn ystod y sesiwn
21. sut i ddadansoddi a gwella perfformiad a phatrwm symud cleientiaid
 1. ffyrdd o gynnig atgyfnerthiad cadarnhaol drwy gydol y sesiwn
23. yr angen i negodi, cytuno a chofnodi gyda chleientiaid unrhyw newidiadau i'r gweithgareddau sydd wedi eu cynllunio
 1.
pam dylech chi adael digon o amser ar gyfer rhan olaf y sesiwn
 2.
sut a phryd i roi adborth cadarnhaol i gleientiaid am eu perfformiad
 3.
pam bod angen i gleientiaid weld sut mae eu cynnydd yn gysylltiedig â'u nodau cyffredinol
 4.
pam dylai cleientiaid gael y cyfle i ofyn cwestiynau am eu perfformiad a'u cynnydd cyffredinol
 5.
gweithgareddau amgen addas all fod o gymorth i gleientiaid i gyflawni eu nodau
 6.
pam a sut i adael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n addas ar gyfer ei defnyddio eto yn y dyfodol, gan ddilyn gweithdrefnau cyfreithiol a chyfundrefnol

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

Technegau newid ymddygiad

1. hunan effeithiolrwydd
2. dull gweithredu rhesymegol
3. model camau o newid
4. dull proses gweithredu iechyd

SKAEAF19

Darparu ymarfer corff a rhaglenni gweithgaredd corfforol ar gyfer cleientiaid sydd â chyflyrau meddygol



Cysylltiadau â SGC eraill