



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

## Astudiaeth 'Well i mi'

Lles, iechyd a ffitrwydd plant gydag anawsterau symud (Well i mi)

# Pa mor ffit ydych chi'n teimlo?



11-18 oed

<http://wellmi.bangor.ac.uk>

## Beth yw'r Astudiaeth 'Well i mi'?

Bwriad yr Astudiaeth  
'Well i mi' yw  
cynllunio  
gweithgareddau  
cadw'n heini llawn  
hwyl i blant a phobl  
ifanc sy'n defnyddio  
cadeiriau olwyn.



## Pam ydw i wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan?

Gofynnwyd i chi gymryd rhan am eich bod  
yn defnyddio cadair olwyn.

## Beth fydd yn digwydd os byddaf eisiau cymryd rhan?

Os byddwch yn cytuno i gymryd rhan,  
byddwn yn profi eich iechyd a'ch ffitrwydd  
ac yn gofyn pa fath o fwyd rydych yn ei  
fwyta, a'ch barn am sut y gallwn ni fesur  
lles.



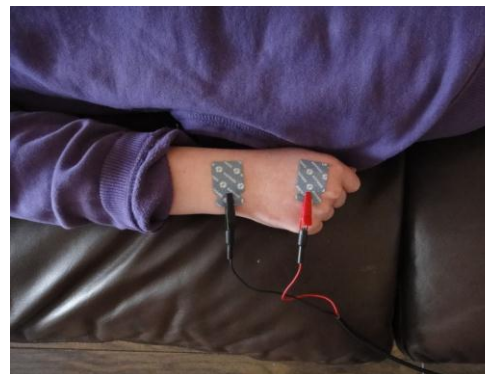
## Sut fyddwch chi'n mesur fy iechyd a fy ffitrwydd?

Byddwn yn mesur y canlynol:

**Cyfradd curiad y galon:** Byddwn yn gwirio cyfradd curiad eich calon trwy ofyn i chi wisgo belt curiad y gallon pan fyddwch yn gorwedd i orffwys pan ddown i'ch gweld, a'i wisgo hefyd am ddiwrnod llawn. Byddwn hefyd yn gofyn i chi a'ch rhieni ysgrifennu am yr hyn a wnaethoch yn ystod y diwrnod.



**Braster y corff:** Rydym eisiau mesur braster eich corff trwy roi dau bad ar eich llaw dde a dau bad ar eich troed chwith. Bydd y prawf yn ddi-boen.



**Anadlu:** Byddwn yn defnyddio peiriant i fesur eich anadlu. Byddwn yn gofyn i chi orwedd i lawr ac anadlu'n naturiol i mewn i fasg wyneb bychan fydd yn gorchuddio'ch ceg a'ch trwyn am hyd at 30 munud. Byddwch yn gwisgo clustffonau ac yn gwrando ar gerddoriaeth neis. Byddwn hefyd yn gofyn i chi anadlu i mewn ac allan mor drwm ag y gallwch ychydig o weithiau.



**Cryfder:** Hoffem fesur eich cryfder yn codi pêl feddygol ac yn defnyddio offer i fesur gfael eich llaw. Hefyd hoffem weld pa mor dda y gallwch symud i mewn ac allan o'ch cadair.



**Byddwn yn dweud wrth eich meddyg teulu os byddwn yn cael unrhyw ganlyniad anarferol o'r profion.**



**Holiaduron lles:** Byddwn yn dangos rhai holiaduron lles i chi a gallwch ddweud wrthym beth yw eich barn amdanynt.

**Eich diet:** Byddwn yn gofyn cwestiynau i chi am yr hyn fyddwch yn ei fwyta fel arfer mewn diwrnod. Byddwn yn dangos rhai taflenni diet arferol i chi a gallwch ddweud wrthym beth yw eich barn amdanynt.

### A fyddaf yn cael unrhyw beth am gymryd rhan?

Os byddwch yn cymryd rhan mewn cyfweliad neu grŵp ffocws, byddwch yn cael taleb gwerth £15 bob tro. Cewch ddewis naill ai dalebau siopau'r stryd fawr **neu** dalebau iTunes©.



Talebau siopau'r stryd fawr  
Love2shop



Talebau iTunes©



## I ble byddaf yn mynd i gymryd rhan?



Bydd swyddog ymchwil Astudiaeth ‘Well i mi’ yn dod i’ch gweld chi a’ch rhieni yn eich cartref.

### Eich diogelwch

Os byddwch chi’n dweud rhywbeth wrthym ni sy’n codi pryderon ynghylch eich diogelwch, bydd raid i ni wneud yn siŵr eich bod yn aros yn ddiogel drwy ddweud wrth rywun arall os yn briodol.

### Ydych chi eisiau cymryd rhan?

Os ydych chi eisiau cymryd rhan yn yr Astudiaeth ‘Well i mi’:

- llenwch y ffurflen gysylltu papur neu llenwch y ffurflen gysylltu ar wefan Astudiaeth ‘Well i mi’.
- ffoniwch neu
- anfonwch neges e-bost at Llinos

### Cam 3 o'r Astudiaeth 'Well i mi'

Hyd yn oed os nad ydych eisiau cymryd rhan yn y cam hwn (yr ail gam) o'r Astudiaeth 'Well i mi', mae croeso i chi ymuno â cham 3 o'r astudiaeth a chael taleb i ddiolch am eich cymorth.

Yn ystod cam 3 byddwn yn gofyn i blant a phobl ifanc beth yw eu barn am y bocs gweithgareddau newydd llawn hwyl i blant sy'n defnyddio cadeiriau olwyn.



Byddwn hefyd yn gofyn barn rhieni, therapyddion a gofalwyr ynglŷn â'r bocs gweithgareddau llawn hwyl newydd.

## Unrhyw gwestiynau?

Os hoffech wybod mwy am yr astudiaeth cyn i chi benderfynu cymryd rhan, gallwch ffonio, anfon neges e-bost, neu ysgrifennu at Llinos.



Ffoniwch neu e-bostiwch Llinos os ydych eisiau cymryd rhan.

### Dr Llinos Spencer

Swyddog Ymchwil, Astudiaeth 'Well i mi'  
Canolfan Ymchwil Gysylltiedig ag Iechyd  
Fron Heulog, Ffordd Ffriddoedd  
FREEPOST BG35  
Bangor  
Gwynedd  
LL57 2BR



**Ffôn:** 01248 38 3171  
**E-bost:** [L.Spencer@bangor.ac.uk](mailto:L.Spencer@bangor.ac.uk)  
**Gwefan:** <http://wellmi.bangor.ac.uk>



Beth ddylwn ei wneud os oes gennyf unrhyw bryderon am yr astudiaeth na all y tîm ymchwil eu datrys?

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'r astudiaeth, cysylltwch â:

### Dr Malcolm Godwin

Pennaeth Ysgol Gwyddorau Gofal  
Iechyd, Prifysgol Bangor  
Fron Heulog, Ffordd Ffriddoedd  
Bangor, Gwynedd, UK, LL57 2EF  
Ffôn: +44 (0)1248 38 3117  
E-bost: [m.godwin@bangor.ac.uk](mailto:m.godwin@bangor.ac.uk)

Astudiaeth 'Well i mi'  
Cam 2  
Taflen wybodaeth i blant a phobl ifanc 11-18 oed  
Fersiwn 3. Dyddiad 20/08/13