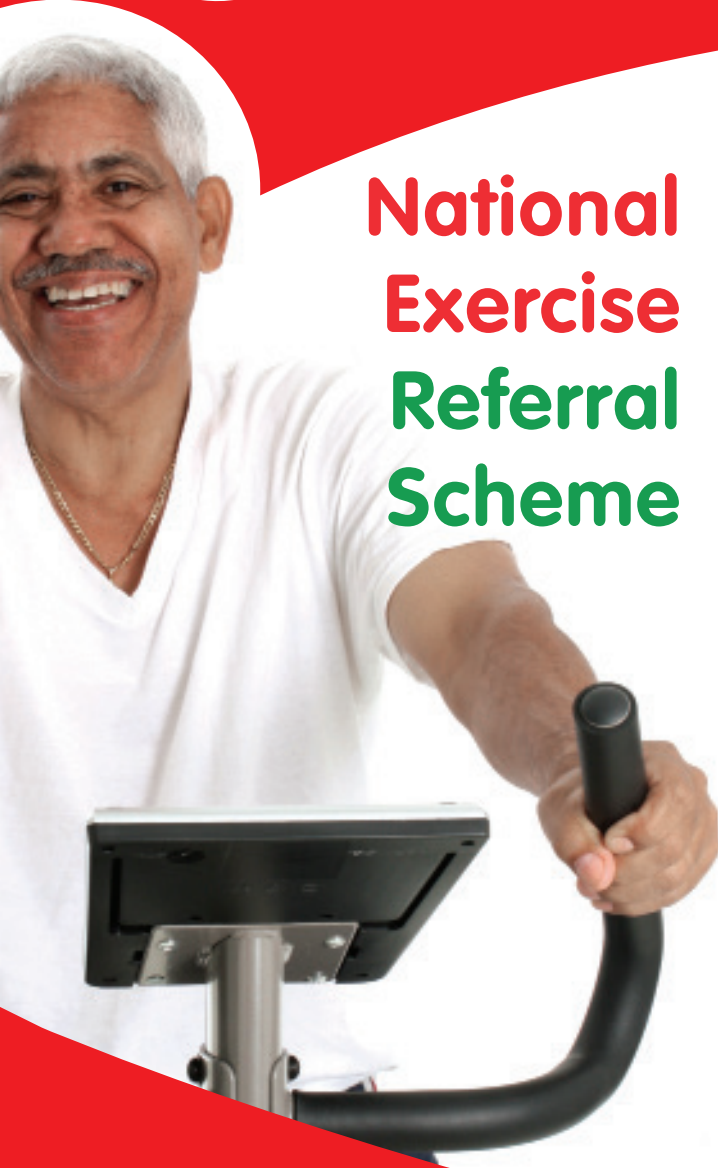




Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)



National Exercise Referral Scheme

What is the National Exercise Referral Scheme?

The National Exercise Referral Scheme (NERS) is a Welsh Government (WG) funded scheme which is centrally managed by Welsh Local Government Association (WLGA) working in partnership with Public Health Wales (PHW) and has been in operation since July 2007.

The Scheme operates in all 22 Local Authority areas of Wales to standardise exercise referral opportunities across all Local Authorities and Local Health Boards. The Scheme is an evidenced based health intervention that incorporates physical activity and behavioural change, it supports clients to make and maintain healthier lifestyle choices which will improve their **health and wellbeing**.

The aim of the Scheme is to **reduce the inequalities in ill health** by providing access **to tailored and supervised physical activity**. The target population is aged 16+ who are not used to being regularly physically active and are at risk of or currently experiencing a long term or chronic health condition.

The Scheme is designed to provide opportunities to exercise that are fun, rewarding and that can be incorporated into everyday life.

What does the Scheme consist of?

There are a wide range of activities both gym based and class based to choose from for patients that have been through rehabilitation programmes. You will be able to access a wide range of opportunities and these will be available between 4 and 48 weeks of the programme (depending on medical condition).

Activities* across Wales consist of:

- Gym Sessions
- Swimming
- Yoga
- Walking
- COPD Classes
- Strength and Balance
- Gentle Exercise Classes
- Zumba
- Aerobics
- Pilates
- Cardiac Classes
- Aquafit

* Local provision varies

What are the benefits?

The benefits of being more active are:

- weight management;
- reduce blood pressure;
- reduce the risk of heart disease and strokes;
- reduce the risk of some cancers;
- reduce stress and anxiety;
- improve mental and social wellbeing;
- increase energy;
- improve strength, mobility, coordination and balance; and
- improved health and wellbeing.

How do I access the Scheme?

If you feel that you would benefit from the scheme, are 16 and over and are suitable to join then you need to speak to your GP/practice nurse/ health professional about being referred. Your GP or practice nurse will complete a referral form and provide you with a copy.

Your responsibility on the Scheme

- Update your Exercise Professional of any changes in your health status or medications
- Adhere to the activity programme advised by your Exercise Professional
- Attend a minimum of two activity sessions per week and complete the 16 week programme
- Individuals are unable to be re-referred to the Exercise Referral Scheme for 2 years to allow others the opportunity to participate

The Exercise Referral Team is here to help you achieve your goals within physical activity and are able to offer advice and assistance.

For further NERS information and local scheme details:
www.wlga.wales/national-exercise-referral-scheme-ners





Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)



Cynllun Atgyfeirio Cymru ar gyfer Ymarfer

Beth yw'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff?

Mae'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) yn gynllun a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru (LIC) a reolir yn ganolog gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) drwy weithio mewn partneriaeth gyda lechyd Cyhoeddus Cymru ac mae wedi bod yn weithredol ers Gorffennaf 2007.

Mae'r Cynllun yn weithredol yn ardal y 22 Awdurdod Lleol yng Nghymru i safoni cyfleoedd atgyfeirio i ymarfer ar draws pob Awdurdod Lleol a Bwrdd Iechyd Lleol. Mae'r Cynllun yn ymyrraeth iechyd ar sail tystiolaeth sy'n cynnwys gweithgarwch corfforol a newid ymddygiad, mae'n cefnogi cleientiaid i wneud a chynnal dewisiadau ffordd o fyw iachach fydd yn gwella eu **iechyd a'u lles**.

Nod y Cynllun yw **lleihau'r anghydraddoldebau mewn salwch** drwy ddarparu mynediad i **weithgarwch corfforol wedi'i deilwra a'i oruchwyllo**. Y boblogaeth darged yw 16+ oed nad ydynt yn arfer bod yn gorfforol egniol ac maent mewn perygl o neu yn profi cyflwr iechyd cronig tymor hir.

Mae'r Cynllun wedi'i ddylunio i roi cyfleoedd i ymarfer sy'n hwyl, yn cynnig boddhad y gellir ei gynnwys mewn bywyd bob dydd.

Beth mae'r Cynllun yn ei gynnwys?

Mae amrywiaeth helaeth o weithgareddau mewn campfeydd a dosbarthiadau i gleifion fu'n ymwneud â rhaglenni adsefydlu. Byddwch chi'n cael manteisio ar amryw gyfleon fydd ar gael rhwng 4 a 48 wythnos yn ôl cyflwr eich iechyd.

Dyma'r gweithgareddau* ledled Cymru:

- Sesiynau yn y gampfa
- Nofio
- Ioga
- Cerdded
- Dosbarthiadau i'r ysgyfaint
- Cryfder a chymbwysedd
- Dosbarthiadau ymarfer cymedrol
- Zumba
- Aerobeg
- Pilates
- Dosbarthiadau i'r galon
- Aquafit

* Bydd y ddarpariaeth leol yn amrywio



Beth yw'r buddion?

Dyma fuddion ymarfer:

- cadw trefn ar eich pwysau;
- gostwng pwysedd eich gwaed;
- lleddfu perygl clefyd y galon a strôc;
- lleddfu perygl rhai mathau o gancr;
- llai o straen ac ofn;
- gwella lles meddyliol a chymdeithasol;
- rhagor o egni;
- bod yn gryfach a gallu sefyll a symud yn well;
- gwella iechyd a lles.

Sut mae ymuno â'r Cynllun?

Os ydych chi dros 16 oed ac yn addas i ymuno â'r cynllun, a chithau o'r farn y byddwch chi'n elwa arno, dylech chi gysylltu â'ch meddyg, nyrs neu arbenigwr iechyd ynglŷn â chael eich atgyfeirio. Bydd y meddyg neu'r nyrs yn llenwi ffurflen atgyfeirio ac yn rhoi copi ichi.

Eich cyfrifoldebau chi yn y Cynllun

- Rhoi gwybod i'ch hyfforddwr am unrhyw newidiadau yn eich cyflwr neu'ch moddion.
- Cadw at y rhaglen mae'ch hyfforddwr wedi'i llunio ichi.
- Dod i o leiaf ddau sesiwn ymarfer yr wythnos dros 16 wythnos
- Fydd dim modd eich atgyfeirio ar gyfer y cynllun eto am ddwy flynedd i alluogi pobl eraill i gymryd rhan ynddo.

Mae'r staff atgyfeirio yma i'ch helpu i gyflawni'ch nodau o ran ymarfer, ac yn gallu cynnig cyngor a chymorth.

Mae rhagor am y cynllun cenedlaethol a'r trefniadau lleol ar:
www.wlga.cymru/national-exercise-referral-scheme-ners