



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

LLWYDDIANNAU

DARRYL

Cefais fy nghyfeirio at NERS gan fy ymgynghorydd ar ôl i mi dorri asgwrn fy nghlun chwith mewn digwyddiad beicio. Fe wnes i fwynhau'r rhaglen yn fawr. Mae'r gost is yn golygu bod y rhaglen ar gael i bawb. Fe wnes i fwynhau bod mewn dosbarth bach oherwydd gallai'r ymarferion gael eu teilwra i ddiwallu fy ngofynion.

Yn dilyn y cynllun 4 mis, cefais gyfraddau gostyngol i'm hannog i barhau â'm hadferiad a pharatoi ar gyfer llawdriniaeth bellach. Ar ôl y cyfnod yma, penderfynais gadw fy aelodaeth fisol. Mae cadw fy anaf yn gryf nid yn unig yn fy mharatoi ar gyfer adferiad cyflymach ar ôl ail lawdriniaeth, ond mae hefyd yn rhoi canolbwynt i mi ac yn fy atal rhag teimlo'n flin dros fy hun a bod â hunan-barch isel.

Dydw i erioed wedi bod yn berson sy'n mynd i'r gampfa mewn gwirionedd, ond unwaith rydych chi'n gwybod beth yw'r peiriannau a sut y mae modd iddyn nhw helpu eich anaf – mae'n dod yn gaethiwus ac yn rhoi boddhad i chi'n gorfforol ac yn feddyliol. Ni alla i argymell y cynllun ddigon.

YN TEIMLO'N FWY IACHUS



YN TEIMLO'N HAPUSACH



YN TEIMLO'N FWY HYDERUS



YN FWY HEINI

