

Monitro Iechyd Corfforol

Gwybodaeth i bobl sy'n gweithio gyda gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar Mewn Seicosis (EIP), eu teuluoedd a'u gofalwyr

Pam mae hyn yn bwysig?

Fel rhan o'ch cynllun gofal a thriniaeth, rydym weithiau'n meddwl y byddech chi'n elwa o gael sgwrsiau am eich iechyd corfforol a pham ei fod yn bwysig.

Gall llawer o bethau gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ein hiechyd megis yr hyn a wnawn yn ein bywydau bob dydd fel ymarfer corff, bwyta ac yfed. Mae yna bethau cadarnhaol y gallwn ni eu gwneud, fel edrych ar ein ffordd o fyw a gwneud dewisiadau iach, yfed llai ac ymarfer corff mwy

Un o'r pethau a all effeithio ar iechyd corfforol weithiau yw cymryd meddyginiaeth wrthseicotig. Fel gyda phob meddyginiaeth, mae effeithiau cadarnhaol a negyddol a'r sgileffeithiau mwyaf cyffredin yw:

Mwy o chwant bwyd

Awydd am fwydydd sy'n uchel mewn siwgr neu fwydydd brasterog

Magu pwysau

Gall magu pwysau a bwyta llawer o fwydydd afiach effeithio'n ddifrifol ar iechyd corfforol. Er enghraifft, gall gynyddu ein risg o ddatblygu diabetes neu glefyd y galon, a all leihau hyd ac ansawdd bywydau pobl yn sylweddol.

Hoffem eich cefnogi i helpu nodi a lleihau'r pethau a all gael effaith negyddol ar eich iechyd.

Trwy weithio gyda ni a monitro eich iechyd corfforol, rydym yn gallu deall yn well beth

fydd yn eich helpu chi a'ch cefnogi chi os ydych chi'n profi'r sgileffeithiau negyddol. Rydym am roi cymorth i chi yn gynt i helpu i'ch atal chi rhag profi problemau iechyd corfforol.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Byddwn yn mesur:

Pwysau

Taldra

Cylchedd y wast a'r glun

Curiad y galon a phwysedd gwaed

Glwcos a cholesterol yn eich gwaed

Lechyd y galon gan ddefnyddio peiriant ECG

Byddai hyn yn cynnwys:

- Sefyll ar glorian i fesur eich pwysau
- Defnyddio tâp mesur i fesur eich taldra, cylchedd eich gwasg a'ch clun
- Rhoi rhwymyn pwysedd gwaed o amgylch eich braich i fesur eich pwysedd gwaed a'ch pwls.
- Cymryd gwaed ar gyfer profi lefelau glwcos a cholesterol
- Gosod patshys gludiog (a elwir yn electrodau) ar eich brest, eich garddyrnau a'ch fferau am gyfnod byr o amser i gofnodi gweithgaredd eich calon.



Monitro Iechyd Corfforol

Gwybodaeth i bobl sy'n gweithio gyda gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar Mewn Seicosis (EIP), eu teuluoedd a'u gofalwyr

Monitro Iechyd Corfforol - Pa mor aml?

Byddem yn casglu'r holl fesurau iechyd corfforol cyn i chi ddechrau cymryd eich meddyginiaeth, yn siarad am iechyd corfforol yn rheolaidd fel rhan o'ch cynllun gofal ac yna'n adolygu bob chwe mis tra byddwch yn cymryd meddyginiaeth wrthseicotig.

Byddem yn mesur eich pwysau yn fwy rheolaidd. Pan fyddwch yn dechrau cymryd eich meddyginiaeth wrthseicotig am y tro cyntaf, byddem yn mesur eich pwysau bob wythnos am 6 wythnos, eto ar ôl 12 wythnos ac yna bob 6 mis.

Rydym yn casglu gwybodaeth am bwysau yn fwy rheolaidd gan mai magu pwysau yw un o sgilleffethiau mwyaf cyffredin meddyginiaethau gwrthseicotig.

Pwy all fonitro eich iechyd corfforol?

- Gan y byddai monitro iechyd corfforol yn cynnwys profion gwaed ac ECGs dim ond rhai gweithwyr proffesiynol penodol all eich helpu i fonitro eich iechyd corfforol:
- Staff yr ydych yn gweithio gyda nhw yn y Gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar
- Eich Meddyg Teulu

Beth yw'r manteision os byddaf yn penderfynu monitro fy iechyd corfforol?

Mae monitro eich iechyd corfforol yn galluogi gweithwyr iechyd proffesiynol i ganfod unrhyw newidiadau neu broblemau a all godi. Bydd hyn yn ein galluogi i roi'r cymorth a'r driniaeth y gall fod eu hangen arnoch yn gyflym i geisio atal problemau iechyd corfforol.

Beth yw'r risgiau os byddaf yn penderfynu nad wyf am i'm hiechyd corfforol gael ei fonitro?

Mae posibilrwydd y byddwch chi'n datblygu problemau iechyd corfforol (fel problemau'r galon a diabetes) o ganlyniad i ddewisiadau ffordd o fyw a sgil effeithiau meddyginiaeth (fel mwy o archwaeth). Os na chânt eu monitro a'u trin gall y rhain gael effaith sylweddol ar eich iechyd a'ch lles corfforol.

