

Adferiad Covid Hir - Cofnod Gweithgaredd

Gall cofnod gweithgaredd a gorffwys Covid Hir fod yn ddefnyddiol i ddynodi tueddiadau a phatrymau yn eich symptomau.

Am bob diwrnod o'ch cofnod (dywedwyd wrthym y gall cwpl o wythnosau fod yn gyfnod da i ddechrau)

- 1 nodwch ddiwrnod yr wythnos, y dyddiad os hoffech a'r amser y gwnaethoch ddechrau eich tasg.
- 2 Yna nodwch y gweithgaredd/tasg/math o orffwys.
- 3 Beth oedd yr hyd neu am ba mor hir wnaethoch y gweithgaredd
- 4 Defnyddiwch y nodiadau - beth oedd yn hawdd am eich tasg, beth oedd yn gymorth a pha symptomau y gwnaethoch eu profi. Hefyd, pa mor hir wnaeth hi gymryd i chi deimlo'n well neu adfer.
- 5 Yn olaf, nodwch gyfanswm yr amser yr oeddech yn actif neu'n gorfod canolbwyntio ar y diwrnod hwnnw a faint o amser gorffwys y cawsoch.

Pan fydd y pythefnos wedi'i gwblhau, edrychwch yn ôl dros y cofnod a gweld beth mae'n ei ddweud wrthyh chi;
Gofynnwch y canlynol i chi'ch hun ...

A oedd math o orffwys a wnaeth weithio'n dda i chi?

Os ydych wedi bod yn actif iawn, ydych chi'n teimlo'n fwy blinedig y diwrnod canlynol?

A oes unrhyw symptom sy'n ymddangos yn gysylltiedig i weithgaredd?

A oes unrhyw beth sy'n helpu i leddfu ychydig o'ch symptomau?

Mae'r ddwy dudalen ganlynol yn esiampl o'r pethau y gallwch eu cofnodi.

Yna, rydym wedi cynnwys templed y gallwch ei ddefnyddio i'ch helpu i ddechrau dynodi patrymau yn eich Covid Hir.

Diwrnod, Dyddiad ac Amser	Gweithgaredd/Tasg/Math o Orffwys	Hyd	Nodiadau Beth aeth yn dda / beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol?
Dydd Iau 08:30	Ymolchi a newid	40 munud	Cawod, stêm yn ymddangos ei fod yn helpu gydag anadlu. Blinedig iawn ac ychydig yn sigledig
Dydd Iau 10am	Gorffwys yn gwylio teledu, paned.	20 munud	Gorffwys yn barod i fynd i gerdded wedyn.
Dydd Iau 14:00	Cerdded i'r Orsaf Bleidleisio i bleidleisio ac yn ôl.	20 munud	Parhau i weld cerdded yn waith blinedig iawn; gafael ym mraich fy mhartner, araf iawn.
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		60 munud 20 munud	
Dydd Gwener 9am	Am dro ar y beic	15 munud	Da ar y beic, sigledig ar ôl dod oddi ar y beic 20 munud o amser adfer
Dydd Gwener 10am	Siopa yn M&S	1 awr	Cerdded yn araf yn gafael ar Nick neu'r troli. Cerdded yn araf iawn yn ôl at y car
Dydd Gwener 11.00am	Glanhau a chadw'r siopa	15 munud	Dim problem
Dydd Gwener 11:30	Grŵp Covid hir	1 ½ awr	Ychydig yn benysgafn am ychydig o oriau ar ôl y grŵp (sgrin y cyfrifiadur yn rhy lachar? / neu wedi gwneud llawer heddiw)
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		3 awr 20 munud	
Dydd Sadwrn	Diwrnod hawdd, ychydig iawn o egni heddiw.		

Dydd Sadwrn 20:00	Rhoi dillad glân ar y gwely	10 munud	Roedd yn hyn yn eithaf blinedig, wedi mynd yn syth i'r gwely ar ôl gorffen!
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		10 munud	
Dydd Sul 08:30	Am dro ar y beic	25 munud	Eithaf sigledig ar ôl dychwelyd, angen gorffwys am awr
Dydd Sul 11am	Ymweld â byngalo newydd fy ffrind	1 awr	Blinedig ofnadwy! Gorffwys drwy'r prynhawn. Egni cyfyngedig am weddill y dydd
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		1 awr 25 munud 5 awr	
Diwrnod	Gweithgaredd	Hyd	Nodiadau
Dydd Llun 08:30am	Am dro ar y beic	20 munud	Llwybr gweddol fflat, ychydig o lethrau Amser adfer cyflym
Dydd Llun 11am	Wedi gyrru i'r apwyntiad adweitheg	Gyrru am 1 awr	Ymlacio rhwng gyrru
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		1 awr 20 munud ½ awr	
Dydd Mawrth	Am dro ar y beic	25 munud	Dwyster uchel - rhiw mawr i ddechrau'r daith Coesau'n brifo wedi dychwelyd ac eithaf blinedig drwy gydol y dydd
Dydd Mawrth	Cerdded	10 munud	Ar lethr ... wedi gallu parhau i gerdded
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		35 munud	
Dydd Mercher	Am dro ar y beic	20 munud	Dwyster cymedrol, ychydig o lethrau Amser adfer eithaf cyflym
Dydd Mercher	Grŵp Covid hir	1 ½ awr	Iawn ar ôl y grŵp
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		1 awr 50 munud	

Cyfanswm amser gweithgaredd ar gyfer yr wythnos Cyfanswm amser gorffwys ar gyfer yr wythnos		9 awr 20 munud 6 awr 10 munud	
Diwrnod a Dyddiad ac Amser	Gweithgaredd/ Tasg/ Math o orffwys	Hyd	Nodiadau Beth aeth yn dda / Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol?
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Cyfanswm amser gweithgaredd cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	

Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Diwrnod	Gweithgaredd	Hyd	Nodiadau
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	
Cyfanswm amser gweithgaredd Cyfanswm amser gorffwys		awr munud awr munud	

