

## **Fideo 4 – Mesur Cyflymder y Galon wrth Orffwys**

Dylai mesuriadau cyflymder y galon wrth orffwys bob amser gael eu gwneud yn gynnar yn yr asesiad, cyn i unrhyw asesiadau ffitrwydd straenllyd gael eu gwneud. Cyn ichi fesur cyflymder y galon wrth orffwys, mae'n hanfodol bod y cleient yn cael o leiaf bum munud i eistedd ac ymlacio, a hynny mewn amgylchedd tawel, braf os oes modd.

Gall sawl techneg gael eu defnyddio i gofnodi cyflymder y galon. Y ddau ddull mwyaf cyffredin yw teimlo'r pwls a defnyddio monitor cyflymder calon.

Mae techneg teimlo'r pwls yn golygu teimlo'r pwls drwy osod yr ail a'r trydydd bys (h.y. y mynegfys a'r bys canol) dros y rhydveli reiddiol fel arfer, sydd wedi'i lleoli ar ochr yr arddwrn sydd agosaf at y bawd. Mae'r pwls yn cael ei gyfrif am 30 neu 60 eiliad. Os byddwch yn cyfrif 30, byddwch yn lluosgi gyda 2 er mwyn canfod cyflymder y galon wrth orffwys mewn curiadau y funud.

Yn gyffredinol, mae monitor cyflymder y galon yn cynnwys strap brest ac uned gofnodi (megis wats neu gyfrifiadur llechen). Mae'r synhwyrdd ar strap y frest yn gweithio'n well o gael ei wlychu ychydig bach â chlwt gwlyb cyn ei ddefnyddio. Ar ôl ei wlychu, dylai strap y frest gael ei osod ychydig islaw cyhyrau pectoralis major y frest, yn y canol, gan gyffwrdd â'r croen. Yna dylai'r band elastig gael ei ddirwyn o amgylch y cefn a'i glymu fel ei fod yn ddigon tynn i aros yn llonydd, ond nid mor dynn nes ei fod yn gadael marc ar y croen. Pan fydd wedi'i gosod yn iawn, dylai'r uned gofnodi ddangos darlleniadau cyflymder y galon yn cael eu diweddarau'n gyson.