

Dewislen Hunanreoli o Raglenni Addysg Strwythuredig
Mae'r holl gyrsiau yn rhaglenni strwythuredig achrededig cenedlaethol, sy'n destun sicrwydd ansawdd ac yn cael eu gwerthuso'n ffurfiol.

I archebu lle ar unrhyw un o'r cyrsiau, ffoniwch **01554 899035**

'Eich helpu i fyw eich bywyd yn eich ffordd eich hun'

Yr Opsiwn Hunanreoli	Manylion y Cwrs
Pum Ffordd Tuag at Les	Mae'r cwrs Pum Ffordd Tuag at Les yn addas ar gyfer pawb – yn hen ac ifanc, yn sâl neu'n iach. Gall pob un ohonom elwa ar sesiwn ymwybyddiaeth fer ar ein hiechyd a'n lles gyda'r pum cyngor syml hyn. Mae'r sesiwn yn para tua 45 munud ac mae'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer timau o staff neu grwpiau cymorth i gyflwyno'r syniad o gymryd cyfrifoldeb am eich iechyd a'ch lles eich hun.
Cyflwyniad i Iechyd a Lles (Cyflwyniad i Hunanreoli (ISM))	Sesiwn ragarweiniol deirawr yw hon, ar gyfer unrhyw un sydd ag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor a/neu ofalwyr. Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu: <ul style="list-style-type: none"> • Bwyta'n iach • Meddwl yn Gadarnhaol • Cyfathrebu • Rheoli Gweithgarwch Dyddiol • Meddyginiaeth • Ymlacio
Cyflwyniad i Iechyd a Lles ar gyfer Gofalwyr (Cyflwyniad i Edrych ar Ôl Fi (I to LAM))	Sesiwn deirawr yw hon, sy'n cyflwyno gofalwyr i sgiliau i gefnogi iechyd a lles, ac sy'n datblygu eu sgiliau hunanreoli. Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu: <ul style="list-style-type: none"> • Gwneud Penderfyniadau Anodd • Rheoli Diwrnodau Digalon • Meddwl yn Gadarnhaol • Bwyta'n iach
Hyder o ran Ymataliaeth	Sesiwn ragarweiniol 2 awr a ½ i 3 awr yw hon ar gyfer unrhyw un sydd â phroblemau ymataliaeth neu unrhyw un a hoffai wybod rhagor am faterion yn ymwneud ag ymataliaeth a sut y mae ei reoli. Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu: <ul style="list-style-type: none"> • Mathau o ymataliaeth a rheolaeth • Sbardunau llid y bledren • Gweithgarwch Corfforol • Bwyta'n iach • Materion yn ymwneud ag ymataliaeth y coluddyn a rheolaeth Darperir y cwrs hwn gan diwtor lleyg, gyda chymorth nyrs ymataliaeth.
Byw gyda Lymffoedema	Sesiwn dwyawr yw hon ar gyfer unrhyw un sy'n byw â Lymffoedema. Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu: <ul style="list-style-type: none"> • Trin Lymffoedema a Lleihau risgiau • Gofalu am eich Croen • Bwyta'n iach • Manteision gweithgarwch corfforol
Adnabod eich Risgiau	Mae'r sesiwn hon yn cael ei chynnal fel sesiwn galw heibio ar gyfer unrhyw un sydd am gael gwybod am ei risg o ddatblygu Diabetes Math 2, a hynny trwy drafod yr hyn y mae bod mewn perygl yn ei olygu, sut y mae gwneud newidiadau i leihau risgiau, a sut i gael rhagor o gymorth.
Troedio'n iach	Mae hon yn sesiwn ryngweithiol, am 1 awr a ½ i 2 awr, ar ofalu am eich traed, ar gyfer pawb y tybir bod eu risg yn isel mewn perthynas â'r gwasanaeth podiatreg, neu'r rheiny yr ystyrir nad oes angen iddynt gael gwasanaeth podiatreg. Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu: <ul style="list-style-type: none"> • Ystyr Hunanofal • Esgidiau • Atal Cwypniadau

	<ul style="list-style-type: none"> • Ffordd Iach o Fyw – Bwyta'n Iach • Rhoi Sylw i'ch Traed <p>Darperir y cwrs gan diwtor lleyg, gyda chymorth podiatrydd.</p>
STANCE	<p>Mae hon yn sesiwn awr a ½ i 2 awr o hyd ar gyfer unrhyw un sy'n byw â Diabetes. Bydd y sesiwn yn cyflwyno gwybodaeth am ddiabetes a'r modd y mae'n effeithio ar eich traed, a sut y mae lleihau'r risgiau o gymhlethdodau pellach.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes a fy nghorff • Cylchrediad gwael • Difrod i nerfau • Cymhlethdodau traed • Camau i leihau problemau traed <p>Darperir y cwrs hwn gan diwtor lleyg, gyda chymorth podiatrydd.</p>
Cwrs Iechyd a Lles (CDSMP)	<p>Mae hwn yn rhaglen hunanreoli chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos, ar gyfer pobl sydd â chyflwr iechyd hirdymor.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atal Cwmpadau a Gwella Cydbwysedd • Gwneud Penderfyniadau • Rheoli Poen a Bliner, Anadlu'n Well • Y Defnydd o Feddyginiaeth • Gweithio gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol
Byw gyda Chlefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD)	<p>Rhaglen hunanreoli saith wythnos, am 1 awr a ½ yr wythnos yw hon, ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda Chlefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (gan gynnwys diffyg anadl).</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth yw COPD? • Cynllunio a Datrys Problemau • Delio ag Emosiynau Anodd, • Rheoli Gweithgareddau Dyddiol, • Gweithio gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor, un yn Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol, a'r llall yn Diwtor Lleyg.</p>
Bwyd Doeth am Byth Rhaglen Reoli Pwysau	<p>Rhaglen hunanreoli wyth wythnos o hyd yw hon, am 1 awr a ½ yr wythnos. Mae'n rhaglen ar gyfer unrhyw un sydd â BMI o 25 neu uwch, ac, mewn rhai ardaloedd, rydym hefyd yn recriwtio'r rhai hynny sydd â HbA1c o 42-47mmol/môl, yn ogystal â BMI o 25 neu uwch. Yn cynnwys y rheiny a ystyrir yn gyn-ddiabetig.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paratoi i Newid am Oes • Maint Dognau a Chi • Ar Eich Traed (manteision ymarfer corff) • Labeli bwyd • Cynllunio Prydau Bwyd, Cyfnewid Bwydydd a Diodydd <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan Ymarferydd Cynorthwyol Deieteg</p>
Rhaglen Diabetes X-Pert (X-PERT)	<p>Mae hon yn rhaglen hunanreoli chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos, ar gyfer unrhyw un sydd â Diabetes Math 2.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth yw Diabetes? • Treuliad a Glwcos Gwaed • Hunanfonitro, Meddyginiaethau, Rheoli Pwysau • Ymwybyddiaeth o Garbohydradau • Cymhlethdodau Posibl Diabetes • Gosod Nodau <p>Darperir y cwrs hwn gan Nyrsys Arbenigol Diabetes a Deietegwyr Arbenigol Diabetes.</p>

<p>Rhaglen Diabetes X-Pert Inswlin (X-PERT Inswlin)</p>	<p>Mae hon yn rhaglen hunanreoli chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos, ar gyfer unrhyw un â Diabetes sydd ar inswlin.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth yw diabetes/rolau inswlin • Treuliad a Glwcos Gwaed • Hunanfonitro, Meddyginiaethau, Rheoli Pwysau • Ymwybyddiaeth o Garbohydradau • Cymhlethdodau Posibl Diabetes <p>Darperir y cwrs hwn gan Nyrsys Arbenigol Diabetes a Deietegwyr Arbenigol Diabetes.</p>
<p>Rhaglen Hunanreoli Diabetes (DSMP)</p>	<p>Mae hwn yn gwrs hunanreoli chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos, ar gyfer unrhyw un sydd â Diabetes Math 2 (heb fod yn ddibynnol ar inswlin)</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth yw Diabetes? • Monitro a rheoli eich diabetes • Atal cymhlethdodau • Sgiliau cyfathrebu • Technegau Ymlacio <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw â Diabetes Math 2.</p>
<p>Canser: Ffynnu a Goroesi</p>	<p>Rhaglen hunanreoli chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos yw hon, ar gyfer unrhyw un sydd wedi goroesi canser ac a hoffai gael cymorth i fynd yn ôl i'r drefn ddyddiol arferol</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bwyta'n iach • Adfer ffitrwydd yn ystod triniaeth ar gyfer canser ac ar ôl y driniaeth • Byw gydag Ansicrwydd • Meddwl yn Gadarnhaol • Gwneud Penderfyniadau • Canser a Pherthnasoedd <p>Arweinir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg.</p>
<p>Rhaglen Sylfaen ar gyfer Rheoli Poen</p>	<p>Mae hon yn rhaglen hunanreoli chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos, ar gyfer unrhyw un sydd â phoen gronig.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beth yw Poen Gronig? • Gweithgarwch Corfforol ac Ymarfer Corff • Rheoli Blinder • Symud yn Hawdd <p>Darperir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg.</p>
<p>Gofalu amdanaf Fi a Chi</p>	<p>Mae hwn yn gwrs chwe wythnos o hyd, am 2 awr a ½ yr wythnos, ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am rywun â chyflyrau iechyd hirdymor. Mae'r cwrs yn anelu at gynyddu eich sgiliau i gefnogi iechyd a lles a datblygu eich sgiliau hunanreoli.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gwneud Penderfyniadau Anodd • Rheoli Diwrnodau Digalon • Meddwl yn Gadarnhaol • Bwyta'n iach
<p>Rhaglen Hunanreoli Clefydau Cronig (CDSMP) yn y gweithle</p>	<p>Mae'r cwrs hwn wedi'i addasu o'r CDSMP chwe wythnos i gyd-fynd â gofynion amser gweithleoedd. Mae'r sesiynau'n para awr ac yn cwrdd ddwywaith yr wythnos am chwe wythnos.</p> <p>Dyma rai o'r meysydd yr ydym yn eu cwmpasu;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rheoli poen • Delio ag iselder ysbryd a hwyliau isel • Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith • Bwyta'n iach

I holi ynghylch archebu lle ar unrhyw un o'r cyrsiau hunanreoli hyn, cysylltwch â Rhaglenni
Addysg i Gleifion ar 01554 899035, neu anfonwch neges e-bost atom yn:
eppcymru.hyweldda@wales.nhs.uk