



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Do you look after someone?

If you regularly care for a relative, friend or neighbour who could not manage without your help and you don't get paid for it then you are a carer

The 'Introduction to Looking After Me' Session

These two and a half hour sessions are designed just for **you**, to ensure you look after your own health too. These sessions can be delivered virtually or in the community.

"I think the course was very good and the guided relaxation exercise at the end will be very beneficial! The presenters were very professional and well prepared!"

- A carer who attended

You will explore:

- Looking after your health
- Managing and balancing your caring role
- Relaxation techniques



This session is an opportunity to look at how making some small changes can make a difference in your life and caring role. This is a **FREE NHS** session for Carers over the age of 18.

For more information or to book your place please contact Education Programme for Patients on 01554 899035 or email us at EPP.HDD@wales.nhs.uk





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Yhych chi'n gofalu ar ôl rhywun?

Os ydych chi'n gofalu'n rheolaidd am berthynas, ffrind neu gymydog na allai ymdopi heb eich cymorth ac nad ydych yn cael eich talu amdano, yna rydych yn ofalwr.

Sesiwn 'Cyflwyniad i Ofalu Amdanaf Fi'

Mae'r sesiynau dwy awr a hanner hyn wedi'u cynllunio yn arbennig ar eich cyfer, er mwyn sicrhau eich bod yn gofalu am eich iechyd eich hun hefyd. Gellir cyflwyno'r sesiynau hyn yn rhithwir neu yn y gymuned.

"Rwy'n meddwl bod y cwrs yn dda iawn a bydd yr ymarfer ymlacio dan arweiniad ar y diwedd yn fuddiol iawn! Roedd y cyflwynwyr yn broffesiynol iawn ac wedi paratoi'n dda!"

- Gofalwr wnaeth fynychu.

Byddwch yn archwilio:

- Gofalu am eich iechyd
- Rheoli a chydbwyso eich rôl gofalu
- Technegau ymlacio



Mae'r sesiwn hon yn gyfle i edrych ar sut y gall gwneud rhai newidiadau bach wneud gwahaniaeth yn eich bywyd a'ch rôl gofalu. Sesiwn GIG AM DDIM yw hon i Ofalwyr dros 18 oed.

I gael rhagor o wybodaeth neu i archebu eich lle, cysylltwch â'r Rhaglen Addysg i Gleifion ar 01554 899035 neu anfonwch e-bost atom yn EPP.HDD@wales.nhs.uk

