|  |  |
| --- | --- |
| **Rhaglen Hunanreoli** | **Manylion y Rhaglen** |
| **Canser: Ffynu a Goroesi** | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un sydd wedi goroesi canser ac a hoffai gael rhywfaint o gymorth i fynd yn ôl i'r drefn ddyddiol arferol.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Bwyta'n iach * Adennill ffitrwydd yn ystod ac ar ôl triniaeth canser * Byw gydag ansicrwydd * Meddwl yn gadarnhaol * Gwneud penderfyniadau * Canser a pherthnasoedd   Arweinir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw gyda chanser neu o ofalu am rywun sydd â chanser. |
| **Rhaglen Hunan-reoli Clefyd Cronig (CDSMP)** | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un sydd ag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Atal codymau a gwella cydbwysedd * Gwneud penderfyniadau * Rheoli poen a blinder * Gwell anadlu * Defnydd o feddyginiaeth * Gweithio gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol   Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg sy'n byw gyda chyflwr cronig. |
| **Rhaglen Hunan-reoli Diabetes**(**DSMP**) | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un sydd â Diabetes Math 2 (nad yw'n ddibynnol ar inswlin).  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Beth yw Diabetes * Monitro a rheoli eich Diabetes * Atal cymhlethdodau * Sgiliau cyfathrebu * Technegau ymlacio   Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw gyda diabetes Math 2. |
| **Rhaglen Rheoli Pwysau  Bwyd Doeth am Oes** | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 8 wythnos, o 1 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un sydd â BMI o 25 neu fwy, mewn rhai ardaloedd.  We also recruit those with a HbA1c of 42 – 47mmol/mol in addition to the BMI of 25 and above. Includes those considered pre-diabetic.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Paratoi i newid am oes * Meintiau dognau * Manteision ymarfer corff * Labeli bwyd * Cynllunio Prydau Bwyd * Cyfnewid bwyd a diod   Cyflwynir y cwrs hwn gan Ymarferwyr Cynorthwyol Deieteg. |
| **Rhaglen Rheoli Poen Sylfaenol** | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un â phoen cronig.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Beth yw poen cronig * Gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff * Rheoli blinder * Symud yn hawdd   Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw gyda phoen Cronig. |
| **Heneiddio’n Iach** | Sesiwn 2 ½ awr yw hon i unrhyw un a hoffai ddysgu ffyrdd o ofalu amdanoch eich hun wrth i chi heneiddio a lleihau’r arwyddion o eiddilwch.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Gofal traed * Gwella cydbwysedd ac atal codymau * Bwyta'n iach a maeth * Meddyginiaethau |
| **Pledren a Choluddyn Iach** | Sesiwn ragarweiniol 2 ½ awr yw hon ar gyfer unrhyw un sydd â phroblemau ymataliaeth neu unrhyw un a hoffai wybod mwy am faterion ymataliaeth a sut i’w reoli.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Mathau o ymataliaeth a rheolaeth * Sbardunau llid y bledren * Gweithgaredd Corfforol * Bwyta'n iach * Materion ymataliad y coluddyn a rheolaeth |
| **Camau Iach** | Mae hon yn sesiwn ryngweithiol 2 awr ar ofal traed personol i bawb yr ystyrir eu bod yn risg isel o fewn y gwasanaeth podiatreg neu'r rhai yr ystyrir nad oes angen iddynt ddefnyddio'r gwasanaeth podiatreg.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Hunanofal beth ydyw * Esgidiau * Atal cwympiadau * Ffordd iach o fyw - bwyta'n iach * Talu sylw i'ch traed   Cyflwynir y cwrs gan diwtor lleyg gyda chefnogaeth podiatrydd. |
| **Cyflwyniad i Iechyd a Lles (ISM)** | Sesiwn gyflwyno 3 awr yw hon i unrhyw un ag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor a/neu ofalwyr.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Bwyta'n iach * Meddwl yn gadarnhaol * Cyfathrebu * Rheoli gweithgaredd dyddiol * Meddyginiaeth * Ymlacio   Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw gyda chyflwr iechyd hirdymor. |
| **Cyflwyniad i Iechyd a Lles i Ofalwyr (I to LAM)** | Sesiwn 2 ½ awr yw hon sy’n cyflwyno gofalwyr i sgiliau i gefnogi iechyd a lles a datblygu eu sgiliau hunanreoli.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Gwneud penderfyniadau anodd * Rheoli dyddiau anodd * Meddwl yn bositif * Bwyta'n iach   Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg sydd â phrofiad o fod yn ofalwr. |
| **Byw gyda COPD** | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 7 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda Chlefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (gan gynnwys diffyg anadl).  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Beth yw COPD? * Cynllunio a datrys problemau * Delio ag emosiynau anodd * Rheoli gweithgareddau dyddiol * • Gweithio gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol   Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor sydd â COPD neu sydd wedi gofalu am rywun sydd â COPD, gyda chymorth clinigol ar wythnos 1 ac wythnos 7 gan Arbenigwr Anadlol. |
| **Byw gyda Lymffoedema** | Mae hon yn sesiwn 2 ½ awr ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda Lymffoedema.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Trin Lymffoedema a lleihau risgiau * Gofal Croen * Bwyta'n iach * Manteision gweithgaredd corfforol   Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg gyda chefnogaeth Ymarferydd Cynorthwyol Lymffoedema. |
| **Byw gyda COVID hir** | Sesiwn 2 ½ awr yw hon i unrhyw un sy’n byw gydag ôl-effeithiau COVID 19 a elwir yn COVID hir.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Beth yw Covid Hir a'r Symptomau * Rheoli'r Symptomau * Delio â hwyliau isel ac iselder * Pryd i geisio cymorth   Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtoriaid lleyg. |
| **STANCE** | Sesiwn iechyd traed 2 ½ awr yw hon i unrhyw un sydd â Diabetes, yn rhoi gwybodaeth am ddiabetes a sut mae'n effeithio ar eich traed a sut i leihau'r risg o gymhlethdodau pellach.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Diabetes a fy nghorff * Cylchrediad gwael * Niwed i'r nerfau * Cymhlethdodau traed * Camau i leihau problemau gyda'ch traed   Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg gyda chefnogaeth podiatrydd. |
| **Rhaglen Diabetes**  **(X-PERT**) | Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un â Diabetes Math 2.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Beth yw Diabetes * Treuliad a glwcos yn y gwaed * Hunan-fonitro, meddyginiaethau, rheoli pwysau * Ymwybyddiaeth o garbohydradau * Cymhlethdodau posibl Diabetes * Gosod nodau   Cyflwynir y cwrs hwn gan Nyrsys Diabetes Arbenigol a Dietegwyr Diabetes Arbenigol. |
| **Rhaglen Diabetes Inswlin X-Pert (X-PERT Inswlin**) | This is a 6 week, 2 ½ hours per week Self-management programme for anyone with Diabeteson insulin.  **Mae rhai o’r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:**   * Beth yw Diabetes / rôl inswlin * Treuliad a glwcos yn y gwaed * Hunan-fonitro, meddyginiaethau, rheoli pwysau * Ymwybyddiaeth o garbohydradau * Cymhlethdodau posibl Diabetes   Cyflwynir y cwrs hwn gan Nyrsys Diabetes Arbenigol a Dietegwyr Diabetes Arbenigol. |