|  |  |
| --- | --- |
| **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. |