

## Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda Rhaglenni Addysg Hunanreoli

Mae pob un yn rhaglenni strwythuredig wedi'u hachredu'n genedlaethol sy'n cael eu sicrhau o ran ansawdd a'u harfarnu'n ffurfiol.

I holi am ddyddiadau cyrsiau, argaeledd a/neu i gael eich rhoi ar ein rhestr bostio ffoniwch 0300 303 8322 (Opsion 5) neu e-bostiwch [epp.hdd@wales.nhs.uk](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)

Rhaglen Hunanreoli	Manylion y Rhaglen
<p><b>Canser: Ffynu a Goroesi</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bwyta'n iach</li> <li>• Adennill ffitrwydd yn ystod ac ar ôl triniaeth canser</li> <li>• Byw gydag ansicrwydd</li> <li>• Meddwl yn gadarnhaol</li> <li>• Gwneud penderfyniadau</li> <li>• Canser a pherthnasoedd</li> </ul> <p>Arweinir y cwrs hwn gan ddau diwtor llewg sydd â phrofiad o fyw gyda chanser neu o ofalu am rywun sydd â chanser.</p>
<p><b>Rhaglen Hunanreoli Clefyd Cronig (CDSMP)</b></p>	<p>Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un sydd ag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atal codymau a gwella cydbwysedd</li> <li>• Gwneud penderfyniadau</li> <li>• Rheoli poen a blinder</li> <li>• Gwell anadlu</li> <li>• Defnydd o feddyginiaeth</li> <li>• Gweithio gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor llewg sy'n byw gyda chyflwr cronig.</p>
<p><b>Rhaglen Hunanreoli Diabetes(DSMP)</b></p>	<p>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).</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw Diabetes</li> <li>• Monitro a rheoli eich Diabetes</li> <li>• Atal cymhlethdodau</li> <li>• Sgiliau cyfathrebu</li> <li>• Technegau ymlacio</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor llewg sydd â phrofiad o fyw gyda diabetes Math 2.</p>



## Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda Rhaglenni Addysg Hunanreoli

Mae pob un yn rhaglenni strwythuredig wedi'u hachredu'n genedlaethol sy'n cael eu sicrhau o ran ansawdd a'u harfarnu'n ffurfiol.

I holi am ddyddiadau cyrsiau, argaeledd a/neu i gael eich rhoi ar ein rhestr bostio ffoniwch 0300 303 8322 (Opsion 5) neu e-bostiwch [epp.hdd@wales.nhs.uk](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)

<p><b>Rhaglen Rheoli Pwysau Bwyd Doeth am Oes</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paratoi i newid am oes</li> <li>• Meintiau dognau</li> <li>• Manteision ymarfer corff</li> <li>• Labeli bwyd</li> <li>• Cynllunio Prydau Bwyd</li> <li>• Cyfnewid bwyd a diod</li> <li>•</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan Ymarferwyr Cynorthwyol Deieteg.</p>
<p><b>Rhaglen Rheoli Poen Sylfaenol</b></p>	<p>Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un â phoen cronig.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw poen cronig</li> <li>• Gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff</li> <li>• Rheoli blinder</li> <li>• Symud yn hawdd</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan ddau diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw gyda phoen Cronig.</p>
<p><b>Heneiddio'n Iach</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofal traed</li> <li>• Gwella cydbwysedd ac atal codymau</li> <li>• Bwyta'n iach a maeth</li> <li>• Meddyginiaethau</li> </ul>
<p><b>Pledren a Choluddyn Iach</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mathau o ymataliaeth a rheolaeth</li> <li>• Sbardunau llid y bledren</li> <li>• Gweithgaredd Corfforol</li> <li>• Bwyta'n iach</li> <li>• Materion ymataliad y coluddyn a rheolaeth</li> </ul>



## Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda Rhaglenni Addysg Hunanreoli

Mae pob un yn rhaglenni strwythuredig wedi'u hachredu'n genedlaethol sy'n cael eu sicrhau o ran ansawdd a'u harfarnu'n ffurfiol.

I holi am ddyddiadau cyrsiau, argaeledd a/neu i gael eich rhoi ar ein rhestr bostio ffoniwch 0300 303 8322 (Opsion 5) neu e-bostiwch [epp.hdd@wales.nhs.uk](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)

<p><b>Camau Iach</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hunanofal beth ydyw</li> <li>• Esgidiau</li> <li>• Atal cwympiadau</li> <li>• Ffordd iach o fyw - bwyta'n iach</li> <li>• Talu sylw i'ch traed</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs gan diwtor lleyg gyda chefnogaeth podiatrydd.</p>
<p><b>Cyflwyniad i Iechyd a Lles (ISM)</b></p>	<p>Sesiwn gyflwyno 3 awr yw hon i unrhyw un ag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor a/neu ofalwyr.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bwyta'n iach</li> <li>• Meddwl yn gadarnhaol</li> <li>• Cyfathrebu</li> <li>• Rheoli gweithgaredd dyddiol</li> <li>• Meddyginiaeth</li> <li>• Ymlacio</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg sydd â phrofiad o fyw gyda chyflwr iechyd hirdymor.</p>
<p><b>Cyflwyniad i Iechyd a Lles i Ofalwyr (I to LAM)</b></p>	<p>Sesiwn 2 ½ awr yw hon sy'n cyflwyno gofalwyr i sgiliau i gefnogi iechyd a lles a datblygu eu sgiliau hunanreoli.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwneud penderfyniadau anodd</li> <li>• Rheoli dyddiau anodd</li> <li>• Meddwl yn bositif</li> <li>• Bwyta'n iach</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg sydd â phrofiad o fod yn ofalwr.</p>
<p><b>Byw gyda COPD</b></p>	<p>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).</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw COPD?</li> <li>• Cynllunio a datrys problemau</li> <li>• Delio ag emosiynau anodd</li> </ul>



## Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda Rhaglenni Addysg Hunanreoli

Mae pob un yn rhaglenni strwythuredig wedi'u hachredu'n genedlaethol sy'n cael eu sicrhau o ran ansawdd a'u harfarnu'n ffurfiol.

I holi am ddyddiadau cyrsiau, argaeledd a/neu i gael eich rhoi ar ein rhestr bostio ffoniwch 0300 303 8322 (Opsion 5) neu e-bostiwch [epp.hdd@wales.nhs.uk](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rheoli gweithgareddau dyddiol</li> <li>• Gweithio gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol</li> </ul> <p>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 Anadolol.</p>
<b>Byw Gyda Ffibromyalgia</b>	<p>Mae hon yn rhaglen hunan-reoli 8 wythnos, 2 1/2 awr yr wythnos ar gyfer</p> <p>Unrhyw un sy'n byw gyda Fibromyalgia</p> <p>Dyma rai o'r meysydd rydym yn eu cynnwys:</p> <p>Beth yw ffibromyalgia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delio â blinder</li> <li>• Fibro niwl</li> <li>• Rheoli poen</li> <li>• Trefnu a chynllunio</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor cai sydd â phrofiad o fyw gyda Ffibromyalgia</p>
<b>Byw gyda Lymffoedema</b>	<p>Mae hon yn sesiwn 2 ½ awr ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda Lymffoedema.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trin Lymffoedema a lleihau risgiau</li> <li>• Gofal Croen</li> <li>• Bwyta'n iach</li> <li>• Manteision gweithgaredd corfforol</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg gyda chefnogaeth Ymarferydd Cynorthwyol Lymffoedema.</p>
<b>Byw gyda COVID hir</b>	<p>Sesiwn 2 ½ awr yw hon i unrhyw un sy'n byw gydag ôl-ffeithiau COVID 19 a elwir yn COVID hir.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw Covid Hir a'r Symptomau</li> <li>• Rheoli'r Symptomau</li> <li>• Delio â hwyliau isel ac iselder</li> <li>• Pryd i geisio cymorth</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtoriaid lleyg.</p>
<b>STANCE</b>	<p>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.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes a fy nghorff</li> </ul>



## Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda Rhaglenni Addysg Hunanreoli

Mae pob un yn rhaglenni strwythuredig wedi'u hachredu'n genedlaethol sy'n cael eu sicrhau o ran ansawdd a'u harfarnu'n ffurfiol.

I holi am ddyddiadau cyrsiau, argaeledd a/neu i gael eich rhoi ar ein rhestr bostio ffoniwch 0300 303 8322 (Opswn 5) neu e-bostiwch [epp.hdd@wales.nhs.uk](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cylchrediad gwael</li> <li>• Niwed i'r nerfau</li> <li>• Cymhlethdodau traed</li> <li>• Camau i leihau problemau gyda'ch traed</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan diwtor lleyg gyda chefnogaeth podiatrydd.</p>
<p><b>Rhaglen Diabetes (X-PERT)</b></p>	<p>Mae hon yn rhaglen hunanreoli 6 wythnos, 2 ½ awr yr wythnos ar gyfer unrhyw un â Diabetes Math 2.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw Diabetes</li> <li>• Treuliad a glwcos yn y gwaed</li> <li>• Hunan-fonitro, meddyginiaethau, rheoli pwysau</li> <li>• Ymwybyddiaeth o garbohydradau</li> <li>• Cymhlethdodau posibl Diabetes</li> <li>• Gosod nodau</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan Nyrsys Diabetes Arbenigol a Dietegwyr Diabetes Arbenigol.</p>
<p><b>Rhaglen Diabetes Inswlin X-Pert (X-PERT Inswlin)</b></p>	<p>This is a 6 week, 2 ½ hours per week Self-management programme for anyone with Diabetes on insulin.</p> <p><b>Mae rhai o'r meysydd yr ydym yn eu trafod yn cynnwys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth yw Diabetes / rôl inswlin</li> <li>• Treuliad a glwcos yn y gwaed</li> <li>• Hunan-fonitro, meddyginiaethau, rheoli pwysau</li> <li>• Ymwybyddiaeth o garbohydradau</li> <li>• Cymhlethdodau posibl Diabetes</li> </ul> <p>Cyflwynir y cwrs hwn gan Nyrsys Diabetes Arbenigol a Dietegwyr Diabetes Arbenigol.</p>

