

Diabetes Math 2 a Fi



Grwpiau Cefnogaeth Gan Gymheiriaid Lleol

Mae'r rhain yn cael eu cynnal wyneb yn wyneb neu'n rhithiol gan wirfoddolwyr ac yn cynnig cyfle i bobl â diabetes rannu profiadau â phobl eraill sy'n byw gyda diabetes.

[Ewch i'r wefan](#)



Ffilmiau Pocket Medic

Gwylwch y clipiau ffilm byr hyn sy'n eich helpu chi i ddeall gofynion gofal diabetes.

[Ewch i'r wefan](#)



Ble alla i gael cymorth?

Mae adnoddau Diabetes UK ar gyfer y rhai sydd newydd gael diagnosis wedi'u cynllunio i roi rhywfaint o gyngor cychwynnol i chi nes y gallwch fynychu un o'r sesiynau grŵp

[Ewch i'r wefan](#)

MyDESMOND

MyDESMOND: rhaglen hunanreoli ryngweithiol ar-lein ar gyfer dysgu hunangyfeiriedig i bobl â diabetes math 2.

[Ewch i'r wefan](#)



Cymorth Grŵp GIG

Mae hunanreoli'n rhan hanfodol o ofal diabetes math 2. Mae nifer o raglenni ar gael i'ch helpu i ddysgu am eich diabetes a'r gofal sydd ei angen. Maent wedi'u darparu gan ddeietegwyr, nyrsys diabetes neu EPP Cymru. Mae'r rhain ar gael ar ffurf ymgynghoriadau wyneb yn wyneb neu fideo mewn grŵp.

[Ewch i'r wefan](#)



Diabetes Math 2 a Fi

Mae'r canllaw ar-lein hwyliog a hawdd hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu chi i ddeall eich diabetes a dechrau ei reoli.

[Ewch i'r wefan](#)



Os hoffech ragor o wybodaeth neu os nad oes gennych fynediad at dechnoleg ddigidol, cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd Lleol ar: