

Gall y rhaglenni hyn eich helpu chi p'un a ydych wedi bod â diabetes ers blynnyddoedd lawer neu newydd gael diagnosis!



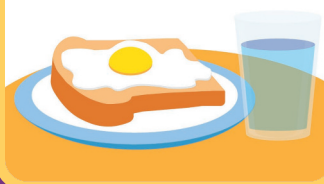
Archwilio ffyrdd newydd o fyw gyda diabetes mewn amgylchedd anffurfiol



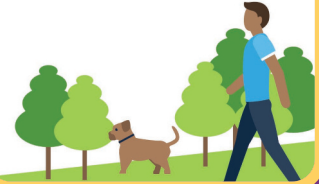
Gweld sut y gallwch reoli eich diabetes yn fwy effeithiol



Cynghorion da ar gyfer bwyta'n dda gyda diabetes math 2



Dysgu sut y gall bod yn fwy actif wella eich iechyd



Cyflwyno Diabetes (newydd gael diagnosis)

- Sesiwn annibynnol 2 awr
- Wedi'i chyflwyno gan ddeietegwyr neu addysgwyr sydd wedi'u hyfforddi
- Cyflwyniad i beth yw diabetes, sut mae bwyd yn effeithio ar lefelau glwcos y gwaed a chefnogi eich camau cyntaf i reoli eich diabetes
- Cyfeirio at gymorth ychwanegol fel X-PERT, DSMP, gofal traed, ymarfer corff

X-PERT Diabetes i bobl sy'n byw gyda diabetes math 2 ar ddeiet yn unig a/neu feddyginiaeth

- Sesiynau grŵp 2½ awr bob wythnos dros 6 wythnos
- Wedi'u cyflwyno gan ddeietegwyr, nyrsys diabetes arbenigol neu addysgwyr diabetes
- Rhaglen seiliedig ar faeth i gefnogi rheoli diabetes
- **Sesiynau'n cynnwys:**
 - Beth yw diabetes
 - Gwahanol ddulliau deietegol
 - Ymwybyddiaeth o garbohydradau
 - Seicoleg bwyta
 - Labeli bwyd
 - Atal cymhlethdodau

X-PERT Insulin i bobl sy'n byw gyda diabetes math 2 ac sy'n cymryd inswlin

- Sesiynau grŵp 2½ awr bob wythnos dros 6 wythnos
- Wedi'u cyflwyno gan ddeietegwyr a/neu nyrsys diabetes arbenigol
- Rhaglen seiliedig ar faeth i gefnogi rheoli diabetes a lleihau gofynion inswlin
- **Sesiynau'n cynnwys:**
 - Beth yw diabetes
 - Dulliau deietegol
 - Ymwybyddiaeth o garbohydradau
 - Monitro, asesu tueddiadau, cyfrif carbohydradau, ymarfer corff a thitradiad inswlin

Rhaglen Hunanreoli Diabetes (DSMP) i unrhyw un sy'n byw gyda diabetes math 2 (DDIM ar inswlin)

- Sesiynau grŵp 2½ awr bob wythnos dros 6 wythnos
- Wedi'u cyflwyno gan bobl sydd wedi cwblhau hyfforddiant gyda EPP Cymru ac sy'n byw gyda diabetes math 2 neu wedi'u heffeithio ganddo
- **Sesiynau'n cynnwys:**
 - Monitro a rheoli eich diabetes
 - Atal cymhlethdodau
 - Delio ag emosiynau anodd
 - Cynllunio bwydlenni

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