

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.

https://www.diabetes.org.uk/how_we_help/local_support_groups

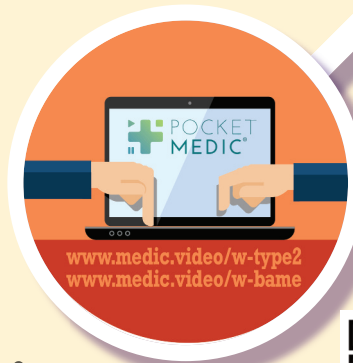


Ffilmiau Pocket Medic



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

www.medic.video/w-type2



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



<https://collaborative.nhs.wales/implementation-groups/diabetes/>



MyDESMOND

MyDESMOND: rhaglen hunanreoli rhyngweithiol ar-lein ar gyfer dysgu hunangyfeiriedig i bobl â diabetes math 2. www.mydesmond.wales



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.

<https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/iechyd-yn-y-gymuned/cyrsiau-iechyd-a-lles/>



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.

<https://diabetes.org.uk/learningzone>



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