Rhaglenni Addysg i Gleifion (EPP)

Rydym yn darparu amrywiaeth o raglenni a gweithdai hunanreoli a llesiant, yn rhad ac am ddim, ar gyfer unrhyw un sydd â chyflwr iechyd hirdymor neu ar gyfer y rheiny sy'n gofalu am rywun sydd â chyflwr iechyd.

Pwy a all gyrchu'r rhaglenni Addysg i Gleifion?

Mae'r rhaglen hon ar gael os ydych yn 18 oed neu hŷn ac mae gennych unrhyw gyflwr iechyd hirdymor, neu os ydych yn gofalu am rywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor.

Beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn mynd ar gwrs Rhaglenni Addysg i Gleifion?

O ganlyniad i'r canllawiau cyfredol o ran COVID-19, mae ein cyrsiau yn sesiynau grŵp rhithwir sy'n cael eu cynnal trwy Microsoft Teams, a byddwn yn ailddechrau ar gynnal y cyrsiau mewn lleoliadau cymunedol cyn gynted â phosibl.

Nod ein cyrsiau yw rhoi hyder i'r cyfranogwyr ysgwyddo cyfrifoldeb am eu gofal eu hunain, gan eu hannog hefyd i weithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ar yr un pryd. Yr hyn sy'n gwneud ein cyrsiau yn arbennig yw'r modd y caiff sgiliau a phrofiadau eu rhannu ymhlith pobl sy'n gorfod delio â'r un pethau â'i gilydd. Rydym hefyd yn cynnig y cyfle i ddod yn wirfoddolwr yn y gwasanaeth.

Rydym yn cynnal amrywiaeth o raglenni, o sesiynau 45 munud untro i sesiynau naw wythnos o hyd. Rydym yn darparu dewis o opsiynau naill ai i gefnogi taith unigol yr unigolyn trwy ei lwybr gofal, neu i gefnogi timau cymorth i barhau'n iach yn emosiynol ac yn gorfforol.

Dyma'r cyrsiau yr ydym yn eu cynnal ar hyn o bryd:

- Pum Cam at Sicrhau Llesiant
- Cyflwyniad i Iechyd a Llesiant
- Iechyd a Llesiant – cwrs chwe wythnos
- Cyflwyniad i Iechyd a Llesiant ar gyfer Gofalwyr
- Addysg ar Glefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD)
- Bwyd Doeth am Byth
- Rhaglen Diabetes X-PERT
- Rhaglen Hunanreoli Diabetes
- Ffynnu a Goroesi Canser – Sesiynau Addysg a Gweithgareddau gyda'i gilydd
- Rhaglen Sylfaen ar gyfer Rheoli Poen
- Troedio'n Iach
- STANCE – Iechyd Traed Diabetig
- Hyder o ran Ymataliaeth
- Byw â Lymffoedema

Cysylltu â'r Rhaglenni Addysg i Gleifion

I holi ynghylch cael mynediad at unrhyw rai o'r cyrsiau hunanreoli hyn, cysylltwch â'r Rhaglenni Addysg i Gleifion:

Ffôn: 01554 899035

E-bost: eppcymru.hyweldda@wales.nhs.uk