

What is Introduction to Chronic Pain Self-Management?

Introduction to Chronic Pain Self Management is an introduction course to help people who live with a long term physical or mental health condition to maintain and improve their quality of life through self-management. The course is available for anyone who is 18 years old and over and lives with chronic pain.

Subjects covered include:

- Positive thinking
- Managing daily activities
- Communication
- Relaxation
- Medication
- Physical activity
- Improving sleep
- Action planning
- Problem solving

The course is a 3 hour session and is available in community settings across North Wales where possible. An online version is accessible via any internet connected device.

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 852280**, e-mail **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** or return the slip below to:

Self Care Office
Eryldon, Campbell Road,
Caernarfon,
Gwynedd . LL55 1HU

CPM ISM Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:

Phone number:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cyflwyniad i Hunanreoli Poen Cronig



Beth yw Cyflwyniad i Hunanreoli Poen Cronig?

Mae Cyflwyniad i Hunanreoli Poen Cronig yn gwrs rhagarweiniol i helpu pobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor i gynnal a gwella ansawdd eu bywyd trwy hunanreoli. Mae'r cwrs ar gael i unrhyw un sy'n 18 oed neu'n hŷn ac yn byw gyda phoen cronig.

Mae'r pynciau sy'n cael sylw yn cynnwys:

- Meddwl yn gadarnhaol
- Rheoli gweithgareddau beunyddiol
- Cyfathrebu
- Ymlacio
- Meddyginiaeth
- Gweithgarwch corfforol
- Gwella cwsg
- Cynlluniau gweithredu
- Datrys problemau

Cwrs sesiwn 3 awr yw hwn ac mae ar gael mewn lleoliadau cymunedol ar draws Gogledd Cymru lle bo modd. Mae fersiwn ar-lein ar gael trwy gyfrwng unrhyw declyn sydd â chysylltiad â'r rhyngwyd.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852280**, e-bostiwrch **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** neu dychwelwch y slip isod at:

Swyddfa Hunanofal,
Eryldon, Ffordd
Campbell, Caernarfon,
Gwynedd. LL55 1HU

Slip Dychwelyd Cwrs CPM ISM

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif Ffôn:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Introduction to Chronic Pain Self-Management Course

