

Hunan-reoli COPD mewn Bywyd Trosolwg o'r Cwrs

Wythnos 1
Croeso a Chyflwyniad
Beth yw Hunanreolaeth?
Beth yw COPD?
Cydbwysu Bywyd gyda COPD
Gosod Targed
Cynllunio i Weithredu
Sylwadau Clo
Wythnos 2
Croeso a Sgwrs Ddilynol
Beth yr ydym yn ei gredu am ein COPD
Gweithgaredd Gorfforol gyda COPD
Anadlu Crychu Gwefus
Cwsg
Bod yn Ddiolchgar
Cynllunio i Weithredu
Sylwadau Clo
Wythnos 3
Croeso a Sgwrs Ddilynol
Mynd i'r afael ag Emosiynau Heriol neu Annefnyddiol
Rheoli ein Diffyg Anadl
Anadlu
Bod yn Weithredol ac Aros yn Weithredol ar gyfer Pawb
Cynllunio i Weithredu
Sylwadau Clo
Wythnos 4
Croeso a Sgwrs Ddilynol
Cerdded
Cyfathrebu gyda Theulu a Ffrindiau
Cymdeithasu gyda COPD
Cyflwyniad i Ymwybyddiaeth Ofalgar
Datrys Problemau a Chynllunio i Weithredu
Sylwadau Clo

Wythnos 5
Croeso a Sgwrs Ddilynol
Adnabod a Rheoli Camau'n Ôl
Ymlacio Cyhyrau
Y Meddyginiaethau COPD yr ydym yn eu Defnyddio
Rheoli ein Meddyginiaeth
Bod yn Gadarnhaol
Cynllunio i Weithredu
Sylwadau Clo
Sesiwn 6
Croeso a Sgwrs Ddilynol
Cyflwyno'r Agenda
Rheoli Camau'n Ôl a Gwaethygiad COPD
Adnabod a Rheoli Blinder
Defnyddio Dulliau Tynnu Sylw Defnyddiol
Cynllunio i Weithredu
Sylwadau Clo
Wythnos 7
Croeso a Sgwrs Ddilynol
Bod yn Hunan-reolwr Medrus
Gwneud y mwyaf o'n Hymweliadau gyda'r Tîm Gofal Iechyd
Gwneud Dewisiadau, Bargeinion a Phenderfyniadau
Delwedd dan Arweiniad
Cynllunio i Aros yn Iach
Rhannu ein Llwyddiannau a Thargedau Hirdymor
Sylwadau Clo: Ffarwelio a Chwblhau'r Asesiad Terfynol