

Trosolwg Rhaglen

	Wythnos 1	Wythnos 2	Wythnos 3	Wythnos 4	Wythnos 5	Wythnos 6
Trosolwg o hunanreolaeth a chyflyrau poen cronig	•					
Beth yw poen?	•					
Defnyddio eich meddwl i reoli symptomau	•	•			•	•
Cael noson dda o gwsg	•					
Gwneud cynllun gweithredu	•	•	•	•	•	•
Adborth cynllun gweithredu		•	•	•	•	•
Datrys problemau		•				
Delio ag emosiynau Anodd		•				
Gweithgaredd Corfforol ac ymarfer		•	•	•	•	
Anadlu gwell		•				
Rheoli gorflinder		•				
Rhediad a chynllunio			•			
Gwerthuso triniaeth			•			
Gwneud Penderfyniadau			•			
Bwyta'n iach				•		
Sgiliau cyfathrebu				•		•
Meddyginiaeth ar gyfer poen cronig					•	
Rheoli Iselder					•	
Gweithio gyda'ch gweithiwr iechyd proffesiynol a sefydliad						•
Rheoli pwysau						•
Cynlluniau'r dyfodol						•

Taflen Gweithgaredd Rhwng Sesiynau y tu allan i gwrs

Sesiwn 1:

- Darlleniad sy'n cael ei gynnwys yn y sesiwn hon: *Byw Bywyd Iach gyda Phoen Cronig*: Pennod 1 a 2; tudalennau 41-43, 52-57, 82-83
- Ymarfer gan ddefnyddio tynnu sylw
- Os oes gennych fynediad i'r we, gwylwch y fideo 5 munud ar You Tube: *Understanding pain and what to do about it in less than five minutes*

Sesiwn 2:

- Darlleniad sy'n cael ei gynnwys yn y sesiwn hon: *Byw Bywyd Iach gyda Phoen Cronig*: Tudalennau 48-52, 57-69, 79-82, 94-96; Pennod 7 a 9
- Ymarfer gwella anadlu. Cymerwch ychydig o funudau i wneud ymarferion ymlacio ychydig o weithiau'r wythnos. Bydd gwneud hyn yn rheolaidd yn tawelu'r meddwl a'r system nerfol.
- Meddyliwch sut yr hoffech ddechrau rhaglen ymarfer neu gynyddu'r rhaglen yr ydych yn ei wneud rŵan.
- Yn Sesiwn 3, byddwn yn siarad am wneud penderfyniadau. Meddyliwch am rywbeth yn eich bywyd y mae angen i chi wneud penderfyniad arno a'i gael yn barod at weithgaredd yr wythnos nesaf.

Sesiwn 3:

- Darlleniad sy'n cael ei gynnwys yn y sesiwn hon: *Byw Bywyd Iach gyda Phoen Cronig*: Tudalennau 22-23; Pennod 6, 8 a 17
- Efallai eich bod eisiau cwblhau dyddiadur gweithgaredd a gorffwys fel yr un ar ddiwedd Pennod 6 yr wythnos hon. Bydd hyn yn eich helpu i gynllunio ffyrdd i wella cyflymder eich gweithgaredd a gorffwys dros y diwrnod.

Sesiwn 4:

- Darlleniad sy'n cael ei gynnwys yn y sesiwn hon: *Byw Bywyd Iach gyda Phoen Cronig*: Tudalennau 20-22; Pennod 8, 10 a 13

Sesiwn 5:

- Darlleniad sy'n cael ei gynnwys yn y sesiwn hon: *Byw Bywyd Iach gyda Phoen Cronig*: Tudalennau 57-63, 84-89; Pennod 8, 15 a 16
- Cadwch ddyddiadur bwyd am ddiwrnod yn yr wythnos ac un diwrnod dros y penwythnos yn union fel y gwnaethoch ychydig wythnosau'n ôl. Y tro hwn talwch sylw gofalus i faint eich dogn.
- Gwnewch restr meddyginiaeth bersonol, gydag enw eich holl feddyginiaeth, y darparwr a'i rhagnodwyd, dos, dyddiad dechrau, rheswm dros ei gymryd ac unrhyw alergedd cyffuriau.
- Hoffem eich gwahodd i ffonio, e-bostio neu ysgrifennu llythyr at eich meddyg / sefydliad sy'n darparu'r cwrs hwn ynglŷn â beth rydych wedi'i gyflawni yn ystod y cwrs hwn. Os nad ydych yn hapus gyda'ch cynnydd dros y 6 wythnos diwethaf, hoffem i chi ysgrifennu llythyr a fydd yn cael ei anfon ymlaen at ddatblygwyr y cwrs yn egluro eich rhesymau.

Cyfeiriad eich sefydliad lleol yw: (tiwtoriaid i roi'r cyfeiriad priodol) Nid oes rhaid i chi bostio na dangos y llythyrau hyn, os nad ydych eisiau, ond dewch â nhw gyda chi'r wythnos nesaf ar gyfer defnydd eich hun yn y gweithgaredd rhannu. Os ydych yn postio'r llythyr at eich meddyg / sefydliad a ddarparwyd y cwrs hwn, byddai'n ddefnyddiol iawn i helpu i ledaenu'r neges am y rhaglen.

Sesiwn 6:

- Darlleniad sy'n cael ei gynnwys yn y sesiwn hon: *Byw Bywyd Iach gyda Phoen Cronig*: Pennod 11, 8 a 14