

Trosolwg o'r Rhaglen Diabetes						
	Wythnos 1	Wythnos 2	Wythnos 3	Wythnos 4	Wythnos 5	Wythnos 6
Trosolwg o hunanreolaeth a diabetes	•					
Maeth / Bwyta'n iach	•	•	•	•		
Gwneud cynllun gweithredu	•	•	•	•	•	
Monitro diabetes a glwcos yn y gwaed	•	•	•	•	•	•
Datrys Problemau		•	•	•	•	•
Adborth		•	•	•	•	•
Delio â straen		•				
Atal glwcos isel yn y gwaed			•			
Atal cymhlethdodau			•			
Gwneud penderfyniadau			•			
Gweithgaredd corfforol / ymarfer corff			•		•	
Emosiynau anodd				•		
Hwyliau Isel ac Iselder					•	
Meddwl yn bositif					•	
Technegau ymlacio					•	
Cyfathrebu					•	
Dyddiau salwch						•
Gofal traed						•
Meddyginiaeth						•
Gweithio gyda'ch Tîm Gofal Iechyd						•
Edrych yn Ôl a Chynllunio ar gyfer y Dyfodol						•

Gweithgaredd y Tu Allan i'r Cwrs fesul Sesiwn

Sesiwn 1:

- Dros 2 ddiwrnod, un diwrnod gwaith ac un diwrnod pan nad ydych yn gweithio, monitro glwcos yn y gwaed unwaith yn y bore cyn bwyta, unwaith 2 awr ar ôl pryd bwyd ac unwaith ar ôl ymarfer corff. Ysgrifennwch bopeth rydych chi'n ei fwyta ar yr un 2 ddiwrnod, nodwch yr hyn a ddysgwyd.
- Darllen: Penodau 1, 2, 4, 10 a 14
- Cadwch olwg ar eich cynllun gweithredu.

Sesiwn 2:

- Cadwch olwg ar yr hyn yr ydych yn ei fwyta a phryd rydych chi'n bwyta am 2 ddiwrnod, un diwrnod o'r wythnos ac un diwrnod penwythnos.
- Byddwn yn ymdrin â gwneud penderfyniadau y tro nesaf; meddyliwch am rywbeth y mae angen i chi wneud penderfyniad amdano yn barod ar gyfer wythnos nesaf.
- Darllen: Penodau 2, 4, 10
- Cadwch olwg ar eich cynllun gweithredu.

Sesiwn 3:

- Rhoi sylw i labeli eich hoff fwydydd; ydych chi'n bwyta braster cudd? Ac a yw'n fraster dirlawn (saturated) neu fraster annirlawn (unsaturated).
- Edrych ar ddogneau (portions) ar labeli bwydydd; dewch â 1-2 label gyda chi'r wythnos nesaf a byddwch yn barod i ddweud beth rydych wedi'i ddarganfod.
- Darllen: Penodau 2, 6, 7, 13 a 14
- Cadwch olwg ar eich cynllun gweithredu.

Sesiwn 4:

- Darllen: Penodau 4, 6 a 10
- Darllen labeli bwyd; ceisiwch fwyta dogneau maint llai o fwydydd sy'n cynnwys llawer o garbohydradau a / neu frasterau.
- Cadwch olwg ar faint o ymarfer corff yr ydych yn ei wneud bob dydd.
- Cadwch olwg ar eich cynllun gweithredu.

Sesiwn 5:

- Ystyriwch y mathau o feddyliau sydd gennych; ceisiwch gael gwared ar y rhai negyddol a chael rhai positif yn eu lle.
- Cadwch olwg ar ymarfer corff un diwrnod o'r wythnos ac un diwrnod ar y penwythnos; byddwch yn barod i rannu'r hyn a ddysgwyd.
- Monitrowch eich glwcos yn y gwaed ddwywaith cyn ac ar ôl bwyta a chyn ac ar ôl ymarfer corff a byddwch yn barod i siarad am hyn os ydych chi wedi gweld unrhyw newidiadau ers i chi wneud hyn bum wythnos yn ôl.
- Darllen: Penodau 6, 8, 11, 14
- Efallai yr hoffech chi ysgrifennu llythyr at eich meddyg teulu am yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni. Gallech hefyd ysgrifennu llythyr at Gydlynnydd y sefydliad sy'n darparu'r hyfforddiant. Gallwch gael y cyfeiriad gan y darparwr. Does dim rhaid ichi ei bostio na'i ddangos ond dewch â nhw gyda chi'r wythnos nesaf at eich defnydd eich hun yn y gweithgaredd rhannu.
- Cadwch olwg ar eich cynllun gweithredu.

Sesiwn 6:

- Creu a / neu ddiweddarau rhestr feddyginiaeth a'i chadw'n gyfredol
- Darllen: Penodau 13, 14 ac 16
- Parhewch i ddefnyddio'ch cynlluniau gweithredu fel cefnogaeth.