

Mae Ymarfer Corff ar gyfer Diabetes Math 1 2021 Digwyddiad rhithwir

22 Mai a 12 Mehefin • 09.00 – 13.00

Yn galw ar bawb â diabetes math 1 sydd eisiau gwella eu hymarfer corff a'u maeth



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Grŵp Gweithredu
Diabetes
Diabetes
Implementation Group

Mae Ymarfer Corff ar gyfer Diabetes Math 1 (EXTOD) wedi ymuno â Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan i gynig rhaglen addysg sy'n canolbwyntio ar ymarfer corff a diet ar gyfer oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 yng Nghymru.

Sefydlwyd y rhaglen ryngweithiol hon ar ôl i arolygon EXTOD ddarganfod bod pobl â diabetes math 1 yn ei chael hi'n anodd rheoli glwcos pan fyddant yn ymarfer corff a gofynnwyd am addysg bellach ar y pwnc.

Pwy ddylai fynychu?

Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 1 sy'n byw yng Nghymru ac sy'n cael sawl pigiad dyddiol neu sy'n defnyddio pymplau inswlin, ac sy'n ymarfer corff yn rheolaidd neu'n bwriadu dechrau hyfforddi ar gyfer digwyddiad penodol

Pam ddaylech chi fynychu?

- Datblygu eich gwybodaeth
- Dysgu syniadau newydd i'w rhoi ar waith
- Datblygu gwybodaeth ac offer i'w defnyddio ar unrhyw weithgaredd / ymarfer corff yn y dyfodol
- Mynediad at ddeunyddiau dysgu a fideos ar-lein

Cyflwynir y rhaglen addysg hon fel dau weithdy rhyngweithiol ar-lein ar 22nd Mai a 12th Mehefin 2021 yn ogystal â deunyddiau ategol a fideos ar-lein.

Mewn gweithdai bach ar-lein, bydd 12 o bobl â diabetes math 1 a dau arbenigwr ym maes diabetes ac ymarfer corff yn defnyddio offer rhyngweithiol, achosion clinigol, dysgu ar y cyd a thasgau sy'n seiliedig ar broblemau. Bydd y gweithdai yn cefnogi'r rhai sy'n cymryd rhan i reoli eu dewisiadau ymarfer corff yn hyderus ac yn ddiogel. Bydd y pynciau dan sylw yn cynnwys effeithiau gwahanol fathau o ymarfer corff ar lefelau glwcos yn y gwaed, rheol y tri ar gyfer rheoli glwcos pan fyddwch yn ymarfer corff, awgrymiadau ar faeth ac ymarfer corff, sut y gall technoleg diabetes gefnogi ymarfer corff yn ddiogel, a strategaethau i gynllunio ar gyfer ymarfer corff.

Ariannwyd y cyfarfod hwn gan Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan er bod angen blaendal ad-daladwy o £5.00 i sicrhau'r archeb. Gall cynrychiolwyr sy'n profi cyni ariannol ar hyn o bryd gysylltu â info@extod.education i sicrhau cofrestrriad heb flaendal.



Am ragor o wybodaeth ac i gofrestru nawr, ewch i

<http://extod.education>

