

Byw'n Iach ac Ymddygiadau Bwyta



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

[Beat - Elusen Anhwylder Bwyta](#)

0808 801 0433

<https://www.beateatingdisorders.org.uk>

Mae BEAT yn cynnig cefnogaeth, canllawiau a gwybodaeth dros y ffôn ac ar-lein i gynorthwyo pobl i wella os oes ganddyn nhw anhwylder bwyta. Maen nhw hefyd yn cynnig cefnogaeth i aelodau teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, yn ogystal ag ymgyrchu dros well ymwybyddiaeth a thriniaethau o anhwylderau bwyta i hybu adferiad hirdymor.

Mae eu [tudalen hunan gymorth a hunan ofal](#) yn cynnig ystod o awgrymiadau a syniadau i gynorthwyo adferiad gan gynnwys cynllun atal ailwaelu.

Mae eu gwasanaeth Cymraeg yn cynnig grwpiau cymorth, sgwrs we 1 i 1 a rhaglen hunangymorth dan arweiniad ar gyfer [anhwyldera gorfwyta](#) sef “Momentwm”. Mae Momentwm yn cynnwys 8 sesiwn gymorth dros gyfnod o 8 wythnos, a gall pobl gyfeirio eu hunain at y rhaglen.

[NHS Weight Management Patient Webinars](#)

<https://patientwebinars.co.uk/condition/weight-management/webinars/>

Mae'r gweminarau rheoli pwysau hyn yn darparu canllawiau byr, dan arweiniad arbenigwyr, ar golli pwysau a byddant yn eich helpu i lunio agwedd newydd at fwyta a'ch iechyd. Maen nhw'n canolbwyntio ar strategaethau ymarferol fel bwyta'n gytbwys ac yn rheolaidd, deall sbardunau bwyta, herio mythau am ddeiet, a chyflwyno bwyta greddfoll fel dull cynaliadwy.

[Pwysau Iach Byw'n Iach](#)

<https://pwysauiach.cymru/>

Mae gwefan Pwysau Iach Byw'n Iach yn adnodd GIG Cymru i oedolion, sy'n cynnig cefnogaeth hunandywys am ddim i helpu i gyrraedd neu gynnal pwysau iach. Mae'n darparu gwybodaeth a chanllawiau wedi'u teilwra, yn seiliedig ar dystiolaeth, i hybu newidiadau hirdymor ar gyfer ffordd o fyw iach.

Gro Health

<https://web.grohealth.com/walesabuhb#form>

Mae GRO Health yn wasanaeth rheoli pwysau digidol newydd ar gyfer trigolion cymwys yng Ngwent. Os ydych chi wedi cofrestru gyda meddyg teulu BIPAB neu'n byw ym Mlaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen, yna efallai y byddwch chi'n gymwys i gael mynediad AM DDIM i Gro. Cwblhewch y ffurflen gofrestru i gadarnhau eich cymhwysedd a dechrau arni.

Yn y gymuned Rhaglen alltudion ffit

<https://www.countyinthecommunity.co.uk/fit-fans>

Mae Alltudion Ffit yn rhaglen 12 wythnos am ddim, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, i gefnogi oedolion 35-65 oed gyda BMI o 28+ i wella eu hiechyd trwy fwyta'n iachach a sesiynau gweithgarwch corfforol. Mae'n helpu cyfranogwyr i wneud newidiadau cynaliadwy i'w ffordd o fyw a dod yn fwy actif. Mae hyn ar gael i oedolion sy'n byw yng Ngwent.

Mind

Llinell Wybodaeth: 0300 1233393/Llinell gymorth: 0300 1021234

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-healthproblems/eating-problems/about-eating-problems/>

Mae'r elusen hon yn darparu gwybodaeth a chymorth ar reoli problemau bwyta ac mae'n cynnwys fideos o brofiadau pobl. Mae ganddyn nhw hefyd dudalen penodol ar gyfer [gweithgarwch corfforol, ymarfer corff ac iechyd meddwl](#) gan gynnwys awgrymiadau a gweithgareddau y gallwch roi cynnig arnyn nhw. Mae ganddyn nhw Llinell Wybodaeth lle gellir holi am opsiynau a gwasanaethau, a llinell gymorth sy'n lle diogel i chi siarad am eich iechyd meddwl.

Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/wales-national-exercise-referral-scheme/>

Mae NERS yn rhaglen 16 wythnos ar gyfer oedolion nad ydyn nhw'n actif sydd mewn perygl o ddatblygu, neu'n byw gyda, cyflyrau iechyd cronig. Gallwch gael eich cyfeirio at y rhaglen gan weithwyr iechyd proffesiynol y GIG. Mae cyfranogwyr yn derbyn asesiad cychwynnol a rhaglen ymarfer corff wedi'i theilwra sydd wedi'i chynllunio i gefnogi gweithgarwch corfforol a lles hirdymor.

Llyfryn Bwyta Emosiynol Melo

<https://www.melo.cymru/wp-content/uploads/2024/08/melo-Emotional-eatingand-you-BRIEF-PORTRAIT-1.pdf>

Llyfryn PDF yw hwn sy'n esbonio beth yw bwyta emosiynol, pam ei fod yn digwydd a sut i adnabod y gwahaniaeth rhwng hynny ac angen corfforol am fwyd. Mae'n darparu camau ymarferol i adennill rheolaeth ar arferion bwyta. Mae'n esbonio bod bwyta emosiynol yn gyffredin, yn ddealladwy ac yn gallu newid gydag ymwybyddiaeth a strategaethau ymdopi amgen.