

Ymddygiadau Byw'n Iach a Bwyta'n Iach



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

[Beat - Eating Disorder Charity](#)

0808 801 0433

Maent yn cynnig cymorth, canllawiau a gwybodaeth dros y ffôn ac ar-lein i gynorthwyo adferiad. Maent hefyd yn darparu cefnogaeth i aelodau'r teulu a gweithwyr proffesiynol. Yn ogystal â hyn maent yn ymgyrchu dros well ymwybyddiaeth a thriniaeth, gan helpu adferiad hirdymor.

Mae eu tudalen hunangymorth a hunangofal yn darparu ystod o awgrymiadau a syniadau i gynorthwyo adferiad. Er enghraifft, technegau tynnu sylw a chynllun atal ailwaelu.

Mae eu gwasanaeth yng Nghymru yn cynnig grwpiau cymorth ar-lein, sgwrs dros y we 1-1 a [grŵp cymorth gorfwyta mewn pyliau](#) fed o'r enw "momentwm" sy'n cynnwys 8 sesiwn.

[Gweminarau Cleifion ar Reoli Pwysau'r GIG](#)

Mae'r gweminarau rheoli pwysau yn rhoi canllawiau byr, dan arweiniad arbenigwyr ar golli pwysau a byddant yn eich helpu i sefydlu dull newydd o ran eich bwyta a'ch iechyd. Maent yn canolbwyntio ar strategaethau ymarferol meis bwyta'n gytbwys ac yn rheolaidd, deall y pethau sy'n sbarduno pobl i fwyta, herio mythau sy'n ymwneud â diet, a chyflwyno bwyta yn ôl greddf fel dull cynaliadwy.

[Pwysau Iach Byw'n Iach](#)

Mae gwefan Pwysau Iach Byw'n Iach yn adnodd GIG Cymru i oedolion, sy'n cynnig cymorth, trwy hunan-atgyfeiriad, am ddim i helpu pobl i gyrraedd neu gynnal pwysau iach. Mae'n darparu gwybodaeth a chanllawiau wedi'u teilwra sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi newidiadau iach a hirdymor o ran ffordd o fyw.

[Gro Health](#)

GRO Health: Gwasanaeth rheoli pwysau digidol newydd ar gyfer trigolion cymwys Gwent. Os ydych wedi cofrestru gyda meddyg teulu BIPAB neu'n byw ym Mlaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd neu Thorfaen, yna efallai y byddwch yn

gymwys i gael mynediad AM DDIM i Gro. Cwblhewch y ffurflen i gadarnhau eich cymhwysedd a dechrau arni.

County in the community - Fit Exiles Programme

Mae Fit Exiles yn rhaglen 12 wythnos am ddim a ariennir gan Lywodraeth Cymru i gefnogi oedolion 35-65 oed sydd â BMI o 28+ i wella eu hiechyd drwy sesiynau bwyta iach a gweithgarwch corfforol. Mae'n helpu cyfranogwyr i wneud newidiadau cynaliadwy o ran eu ffordd o fyw a dod yn fwy actif. Ar gyfer unigolion sy'n byw yng Ngwent.

Mind

Llinell Wybodaeth: 0300 1233393 /linell gymorth: 0300 1021234

Mae'r elusen hon yn darparu gwybodaeth a chymorth ar broblemau bwyta ac mae'n cynnwys fideos o brofiadau pobl. Mae ganddynt hefyd dudalen benodol ar gyfer [gweithgarwch corfforol](#), [ymarfer corff ac iechyd meddwl](#) gan gynnwys awgrymiadau a gweithgareddau i roi cynnig arnynt. Mae ganddynt linell wybodaeth y gallwch ei defnyddio i holi am opsiynau a gwasanaethau a llinell gymorth sy'n ofod diogel i chi siarad am eich iechyd meddwl.

Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)

Mae NERS yn rhaglen 16 wythnos ar gyfer oedolion anweithgar sydd mewn perygl o ddatblygu cyflyrau ieched cronig, neu bobl sy'n byw gyda chyflyrau o'r fath. Yn dilyn atgyfeiriad gan weithwyr proffesiynol y GIG, mae'r cyfranogwyr yn derbyn asesiad cychwynnol a rhaglen ymarfer corff sydd wedi'i chynllunio i gefnogi gweithgarwch corfforol a lles yn y tymor hir.