

# Mae Ymarfer Corff ar gyfer Diabetes Math 1 2021 Digwyddiad rhithwir

20 Mawrth a 17 Ebrill • 09.00 – 13.00

## Yn galw ar bawb â diabetes math 1 sydd eisiau gwella eu ymarfer 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 gynnig 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 ddylech 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 20 Mawrth a 17 Ebrill 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](mailto:info@extod.education) i sicrhau cofrestrriad heb flaendal.**



Am ragor o wybodaeth ac i gofrestru nawr, ewch i

<http://extod.education>

