

# Diabetes Math 2: **Fy Nhaith Math 2**

Mae digonedd o wybodaeth ddefnyddiol ar gael i chi ar sut i reoli eich diabetes Math 2

## 1 Llyfryn Oren

Cynlluniwyd i roi cyngor cychwynnol i chi nes gallwch fynychu sesiwn grŵp 3 awr neu gwrw chwe wythnos. Bydd yn eich helpu i ddechrau rheoli eich diabetes, gan ddal i fyw bywyd llawn ac egniol.



## 4 Diabetes Math 2 a Fi

Cynlluniwyd y canllaw ar-lein hwyliog a rhwydd i'w ddefnyddio yma i'ch helpu i ddeall a dechrau rheoli eich diabetes.  
[www.diabetes.org.uk/learningzone](http://www.diabetes.org.uk/learningzone)



## 2 Ffilmiau Pocket Medic

Edrychwch ar bytiau ffilm byr sy'n eich helpu i gydbwysu gofynion gofal Diabetes.



## 3 Presgripsiynau Gwybodaeth

Gan weithio gyda'ch meddyg neu nyrs, gallwch ddefnyddio'r presgripsiwn gwybodaeth i ddynodi'r camau y gallwch eu cymryd tuag at ddyfodol gwell gyda diabetes.



## 6 Grwpiau Cefnogaeth Lleol

Caiff Grwpiau Cefnogaeth lleol eu rhedeg gan wirfoddolwyr ac maent yn rhoi cyfle i bobl gyda diabetes i rannu profiadau gyda phobl eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.



## 5 Cyrsiau ar gael

P'un ai newydd gael diagnosis ydych neu y bu gennych ddiabetes ers tro, mae'r sesiynau grŵp yma'n rhoi'r gefnogaeth a'r wybodaeth rydych eu hangen i reoli eich diabetes.



Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu lleol neu Nyrs i gael mwy o wybodaeth ar unrhyw un o'r uchod.

