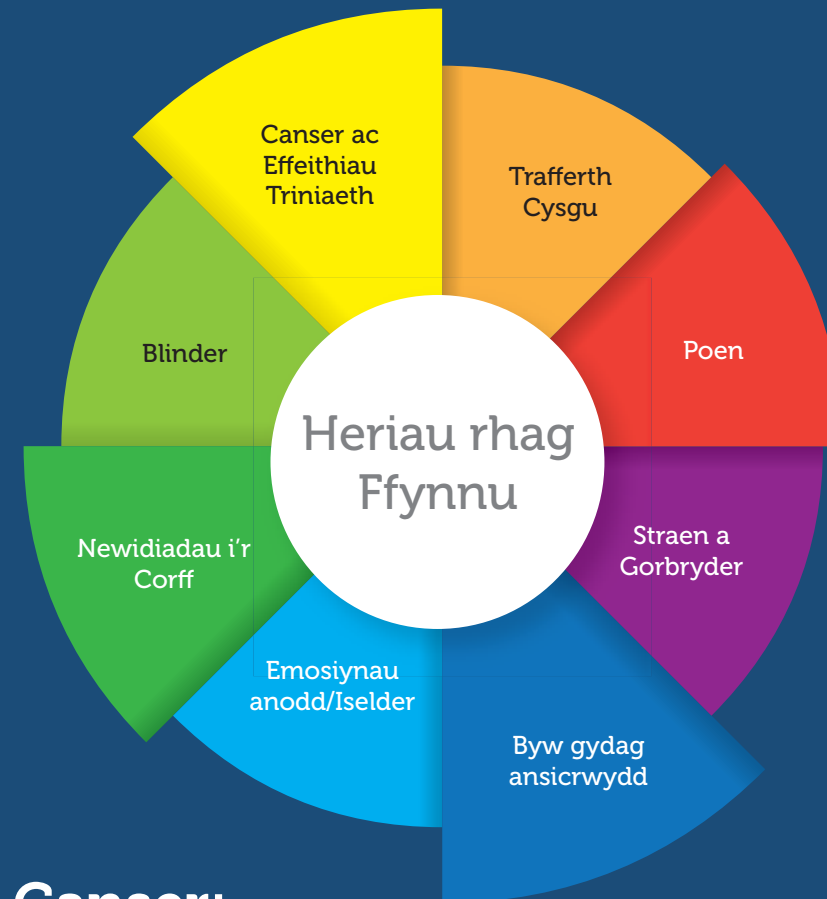


Ffynnu a Goroesi

Delio â bywyd ar ôl cancer

Mae Rhaglenni Addysg ar gyfer Cleifion (EPP) Cymru yn datblygu ac yn darparu cyrsiau lechyd a Lles AM DDIM i oedolion ledled Cymru



Canser: Ffynnu a Goroesi Rhaglen hunan-reoli

Nod y rhaglen hon yw cefnogi a helpu'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan ganser, adeiladu hyder i hunan-reoli a byw bywyd llawn ac actif.

Mae Rhaglen Canser: Ffynnu a Goroesi (CTS) yn cael ei chynnal trwy sesiynau dwy awr a hanner o hyd, unwaith yr wythnos am chwe wythnos yn y gymuned. Mae'r sesiynau'n cael eu hwyluso ac mae dau arweinydd sydd wedi'u hyfforddi ac sydd wedi profi cancer eu hunain neu sy'n pryderu am rywun sy'n dioddef o'r cyflwr.

Tîm Cenedlaethol EPP Cymru: 02920 104352 **E-bost:** info@eppwales.org

Ymhlith y pynciau, mae:

- ffyrdd** o ddelio â phroblemau fel rhwystredigaeth, blinder, poen, unigedd, diffyg cwsg a byw gydag ansicrwydd
- ymarfer addas** ar gyfer cadw'n iach, hyblyg a chryf
- gwneud penderfyniadau** am driniaeth a therapïau amgen
- ffyrdd o siarad am ganser** gyda'r teulu, ffrindiau a gweithwyr ieched
- bwyta'n iach**
- gosod nodau**
- perthnasau**

Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn y sesiwn yn cael copi o lyfr cydymaith, Byw Bywyd Iach gyda Chyflyrau Cronig (ar fenthylg am y 6 wythnos), a CD ymlacio, *Ymlacio i'r Meddwl a'r Corff*.

Y dull o gynnal y rhaglen sy'n ei gwneud yn effeithiol. Drwy drafodaethau grŵp, cefnogi ei gilydd a dysgu ac ymarfer technegau newydd gall y cyfranogwyr orffen y cwrs yn fwy hyderus a rheoli eu hiechyd a chynnal bywyd gweithgar a llawn.

Ydy'r Rhaglen yn cymryd lle rhaglenni a thriniaethau eraill?

Nac ydy. Bydd y rhaglen yn cryfhau'r gefnogaeth ar ôl triniaeth. Mae'n cefnogi'r rhai sy'n byw gydag effeithiau cancer a bydd yn darparu'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i reoli ieched a lles.

Sut cafodd y Rhaglen ei datblygu a'i gwerthuso?

Cafodd Cwrs Canser: Ffynnu a Goroesi (CTS) ei addasu yn y lle cyntaf o'r Rhaglen Hunan-Reoli Afiechyd Cronig (CDSMP) yn Ymddiriedolaeth Cefnogi Canser Macmillan yn y Deyrnas Unedig.

Cafodd ei effeithiolrwydd ei brofi yn y Deyrnas Unedig a'r Unol Daleithiau.

