

What is Introduction to Looking After Me for Carers (ItoLAM)?

ItoLAM is an introduction course to help carers to maintain and improve their quality of life through self-management.

The course is available to anyone who is 18 years old and over and is an unpaid carer.

Subjects covered include:

- Managing down days
- Personal foot care
- Falls prevention
- Physical activity
- Healthy eating
- Preventing and managing infections
- Managing medications
- Relaxation

The course is a one off session and is available in community settings across North Wales where possible. An online version is accessible via any internet connected device.

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 852280**, e-mail **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** or return the slip below to:

Self Care Office Co-ordinator,
Eryldon, Campbell Road,
Caernarfon,
Gwynedd . LL55 1HU

ItoLAM Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:

Phone number:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cyflwyniad i Gofalu Amdanaf i ar gyfer Gofalwyr



VectorBlast™ www.vectorblast.com

Beth yw Gofalu Amdanaf i ar gyfer Gofalwyr (ItoLAM)?

Mae Cyflwyniad i Gofalu Amdanaf I ar gyfer Gofalwyr yn gwrs rhagarweiniol i helpu gofalwyr i gynnal a gwella ansawdd eu bywyd trwy hunanreolaeth.

Mae'r cwrs ar gael i unrhyw un sy'n 18 oed neu'n hŷn ac sy'n ofalwr di-dâl.

Mae'r pynciau sy'n cael sylw yn cynnwys:

- Rheoli diwrnodau gwael
- Gofal traed personol
- Atal cwmpau
- Gweithgarwch corfforol
- Bwyta'n iach
- Atal a rheoli heintiau
- Rheoli meddyginiaethau
- Ymlacio

Cwrs un sesiwn yw hwn ac mae ar gael mewn lleoliadau cymunedol ar draws Gogledd Cymru lle bo modd. Mae fersiwn ar-lein ar gael trwy gyfrwng unrhyw declyn sydd â chysylltiad â'r rhyngwyd.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852280**, e-bostiwr

eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk neu dychwelwch y slip isod at:

Cydlynedd y Swyddfa Hunanofal,
Erydon, Ffordd
Campbell, Caernarfon,
Gwynedd. LL55 1HU

Slip Dychwelyd Cwrs ItoLAM

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif Ffôn:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Introduction to Looking After Me for Carers Course



UnDor Betsi
www.betsi-cadwaladr.nhs.uk