

### Who is it for?

### **For anyone with Type 2 diabetes, and are Insulin dependent**

X-PERT Insulin is a course for people living with Type 2 diabetes and are insulin dependent. The course is available to anyone who is 18 years old and over, lives with Type 2 diabetes and is prescribed Insulin

Attending the X-PERT Insulin programme will increase your knowledge, skills and understanding of your condition and help you to make lifestyle choices to manage your blood glucose levels more effectively when using insulin.

The course involves six, two and a half hour sessions over six weeks. Available in community settings across North Wales where possible. An online version is accessible via any internet connected device and includes an introduction session to support your connection.

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 852281**, 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

#### **X-Pert Insulin Course Return Slip**

Name:

Address:

Post Code:

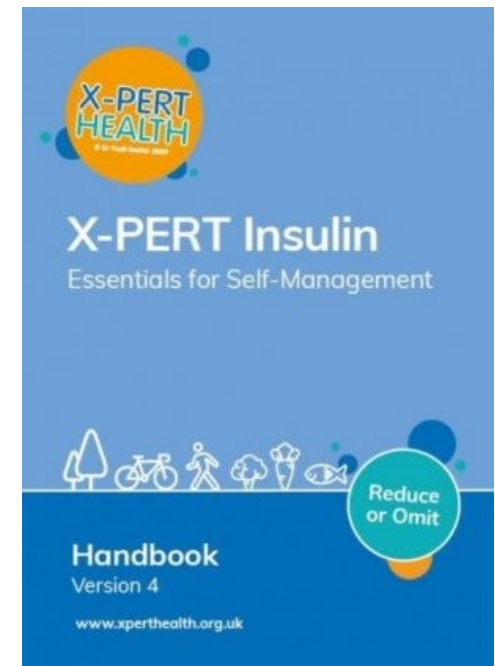
Phone number:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

# **X-Pert Diabetes Insulin**



## I bwy mae'r cwrs?

### **I unrhyw un sydd â diabetes Math 2, ac sy'n ddibynol ar Inswlin**

Mae X-PERT Inswlin yn gwrs ar gyfer pobl sydd yn byw â diabetes Math 2 ac sydd yn ddibynol ar inswlin. Mae'r cwrs ar gael i unrhyw un sydd yn 18 oed neu'n hŷn, yn byw gyda diabetes Math 2 ac yn cael Inswlin ar bresgripsiwn

Bydd mynychu'r rhaglen Inswlin X-PERT yn cynyddu eich gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth o'ch cyflwr ac yn eich helpu i wneud dewisiadau o ran ffordd o fyw i reoli lefelau glwcos yn y gwaed yn fwy effeithiol wrth ddefnyddio inswlin.

Mae'r cwrs yn cynnwys chwe sesiwn, dwy awr a hanner dros chwe wythnos. Bydd ar gael mewn lleoliadau cymunedol ar draws Gogledd Cymru lle bo hynny'n bosib. Mae fersiwn ar-lein ar gael dros unrhyw ddyfais sy'n cysylltu â'r we ac mae'n cynnwys sesiwn gyflwyno i gefnogi eich cyswllt.

Am ragor o wybodaeth, neu i drefnu lle ar y cwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852281**, neu drwy anfon e-bost at **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** neu dychwelwch y slip isod i:

Cydllynydd y Swyddfa Hunanofal,  
Eryldon, Ffordd Campbell, Caernarfon,  
Gwynedd. LL55 1HU

### **Slip Dychwelyd Cwrs X-pert Inswlin**

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif Ffôn:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

# X-Pert Diabetes Insulin

