

## Who is it for?

### **For anyone with Type 2 diabetes, regardless of treatment.**

Attending the X-PERT Diabetes 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.

### **How Will I Benefit From Attending?**

You will have the opportunity to explore how your body works and how lifestyle modifications may help to improve your diabetes control. The aim is not to tell you what you should and shouldn't do, but to help and support you in setting realistic goals to address concerns that you may have with your lifestyle such as what you eat and how active you are. Possible benefits from attending are:

- Lower blood glucose
- Dispelling dietary myths allowing increased dietary freedom
- Healthier eating
- Increase carbohydrate awareness
- Increased energy levels
- Improved fitness
- Improved wellbeing and quality of life
- Lower blood pressure
- Lower blood cholesterol
- Weight loss if appropriate
- Reduced risk of heart disease and other long-term condition

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 Diabetes Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:

Phone number:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

# Cwrs X-Pert Diabetes



## Ar gyfer pwy mae o?

### **Unrhyw un â diabetes Math 2, waeth beth fo'ch triniaeth.**

Bydd mynychu'r rhaglen Diabetes X-PERT yn cynyddu eich sgiliau gwybodaeth a dealltwriaeth o'ch cyflwr a'ch helpu i wneud dewisiadau ffordd o fyw i reoli eich lefelau glwcos gwaed yn fwy effeithiol.

### **Sut Byddaf yn Elwa wrth Fynychu?**

Byddwch yn cael y cyfle i ddysgu sut mae'ch corff yn gweithio a sut bydd addasiadau i'ch ffordd o fyw o bosibl yn helpu i reoli'ch diabetes yn well. Nid ein bwriad yw dweud wrthy'ch beth i wneud neu ddim ei wneud, ond eich helpu a'ch cefnogi i osod nodau realistig i fynd i'r afael â'ch pryderon posibl o ran ffordd o fyw, megis yr hyn byddwch yn ei fwyta a pha mor actif ydych chi. Buddion posibl wrth fynychu:

- Lleihau glwcos gwaed
- Datgelu'r gwir o ran diet gan alluogi mwy o ryddid dietegol
- Bwyta'n iachach
- Cynyddu ymwybyddiaeth am garbohydrad
- Cynyddu lefelau egni
- Gwell ffitrwydd
- Gwell lles ac ansawdd bywyd
- Lleihau pwysedd gwaed
- Lleihau colesterol gwaed
- Colli pwysau os yn briodol
- Lleihau'r risg o glefydau'r galon a chyflyrau tymor hir eraill

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 cysylltiad.

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

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

### Bonyn Cwrs X-pert Diabetes i'w ddychwelyd

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif Ffôn:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

# X-Pert Diabetes Course

