

Addysg Ffordd o Fyw i Gyflawni Potensial (LEAP)

Llyfryn gwybodaeth



Grŵp Llywio Cenedlaethol
Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth i unigolion sy'n mynychu'r rhaglen Addysg Ffordd o Fyw i Gyflawni Potensial (LEAP) yn ogystal â theuluoedd, gofalwyr a rhwydweithiau cymorth ehangach. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch â'ch ymarferydd EIP (Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis).

Beth yw'r rhaglen LEAP?

Cynlluniwyd y rhaglen LEAP gan Wasanaethau Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis ar draws Cymru mewn cydweithrediad â'r bobl ifanc y maen nhw'n gweithio gyda nhw.

Nod LEAP yw gwella llesiant ac iechyd corfforol. Mae'r rhaglen wedi'i datblygu'n benodol i gefnogi pobl sydd wedi profi seicosis.

Mae'r rhaglen yn cynnig

- rhaglen 6 wythnos ynghylch iechyd corfforol a ffordd o fyw
- cyngor ymarferol ar reoli iechyd corfforol personol
- addysg am ffyrdd iach o fyw
- cefnogaeth i osod nodau
- mynediad at staff o gefndiroedd proffesiynol amrywiol cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a'r rhaglen therapi antur

Beth fydd cynnwys y sesiynau?

- Mae'r rhaglen yn ymdrin ag amrywiaeth o bynciau gan gynnwys bwyta'n iach, ymarfer corff a gwneud dewisiadau cadarnhaol o ran ffordd o fyw (cymerwch gip ar y rhestr 'Llyfrgell LEAP' ar ddiwedd y llyfryn hwn)
- Mae pob sesiwn yn para tua 90 munud. A m ryw 30 munud byddwn yn trafod pwnc iechyd a llesiant ac yna bydd 60 munud o weithgaredd corfforol.
- Bydd y rhaglen yn cynnwys cymysgedd o ddeunydd addysgol, sesiynaurhyngweithiol a gweithgareddau ymarferol. Byddwch yn derbyn gwybodaeth i fynd adref gyda chi ar ôl pob sesiwn
- Cyflwynir y sesiynau yn eich ardal leol a chan eich tîm EIP lleol.

Beth yw manteision mynychu'r rhaglen LEAP?

Mae gwella iechyd corfforol yn dod â llawer o fanteision

- Lleihau'r risg o ddatblygu amrywiaeth o gyflyrau iechyd corfforol, gan gynnwys diabetes math 2 a chlefyd coronaidd y galon
- Lliniaru sgîl-ffeithiau meddyginiaeth
- Gwella ffitrwydd
- Gwneud i chi deimlo'n gryfach ac yn fwy egnïol

Gall bod yn actif helpu i godi lefel hormonau 'teimlo'n dda' yn ein cyrff, a elwir yn endorffinau a serotonin. Mae hyn yn helpu

- Gwella hwyliau a lleihau pryder
- Codi hyder a hunan-barch
- Lleihau lefelau straen
- Lliniaru sgil-ffeithiau meddyginiaeth iechyd meddwl

Mae cymryd rhan yn y rhaglen LEAP hefyd yn dod â buddion cymdeithasol ac yn cefnogi datblygiad personol

- Cyfarfod pobl newydd
- Lleihau unigedd
- Hwyl a mwynhad
- Gwella hyder i roi cynnig ar bethau newydd
- Helpu i osod nodau personol

Sut byddaf i'n gwybod a yw'r rhaglen LEAP yn fy helpu?

Bydd hwyluswyr yn eich helpu i ddewis eich nodau iechyd a llesiant personol ac yn eich cefnogi i gyflawni'r rhain. Rydym yn gwneud hyn trwy fonitro'n rheolaidd.

Cyn dechrau'r rhaglen byddwn yn gofyn i chi gael asesiad iechyd corfforol, bydd pawb yn cael asesiad yn unigol ac ni fydd unrhyw aelodau eraill o'r grŵp yn clywed nac yn gweld y canlyniadau. Byddwn hefyd yn cynnal asesiad arall dri mis ar ôl i'r rhaglen ddod i ben.

Byddwn hefyd yn gofyn i chi lenwi holiadur byr cyn ac ar ddiwedd y rhaglen fydd yn canolbwyntio ar sut rydych chi'n teimlo. Caiff hwn ei alw'n fesur ansawdd bywyd.

Trwy wneud y pethau hyn bydd gennym linell sylfaen dda ar y dechrau y gellir adeiladu arni. Ynghyd â'r mesurau diweddarach byddwn wedyn yn gallu dweud a yw'r rhaglen wedi eich helpu i gyflawni eich nodau.

Gofynnwch i'ch ymarferydd EIP os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr asesiad iechyd corfforol neu'r holiadur ansawdd bywyd

A fydd unrhyw un yn gweld y wybodaeth amdanaf?

Mae eich nodau personol a'ch cynnydd trwy'r rhaglen LEAP yn bersonol i chi. Caiff y wybodaeth hon ei chadw'n gyfrinachol gyda'ch tîm gofal EIP.

Fel gwasanaeth rydym yn hoffi gwybod a yw'r ymyriadau rydym yn eu cynnig yn ddefnyddiol i bobl. I ddeall hyn rydym yn edrych ar y canlyniadau cyffredinol ac ar adborth gan bob grŵp. Mae'n bosibl y caiff y canlyniadau hyn eu rhannu o fewn y GIG i gefnogi gwelliannau, ond bydd y wybodaeth hon bob amser yn ddienw.

Beth os byddaf yn penderfynu nad ydw i am gymryd rhan yn y rhaglen LEAP?

Mae ymchwil yn awgrymu bod unigolion nad ydynt yn cymryd camau i wella eu hiechyd a'u lles corfforol mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau iechyd o'u cymharu ag unigolion sy'n gwneud hynny.

Os yw'n well gennych, gellir cyflwyno sesiynau ar sail 1:1 yn hytrach nag mewn grŵp. Os yw hyn yn rhywbeth yr hoffech ei ystyried, trafodwch â'ch ymarferydd EIP.

Llyfrgell LEAP

Gall y pynciau a drafodir yn y rhaglen amrywio yn dibynnu ar y grŵp. I roi syniad i chi edrychwch ar y rhestr isod o sesiynau posib.

Llyfrgell y Rhaglen

- Ymarfer corff
- Bwyta'n iach
- Trefn Ddyddiol a Hunanofal
- Cydsyniad ac Iechyd Rhywiol
- Diogelwch ar-lein
- Alcohol
- Ysmygu
- Sylweddau
- Cwsg
- Therapi antur
- Strategaethau Ymdopi
- Sgîl-ffeithiau meddyginiaeth
- Gorbryder
- Iselder
- Gosod nodau

Mae'r rhaglen yn hyblyg, felly os oes rhywbeth y byddai'n help mawr i chi wybod amdano, siaradwch â'ch ymarferydd EIP.

Mae rhagor o wybodaeth a chopïau o'r taflenni ffeithiau sydd ar gael yn llyfrgell y rhaglen LEAP i'w gweld ar y wefan ganlynol: [Home](#) | [Psychosis Wales](#)

Sganiwch yma:
Gwefan
Seicosis Cymru



Gallwch gael yr wybodaeth ddiweddaraf am ddatblygiadau trwy ymweld â'n gwefan a chofrestru ar gyfer ein e-gylchlythyr misol:

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/gwelliant-cymru/>

Gallwch hefyd ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol:

Dilynwch ni ar Twitter [@GwelliantCymru](#)

Cliciwch hoffi ar [Facebook](#)

Tanysgrifiwch i ni ar [YouTube](#)

Cysylltwch â ni ar ein [tudalen LinkedIn](#)

Gwelliant Cymru

Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

© 2023 Gwelliant Cymru

Published Dec 2023

Mae'r ddogfen hon wedi'i thrwyddedu o dan Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). Mae hyn yn caniatáu ar gyfer copïo ac ailddosbarthu'r ddogfen hon cyn belled â bod Gwelliant Cymru yn cael clod a chydnyddiaeth lawn. Ni ddylid ail-lunio, gweddnwid na datblygu'r deunydd mewn unrhyw ffordd. I weld copi o'r drwydded hon, ewch i <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>