Helpu Cleifion i Reoli Cyflyrau Cronig: Cyflwyno Rhaglen Addysg i Gleifion Cymru

Annwyl Feddyg Teulu/Clinigydd,

Gall rheoli cleifion â chyflyrau iechyd hirdymor fod yn heriol – i gleifion, gofalwyr, a'r system gofal iechyd. Mae'r Rhaglen Addysg i Gleifion (EPP Cymru) yn cynnig cyrsiau am ddim, sydd ar gael ar-lein neu wyneb yn wyneb, i alluogi cleifion a gofalwyr i reoli eu hiechyd yn fwy effeithiol, lleihau dibyniaeth ar wasanaethau gofal iechyd, a chefnogi gwell canlyniadau iechyd.

Mae ein cyrsiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cynnwys opsiwn cyffredinol sy'n addas ar gyfer pob cyflwr cronig, ochr yn ochr â chyrsiau penodol am ddiabetes, COVID hir, canser, ac iechyd meddwl. Mae'r cyrsiau hyn sydd wedi'u cyd-gynhyrchu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol ac unigolion â phrofiad bywyd wedi'u cynllunio i gael effaith a bod yn berthnasol. Mae cymheiriaid hyfforddedig yn hwyluso'r cyrsiau ac maent yn cynnig gofod cefnogol ar gyfer rhannu a dysgu sgiliau hunanreoli ymarferol.

Yn ôl Dr Jayne Williams, Seicolegydd Ymgynghorol Lymffoedema Cenedlaethol:

"Mae cyfeirio pobl at EPP Cymru wedi bod yn ychwanegiad gwych at ein gwasanaeth. Mae gwerth aruthrol mewn cyfarfod â phobl eraill sy'n rhannu profiadau tebyg. Mae teimlo bod gennych gefnogaeth a'ch bod mewn cysylltiad â phobl eraill yn gwella llesiant ac yn galluogi unigolion i hunanreoli'n effeithiol. Yn aml, mae hyn yn arwain at ganlyniadau gwell a lleihau'r angen am gymorth ychwanegol."

Sut i atgyfeirio neu wneud ymholiad: Gall clinigwyr a chleifion wneud ymholiad am gyrsiau yn hawdd:

1. Ewch i **eppcymru.org**
2. Dewch o hyd i gwrs yn eich bwrdd iechyd
3. Defnyddiwch y ffurflen gofrestru i gyflwyno ymholiad i dîm lleol EPP Cymru

Rydym yn awyddus i wneud EPP Cymru yn werthfawr i chi a'ch cleifion. Os oes gennych awgrymiadau neu os hoffech ragor o fanylion, cysylltwch â ni drwy e-bost **eppcymru@wales.nhs.uk**.

Dymuniadau gorau,
Tîm Rhaglen Hunanreoli EPP yng Nghymru

Helping Patients Manage Chronic Conditions: Introducing EPP Cymru

Dear GP/Clinician,

Managing patients with long-term health conditions can be challenging – for patients, carers, and the healthcare system. The Education Programme for Patients (EPP Cymru) offers free courses, available online or in-person, to empower patients and carers to manage their health more effectively, reduce reliance on healthcare services, and support better health outcomes.

Our evidence-based courses include a general option suitable for all chronic conditions, alongside specific courses such as diabetes, long COVID, cancer, and mental health. Co-produced by healthcare professionals and individuals with lived experience, these courses are designed for relevance and impact. Facilitated by trained peers, they offer a supportive space for sharing and learning practical self-management skills.

As Dr Jayne Williams, National Lymphoedema Consultant Psychologist, shares:

"It's been a wonderful addition to our service to refer people to EPP Cymru. There is immense value in meeting others who share similar experiences. Feeling supported and connected enhances wellbeing and empowers individuals to self-manage effectively, often leading to better outcomes and reducing the need for additional support."

How to refer or enquire: Clinicians and patients can easily enquire about courses:

1. Visit **eppwales.org**
2. Find a course within your health board
3. Use the sign-up form to submit an enquiry to your local EPP Cymru team

We're keen to make EPP Cymru valuable for you and your patients. If you have suggestions or want more details, please get in touch via email **eppcymru@wales.nhs.uk**.

Best wishes,
The EPP Self-Management Programme Team in Wales