

DietitiansdoPrevention



Mae pob dietegydd yn arbenigwr atal

er y gall y gwaith y maent yn ei wneud gael ei alw'n rhywbeth arall



Gwellhad ac Iechyd Meddwl: Gall diet a maeth chwarae rhan allweddol mewn atal a rheoli salwch meddwl. Gall maethiad a hydradiad da hefyd helpu gyda gwellhad ac atal ail bwl o waeledd.



Adsefydlu ac Ail-alluogi: Mae dietegwyr yn rhoi cefnogaeth a chynghor i bobl sydd wedi bod yn sâl ee wedi llawdriniaeth neu ar ôl cael strôc. Gall cefnogaeth gan ddietygydd liniaru symptomau, lleihau'r perygl o salwch pellach ac atal gorfod dychwelyd i'r ysbyty.



Iechyd Cyhoeddus ac Atal Sylfaenol: Mae maethiad a hydradiad da yn sylfaenol i iechyd da. Mae dietegwyr yn helpu'r cyhoedd i aros yn iach ac atal salwch a chyflyrau cysylltiedig â diet, megis diffyg maeth neu ordewdra.



Yr Iechyd Gorau Posibl ac Atal Eilaidd: Ar gyfer pobl sydd â chyflwr iechyd hirdymor, fel diabetes neu ddementia, gall cefnogaeth gan ddietygydd helpu i liniaru'r symptomau, atal cymhlethdodau a chael yr ansawdd bywyd gorau posibl.



Sgyrsiau Iach a Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif: Nid dim ond trafod diet a maeth y mae dietegwyr pan fyddant yn gweithio ar atal. Maent yn trafod materion cysylltiedig sy'n effeithio ar iechyd megis ymarfer corff, ysmegu a ffactorau cymdeithasol. Mae dietegwyr yn cyfeirio pobl at fannau lle gallant gael rhagor o gymorth ar gyfer y materion hyn nad sy'n ymwneud yn uniongyrchol â diet.

Cewch ragor o wybodaeth yn bda.uk.com/dietitiansweek