MRC Epidemiology Unit

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

SWiM
SUPPORTING WEIGHT MANAGEMENT

New!

Dyw hi ddim yn hawdd colli pwysau.

Ond yr her go iawn yw ei gadw i ffwrdd.

Ydych chi wedi colli pwysau yn ddiweddar trwy raglen rheoli pwysau?

Mae Prifysgol Caergrawnt a GIG Swydd Gaergrawnt a Peterborough ICB yn cynnal astudiaeth ymchwil i brofi rhaglen rheoli pwysau i weld a yw'n helpu pobl i gadw’r pwysau i ffwrdd yn y tymor hir.

Mae'r rhaglen hon wedi'i **datblygu gan arbenigwyr blaenllaw** yn y maes, gan gynnwys seicolegwyr, ymchwilwyr a meddygon. Mewn astudiaeth ddiweddar, disgrifiodd cyfranwyr sut roedd y rhaglen wedi’u helpu i barhau â’r ymddygiad iach y dechreuon nhw yn ystod eu rhaglen rheoli pwysau, eu helpu i gadw'r pwysau i ffwrdd, a gwella eu hiechyd a’u lles.

Rydyn ni'n chwilio am wirfoddolwyr, sydd wedi colli pwysau yn ddiweddar trwy raglen rheoli pwysau neu reoli diabetes, i gymryd rhan yn yr astudiaeth hon. Enw'r astudiaeth yw SWiM (Supporting Weight Management) ond does dim angen nofio go iawn!

Beth fydd yn digwydd yn yr astudiaeth SWiM?

Os ydych chi'n penderfynu cymryd rhan, byddwch yn cael eich neilltuo ar hap i naill ai:

Gofal Safonol NEU **Rhaglen SWiM**

Ydych chi'n gymwys i gymryd rhan?

I gymryd rhan, rhaid i chi fod dros 18 oed a bod wedi cwblhau rhaglen colli pwysau neu raglen atal neu leddfu diabetes math 2 o fewn y 6 mis diwethaf.

Beth fydd yn digwydd yn yr astudiaeth SWiM?

Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth yn cwblhau'r mesurau canlynol ar ddechrau'r rhaglen ac ar ôl 6, 12 a 24 mis.

- Holiaduron ar-lein am eich iechyd a lles
- Pwyso'ch hun gan ddefnyddio'r glorian y byddwn yn ei hanfon atoch.
- Dewisol - sampl gwaed pigiad bys i brofi lefel y glwcos yn eich gwaed

Hefyd, efallai y cewch eich gwahodd i gymryd rhan mewn cyfweliad i ddweud eich barn am y rhaglen y cawsoch eich neilltuo iddi a'ch profiadau yn ystod yr astudiaeth.

Beth yw manteision cymryd rhan?

- Byddwch yn rhan o astudiaeth bwysig ledled y DU sy'n rhoi gwybodaeth i'r GIG am ffyrdd gwell o helpu pobl i reoli pwysau yn yr hirdymor.
- Byddwch yn derbyn un o ddwy ymyrraeth, a allai'ch helpu i gadw'r pwysau i ffwrdd a gwella eich iechyd a'ch lles.
- Byddwn yn anfon clorian atoch.
- Byddwch yn derbyn talebau ar gyfer siopau'r stryd fawr wrth gwblhau mesurau ar ôl 6 mis, 12 mis, a 24 mis.

Am gymryd rhan?

I ddysgu mwy am yr astudiaeth hon a sut gallai'ch helpu chi, ewch i'n tudalen we am ragor o wybodaeth am sut i gymryd rhan https://studies.mrc-epid.cam.ac.uk/swim

Neu mae croeso i chi ffonio neu e-bostio ein tîm ymchwil cyfeillgar.

01223 375399

Swim2.study@mrc-epid.cam.ac.uk