Eich canllaw ar gyfer eich gwiriad iechyd

Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

mencap
The voice of learning disability

Mae'r daflen hon yn dweud wrthych

1. Beth yw gwiriad iechyd

2. Sut i gael gwiriad iechyd

3. Beth ddylai fod yn eich gwiriad iechyd

4. Sut i gael rhagor o wybodaeth am wiriadau iechyd

Gallwch fynd â'r daflen hon efo chi i'ch helpu i ddeall

1. beth yw gwiriad iechyd

mae doctor yn rhoi gwiriad iechyd i chi i sicrhau eich bod yn iach

nid oes raid i chi fod yn sâl i gael gwiriad iechyd

ond gallwch ofyn i'r doctor ynglŷn ag unrhyw beth sy'n brifo neu yn eich poeni

mae'n syniad da cael gwiriad iechyd unwaith y flwyddyn

fel arfer mae gwiriad iechyd yn cymryd rhwng hanner awr ac awr ond cewch adael unrhyw adeg

mae gwiriad iechyd yn digwydd yn eich meddygfa

dylai'ch doctor gynnal rhan o'ch gwiriad iechyd

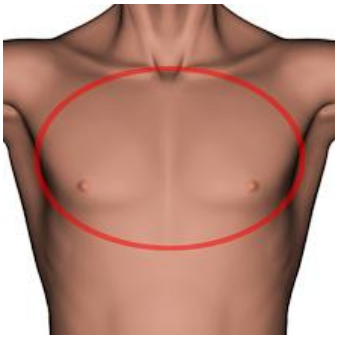
efallai y bydd nyrs yn cynnal rhan o'r gwiriad hefyd

gallwch ofyn i rywun ddod gyda chi i'r gwiriad iechyd

Yn eich gwiriad iechyd bydd doctor neu nyrs yn gwirio pethau fel

- **eich pwysau**
- **eich llygaid**
- **pa feddyginiaeth a gymerwch**

mae rhestr o bopeth y dylent ei wirio ar ddiwedd y daflen hon



efallai y bydd y doctor neu'r nyrs yn gofyn i chi gymryd ychydig o'ch dillad i ffwrdd

pwrpas hyn yw gwirio pethau fel

- eich brest
- eich bol

efallai y bydd y doctor yn dymuno gwirio'ch dŵr

gallwch ddod â sampl gyda chi mewn potel

neu gall y doctor roi potel i chi roi sampl yn ystod eich gwiriad

ni fydd neb yn gorfodi i chi wneud hynny os byddai'n well gennych chi beidio

gallwch wrthod unrhyw ran o'r gwiriad iechyd os nad ydych yn fodlon

bydd y doctor neu'r nyrs yn dweud wrthych os bydd angen i chi fynd i weld rhywun arall a all fod o gymorth i chi

cewch wybod am hyn ar ddiwedd y gwiriad iechyd

2. sut i gael gwiriad iechyd

gall pob oedolyn yng Nghymru sydd ag anabledd dysgu gael gwiriad iechyd

gallwch drafod gyda'ch doctor er mwyn cael gwiriad iechyd

Nid yw pob doctor yn cynnal gwiriad iechyd

Os nad yw eich doctor chi'n cynnal gwiriadau iechyd, gallwch gael gwiriad yn rhywle arall

gofynnwch i'ch doctor enwi doctor arall sy'n cynnal gwiriad iechyd

mae eich gwiriad iechyd yn rhad ac am ddim

ni fydd raid i chi dalu

gallwch ofyn i rywun roi cymorth i chi gael gwiriad iechyd os y mynnwch

gallwch ofyn i rywun fel

- **eich gofalwr**
- **aelod o'ch teulu**
- **staff sy'n rhoi cymorth i chi**

3. beth ddylai fod yn eich gwiriad iechyd

gallwch ddefnyddio'r rhestr hon i sicrhau bod eich doctor neu nyrs yn gwirio popeth a ddymunwch

os ydych yn dymuno i'ch doctor neu'ch nyrs beidio â gwirio unrhyw beth sydd ar y rhestr bydd croeso i chi ddweud wrthynt

a yw'ch doctor neu'ch nyrs wedi gwirio

- eich pwysau

do ☐ naddo ☐

- eich taldra

do ☐ naddo ☐

- **a oes angen unrhyw frechiadau arnoch**

do ☐ **naddo** ☐

- **eich pwysedd gwaed**

mae pwysedd gwaed yn mesur pa mor gyflym mae gwaed yn llifo o amgylch eich corff

os yw gwaed yn llifo yn rhy gyflym o amgylch eich corff gall hynny achosi niwed

do ☐ **naddo** ☐

- **eich dŵr**

do ☐ **naddo** ☐

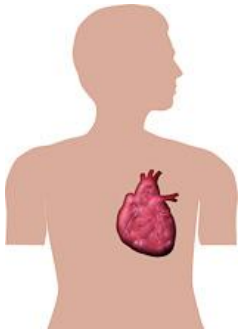
- **a ydych chi'n ysmygu**

do ☐ **naddo** ☐

- **a ydych chi'n yfed alcohol**

  mae alcohol yn golygu diodydd fel cwrw a gwin

  do ☐ **naddo** ☐



- **eich calon**

  do ☐ **naddo** ☐

- **eich anadlu**

  do ☐ **naddo** ☐

- **a oes problemau gyda'ch bol**

  do ☐ **naddo** ☐

- **eich croen**

do ☐ **naddo** ☐

- **eich llygaid**

do ☐ **naddo** ☐

- **eich clustiau**

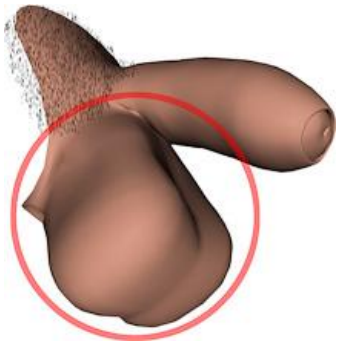
do ☐ **naddo** ☐

- **a oes gennych chi broblemau cerdded neu symud o gwmpas**

do ☐ **naddo** ☐

- **pa feddyginiaeth a gymerwch**

do ☐ **naddo** ☐



- **unrhyw brofion eraill a gawsoch**

  er enghraifft, efallai y cawsoch wiriad o'ch ceilliau os ydych yn ddyn

  do ☐ **naddo** ☐

- **unrhyw brofion sydd eu hangen arnoch efallai**

  er enghraifft, efallai y bydd angen i chi wirio'ch bronnau os ydych yn ddynes

  do ☐ **naddo** ☐

- **gwiriad o unrhyw salwch neu broblemau sydd gennych**

  er enghraifft, efallai eich bod yn dioddef o epilepsi

  do ☐ **naddo** ☐

- **prawf gwaed os byddwch angen un?**

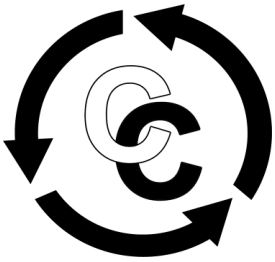
  do ☐ **naddo** ☐

4. sut i gael rhagor o wybodaeth am wiriadau iechyd

os hoffech wybod rhagor am gael gwiriad iechyd gallwch siarad â'ch

- **teulu**
- **rhywun yn eich grŵp cefnogi**

- **eich doctor**
- **nyrs cysylltiadau iechyd anabledd dysgu ar gyfer gwiriadau iechyd - 07919302374**



- **Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau Dysgu**

gall Cyswllt Conwy ateb cwestiynau ynglŷn ag anableddau dysgu

Rhif ffôn Cyswllt Conwy yw 01492 536486

Cyfeiriad gwefan Cyswllt Conwy yw www.conwy-connect.org.uk

Cynhyrchwyd y ddogfen hon gan Gyswllt Conwy a Thîm Cyswllt Iechyd Betsi Cadwaladr gan weithio mewn partneriaeth yn seiliedig ar waith gwreiddiol gan Mencap.
Lluniau gan Photosymbols.
Am ragor o wybodaeth ewch i www.conwy-connect.org.uk
Rhif Elusen Gofrestredig 1082860