



Sut i lenwi mewn eich Proffil Iechyd

Mae eich **Proffil Iechyd** yn rhoi gwybodaeth i bobl amnanoch chi. Bydd y wybodaeth yn eu helpu i roi chi y gofal cywir ar yr amser cywir.

Bydd y daflen hon yn eich helpu i ddeall sut i lenwi mewn eich Proffil Iechyd.

Mae pawb yn wahanol felly ysgrifennwch am eich iechyd a'r help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch chi.

Pethau pwysig i'w cofio:

Gall rhywun eich helpu i lenwi'ch Proffil Iechyd os ydych chi eisiau.

Gwiriwch eich holl wybodaeth bob blwyddyn. Os bydd rhywbeth yn newid, llenwch mewn Broffil Iechyd newydd.

Er enghraifft, os bydd eich meddyginiaeth new dabledi yn newid, llenwch mewn Broffil Iechyd newydd, newid y feddyginiaeth a newid dyddiad y gwnaethoch chi lenwi'r ffurflen newydd i mewn.

Ysgrifennu'n glir a rhoi gwybodaeth glir, felly mae'n haws i bobl eraill ddefnyddio'r wybodaeth.

Ewch â'ch Proffil Iechyd i'ch holl apwyntiadau iechyd.

My Health Profile Tool

This document gives you information that will help you to provide care for me. Please read it carefully and use the information it contains. Advice about completing and using this form can be found at: www.insertthewebaddresshere.co.uk

My name is: _____

I like to be known as: _____

My date of birth is: _____

In an emergency please contact: _____

Date this form was completed: _____

A photo of me can be put here

My Health Profile Tool

This document gives you information that will help you to provide care for me. Please read it carefully and use the information it contains. Advice about completing and using this form can be found at: www.insertthewebaddresshere.co.uk

My name is: _____

I like to be known as: _____

My date of birth is: _____

In an emergency please contact: _____

Date this form was completed: _____

A photo of me can be put here

Sut i lenwi'r Dudalen Flaen



Llenwch yr holl wybodaeth

Gallwch chi roi llun ohonoch chi ar y blaen os ydych chi eisiau. Bob tro mae rhywbeth yn newid, llenwch Broffil Iechyd newydd.

Sut i lenwi tudalen 2 – Am Fy Iechyd



Fy anghenion iechyd (Hanes Meddygol):

Ysgrifennwch am bethau fel;

Unrhyw gyflyrau iechyd, fel epilepsi, dementia neu ddiabetes.

Unrhyw broblemau iechyd a gewch yn aml, fel heintiau ar y frest.

Unrhyw lawdriniaethau mawr yr ydych wedi'u cael.



Pethau mae gen i alergedd i:

Ysgrifennwch am -

unrhyw beth y mae gennych alergedd iddo, fel meddygaeth,

bwyd neu latecs.



Tabledi neu feddyginiaeth rydw i'n eu cymryd:

Ysgrifennu

Holl enwau eich holl feddyginiaeth.

Pryd ydych chi'n cymryd eich meddyginiaeth.

Sut rydych chi'n cymryd eich meddyginiaeth.



Y gefnogaeth sydd ei hangen arnaf i gymryd fy tabledi neu feddyginiaeth:

Ysgrifennwch am –

Unrhyw help sydd ei angen arnoch i gymryd eich meddyginiaeth.



Sut y byddaf yn dangos i chi neu'n dweud wrthyfch fy mod i mewn poen neu'n sâl:

Gall rhai pobl ddweud wrth bobl eraill pan fyddant yn teimlo'n sâl neu faint o boen maent yndo. Mae pobl eraill yn hoffi defnyddio lluniau. Mae rhai pobl yn ei ddangos mewn ffyrdd eraill, fel gwneud synau.

Ysgrifennwch am sut rydych chi'n dangos eich bod chi'n sâl neu mewn poen.

Sut i lenwi tudalennau 3 a 4 - Sut rydw i angen i chi fy nghefnogi



Sut rydw i angen i chi fy nghefnogi:

Ysgrifennwch am unrhyw help sydd ei angen arnoch chi gyda pethau fel:

Bwyta ac yfed.

Defnyddio toiled (ymataliaeth).

Symud o gwmpas yn ddiogel (symudedd).

Gofal personol, fel golchi neu frwshio'ch dannedd.

Cael digon o gwsg.

Cofio pethau.

Cerdded i ffwrdd.

Trawiadau.

Os oes gennych chi gynllun gofal, fe allech chi ei gysylltu a'ch Proffil Iechyd.



Y ffordd orau i ni gyfathrebu:

Ysgrifennwch am bethau fel:

Os ydych chi'n cael unrhyw broblemau clywed neu weld.

Os ydych chi'n defnyddio unrhyw beth i'ch helpu chi i gyfathrebu, fel Makaton, symbolau neu luniau, gwrthrychau.

Os ydych chi angen i bobl ddefnyddio brawddegau byr a geiriau clir.

Os yw'r ffordd rydych chi'n cyfathrebu'n newid pan fyddwch chi'n poeni, sut y gall pobl eich helpu chi.



Pethau pwysig eraill yr hoffwn ichi wybod amdanaf:

Ysgrifennwch am bethau fel:

Os oes gennych unrhyw gredoau crefyddol sy'n bwysig i chi. Os oes gennych unrhyw gynlluniau, fel cynllun cefnogi ymddygiad, cynllun epilipsi.

Efallai yr hoffech chi ysgrifennu manylion cyswllt ar gyfer unrhyw weithwyr gofal, gweithwyr iechyd proffesiynol neu aelodau o'r teulu sy'n bwysig i chi.



Enw'r person sy'n llenwi'r ffurflen hon:

Os gwnaeth rhywun eich helpu i lenwi'r ffurflen, ysgrifennwch eu henw. Os gwnaethoch chi lenwi'r ffurflen, ysgrifennwch eich enw.