Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru

Welsh Ambulance Services
NHS Trust

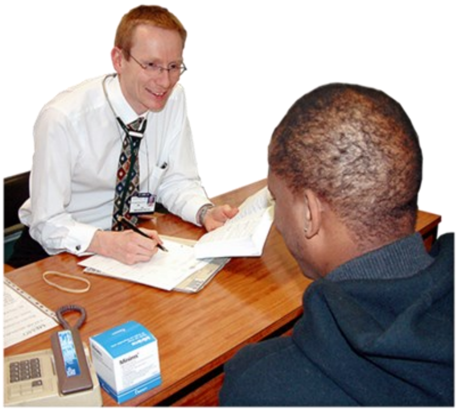
# Gwiriadau Iechyd Blynyddol

## ar gyfer pobl ag anableddau dysgu

- Gall pobl ag anabledd dysgu gael Gwiriad Iechyd Blynyddol.
- Mewn Gwiriad Iechyd Blynyddol mae meddyg yn gwirio os ydych chi'n iach.
- Gall y meddyg ddweud wrthych beth sydd ei angen arnoch i'ch helpu i fod yn iach.

- Mae'n bwysig iawn i bobl ag anabledd dysgu gael gwiriad iechyd.
- Gall pobl ag anabledd dysgu gael mwy o broblemau iechyd na phobl nad oes ganddynt anabledd dysgu.

- Gallwch chi gael 1 Gwiriad Iechyd Blynyddol bob blwyddyn.
- Mae'n syniad da mynd bob blwyddyn.



- Dylai'r gwiriad iechyd gymryd tua 45 munud.
- Dyali’r meddyg gofyn am nifer o bethau.

- Gallai nyrs helpu'r meddyg gyda rhai pethau.
- Efallai y byddwch yn cwrdd â'r nyrs mewn ystafell arall.

- Nid yw rhai meddygfa yn gwneud gwiriadau iechyd.
- Os nad yw'ch meddygfa yn gwneud gwiriadau iechyd, dylent eich helpu i ddod o hyd i meddygfa sy'n eu gwneud.

Os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth, mae Mencap wedi gwneud llyfr o'r enw

**About having a health check**

(Nid yw hwn ar gael yn Gymraeg)

---

Cynllun Gweithredu Iechyd — Hawdd ei Ddeall

Enw:

Dyddiad y Gwiriad Iechyd Blynyddol:

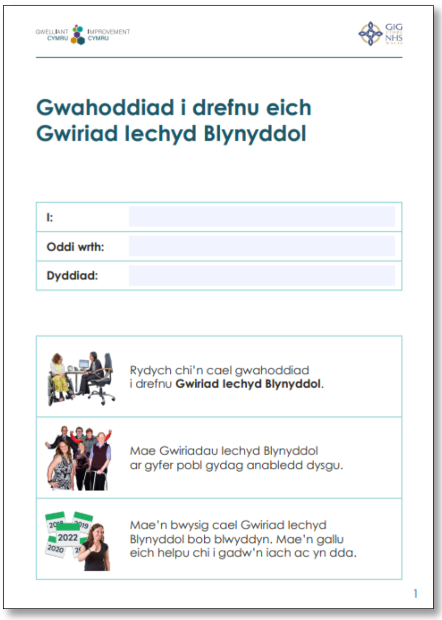
| Fy angen iechyd i | Gweithredu – Beth sydd angen ei wneud? | Pwy sydd yn ei wneud neu pwy fydd yn helpu? | Erbyn pryd a pha mor aml? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Dyddiad adolygiad i weld sut rydw i'n dod ymlaen:

Ar ôl eich gwiriad iechyd blynyddol, dylai eich meddyg eich helpu i wneud **cynllun gweithredu iechyd** hawdd ei ddarllen .

Dyma gynllun o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu gyda'ch iechyd .

---



Gwahoddiad i drefnu eich Gwiriad Iechyd Blynyddol

I:

Oddi wrth:

Dyddiad:

Rydych chi'n cael gwahoddiad i drefnu **Gwiriad Iechyd Blynyddol**.

Mae Gwiriadau Iechyd Blynyddol ar gyfer pobl gydag anabledd dysgu.

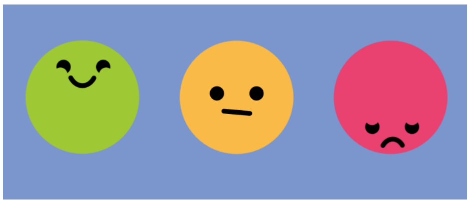
Mae'n bwysig cael Gwiriad Iechyd Blynyddol bob blwyddyn. Mae'n gallu eich helpu chi i gadw'n iach ac yn dda.

1

Gall eich meddyg anfon atoch llythyrau hawdd eu darllen pan ddaw'n amser eich archwiliad iechyd blynyddo .

Gallwch eu gweld ar

**Wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru**



# Sut oedd eich profiad gyda ni?

Mae dweud wrthym am eich profiadau a'ch straeon yn bwysig iawn

Rydym wir eisiau i bobl fod wrth wraidd popeth a wnawn. Rydym am sicrhau bod pobl yn cael y gofal a'r cymorth gorau y gallant.

Gall eich straeon wneud gwahaniaeth i'r hyn a wnawn a gall helpu i wneud profiadau pobl eraill yn well.

Os hoffech roi adborth am Wasanaeth Ambiwlans Cymru, gallwch cysylltu trwy:

Ffôn: **0300 123 9207**

E-bost: **PECI.team@wales.nhs.uk**

Dweud eich dweud

Neu gallwch ymweld â'r adran **'Dweud Eich Dweud'** ar ein gwefan yn **www.ambulance.nhs.wales**