

Os ydych angen cymorth neu gyngor ewch ar-lein: www.111.gig.cymru

Fy enw yw:

.....

Fy mhrif gyflyrau iechyd yw:	Ydw i'n cymryd meddyginiaeth ar ei gyfer? (ydw/nac ydw)	Rwyf hefyd yn gwneud y canlynol i helpu'r cyflwr iechyd hwn:

Rwy'n derbyn cefnogaeth ar hyn o bryd gan (e.e. tîm anadlol / nyrs arbenigol). Cyswllt:



Yr hyn sy'n fy atal rhag teimlo'n unig:

.....

Yn y cartref, gallwch ddod o hyd i fy nodiadau a'm presgripsiynau yma (e.e. ar fwrdd y gegin neu yn fy ystafell wely):

.....

Mewn argyfwng, cysylltwch â (e.e. aelod o'r teulu, cyfaill neu gymydog). Cyswllt:



Fy fferyllfa arferol yw (cyswllt):



Fy meddyg teulu yw (cyswllt):



Mae'r person(au) neu'r anifeiliaid anwes canlynol yn dibynnu arnaf os na fyddaf ar gael:

.....

Cafodd y cynllun hwn ei ddatblygu fel rhan o'r Chwe Nod ar gyfer Gofal Brys a Gofal mewn Argyfwng.