

A oes angen Ffisiotherapi arnoch?

- Ydych chi'n 18 oed neu hŷn
- A ydych yn cwyno oherwydd problem cymal neu gyhyr

Cewch nawr gyfeirio'ch hunan yn uniongyrchol i'r Gwasanaeth Ffisiotherapi. Mae hyn yn golygu nad oes angen i chi ymweld â'ch Meddyg Teulu yn gyntaf, oni bai eich bod yn dymuno gwneud hyn.

NID yw'r gwasanaeth ffisiotherapi hunan-gyfeirio ar gael ar gyfer:

- Problemau niwrolegol, anadlu, calon, obstretric neu gynecoleg
- Os oes gennych **LUOSOG** broblemau cymal neu aelod
- Os ydych wedi torri asgwrn neu cael llawdriniaeth orthopedig yn ddiweddar.
- Os ydych wedi cael ffisiotherapi ar gyfer yr **UN BROBLEM** yn y 6 mis diwethaf.

Dw i ddim yn sicr mai ffisiotherapi yw'r ateb i mi

Gall ffisiotherapi fod o fudd mawr os ydych yn goddef o unrhyw un o'r canlynol:

Poen Cefn
Poen Gwddf

Poen cymalau a chyhyrau
Ysgiadau a Straen

Anafiadau diweddar

Os oes gennych un o'r canlynol, ewch i weld eich meddyg teulu cyn hunan gyfeirio eich hun i ffisiotherapi:

- Newid yn eich arferion pledren neu goluddyn
- Cymal chwyddedig a phoeth
- Poen difrifol parhaus, nad oes modd ei leddfu
- Gwendid, pinnau mân, colli teimlad
- Colli pwysau annisgwyl
- Wedi cael diagnosis/triniaeth canser o'r blaen
- Problemau gyda sawl cymal

Wrth hunan-gyfeirio, mae'n bwysig i chi gwblhau **HOLL** adrannau'r ffurflen yn glir. Nodwch, **NI** allwn gymryd cyfrifoldeb dros unrhyw wybodaeth a gelwyd. Rhennir yr wybodaeth a ddarperir gyda'ch meddyg teulu neu broffesiynolion gofal iechyd eraill perthnasol.

Sut i hunangyfeirio?

- Cwblhewch y ffurflen hunangyfeirio dros y dudalen a ychwelwch y ffurflen i **adran ffisiotherapi eich ysbyty lleol.**

Wrecsam & Y Waun 01978 727769 **Alltwen, Bryn Beryl & Blaenau Ffestiniog** 03000 852473
Glannau Dyfrdwy, Yr Wyddgrug & Trefynnon 03000 859045 **Llandudno** 03000 851870
Penrhos Stanley & Cefni 01407 766047 **Bae Colwyn & Ruthin** 03000 850017
Brenhinol Alexandra 03000 850024 **Dolgellau, Tywyn and Bala** 01341 424856
Bangor & Eryri 01248 384100 **Dinbych** 01745 448788 Ext 7481

Mae'n bwysig i chi gwblhau **HOLL** adrannau'r ffurflen yn glir. Bydd ffurflenni anghyflawn yn cael eu dychwelyd.

Enw Llawn _____ Dyddiad Geni: _____

Gwrywaidd / Benywaidd Rhif GIG neu ysbyty (os gwyddoch): _____

Cyfeiriad: _____ Côdpost: _____

Rhif Ffôn Dydd: _____ Rhif symudol: _____ caniatâd i adael
neges?
ie na

Cyfeiriad meddyg teulu: _____

1. Pa ran o'ch corff sydd dan sylw?

2. Disgrifiwch eich problem

3. Ers faint o amser mae'r broblem hon gennych?

Llai na 3 wythnos 3 – 6 wythnos Mwy na 6 wythnos

4. Ydy hyn yn broblem?

Newydd Hen broblem yn ail godi Hen broblem

5. A yw eich problem yn?

Gwella Gwaethygu Aros yr un fath

6a. Ydych chi i ffwrdd o'r gwaith/yn methu gofalu am ddibynnydd oherwydd y broblem HON?

Ydw Nac ydw Di-waith/wedi ymddeol

6b. Os ydych, ers **FAINT O AMSER**?

7. Nodwch unrhyw wybodaeth arall rydych yn teimlo dylem wybod.

8. Pa adran ffisiotherapi a hoffech fynychu? (gweler rhestr rhifau ffon ar ochor arall y dudalen neu ewch i <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/861/agordogfen/213348>)

Beth fydd yn digwydd nesaf?

- Bydd ffisiotherapydd yn edrych ar y ffurflen
- Os credwn y gallwn eich helpu gyda'ch cyflwr, byddwn yn gosod eich enw ar y rhestr aros ffisiotherapi a chynnig apwyntiad. Byddwn yn cysylltu â chi dros y ffôn neu drwy lythyr ynghylch apwyntiad.
- Os na allwn eich helpu, byddwn yn cysylltu â chi dros y ffôn neu drwy lythyr i roi gwybod i chi.

Pa mor hir fydd raid i mi aros?

- Mae hyn yn ddibynnol ar restrau aros cyfredol y gwasanaeth ffisiotherapi (bydd cleifion a atgyfeiriwyd gan MT a hunan-gyfeirio yn aros yr un faint o amser). Mae'n bosibl gall ein hamseroedd amser fod **hyd at 14 wythnos** am apwyntiad, ond, gweler achosion brys o fewn ychydig wythnosau.
- Os na fyddwch wedi clywed gennym o fewn 8 wythnos, dylech gysylltu â ni er mwyn i ni wirio hyn i chi
- Os bydd eich symptomau'n gwaethygu tra byddwch yn aros, fe'ch cynghorir i fynd i weld eich meddyg teulu.