

## 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  
Ysigiadau 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,  
**Ruthin** 03000 851871, **Penrhos Stanley & Cefni** 01407 766047 **Bae Colwyn** 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.