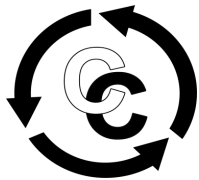


# Eich canllaw ar gyfer eich gwiriad iechyd



## Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau



## Mae'r daflen hon yn dweud wrthyich



1. Beth yw gwiriad iechyd

2. Sut i gael gwiriad iechyd

3. Beth ddylai fod yn eich gwiriad iechyd

4. Sut i gael rhagor o wybodaeth am wiriadau iechyd



Gallwch fynd â'r daflen hon efo chi i'ch helpu i ddeall

# 1. beth yw gwiriad iechyd



mae doctor yn rhoi **gwiriad iechyd** i chi i sicrhau eich bod yn iach

nid oes raid i chi fod yn sâl i gael gwiriad iechyd

ond gallwch ofyn i'r doctor ynglŷn ag unrhyw beth sy'n brifo neu yn eich poeni



mae'n syniad da cael gwiriad iechyd unwaith y flwyddyn



fel arfer mae gwiriad iechyd yn cymryd rhwng hanner awr ac awr ond cewch adael unrhyw adeg



mae gwiriad iechyd yn digwydd yn eich meddygfa

dylai'ch doctor gynnal rhan o'ch gwiriad iechyd

efallai y bydd nyrs yn cynnal rhan o'r gwiriad hefyd



**gallwch ofyn i rywun ddod gyda chi i'r gwiriad iechyd**

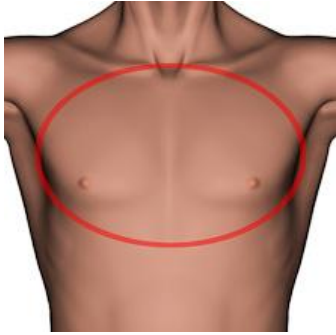


**Yn eich gwiriad iechyd bydd doctor neu nyrs yn gwirio pethau fel**

- eich pwysau
- eich llygaid
- pa feddyginiaeth a gymerwch



**mae rhestr o bopeth y dylent ei wirio ar ddiwedd y daflen hon**



**efallai y bydd y doctor neu'r nyrs yn gofyn i chi gymryd ychydig o'ch dillad i ffwrdd**

**pwrpas hyn yw gwirio pethau fel**

- eich brest
- eich bol



**efallai y bydd y doctor yn dymuno gwirio'ch dŵr**

**gallwch ddod â sampl gyda chi mewn potel**

**neu gall y doctor roi potel i chi roi sampl yn ystod eich gwiriad**

**ni fydd neb yn gorfodi i chi wneud hynny os byddai'n well gennych chi beidio**



**gallwch wrthod unrhyw ran o'r gwiriad iechyd os nad ydych yn fodlon**



**bydd y doctor neu'r nyrs yn dweud wrthy'ch os bydd angen i chi fynd i weld rhywun arall a all fod o gymorth i chi**

**cewch wybod am hyn ar ddiwedd y gwiriad iechyd**

## 2. sut i gael gwiriad iechyd



**gall pob oedolyn yng Nghymru sydd ag anabledd dysgu gael gwiriad iechyd**



**gallwch drafod gyda'ch doctor er mwyn cael gwiriad iechyd**



**Nid yw pob doctor yn cynnal gwiriad iechyd**



**Os nad yw eich doctor chi'n cynnal gwiriadau iechyd, gallwch gael gwiriad yn rhywle arall**



**gofynnwch i'ch doctor enwi doctor arall sy'n cynnal gwiriad iechyd**



**mae eich gwiriad iechyd yn rhad ac am ddim ni fydd raid i chi dalu**



**gallwch ofyn i rywun roi cymorth i chi gael gwiriad iechyd os y mynnwch**

**gallwch ofyn i rywun fel**



- eich gofalwr
- aelod o'ch teulu
- staff sy'n rhoi cymorth i chi

### 3. beth ddylai fod yn eich gwiriad iechyd



gallwch ddefnyddio'r rhestr hon i sicrhau bod eich doctor neu nyrs yn gwirio popeth a ddymunwch



os ydych yn dymuno i'ch doctor neu'ch nyrs beidio â gwirio unrhyw beth sydd ar y rhestr bydd croeso i chi ddweud wrthynt



a yw'ch doctor neu'ch nyrs wedi gwirio

- eich pwysau

do

naddo

- eich taldra

do

naddo





- a oes angen unrhyw frechiadau arnoch

do

naddo

- eich pwysedd gwaed



mae pwysedd gwaed yn mesur pa mor gyflym  
mae gwaed yn llifo o amgylch eich corff

os yw gwaed yn llifo yn rhy gyflym o amgylch  
eich corff gall hynny achosi niwed

do

naddo

- eich dŵr



do

naddo

- a ydych chi'n ysmegu



do

naddo



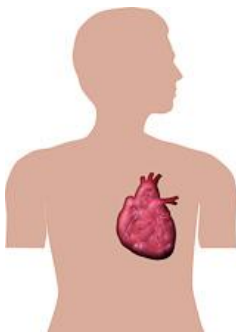


- a ydych chi'n yfed alcohol

mae alcohol yn golygu diodydd fel cwrw a gwin

do

naddo



- eich calon

do

naddo



- eich anadlu

do

naddo



- a oes problemau gyda'ch bol

do

naddo



- eich croen

do

naddo



- eich llygaid

do

naddo



- eich clustiau

do

naddo



- a oes gennych chi broblemau cerdded neu symud o gwmpas

do

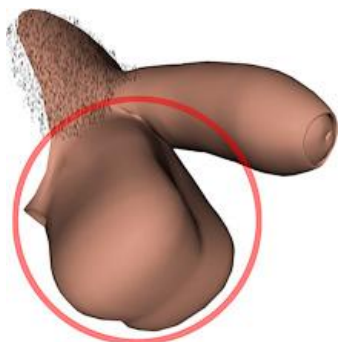
naddo



- pa feddyginiaeth a gymerwch

do

naddo



- unrhyw brofion eraill a gawsoch

er enghraifft, efallai y cawsoch wiriad o'ch ceilliau os ydych yn ddyn

do

naddo



- unrhyw brofion sydd eu hangen arnoch efallai

er enghraifft, efallai y bydd angen i chi wirio'ch bronau os ydych yn ddynes

do

naddo



- gwiriad o unrhyw salwch neu broblemau sydd gennych

er enghraifft, efallai eich bod yn dioddef o epilepsi

do

naddo



- prawf gwaed os byddwch angen un?

do

naddo

## 4. sut i gael rhagor o wybodaeth am wiriadau iechyd

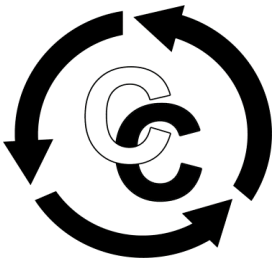
os hoffech wybod rhagor am gael gwiriad iechyd gallwch siarad â'ch



- teulu
- rhywun yn eich grŵp cefnogi



- eich doctor
- nyrs cysylltiadau iechyd anabledd dysgu ar gyfer gwiriadau iechyd - 07919302374



- Cyswllt Conwy ar gyfer Anabledau Dysgu

gall Cyswllt Conwy ateb cwestiynau ynglŷn ag anabledau dysgu



Rhif ffôn Cyswllt Conwy yw 01492 536486



Cyfeiriad gwefan Cyswllt Conwy yw [www.conwy-connect.org.uk](http://www.conwy-connect.org.uk)

Cynhyrchwyd y ddogfen hon gan Gyswllt Conwy a Thîm Cyswllt Iechyd Betsi Cadwaladr gan weithio mewn partneriaeth yn seiliedig ar waith gwreiddiol gan Mencap.

Lluniau gan Photosymbols.

Am ragor o wybodaeth ewch i [www.conwy-connect.org.uk](http://www.conwy-connect.org.uk)  
Rhif Elusen Gofrestredig 1082860