****

**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.**

**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.**

|  |
| --- |
| **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 cymalau a chyhyrau Anafiadau diweddar****Poen Gwddf Ysigiadau a Straen** |

**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

***1 of 2***

***Ffisiotherapi Cleifion Allanol – Ffurflen Hunan Gyfeirio*** *(Dyddiad Cwblhau:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)*

**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?

**Cyfeiriad meddyg teulu:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ie na

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-gyfeifio 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.

***2 of 2***