Dychwelwch y ffurflen hon i:

Canolfan Therapïau, Ysbyty Sirol Maldwyn (Ysbyty’r Drenewydd)

Ffordd Llanfair, Y Drenewydd, Powys, SY16 2DW

Rhif ffôn: 0845 840 1234 neu 01686 613 200

E-bost: therapies.hub.pow@wales.nhs.uk

Bydd yr atgyfeiriad yn cael ei brosesu, a chysylltir â chi i drefnu eich apwyntiad cyntaf.

Gellir trefnu eich apwyntiad naill ai wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy alwad fideo.

Negeseuon atgoffa ar gyfer eich apwyntiad. Gwnewch yn siŵr bod gennym eich rhif ffôn symudol cywir fel y gallwch dderbyn neges destun (gallwch optio allan o'r gwasanaeth ar unrhyw adeg). Gallwch hefyd ganslo neu ofyn am aildrefnu apwyntiad dros decst.

Methu Apwyntiadau Os na fyddwch yn mynychu eich apwyntiad heb roi gwybod i ni, mae’n bosibl y byddwch chi’n cael eich rhyddhau o’r gwasanaeth.

Gall **canslo apwyntiadau dro ar ôl tro** arwain at gael eich rhyddhau o'r gwasanaeth.

Mae’r ffurflen hon ar gael yn Saesneg hefyd.

Hunanatgyfeirio at Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol

Mae’r ffurflen ar gael i’w chwblhau ar-lein ar dudalen Ffisiotherapi ar wefan Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.

Oes angen Ffisiotherapydd arnoch chi?

Mae ffisiotherapi yn helpu pobl wedi’u effeithio gan anaf, salwch neu anabledd, trwy symud ac ymarfer corff, therapi llaw, addysg a chyngor.

Mae ffisiotherapyddion yn helpu pobl rheoli poen ac atal clefydau er mwyn cynnal ffordd iach o fyw.

Mae problemau sy’n dechrau heb anaf yn aml yn ymateb yn dda i ymarferion corff syml, ochr yn ochr â newidiadau yn eich ffordd o fyw, fel colli pwysau, ymarfer corff cyffredinol, rhoi’r gorau i ysmygu a thechnegau ymlacio.

Ystyriwch ddefnyddio’r cyngor a’r ymarferion sydd i’w gweld ar ein tudalen adnoddau Ffisiotherapi neu ar wefan Bwrdd Iechyd Addysgu Powys neu wefan Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi.

https://biap.gig.cymru/gwasanaethau-ffisiotherapi/

www.csp.org.uk/public-patient

Dim ond cleifion sy'n dymuno cael ffisiotherapi ar gyfer problemau cyhyrysgerbydol y dylid defnyddio'r ffurflen hon (poen cefn / gwddf, poen yn y cymal, anafiadau meinwe meddal).

Ffurflen Hunanatgyfeirio i Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Addysgu Powys / Powys Teaching Health Board

Enw Llawn (gan gynnwys teitl)

Cyfleiriad

Cod Post

Dyddiad Geni: ___/___/______Oedran (   )

Rhifau Ffôn Cyswllt Dewisol — Gawn ni adael neges?

1. ________________Cewch / Na chewch
2. ________________Cewch / Na chewch

Cyfeiriad E-bost ______________

Meddygfa ______________________

____

Staff BIAP: Ie ☐ Lleoliad ___________

Esboniwch pam eich bod chi'n atgyfeirio'ch hun i'r gwasanaeth ffisiotherapi?

Pa mor hir ydych chi wedi profi hyn? Diwrnodau ___ Wythnosau ___ Misoedd___ Blynyddoedd___

Sut wnaeth hyn ddechrau? *(Newydd ddechrau, anaf, wedi cwympo, problem tymor hir ac ati)*

Ydych chi wedi gweld eich Meddyg Teulu ar gyfer y broblem hon? **Ydw / Nac ydw**

Ydych chi i ffwrdd o'r gwaith/ ysgol neu'n methu â gofalu am ddibynnydd oherwydd y broblem hon? **Ydw / Nac ydw** *(Os ydych, rhowch fanylion)*

Beth fyddai canlyniad llwyddiannus ichi o fynychu ffisiotherapi?

Ydych chi wedi cael unrhyw brofion pelydr-X neu brofion eraill? **Ydw / Nac ydw**

Beth yw'ch dull dewisol cyfathrebu?

Oes angen cyfieithydd arnoch? **Oes / Nac oes** (os oes, rhowch fanylion)

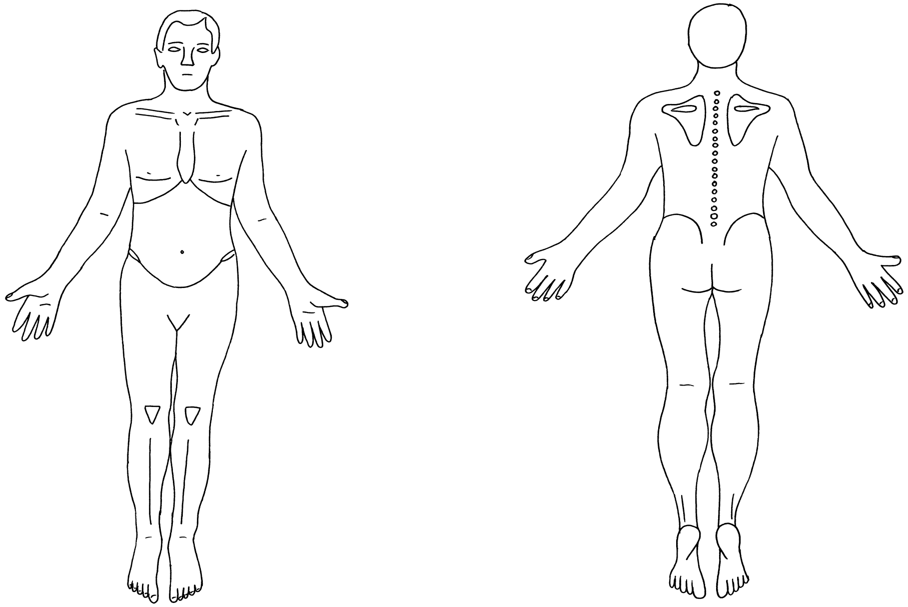
Os ydych chi'n atgyfeirio oherwydd poen yn y cefn /clunwst (sciatica), ydych chi wedi dioddef o unrhyw un o'r problemau canlynol ers i'ch poen ddechrau?

	YDW	NAC YDW
Ymataliaeth y bledren, neu'n ei chael hi'n anodd pasio dŵr/ yn teimlo nad ydych chi'n gallu gwagio'ch pledren (mae'n rhaid ichi fforsio i wagio'ch pledren)	☐	☐
Colli rheolaeth ar y coluddyn (baeddu'ch hun)	☐	☐
Colli teimlad rhwng eich cluniau/colli teimlad wrth ddefnyddio papur toiled	☐	☐
Problemau rhywiol – colli teimlad neu fethu â chael codiad	☐	☐
Clunwst (sciatica) i'r DDWY goes – poen yn y coesau, pinnau bach/merwindod, gwendid	☐	☐

Os ydych chi wedi ateb **YDW** i unrhyw rai o'r symptomau hyn, a **NAD** ydych wedi cael asesiad meddygol ar gyfer hyn, mae'n hanfodol eich bod chi'n ceisio gofal meddygol **AR UNWAITH** (yr un diwrnod) trwy;

Ffonio 111, cael apwyntiad ar yr un diwrnod â Meddyg Teulu neu, trwy fynd i'ch **Adran Ddamweiniau ac**

Nodwch ar y lluniau lle rydych chi'n cael eich symptomau ar hyn o bryd



Rhestrwch BOB UN o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd

Llofnod ________________________ *Dyddiad* __________________