

# Gwahoddiad i drefnu eich Gwiriad Iechyd Blynyddol

I:

Oddi wrth:

Dyddiad:



Rydych chi'n cael gwahoddiad  
i drefnu **Gwiriad Iechyd Blynyddol**.



Mae Gwiriadau Iechyd Blynyddol  
ar gyfer pobl gydag anabledd dysgu.



Mae'n bwysig cael Gwiriad Iechyd  
Blynyddol bob blwyddyn. Mae'n gallu  
eich helpu chi i gadw'n iach ac yn dda.



Does **dim** angen i chi fod yn sâl i gael Gwiriad lechyd Blynyddol. Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach fe ddylech chi gael Gwiriad lechyd Blynyddol.



Os ydych chi'n sâl neu yn poeni am eich iechyd chi rhwng eich Gwiriad lechyd Blynyddol gwnewch yn chi'n siŵr eich bod chi gwneud apwyntiad gyda'ch meddyg.



Pan fyddwch chi'n dod am eich Gwiriad lechyd Blynyddol chi, efallai y byddwch chi'n gweld nyrs i ddechrau.



Yna fe fyddwch chi'n gweld meddyg.



Gallwch chi ofyn unrhyw beth i'r nyrs neu'r meddyg am eich iechyd chi. Gallwch chi ddweud unrhyw beth sydd wedi bod yn eich poeni wrth y nyrs neu'r meddyg.



Fe ddylai eich Gwiriad lechyd Cyhoeddus chi gymryd **o leiaf 30 munud**. Efallai y bydd yn cymryd 1 awr.

Fe fydd y nyrs neu'r meddyg yn gofyn rhai cwestiynau i chi fel:



Ydych chi'n ysmegu?



Ydych chi'n yfed alcohol?



Ydych chi'n teimlo'n hapus neu yn drist?



Pryd wnaethoch chi gael prawf llygad ddiwethaf?

**Fe fydd y nyrs neu'r meddyg yn:**



Eich pwysu chi



Cymryd eich pwysedd gwaed chi



Gwrando ar eich brest chi



Teimlo eich bol chi



Edrych yn eich clustiau chi



Edrych ar eich llygaid chi



Pan fyddwch chi'n dod am eich Gwiriad lechyd Blynyddol chi gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwisgo dillad llac.



Rydych chi'n gallu dod â rhywun gyda chi i'ch Gwiriad lechyd Blynyddol chi os ydych chi eisiau. Ffrind, eiriolydd, gweithiwr cefnogi neu rhywun o'ch teulu chi.



Rydych chi'n gallu siarad gyda'r nyrs neu'r meddyg yn breifat hefyd os ydych chi eisiau.



Rydych chi'n gallu dweud **na** neu **stop** ar unrhyw adeg os oes rhywbeth yn y Gwiriad lechyd Blynyddol dydych chi ddim eisiau ei wneud.



I drefnu eich apwyntiad Gwiriad lechyd Blynyddol chi ffoniwch ni ar:



Dywedwch wrthyn ni os ydych chi eisiau help gydag unrhyw beth cyn i chi ddod i gael eich Gwriad Iechyd Blynyddol. **Er enghraifft:**



- Gwybodaeth mewn iaith arall. Neu mewn ffordd arall fel Braille neu brint bras.



- Help gyda chyfathrebu, er enghraifft dolen clyw neu rhywun sydd yn deall iaith arwyddion.



- Rhywle tawel i aros am eich apwyntiad chi.



- Offer codi i'ch helpu chi i ddod allan o'ch cadair olwyn chi.

**Rydyn ni'n gobeithio clywed oddi wrthyh chi yn fuan.**

Yr eiddoch yn gywir