

Bydd y daflen hon yn eich helpu i ddeall sut i baratoi ar gyfer eich asesiad fideo neu ffôn a'r hyn i'w ddisgwyl.

Caiff amser a dyddiad eich apwyntiad fideo neu ffôn ei gadarnhau pan gysylltwch â'r adran i drefnu apwyntiad, neu bydd wedi'i nodi yn yr e-bost a anfonwyd gyda'r daflen hon.

Er y gwneir pob ymdrech i gysylltu â chi ar yr union amser y cytunoch arno, ni allwn warantu y bydd y clinigydd yn cysylltu â chi ar yr union amser hwnnw. Os ydych wedi trefnu apwyntiad am 10:00 er enghraifft, sicrhewch eich bod ar gael i dderbyn yr alwad ffôn/fideo o fewn awr i'r amser y cytunoch arno, h.y. 10:00 – 11:00. Rhewch hyd at 30-45 munud ar gyfer yr apwyntiad. Ni chaiff yr alwad ffôn/fideo ei recordio ond bydd y clinigydd yn ysgrifennu nodiadau clinigol. Os recordiwch yr ymgynghoriad, rhewch wybod i'r clinigydd. Gofynnwn i chi beidio â phostio'r lluniau ar y cyfryngau cymdeithasol neu'u gwneud yn gyhoeddus mewn unrhyw ffordd arall.

Fel arfer bydd galwadau y cewch o adrannau ein hysbyty'n ymddangos fel 0330 neu rifau anhysbys ar eich dyfais felly cofiwch hyn pan fyddwch yn disgwyl clywed gan yr ysbyty. Os methwch ateb yr alwad ffôn neu na fyddwch ar gael ar gyfer yr ymgynghoriad fideo ar yr amser y cytunwyd arno, byddwn yn nodi na fynychoch yr apwyntiad a bydd angen i ni dynnu eich enw oddi ar restr y clinig.

Sicrhewch fod gwybodaeth am eich hanes llawfeddygol a meddygol, gan gynnwys rhestr o feddyginiaethau rydych yn eu cymryd a nodiadau beichiogrwydd os ydych yn disgwyl, wrth law gennych.

Pan fyddwch yn derbyn yr alwad ffôn/fideo y cytunwyd arni, bydd y clinigydd yn cadarnhau pwy ydyw. Gofynnir i chi gadarnhau pwy ydych chi ac i gytuno ar gamau rhag ofn y bydd yr alwad yn dod i ben ar frys neu fod problem o ran cysylltedd.

Os cytunwch i apwyntiad fideo, bydd angen y canlynol arnoch:

- Mynediad at y rhyngwrdd - rydym yn argymhell defnyddio WiFi yn hytrach na 4G i sicrhau bod y signal yn ddibynadwy. Ceisiwch fod mor agos at eich llwybrydd rhyngwrdd â phosibl.
- Porwr gwe Google Chrome neu Safari
- Cyfrifiadur / gliniadur / ffôn clyfar neu iPad/llechen gyda meicroffon a camera.
- Lleoliad tawel wedi'i oleuo'n dda, i ffwrdd o sŵn a phethau a all dynnu sylw er mwyn clywed yn glir a chynnal eich apwyntiad fideo yn breifat.

Os yw eich apwyntiad fideo trwy ddefnyddio 'Attend Anywhere', mae fideo esboniadol byr ar gael yma: <https://digitalhealth.wales/tec-cymru/nhs-wales-video-consulting-service>

Os ydych yn cael asesiad o'ch traed neu'ch pigyrnau, sicrhewch fod gennych yr esgidiau rydych yn eu gwisgo fel arfer wrth law rhag ofn y bydd angen i'r clinigydd siarad â chi am eich esgidiau.

Yn ystod apwyntiadau fideo, efallai y gofynnir i chi ddangos symudiadau. Gwisgwch ryw beth priodol a llac er mwyn gwneud hyn mewn perthynas â'r broblem sy'n cael ei hasesu e.e. crys heb lewys ar gyfer problem gyda'r ysgwyddau, y gwddf neu'r cefn a siorts ar gyfer poen yn y cluniau, y pengliniau neu'r traed.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English