

Gwybodaeth i Gleifion sy'n Mynychu Triniaeth Ffisiotherapi i Gleifion Allanol

Cawsoch eich atgyfeirio at yr adran ffisiotherapi. Bydd y daflen hon yn eich helpu i baratoi a deall yr hyn sydd i'w ddisgwyl o'ch asesiad ffisiotherapi.

Beth yw ffisiotherapi?

Mae ffisiotherapyddion yn helpu pobl i adennill eu swyddogaeth a'u symudiadau i gyrraedd eu llawn botensial corfforol. Maen nhw'n defnyddio amrywiaeth o ddulliau i hybu cynnal ac adfer lles. Yn y mwyafrif o achosion, bydd y ffisiotherapydd yn nodi rhaglen ymarfer i'r cartref neu'n awgrymu dulliau lle gallwch chi newid eich ffordd o fyw er budd eich iechyd a'ch lles. Mae hyn yn aml yn rhan hanfodol o'r cynllun triniaeth ac mae'n bwysig eich bod yn dilyn y cyngor hwn.

Beth ddylwn i ddod gyda mi?

- Rhestr o'ch meddyginiaethau presennol
- Pâr o drowsus byr (os oes gennych) os bydd gennych broblem cefn, coes neu symudedd
- Gallwch hefyd ddod â fest neu ei gwisgo os oes gennych broblem cefn uchel, gwddf neu fraich
- Sbectol ddarllen (os ydych ei hangen)
- Os ydych chi'n feichiog, cofiwch ddod â'ch nodiadau mamolaeth
- Dillad ysgafn ac esgidiau gwadn meddal ar gyfer dosbarthiadau

Alla i ddod â rhywun gyda fi?

Wrth gwrs, mae croeso i chi ddod ag unrhyw un gyda chi. Os byddwch chi angen cyfieithydd neu am i ni drefnu i rywun i ddod atoch chi, cofiwch roi gwybod i ni ymlaen llaw a byddwn yn gwneud ein gorau i gael hyd i rywun.

Os ydw i o dan 16 oed, a oes yn rhaid i mi ddod â rhiant neu ofalwr gyda mi?

Nac oes. Byddwch chi'n cael eich asesu yn yr un modd â phawb arall. Fodd bynnag, ar ôl asesu a thrafod gyda chi, mae'n bosibl y byddan nhw'n penderfynu bod angen i chi ddod â rhiant neu ofalwr cyfreithiol ar gyfer eich apwyntiad nesaf.

Beth os byddai'n well gen i gael fy asesu gan ffisiotherapydd gwrywaidd/ benywaidd?

Cofiwch ddweud cynted â phosibl a gwnawn ein gorau i drefnu hyn.

Beth alla i ddisgwyl adeg fy asesiad ffisiotherapi?

Yn ystod eich asesiad, bydd yn rhaid i'r ffisiotherapydd ofyn cwestiynau i chi am eich cyflwr, ynghyd â'ch iechyd cyffredinol a'ch ffordd o fyw. Mae'n bosibl y gofynnir i chi gwblhau holiaduron. Y math o gwestiynau y gallan nhw ofyn i chi yw:

- Pryd a sut dechreuodd eich problem?
- Beth sy'n gwneud eich symptomau'n well ac yn waeth?
- Pa amser o'r dydd mae eich symptomau'n well neu'n waeth?
- Sut mae'r broblem yn affeithio ar eich gweithgareddau bob dydd?
- Beth ydych chi'n disgwyl o'r ffisiotherapi?
- Pa weithgareddau ydych chi am fynd yn ôl i'w gwneud?

Bydd yn rhaid i'ch ffisiotherapydd eich archwilio, felly mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi ddadwisgo'n rhannol, Bydd yn rhaid iddyn nhw hefyd weld y mannau neu'r symudiadau sy'n creu anawsterau i chi a gall hyn olygu cyffwrdd neu symud rhan boenus.

Bydd y ffisiotherapydd yn trafod ac yn egluro eich opsiynau triniaeth, Oherwydd bod yn rhaid gweithio ar ran o'ch corff sy'n boenus, mae'n bosibl y bydd y triniaethau'n anghyfforddus. Os byddwch chi'n teimlo bod unrhyw ran o'r asesiad neu'r driniaeth yn rhy boenus, cofiwch ddweud wrth y ffisiotherapydd ar unwaith. Os ydych chi'n bryderus am boen parhaus neu newydd yn dilyn apwyniad ffisiotherapi, cofiwch gysylltu â'r adran i ofyn am gyngor cynted â phosibl.

Beth os bydd gen i rywbeth mwy personol i ddweud wrth y ffisiotherapydd?

Gan mai llenni sy'n rhannu'r cuddyglaui, cofiwch ddweud wrth y ffisiotherapydd os hoffech mwy o breifatrwydd.

Sut bydda i'n gwybod bod y ffisiotherapydd wedi cymhwyso?

Mae pob ffisiotherapydd sy'n gweithio o fewn y Bwrdd Iechyd wedi cofrestru gyda Chyngor Gweithwyr Proffesiynol Iechyd a Gofal. Gallan nhw ddirprwyo rhai agweddau o'ch gofal i weithiwr cefnogi gofal sydd wedi'i hyfforddi i gy-northwyo mewn rhai elfennau o ffisiotherapi. Cofiwch ofyn i'ch ffisiotherapydd os hoffech drafod eich achos.

A fydda i'n cael fy nhrin gan ffisiotherapydd dan hyfforddiant?

Mae'n bosibl y gofynnir i chi a ydych chi'n hapus i gael eich asesu a'ch trin gan ffisiotherapydd dan hyfforddiant. Bydd gan bob myfyriwr uwch ffisiotherapydd yn goruchwyllo eu gwaith, er y bydd yr oruchwyliaeth yn amrywio yn dibynnu ar brofiad y myfyriwr. Cofiwch ofyn am gael gair â'r goruchwylwr os hoffech

drafod eich achos neu eich bod yn bryderus am rywbeth. Os byddai'n well gennych beidio â derbyn triniaeth gan fyfyrwr, ni fydd hyn yn affeithio ar ansawdd eich triniaeth mewn unrhyw ffordd.

Sut galla i gael gwybodaeth am fy adran leol?

Mae gwybodaeth am adran leol ar wefan ffisiotherapi'r Bwrdd Iechyd www.an-aurinbevanhb.wales.nhs.uk neu gallwch gysylltu â'r adran ffisiotherapi leol, gweler y llythyr/cerdyn apwyntiad.

Beth fydd yn digwydd os bydda i'n methu â mynychu fy apwyntiadau?

Mae methu apwyntiadau mewn adrannau ffisiotherapi'n golygu colli amser triniaeth y gallai cleifion eraill ei ddefnyddio. Felly, mae gennym bolisi cadarn ar gyfer rheoli'r sefyllfa hon.

Os na allwch fynychu eich apwyntiad cyntaf neu rai olynol cysylltwch â'r adran gynted â phosibl **cyn** dyddiad eich apwyntiad fel y gellir cynnig yr apwyntiad i glaf arall.

Os byddwch chi'n methu apwyntiad heb roi gwybod ymlaen llaw neu'n canslo dau apwyntiad olynol, **ni fydd eich enw'n aros ar restr ffisiotherapi**. Dim ond mewn amgylchiadau anghyffredin sydd y tu allan i'ch rheolaeth chi, y byddwch chi'n cael cynnig apwyntiad arall.

Beth os bydda i am wneud sylwadau, syniadau neu fynegi pryder am y gwasanaeth ffisiotherapi?

Rydyn ni bob amser yn ddiolchgar am adborth cleifion ac yn croesawu eich syniadau i wella'r gwasanaeth. Os bydd gennych unrhyw bryderon, anogwn chi i'w codi ar y pryd gyda eich ffisiotherapydd yn uniongyrchol neu gyda'r rheolwr adran leol. Mae rhif ffôn cyswllt ar y llythyr/cerdyn apwyntiad. Byddan nhw'n gwneud popeth posibl i'ch helpu.

Os byddai'n well gennych siarad â rhywun yn annibynnol i fynegi pryder, gallwch gysylltu â chanolfan alw'r Bwrdd Iechyd ar 01495 745656. Hefyd, mae taflenni ar gael mewn adrannau sy'n egluro gweithdrefn gwyno'r Bwrdd Iechyd 'Gweithio i Wella'.

Nod Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan yw darparu gwasanaethau diogel o safon uchel i'r holl ddefnyddwyr. Mae gan y Bwrdd Iechyd bolisi dim goddefgarwch tuag at drais ac ymosodedd yn erbyn ein staff ac

ar ein heiddo a gall ddefnyddio CCTV a/neu ddyfeisiau recordio sain pryd bynnag mae bygythiad i ddiogelwch personol staff. Defnyddir tystiolaeth a gasglwyd i sicrhau gwaharddiadau yn erbyn troseddwyd.