

# Eich Gwiriad Iechyd Bynyddol

**I:**

**Oddi wrth:**

**Dyddiad:**

Mae eich apwyntiad Gwiriad Iechyd Bynyddol chi ar:



**Dyddiad:** \_\_\_\_\_



**Amser:** \_\_\_\_\_



**Lle:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Mae Gwiriadau lechyd Blynyddol ar gyfer pobl gydag anabledd dysgu.



Mae'n bwysig cael Gwiriad lechyd 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 rhwng eich Gwiriad lechyd Blynyddol gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwneud apwyntiad gyda'ch meddyg chi.



**Cyn** i chi ddod am eich Gwiriad lechyd Blynyddol chi llanwch **rhestr wirio Gwiriad lechyd**. Mae hwn wedi cael ei anfon i chi gyda'r llythyr yma.



Pan fyddwch chi'n dod am eich Gwiriad lechyd Blynyddol chi gwisgwch ddillad llac os gwelwch yn dda.



A dewch â'r **holl** feddyginiaeth a thabledi rydych chi'n eu cymryd. Fe fydd y nyrs neu'r meddyg yn gwneud yn siŵr bod y meddyginiaeth a'r tabledi yn iawn i chi.



Mae angen i chi hefyd ddod ag ychydig o'ch pi-pi chi gyda chi i'w brofi. Mae hyn yn helpu i ddarganfod pethau am eich iechyd chi.



Rydyn ni wedi anfon potel fach i chi gyda'r llythyr yma. Ar ddiwrnod yr apwyntiad llanwch y botel gyda'ch pi-pi chi a dod â hi gyda chi i'r apwyntiad.



Yn eich Gwiriad Iechyd Blynyddol chi efallai y byddwch chi'n gweld nyrs i ddechrau.



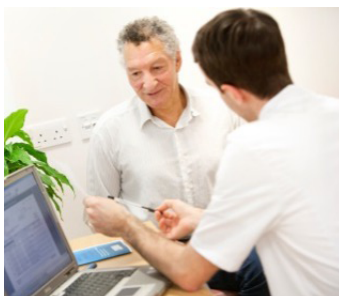
Yna fe fyddwch chi'n gweld meddyg.



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 chi wrth y nyrs neu'r meddyg.



## Mae'r gwiriad iechyd blynyddol hefyd yn adeg i siarad am **sgrinio**.



Mae **sgrinio** yn golygu archwilio pobl am rai mathau o ganser a phroblemau iechyd eraill. Pan fydd canser a phroblemau iechyd yn cael eu canfod yn gynnar, byddant yn haws eu trin.

Mae **sgrinio** yn rhad ac am ddim. Fe'i cynigir i bobl ar adegau gwahanol o'u bywydau. Er enghraifft, cynigir sgrinio'r coluddyn i ddynion a menywod rhwng 60 a 74 mlwydd oed.



Efallai y bydd y nyrs neu'r meddyg yn gwneud rhai profion gwaed. Mae'r rhain yn helpu i ddarganfod pethau am eich iechyd chi. Fe fydd y gwaed yn cael ei gymryd o'ch braich chi gyda nodwydd arbennig. Efallai y bydd yn brifo ychydig ond dim am hir.

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 hapus neu yn drist?



Pryd wnaethoch chi gael prawf llygad ddiwethaf?

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



Eich pwysio 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

## Dywedwch wrthyn ni:



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am eich Gwiriad Iechyd Blynyddol chi.



Os ydych chi'n poeni am unrhyw beth am y Gwiriad Iechyd Blynyddol.



Os ydych chi eisiau help gyda unrhyw beth pan fyddwch chi'n dod am eich Gwiriad Iechyd Blynyddol chi. Er enghraifft offer codi neu rywle tawel i aros am eich apwyntiad chi.



Rydych chi'n gallu ein ffonio ar



Os oes rhaid i chi newid neu ganslo eich Gwiriad Iechyd Blynyddol chi ffoniwch ni ar

Yr eiddoch yn gywir