

# Proffil Iechyd

## Canllawiau i Deuluoedd a Gofalwyr

### Cefndir

Mae'r Proffil Iechyd wedi'i ddatblygu i gefnogi plant, pobl ifanc ac oedolion o grwpiau bregus, fel rhai sydd ag anabledd dysgu, awtistiaeth neu ddementia, pan fyddan nhw'n cael gofal iechyd ac i helpu staff gofal iechyd i ddarparu gofal diogel ac amserol iddynt. Mae dwy fersiwn o'r Proffil Iechyd ar gael; fersiwn i blant a phobl ifanc a fersiwn i oedolion.

Cadwyd y Proffil Iechyd yn gryno i annog gweithwyr iechyd proffesiynol i gymryd amser i ddarllen y wybodaeth sydd ynddo. Yr adborth a gawsom pan wnaethom ofyn i bobl pa mor hir y dylai fod oedd dim mwy na phedair tudalen. Mae hefyd wedi'i strwythuro fel eu bod yn gwybod yn union ble i edrych yn y ddogfen i ddod o hyd i wybodaeth allweddol. Er enghraifft, gellir dod o hyd i wybodaeth feddygol allweddol ar dudalen 2. Mae set ar wahân o ganllawiau wedi'u datblygu i'w cynorthwyo i ddeall pwysigrwydd y ddogfen a sut y gallai eu galluogi i ddarparu gwell gofal. Yn ogystal,

mae canllawiau wedi'u datblygu ar gyfer pobl ag anableddau dysgu a allai fod eisiau cwblhau eu Proffil Iechyd eu hunain neu sy'n dymuno gweithio gyda chefnogaeth i wneud hyn.

Mae anghenion penodol unigolion yn amrywio – er enghraifft er bod rhai'n gallu bwyta heb unrhyw gymorth, efallai y bydd angen lefelau uchel o gefnogaeth ar eraill a /neu y gallent fod mewn perygl o dagu. Yn yr un modd, gallai fod gan rai unigolion ofynion penodol o ran cefnogi eu cyfathrebu, mae eraill yn gallu cyfathrebu ar lafar a deall pobl eraill yn dda. Am y rheswm hwn mae'r ddogfen yn cynnwys penawdau bras i'ch galluogi i gynnwys yr hyn sydd bwysicaf i'r unigolyn rydych chi'n ei gefnogi wrth gwblhau'r ddogfen. Cynigir y wybodaeth ganlynol fel arweiniad ynghylch yr hyn yr hoffech ei gynnwys yn yr amrywiol adrannau gan dderbyn y bydd hyn yn amrywio yn ôl anghenion unigol.

### Cyngor Cyffredinol

Mae angen i'r Proffil Iechyd roi gwybodaeth gywir a chyfoes i staff gofal iechyd. Mae'n bwysig, felly, ei fod yn cael ei adolygu a'i ddiweddarau'n rheolaidd.

- Dylid ei adolygu o leiaf unwaith y flwyddyn.
- **Rhaid ei ddiweddarau pryd bynnag y bydd newid mewn meddyginiaeth oherwydd gallai gwybodaeth anghywir yn yr adran honno o'r ffurflen arwain at roi meddyginiaeth anghywir i'r unigolyn.**
- Efallai y bydd rhai pobl yn newid eu meddyginiaeth mor aml fel na fydd yn ymarferol ailysgrifennu proffil bob tro. Felly yn yr achosion hyn mae'n bwysig fod y siart meddyginiaeth neu'r presgripsiwn mwyaf diweddar wedi'u hatodi.
- Bob tro y byddwch chi'n cwblhau fersiwn newydd o'r Proffil Iechyd, dinistriwch yr un blaenorol neu (os ydych chi am ei gadw ar gyfer eich cofnodion) rhowch groes fawr dros bob tudalen o'r hen fersiwn. Bydd hyn yn helpu i sicrhau eich bod bob amser yn defnyddio'r fersiwn fwyaf diweddar.
- Ceisiwch fod mor glir a chryno â phosibl - bydd hyn yn helpu gweithwyr iechyd proffesiynol (yn enwedig mewn sefyllfa o argyfwng) i brosesu gwybodaeth yn gyflym ac yn gywir.
- Efallai yr hoffech chi, er enghraifft, restru gwybodaeth allweddol fel cyfres o bwyntiau bwled i'w gwneud yn haws eu darllen.

## Y Dudalen Gyntaf

Ar y dudalen gyntaf gofynnir i chi ddarparu'r wybodaeth allweddol am yr unigolyn rydych chi'n ei gefnogi. Mae lle hefyd ar gyfer cynnwys ffotograff o'r unigolyn (os yw'r unigolyn hwnnw'n hapus iddo gael ei gynnwys) fel mesur diogelwch pellach i sicrhau mai hwn yw'r Proffil Iechyd cywir i'r unigolyn.

Ar y dudalen flaen mae lle hefyd i gofnodi'r dyddiad y cwblhawyd y Proffil Iechyd am y rhesymau a grybwyllwyd uchod.

Yn ogystal yn y fersiwn plant a phobl ifanc o'r Proffil Iechyd mae yna le hefyd i gofnodi gwybodaeth gyswllt y teulu / gofalwr.

## Fy Iechyd I

Dylai'r adran hon gynnwys y wybodaeth allweddol sy'n ymwneud ag iechyd unigolyn a fydd yn galluogi staff gofal iechyd i roi gofal diogel ac effeithiol yn enwedig mewn lleoliad brys. Mae gan yr adran hon is-benawdau penodol i sicrhau bod gwybodaeth hanfodol yn cael ei darparu.

### Fy anghenion iechyd (hanes meddygol):

Yn yr adran hon dylech gynnwys y wybodaeth ganlynol:

- Unrhyw gyflyrau meddygol / iechyd sydd gan unigolyn (er enghraifft epilepsi, dysffagia, asthma, rhwymedd, diabetes neu ddementia).
- Unrhyw broblemau iechyd y maen nhw'n dueddol o'u cael neu mewn perygl o'u cael. Er enghraifft, gallai unigolyn fod yn cael heintiau ar y frest yn rheolaidd.
- Dylid rhestru manylion unrhyw lawdriniaethau mawr hefyd.

### Pethau mae gen i alergedd iddyn nhw:

Dylai hyn gynnwys (er enghraifft):

- Alergedd i feddyginiaethau penodol fel penisilin.
- Unrhyw alergeddau eraill fel alergedd i gnau neu latecs.

### Tabledi neu feddyginiaethau rwy'n eu cymryd:

Dylai hyn restru:

- Pob meddyginiaeth, tabled a phigiad y mae'r person yn eu cymryd ar hyn o bryd.
- Gwybodaeth am y dos, sut y cymerir y

feddyginiaeth (er enghraifft trwy bigiad, trwy'r geg neu drwy PEG), pryd y cymerir y feddyginiaeth a pha mor aml y cymerir hi.

- **Os yw unigolyn yn newid meddyginiaeth yn aml, atodwch y siart meddyginiaeth / presgripsiwn diweddaraf.**

### Y gefnogaeth sydd ei hangen arnaf i gymryd fy nhabledi neu foddion:

Yma dylech ddarparu:

- Gwybodaeth am sut mae'r unigolyn yn cymryd eu meddyginiaeth a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Er enghraifft, os rhoddir eu meddyginiaeth iddyn nhw, a ydyn nhw'n gallu ei gymryd heb gymorth, a oes angen eu hatgoffa neu a oes angen rhywun arall arnynt nhw i roi eu meddyginiaeth iddyn nhw.

### Sut y byddaf yn dangos neu'n dweud wrthy ch fy mod mewn poen neu'n sâl:

Gall rhai unigolion ddweud wrth bobl eraill eu bod yn teimlo'n sâl trwy ddefnyddio geiriau ond efallai na fydd eraill yn gallu cyfathrebu ar lafar. Efallai y bydd rhai yn cyfleu poen trwy newidiadau eraill yn eu hymddygiad. Mae'n bwysig eich bod yn cynnwys gwybodaeth yma am:

- Sut mae'r person rydych chi'n ei gefnogi fel arfer yn cyfathrebu eu bod yn sâl neu mewn poen
- Beth all y staff gofal iechyd ei wneud i gefnogi'r unigolyn (er enghraifft defnyddio teclyn asesu arbennig fel y DisDat, Graddfa Poen Abbey a'r raddfa graddio poen sy'n defnyddio wynebau neu ofyn i'r unigolyn bwyntio at ble maen nhw'n teimlo poen).

## Sut rydw i angen i chi fy nghefnogi i (gan gynnwys unrhyw addasiadau rhesymol y gallai fod eu hangen arnaf):

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn gosod dyletswydd gyfreithiol ar wasanaethau i wneud addasiadau rhesymol i'r ffordd y darperir gwasanaethau o'r fath er mwyn sicrhau bod pobl anabl yn derbyn gofal iechyd sy'n benodol ar gyfer eu hanghenion. Gallai enghreifftiau gynnwys pethau fel apwyntiadau hirach, darparu gwybodaeth hawdd ei darllen neu ddarparu lle tawel i bobl sy'n profi gorlwytho synhwyraidd. Felly yn yr adran hon dylech restru unrhyw addasiadau rhesymol sy'n ofynnol er mwyn sicrhau bod yr unigolyn yn derbyn gofal a chefnogaeth briodol.

Mae anghenion pobl, a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw, yn bersonol iawn ac yn yr adran hon, dylech gynnwys:

- Gwybodaeth sy'n mynd i gynorthwyo'r staff gofal iechyd i ddarparu cefnogaeth effeithiol ac amserol. Mae rhai enghreifftiau o feysydd y mae angen i chi eu hystyried yn cynnwys unrhyw gefnogaeth sydd ei hangen gyda bwyta ac yfed, rhoi sylw i'w hanghenion ymataliaeth, symudedd, gofal personol, gofal gyda'r osgo, iechyd eu ceg ac unrhyw anawsterau a allai fod ganddyn nhw gyda'u cof. Efallai yr hoffech gynnwys gwybodaeth am eu patrwm cysgu arferol.
- Dylech hefyd nodi unrhyw bryderon diogelwch penodol y mae'n rhaid i staff fod yn ymwybodol ohonynt wrth gefnogi'r unigolyn. Gallai enghreifftiau o bryderon o'r fath gynnwys risg o gwmpo, risg o dagu, risg o grwydro neu risgiau sy'n codi o drawiadau. Pan nodir risgiau o'r fath yna dylech hefyd nodi sut y cânt eu rheoli fel arfer (gallai hyn fod naill ai yn yr adran hon neu mewn cynllun rheoli risg manylach y gellir ei grybwyll yma a'i atodi i'r ddogfen hon).

### Y ffordd orau i ni gyfathrebu:

Mae'r adran hon wedi'i gadael yn eang i chi ddarparu gwybodaeth rydych chi'n teimlo sydd bwysigaf mewn perthynas â'r person rydych chi'n ei gefnogi. Ond yma mae'n bwysig eich bod chi'n

ystyried sut maen nhw'n cyfathrebu, sut maen nhw'n deall cyfathrebu pobl eraill a sut y gallai fod angen i bobl eraill addasu eu cyfathrebu.

### Dylech grybwyll pethau fel:

- Unrhyw nam ar y clyw neu'r golwg, ac a oes ar yr unigolyn angen unrhyw fathau penodol o gymorth cyfathrebu (er enghraifft defnyddio Makaton), a oes angen amser ychwanegol arnyn nhw i brosesu gwybodaeth, a sut y maen nhw fel arfer yn cyfleu eu hanghenion.
- Yr angen i wneud yn siŵr eu bod yn deall ac ailadrodd / aralleirio os oes angen os yw'n debygol y bydd yr unigolyn yn ymddangos fel pe baen nhw wedi deall yr hyn a ddywedir wrthyn nhw pan na fyddan nhw wedi mewn gwirionedd.
- Gwybodaeth ynghylch a yw anghenion cyfathrebu'r unigolyn yn newid os ydyn nhw'n mynd yn bryderus neu'n ofidus a beth y gellir ei wneud i'w cefnogi. Er enghraifft, efallai y bydd rhai pobl yn dechrau gweiddi os ydyn nhw'n bryderus, ond gallai rhoi sicrwydd neu dynnu eu sylw helpu i'w tawelu.
- Os oes rhai geiriau neu ymadroddion sy'n gallu gwneud i'r unigolyn gynhyrfu, yna dylid nodi'r rhain hefyd.

### Pethau pwysig eraill rydw i eisiau i chi eu gwybod:

Mae'r adran hon wedi'i chynnwys er mwyn eich galluogi i gynnwys yr hyn rydych chi'n teimlo sy'n wybodaeth bwysig nad yw wedi'i chynnwys mewn adrannau eraill. Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Gwybodaeth am gredoau crefyddol lle mae'r rhain yn bwysig i unigolyn.
- P'un a oes llwybr gofal diwedd oes yn ei le.

Mae hefyd yn rhoi lle y gellir ei ddefnyddio i gyfeirio'r darlennydd at unrhyw wybodaeth arall sy'n cyd-fynd â'r ddogfen hon fel:

- Cynllun cymorth ymddygiad.

- Cynllun rheoli epilepsi.
- Cynllun gofal ar gyfer yr osgo
- Asesiad risg penodol.

Yn olaf, gellir ei defnyddio i ddarparu manylion cyswllt unrhyw unigolion allweddol fel arbenigwyr iechyd sy'n gweithio'n rheolaidd gyda'r unigolyn, aelodau allweddol o'r teulu neu weithwyr cymorth allweddol.

### Defnyddio'r Proffil Iechyd

Ar ôl cwblhau'r Proffil Iechyd mae'n bwysig ei fod yn cael ei ddefnyddio i gynorthwyo unigolion i gael gofal iechyd diogel ac effeithiol. **Felly mae angen iddo fynd gyda'r unigolyn pan fyddan nhw'n mynychu unrhyw wasanaeth gofal iechyd ac mae angen i staff yn y gwasanaeth hwnnw fod yn ymwybodol ohono a sut y gallai eu helpu i ddarparu gwell gofal a chefnogaeth.**

Fel y soniwyd eisoes, mae canllawiau ar wahân wedi'u datblygu ar gyfer staff gofal iechyd ac mae gwaith wedi'i wneud er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r Proffil Iechyd a sut y gallai eu helpu. Ond os na fyddan nhw'n gofyn am gael gweld y Proffil Iechyd, gofalwch eich bod yn ei grybwyll wrthyn nhw, rhwch ef iddyn nhw a phwysleiswch sut y gallai eu helpu.

**Proffil Iechyd**  
**Plant a Phobl Ifanc**

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth i chi bydd yn eich helpu i ddarparu gofal iechyd i mi. Darllenwch yn ofalus a defnyddiwch y wybodaeth sydd ynddo os gwelwch yn dda.

Fy enw a'm cyfeiriad:	Gellir rhoi llun ohonof yma
Dwi'n hoffi cael fy adnabod fel:	
Dyddiad geni:	
Rhif ysbyty:	Dyddiad y cwblhawyd y ffurflen:
Cyswllt teulu / gofalwr:	Enw a swyddogaeth y person a gwblhawyd y ffurflen hon:

**Proffil Iechyd**

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth i chi bydd yn eich helpu i ddarparu gofal iechyd i mi. Darllenwch yn ofalus a defnyddiwch y wybodaeth sydd ynddo os gwelwch yn dda.

Fy enw i yw:	Gellir rhoi llun ohonof yma
Dwi'n hoffi cael fy adnabod fel:	
Fy dyddiad geni yw:	
Mewn argyfwng cysylltwch â: ENW:	Gellir rhoi llun ohonof yma
RHIF FFÔN:	
Dyddiad y cwblhawyd y ffurflen hon:	