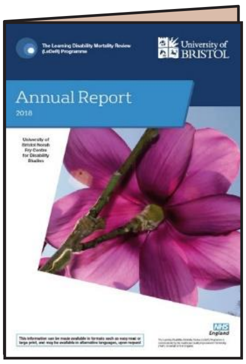
Gofalwch am eich iechyd
Gogledd Cymru

Gogledd Cymru Gyda'n Gilydd
North Wales Together
Gwasanaethau Ddi-dor i bobl ag Anableddau Dysgu
Seamless services for people with Learning Disabilities

Gwiriad Iechyd Blynyddol

Gwybodaeth i deuluoedd a gofalwyr

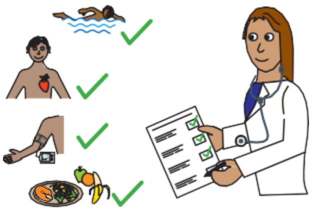


Mae'r Rhaglen Adolygu Marwolaethau Anableddau Dysgu yn astudiaeth gyfredol sy'n archwilio achosion marwolaeth unigolion gydag anableddau dysgu.

Yn ôl adroddiad 2018 (2017-2018), mae pobl gydag anableddau dysgu yn marw yn ieuengach o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol. Mae'r tabl isod yn dangos cyfartaledd oedran marwolaeth unigolyn gydag anabledd dysgu o'i gymharu â'r rhai sydd heb anabledd dysgu.

Dynion ag anableddau dysgu	**Dynion -** yn y boblogaeth gyffredinol	**Merched** ag Anableddau Dysgu	**Merched** - yn y boblogaeth gyffredinol
59 Blynyddoedd	81.8 Blynyddoedd	56 Blynyddoedd	85.3 Blynyddoedd

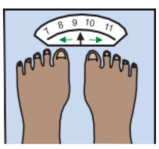
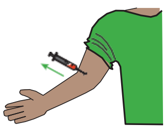
Mae nifer o'r marwolaethau cynnar hyn oherwydd, yn aml mae pobl gydag anableddau dysgu yn profi mynediad gwael i wasanaethau iechyd.



Caiff gwiriadau iechyd blynyddol eu cynnal eich meddygfa maent yn ffordd o sicrhau bod problemau iechyd yn cael diagnosis a'u bod yn cael eu trin.
Mae gwiriadau Iechyd Blynyddol yn cael eu cynnig i bobl ag anableddau dysgu dros 18 oed. Maent yn ffordd o gefnogi iechyd a lles cadarnhaol ac yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae'r gwiriad iechyd blynyddol yn adolygiad o'ch corun i'ch sawdl o'ch iechyd a dylai gynnwys archwiliad corfforol. Dylai bara am o leiaf 30 munud. Efallai y byddwch yn gweld mwy nag un gweithiwr proffesiynol i gwblhau'r gwiriad.

Dylai'r Prawf Iechyd Blynyddol gynnwys y profion hyn:

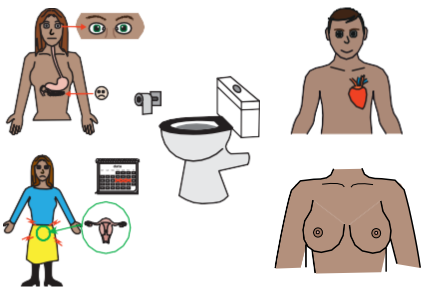
- ✓ Prawf pwysedd gwaed
- ✓ Pwysau / taldra / cyfrifiad BMI
- ✓ Profion gwaed (os oes angen)
- ✓ Prawf o iechyd llygaid a chlustiau
- ✓ Adolygu meddyginiaeth – gallai hyn gynnwys presgripsiwn am feddyginiaeth newydd
- ✓ Atgyfeiriadau at wasanaethau eraill (os oes angen)

Gallai’r eitemau y dylech eu cymryd gyda chi i’r gwiriad iechyd blynyddol gynnwys

- Rhestr wirio ‘Gofalwch am eich iechyd’ wedi’i llenwi
- Sampl wrin
- Siartiau monitro ar gyfer gofal y coluddyn, epilepsi ac ati.
- Taflenni meddyginiaeth

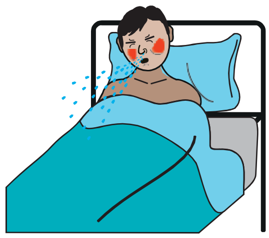
Cyn yr apwyntiad dylech dreulio amser yn llenwi’r ddogfen ‘Get Checked Out’ gyda’r claf. Mae hyn er mwyn sicrhau bod yr holl wybodaeth briodol yn yr apwyntiad.

Yn ystod yr apwyntiad, fe allai’r Meddyg ofyn a ydi’r unigolyn wedi cael ei g/wahodd am brofion sgrinio priodol.



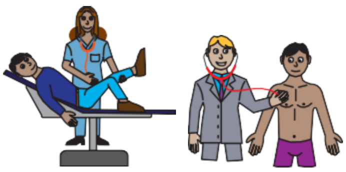
Gallai’r rhain gynnwys:

1. Retinopathi i lygaid diabetig – i bawb sydd â diabetes
2. Sgrinio’r fron - i ferched rhwng 50 a 70 oed
3. Sgrinio serfigol – i ferched a phobl sydd â cheg y groth rhwng 25 a 64 oed
4. Sgrinio AAA i ddynion
5. Sgrinio’r coluddyn i bawb rhwng 60 a 74 oed



Os yw’n briodol, yna caiff imiwneiddiadau megis yr eryr neu’r ffliw eu cynnig. Os ydi’r claf ofn nodwyddau, siaradwch gyda’r Meddyg am frechlyn ffliw y gellir ei chwistrellu i fyny’r trwyn. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar y wefan ganlynol:

https://www.gov.uk/government/publications/flu-vaccinations-for-people-with-learning-disabilities/flu-vaccinations-supporting-people-with-learning-disabilities



Ar ôl y gwiriad, bydd y Meddyg yn rhoi copi o’r Cynllun Gweithredu Iechyd i chi, yn manylu ar yr holl bwyntiau a drafodwyd yn y gwiriad iechyd.

Gallai Cynllun Gweithredu Iechyd gynnwys canlyniadau’r gwiriad iechyd. Fe fydd yn manylu ar y gweithredoedd y mae angen i chi eu cymryd i gefnogi’r claf. Er enghraifft, apwyntiad gyda gwasanaeth arall.

Os nad oes angen trefnu profion neu apwyntiadau dilynol ar ôl y Gwiriad Iechyd Blynyddol, yna caiff y claf ei g/wahodd yn ôl am wiriad iechyd arall mewn blwyddyn.

Os ydych chi’n cael trafferth cael Gwiriad Iechyd Blynyddol gyda’r Meddyg, cysylltwch â’r Tîm Cyswllt Iechyd gan ddefnyddio’r manylion isod. kim.scandariato@wales.nhs.uk

Health Facilitation Team Rhif ffôn 01978 2985484 or 01824 706016
Gwefan: www.gofalwchameichiechydgogleddcymru.org **E-bost:** kim.scandariato@wales.nhs.uk