

Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros



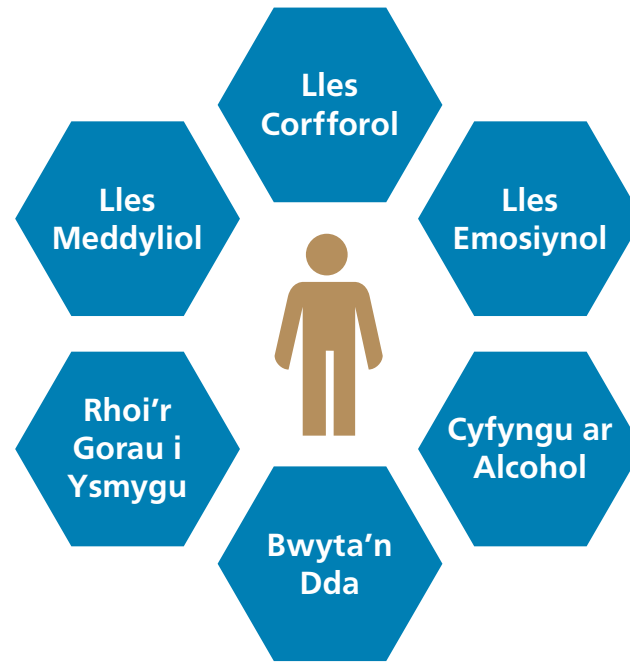
Cadw'n Iach Wrth Aros –
Optimeiddio Eich
Llwybr at Driniaeth



GIG
CYMRU
NHS
WALES

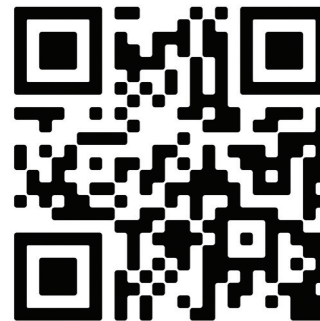
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Mae cynnal neu gwella eich hiechyd a lles corfforol a meddyliol tra byddwch yn aros am eich triniaeth neu lawdriniaeth yn bwysig.



Mae'r Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros yn rhoi un pwynt cyswllt i chi ar gyfer cyngor, cymorth ac arweiniad.

Am ragor o
wybodaeth
sganiwch
yma



Sut Gall y Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros Eich Helpu?

- Adolygu eich sefyllfa a thrafod 'Beth sy'n Bwysig' i weld a oes unrhyw gymorth ychwanegol a allai eich helpu i gynnal ansawdd eich bywyd a'ch annibyniaeth.
- Cyfeirio a chefnogi atgyfeirio at wasanaethau gofal iechyd eraill e.e. Ffisiotherapi, Therapi Galwedigaethol, Rhaglen Addysgu i Gleifion, Nyrsys Arbenigol, Rhoi'r Gorau i Ysmygu.
- Cyfeirio a chefnogi atgyfeirio at wasanaethau yn y gymuned e.e. Gofal a Thrwsio, Llesiant Delta, Dewis Cymru.
- Eich cefnogi i gymryd rheolaeth dros eich cyflwr wrth aros am eich triniaeth.
- Rhoi sicrwydd.
- Rhoi cyngor ar yr hyn y gallwch ei wneud os bydd eich symptomau'n gwaethygu.



Rhif ffôn: 0300 303 8322
Ebost: ask.hdd@wales.nhs.uk
Dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 5pm