Taflen Wybodaeth

Hunan Gyfeirio am Ffisiotherapi

Cewch nawr weld ffisiotherapydd heb fynd i weld eich MT yn gyntaf.

Ydych chi'n credu eich bod angen ffisiotherapi?

Os ydych yn 18 oed neu hŷn ac mae gennych broblem cymal neu gyhyr sydd wedi bod yn achosi poen neu rwystredigaeth yn eich bywyd am flwyddyn neu lai, mae'n bosibl mai hunan gyfeirio am ffisiotherapi fyddai'r ateb gorau i chi.

Yn anffodus, nid yw'r gwasanaeth hwn ar gael os ydych o dan 18 oed neu â phroblem niwrolegol, anadlu neu gynecolegol.

Dw i ddim yn sicr mai ffisiotherapi yw'r ateb i mi

Gall ffisiotherapi fod yn fuddiol iawn os ydych yn dioddef o boen yng ngwaelod eich cefn, poen yn eich gwddf, anafiadau diweddar megis ysigiadau neu straen, neu boen cymalau neu gyhyrol.

Sut i hunan gyfeirio

Gofynnwch am ffurflen atgyfeirio o'r adran ffisiotherapi yn eich ysbyty lleol neu o feddygfa'ch meddyg teulu.

Cwblhewch y ffurflen a'i dychwelyd i'ch adran ffisiotherapi leol.
Noder, nid yw hyn yn disodli ffyrdd presennol o atgyfeirio am ffisiotherapi, ond mae'n cynnig ffordd wahanol o gael mynediad at y gwasanaeth.

Gall eich MT barhau i'ch cyfeirio os byddai'n well gennych fynd i'w (g)weld yn gyntaf.

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Bydd uwch ffisiotherapydd yn edrych ar eich atgyfeiriad. Os ydych yn addas ar gyfer ffisiotherapi, bydd eich enw yn cael ei osod ar restr aros. Pan fydd eich enw'n dod i ben y rhestr, byddwn yn cysylltu â chi i'ch gwahodd i wneud apwyntiad.
Os byddwn yn teimlo nad ydych yn addas ar gyfer ffisiotherapi, byddwn yn cysylltu â chi i'ch cynghori ymhellach.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch eich iechyd cyffredinol, dylech gysylltu â'ch Meddyg Teulu.

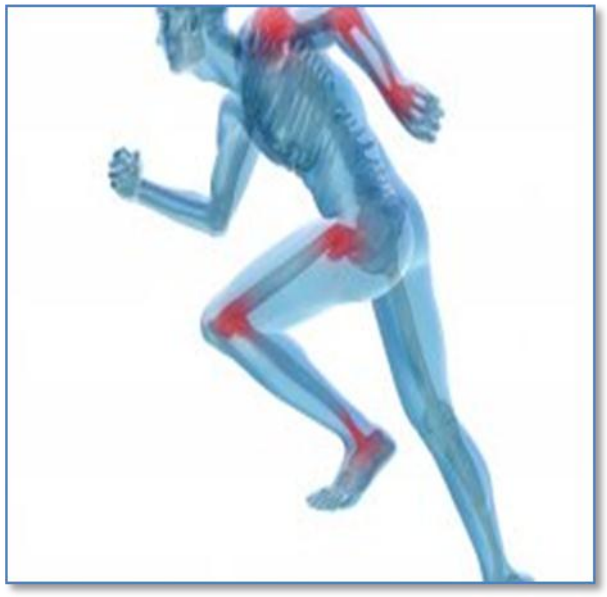
Nodwch, nid yw hyn yn ffordd i gael mynediad ar unwaith. Bydd eich atgyfeiriad yn cael ei flaenoriaethu a'i brosesu yn yr un ffordd ag unrhyw atgyfeiriad confensiynol.

Cysylltwch â'ch adran ffisiotherapi lleol am wybodaeth bellach.

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Information Leaflet for

Self-Referral to Physiotherapy



You can now see a physiotherapist without having to see your GP first.

Do you think you need physiotherapy?

If you are aged 18 or over and have a joint or muscular complaint that has been causing pain or a restriction in your life for less than twelve months, then a self-referral to physiotherapy could be the best approach for you.

Unfortunately this service is not available if you are under 18 or have neurological, breathing or gynaecological problem.

Not sure if physiotherapy is right for you?

Physiotherapy can be particularly beneficial if you are suffering from low back pain, neck pain, recent injuries such as strains and sprains, or joint and muscular pain.

How to make a self-referral

Just pick up a referral form from the physiotherapy department at your local hospital or from your GP surgery.

Complete the form and return it to your local physiotherapy department.

Please note, this does not replace existing ways of referral to physiotherapy but offers an alternate way of accessing the service.

You can still be referred by your GP if you would prefer to see them first.

What will happen next?

A senior physiotherapist will look at your referral. If appropriate for physiotherapy, you will be placed on a waiting list. You will then be contacted once you approach the top of the waiting list, inviting you to make an appointment.
If felt not appropriate for physiotherapy you will be contacted to advise further.

If you have any concerns regarding your general health you should contact your GP.

Please note this is not a means to immediate access. Your referral will be prioritized and processed in the same way as a conventional referral.

For further information contact your local physiotherapy department.