{T-PRO}

Ymgynghoriad Rhithwir

Canllaw i Gleifion

Beth yw ymgynghoriad rhithwir?

Mae ymgynghoriadau rhithwir ar gael i gleifion fel ffordd i chi gysylltu'n uniongyrchol â'ch tîm gofal iechyd trwy fideo neu ffôn o gysur eich cartref gan ddefnyddio'ch ffôn clyfar, llechen neu gyfrifiadur.

Yn yr un modd ag ymgynghoriadau personol, cynhelir ymgynghoriadau rhithwir fel sgyrsiau preifat rhyngoch chi a'ch clinigwr i drafod pynciau sy'n ymwneud â'ch meddyginiaeth.

Paratoi ar gyfer ymgynghoriad rhithwir llwyddiannus

Gall ymgynghoriadau rhithwir ymddangos yn frawychus. Fel gyda'r rhan fwyaf o bethau, mae'n bwysig iawn paratoi. Dyma rai awgrymiadau i helpu i sicrhau eich bod yn gwneud y gorau o'ch apwyntiad:

Bydd angen y canlynol arnoch:

- Cyfrifiadur â gwe-gamera, ffôn clyfar neu lechen gyda seinyddion o ansawdd da, meicroffon a phorwr gwe
- Rhyngrwyd (wi-fi) neu gynllun data ffôn (ar gyfer cysylltiadau trwy ddyfais symudol)
- Cysylltiad rhyngrwyd sefydlog
- Man tawel dan do heb unrhyw beth i dynnu eich sylw a goleuadau da

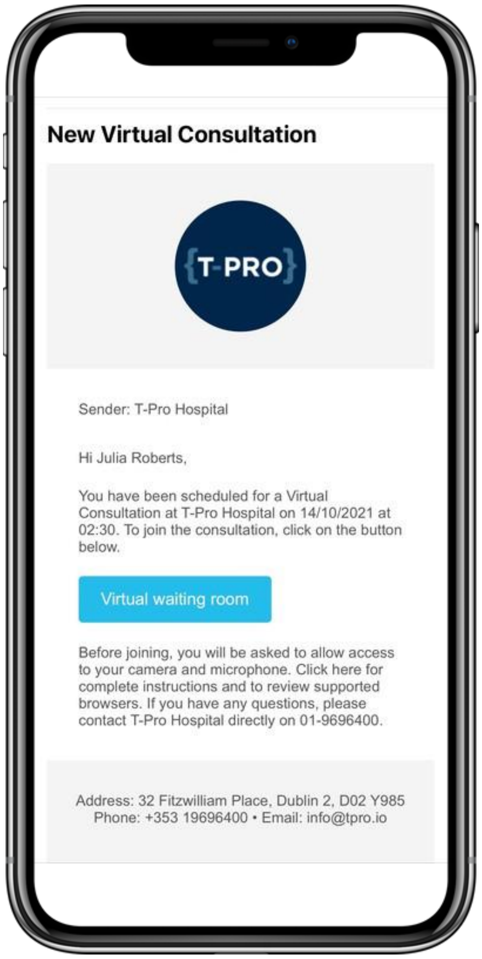
Cymerwch eiliad i nodi unrhyw gwestiynau yr hoffech eu trafod gyda'ch clinigwr. Mae'n syniad da ysgrifennu ychydig o nodiadau ymlaen llaw i wneud y defnydd gorau o'ch amser yn ystod eich ymgynghoriad rhithwir.

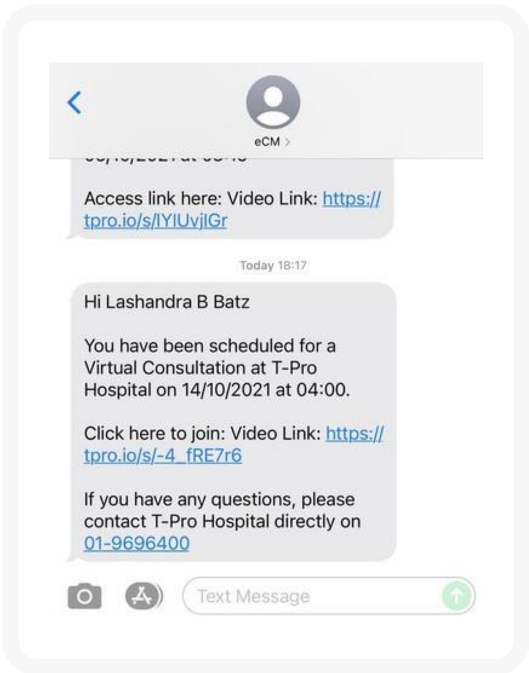
Sicrhewch fod gennych feiro a phapur wrth law rhag ofn y byddwch am gymryd nodiadau o'ch ymgynghoriad.

Ystyriwch gael rhywun i ymuno â chi, naill ai'n bersonol neu'n rhithwir. Yn dibynnu ar y math o ymgynghoriad, gall fod yn ddefnyddiol cael aelod o'r teulu, ffrind neu ofalwr y gallwch ymddiried ynddo i eistedd gyda chi i gymryd nodiadau neu godi pryderon rhag ofn i chi anghofio rhywbeth. Os na all yr unigolyn fod yn yr un lleoliad â chi, rhannwch eu manylion cyswllt gyda'ch clinigwr fel y gellir anfon dolen atynt i ymuno â'r alwad.

Ymuno â'ch ymgynghoriad rhithwir

- 15 munud cyn amser eich apwyntiad, cliciwch ar y ddolen Ymgynghoriad Rhithwir a rannodd eich ysbyty â chi trwy SMS (neges destun) neu e-bost.



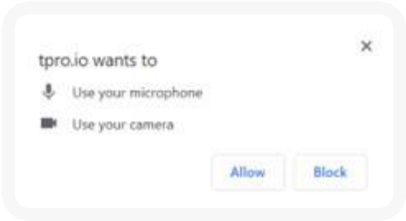


Noder: Os mai hwn yw eich ymgynghoriad rhithwir cyntaf â'ch ysbyty, rydym yn argymell eich bod yn profi cysylltiad eich dyfais. I wneud hynny, sicrhewch eich bod yn defnyddio ffôn clyfar, llechen neu gyfrifiadur gyda mynediad camera a meicroffon.

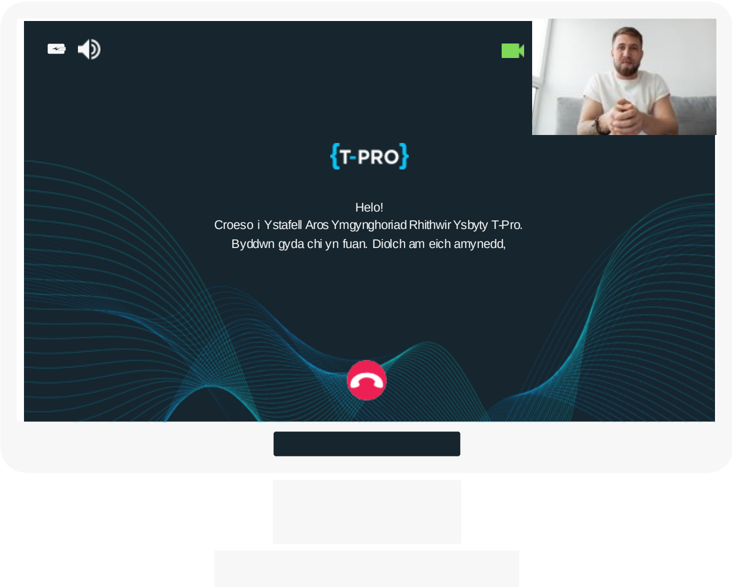
Rhaid i'ch dyfais gael un o'r systemau gweithredu canlynol a’r porwyr dilynol er mwyn lansio'r ymgynghoriad rhithwir:

- Mac OS X 10.12 a fersiwn ddiweddaraf Chrome, Firefox neu Safari
- Windows 10 neu Windows 11 - fersiwn ddiweddaraf Chrome, Firefox neu
- Microsoft Edge iOS 11 a fersiwn ddiweddaraf Safari
- Android 9 a fersiwn ddiweddaraf Chrome OS
- Fersiwn ddiweddaraf Chrome

Efallai y gofynnir i chi ganiatáu mynediad i'ch camera a'ch meicroffon. Os gofynnir i chi wneud hynny, cliciwch ar “**allow**” ar gyfer y ddau.

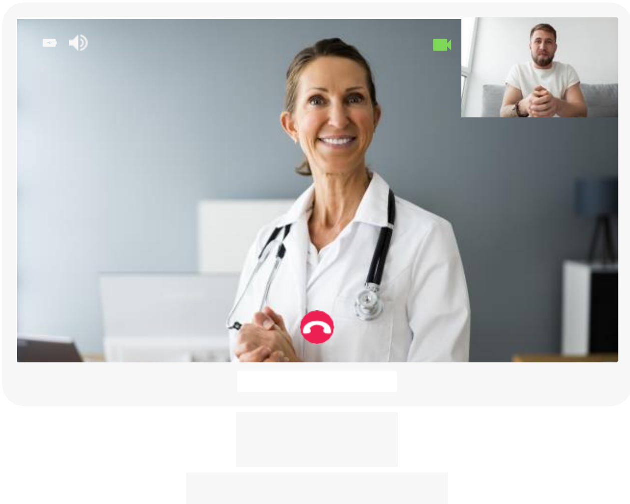


- Sicrhewch fod eich camera a'ch meicroffon yn gweithio'n gywir. Dylech weld eich hun ar y sgrin yn ystafell aros yr ymgynghoriad rhithwir. Ar amser penodedig yr ymgynghoriad bydd eich clinigwr yn ymuno. Gall gymryd eiliad neu ddwy i gysylltu.



Noder: Rhaid bod gennych fynediad fideo a sain i gysylltu. Os na allwch gysylltu, cysylltwch â'ch ysbyty.

- Unwaith y bydd eich clinigwr yn ymuno, byddant yn ymddangos ar y sgrin gyda chi. Os oes angen, mae nodwedd sgwrsio y gellir ei defnyddio yn ystod eich sesiwn fideo.



- Pan fydd eich ymgynghoriad rhithwir wedi'i gwblhau bydd y clinigwr yn cau'r cysylltiad. Ar yr adeg hon, gallwch gau eich porwr rhyngrwyd i ddatgysylltu o'r alwad fideo.

Cysylltwch â ni

02920 747747

Ewch i'n gwefan

https://cavuhb.nhs.wales/

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board