

PAM EI BOD YN BWYSIG DOD O HYD I WYBODAETH IECHYD O ANSAWDD DA AR-LEIN?

Gall unrhyw un bostio unrhyw
beth ar-lein

Gall pobl fod â'r bwriad o wneud
arian yn unig

Gall gwybodaeth iechyd o ansawdd
gwael fod yn niweidiol i'ch iechyd



ANSAWDD DA?

Ystyriwch y cwestiynau hyn i
benderfynu a ellir ymddiried
mewn gwybodaeth

Pwy? Pwy sy'n rhedeg y wefan?
Allwch chi ymddiried ynddynt?

Beth? Beth mae'r wefan yn ei ddweud?
A yw'n ymddangos yn rhy dda
i fod yn wir?

Pryd? Pryd cafodd ei bostio/
diweddarau?
A yw'n gyfredol?

Ble? O ble mae'r wybodaeth yn dod?
A yw'n ymchwil wyddonol?

Pam? Pam maen nhw wedi'i
ysgrifennu?
Ydyn nhw'n gwerthu
rhywbeth?

Argymhellir eich bod yn siarad â'ch
meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd
proffesiynol os oes gennych unrhyw
bryderon am eich iechyd



HWB CYDLYNU YMCHWIL, ARLOESI A GWELLA
GOGLEDD CYMRU

NORTH WALES RESEARCH, INNOVATION AND
IMPROVEMENT COORDINATION HUB



Dod o Hyd i
WYBODAETH IECHYD

o Safon Ar-lein

GWEFANNAU ALLWEDDOL

GIG 111 CYMRU 111.wales.nhs.uk

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth iechyd a darperir gan Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru.

- Mae'n cynnwys:
- Gwiriwr symptomau
 - Chwilio am wasanaethau lleol
 - Gwyddoniadur
 - Adran byw yn dda
 - Swyddogaeth gofyn cwestiwn

PATIENT patient.info

Nôd Patient yw helpu'r byd i reoli ei ofal iechyd yn rhagweithiol, gan gyflenwi gwybodaeth ar sail tystiolaeth ar ystod eang o bynciau meddygol ac iechyd i gleifion a gweithwyr iechyd proffesiynol. Gwefan annibynnol lle gallwch chwilio am gyflyrau, symptomau a meddyginiaethau.

IECHYD YNG NGHYMRU wales.nhs.uk

Roedd Iechyd yng Nghymru yn rhan o'r prosiect Grymuso Cleifion a Gofalwyr, i alluogi pobl yng Nghymru i chwarae mwy o ran yn eu hiechyd. Yn darparu gwybodaeth iechyd ddibynadwy.

- Mae'n cynnwys gwybodaeth am:
- Gwasanaethau iechyd lleol
 - Cyflyrau
 - Cyhoeddiadau
 - Ystadegau

GWEFANNAU ELUSENNAU

Gall gwefannau elusennau fod yn ffynhonnell wybodaeth defnyddiol ar gyflwr



Dyma rai gwefannau elusennau gyda nodweddion a allai fod yn ddefnyddiol i chi

HEALTH TALK healthtalk.org

Mae gan Health Talk filoedd o fideos i'ch galluogi i glywed sut brofiad yw byw gyda chyflwr iechyd gan rywun sydd gyda chyflwr neu wedi ei gael.



YSBYTY GREAT ORMOND STREET HOSPITAL gosh.nhs.uk

Mae gan y wefan hon eiriadur iechyd sy'n egluro termau meddygol mewn ffordd syml a all fod yn ddefnyddiol i blant ddeall eu cyflwr. Mae yna adran sy'n manylu ar wahanol weithdrefnau fel bod plant yn gwybod beth i'w ddisgwyl.



MIND mind.org.uk

Mae gan y wefan hon wybodaeth am gyflyrau iechyd meddwl, cyngor i deuluoedd a ffrindiau, ac mae ganddi adran ar gyfer plant a phobl iau.

Google UWCH CHWILIAD

Yn caniatáu i chi gymhwyso terfynau i'ch chwiliad google, er enghraifft yn ôl safle neu barth

Safleoedd neu Barthau efallai yr hoffech chi eu defnyddio:

- Mae **Gwefannau'r GIG** yn ffynhonnell ardderchog ar gyfer gwybodaeth iechyd
- Gall **elusennau** fod yn ffynonellau gwybodaeth da ar gyflwr penodol
- Gall **Sefydliadau Academaidd** fod yn ffynonellau da gan eu bod yn ymwneud â'r gwir yn hytrach na gwneud elw

1. I ddod o hyd iddo, rhowch **Google advanced search** yn Google
2. Rhowch yr hyn rydych yn edrych amdano yn y maes 'yr holl eiriau hyn', er enghraifft meigrin
3. Rhowch un o'r rhain i mewn i safle neu faes parth i'w gyfyngu i'r mathau hyn o wefannau:

- Ar gyfer gwefannau'r GIG nodwch- **nhs.uk**
- Ar gyfer elusennau nodwch- **org.uk**
- Ar gyfer sefydliadau academaidd, nodwch- **ac.uk**