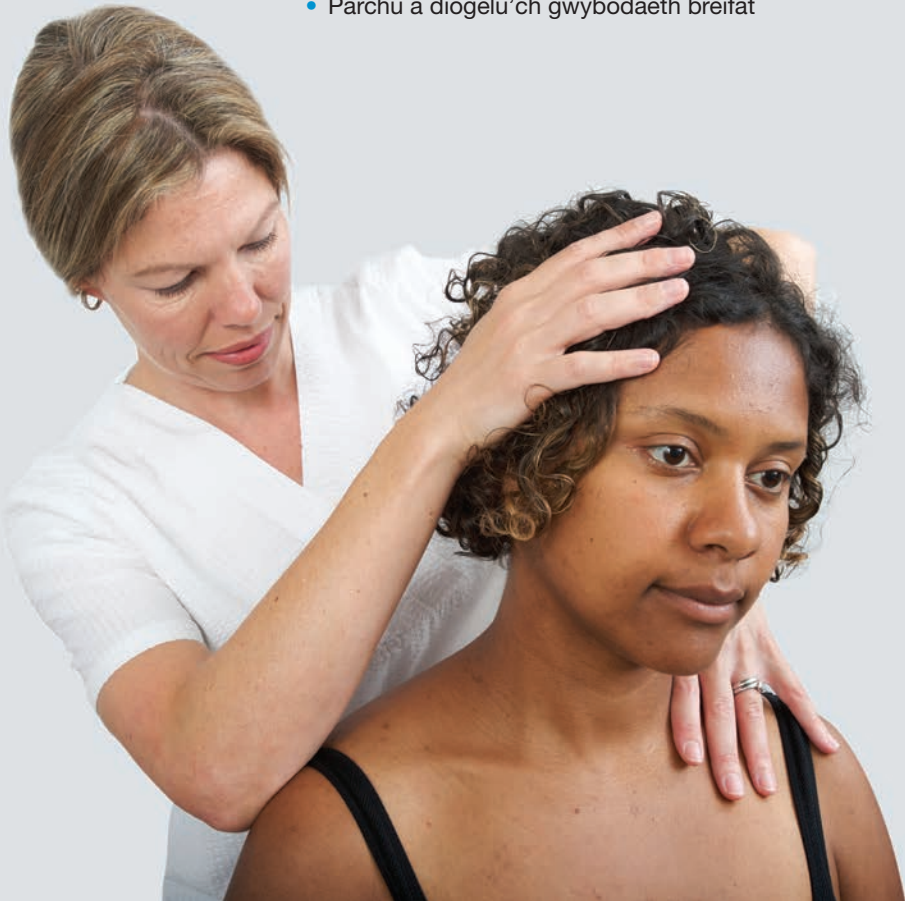




Beth i'w ddisgwyl gan eich osteopath

Mae hawl gan gleifion sy'n gweld osteopath i gael gofal o'r radd flaenaf. Fel claf, dylech ddisgwyl i'ch osteopath:

- Sicrhau mai'ch gofal chi sy'n cael y flaenoriaeth
- Eich trin gyda pharch ac urddas
- Eich cynnwys yn eich penderfyniadau gofal
- Ymateb yn brydlon i'ch pryderon
- Parchu a diogelu'ch gwybodaeth breifat



YMWELD AG OSTEOPATH

Rydych chi wedi penderfynu mynd i weld osteopath. Cofiwch wneud y canlynol cyn eich apwyntiad cyntaf:

- Gofalwch fod eich osteopath wedi cofrestru gyda'r Cyngor Osteopathig Cyffredinol sy'n rheoleiddio'r diwydiant. Gallwch wneud hyn trwy edrych ar y Gofrestr ar ein gwefan, www.osteopathy.org.uk, sy'n rhestru osteopathiaid yn ôl eu henwau a'u lleoliad, neu ffoniwch ni ar 020 7357 6655.
- Dylai clinigau osteopathig allu darparu gwybodaeth am yr osteopath, y clinig, pa driniaeth fyddwch chi'n ei chael, dulliau talu, ffioedd ac unrhyw beth arall rydych chi eisiau ei wybod cyn eich ymweliad cyntaf.

GWRANDO AC ARCHWILIO

System ofal sy'n canolbwyntio ar y claf yw osteopathi. Mae'r apwyntiad cyntaf fel arfer yn para rhywfaint yn hirach na'r apwyntiadau dilynol, er mwyn rhoi digon o amser i'r osteopath wneud y canlynol:

- Gwrando a gofyn cwestiynau am eich problem, eich iechyd yn gyffredinol, unrhyw ofal meddygol arall rydych chi'n ei dderbyn neu unrhyw feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd, a chofnodi hyn yn eich nodiadau achos. Bydd y wybodaeth hon yn hollol gyfrinachol.
- Eich archwilio chi'n drylwyr. Mae'n debygol y bydd yr osteopath yn gofyn i chi ddadwisgo. Dywedwch wrth eich osteopath os ydych chi'n anghyfforddus braidd wrth wneud hyn. Dylech gael preifatrwydd i ddadwisgo, a gŵn wisgo neu dywel efallai. Gallwch ofyn i ffrind neu berthynas aros gyda chi yn ystod y driniaeth.
- Gofyn i chi wneud symudiadau ac ymarferion syml, er mwyn sylwi ar eich osgo a'ch symudedd. Oherwydd strwythur y corff, efallai bod eich poen neu unrhyw stiffirwydd yn gysylltiedig â phroblem arall.
- Archwilio iechyd eich cymalau, meinweoedd a thenynnau gyda'i ddwylo â theimladau cyffyrddol tra datblygedig.
- Chwilio am arwyddion unrhyw gyflyrau difrifol eraill na all eu trin, a'ch cynghori i fynd at eich meddyg teulu neu'r ysbyty. Dylai roi llythyr i chi sy'n esbonio'r problem dan sylw.



DIAGNOSIS A THRINIAETH

Mae osteopath yn arbenigo ar wneud diagnosis, rheoli, trin ac atal anhwylderau'r cyhyrau a'r esgyrn a namau tebyg eraill.

- Bydd eich osteopath yn esbonio ei farn feddygol yn glir (diagnosis) ac yn trafod cynllun triniaeth addas i chi, a all olygu newid ffordd o fyw. Bydd yn esbonio manteision ac unrhyw risg posibl sy'n gysylltiedig â'ch triniaeth.
- Mae'n hollbwysig eich bod yn deall beth fydd canlyniadau'r driniaeth, ac yn cytuno i hynny, a faint o sesiynau posibl sydd eu hangen arnoch cyn dechrau sylwi ar welliant amlwg.
- Mae'n driniaeth ymarferol sy'n golygu cryn dipyn o ystwytho'r asgwrn cefn a'r cymalau, a thylino'r meinweoedd meddal. Bydd eich osteopath yn esbonio'r hyn mae'n ei wneud, a bydd bob amser yn gofyn am ganiatâd i'ch trin chi (cydsyniad). Cofiwch ofyn cwestiynau unrhyw bryd, os ydych chi'n ansicr neu'n poeni am unrhyw beth.
- Efallai y bydd yr osteopath yn cynnig cyngor a mesurau hunangymorth er mwyn eich helpu i wella a rhwystro'r symptomau rhag gwaethygu neu ailgodi eto.

GOFAL PARHAUS

Oherwydd mai triniaeth gorfforol yw hi, efallai y byddwch yn teimlo'n boenus neu'n stiff yn ystod y 24-48 awr ar ôl y driniaeth. Bydd eich osteopath yn egluro unrhyw adweithiau tebygol y gallech eu disgwyl. Os ydych chi'n poeni am unrhyw beth, da chi, cysylltwch â'r osteopath am gyngor.

Efallai y bydd angen mwy nag un apwyntiad cyn datrys y broblem. Bydd yr osteopath yn adolygu eich cynnydd bob tro y byddwch yn ymweld ag ef ac yn gofyn am ganiatâd gennych i newid eich cynllun triniaeth.

RHOI GWYBOD I'CH MEDDYG

Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn atgyfeirio eu hunain at osteopath. Er nad oes rhaid cael atgyfeiriad gan feddyg teulu, dylech roi gwybod i'r meddyg fel bod eich cofnodion meddygol yn cael eu diweddarau. Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn cael y gofal gorau posibl gan y naill arbenigwr iechyd a'r llall. Gyda'ch caniatâd chi, efallai bydd yr osteopath yn anfon adroddiad at eich meddyg, gyda manylion eich cyflwr a'ch triniaeth. Hefyd, gallwch ofyn iddo ysgrifennu llythyr at eich cyflogwr, os bydd hyn yn ddefnyddiol.

YMATEB I BRYDERON

Mae gan bob clinig osteopathi weithdrefn gwynion. Os oes gennych chi unrhyw bryderon am eich osteopath, yna fel arfer mae'n well i chi drafod gyda'r unigolyn dan sylw yn gyntaf (neu ei gyflogwr os oes un ganddo) i weld a oes modd datrys y mater felly.

Os na lwyddoch chi i ddatrys y broblem, neu os yw hi mor ddifrifol fel y gallai effeithio ar allu'r osteopath i ymarfer yn ddiogel, dylech siarad â'r Cyngor Osteopathig Cyffredinol. Byddwn yn eich cynghori ynglŷn â'r camau nesaf i'w cymryd dan ein proses gwyno ffurfiol. Mewn achosion difrifol, gallwn rwystro'r ffordd mae osteopath yn gweithredu neu hyd yn oed ddileu ei hawl i ymarfer.





Cyngor
Osteopathig
Cyffredinol

Osteopathy House • 176 Tower Bridge Road • Llundain SE1 3LU
Ffôn: 020 7357 6655 • E-bost: info@osteopathy.org.uk • www.osteopathy.org.uk

SICRHAU GOFAL O'R RADD FLAENAF

Mae'n anghyfreithlon i rywun alw'i hun yn osteopath heb gofrestru gyda'r Cyngor Osteopathig Cyffredinol. Mae cofrestru'n golygu bod yr osteopath:

- Wedi hyfforddi a chymhwyso'n briodol
- O gymeriad da ac yn addas i ymarfer
- Bod ganddo yswiriant indemnïad proffesiynol
- Yn diweddarar ei wybodaeth a'i sgiliau

Os nad yw ymarfer neu ymddygiad yr osteopath yn bodloni'r safonau gofynnol hyn, bydd y Cyngor Osteopathig Cyffredinol yn cymryd camau i ddatrys y mater neu'n ei atal rhag ymarfer drwy ei ddileu o'n Cofrestr ni.

Mae osteopathiaid yn ymarfer i safonau uchel, ac mae rhagor o wybodaeth ar gael yn yr Osteopathic Practice Standards (Y Cyngor Osteopathig Cyffredinol, 2012).

RHAGOR O WYBODAETH

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am unrhyw agwedd ar ofal osteopathig, cysylltwch â'r Cyngor Osteopathig Cyffredinol.



Sganiwch i fynd yn syth
i wefan y Cyngor
Osteopathig Cyffredinol



GOsC © 2014