

# My Health Plan



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



If you need help or advice go online: [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhs.uk) or ring 0845 46 47.  
Ring 111 if available in your area.

**My name is:** .....

My main health conditions are:	I am taking medication for this: (y/n)	I also do the following to support this health condition:

I am currently supported by (e.g. respiratory team / specialist nurse). Contact:



.....  
.....

At home, find my notes and details of my prescriptions here: (e.g. on the kitchen table or in my bedroom):

.....

Who to contact in an emergency (e.g. a family member, friend or neighbour). Contact:



.....  
.....

My usual pharmacist is (contact):



.....  
.....

My GP is (contact):



.....  
.....

The following person(s) or pets are reliant on me if I am not available:

.....

# Fy Iechyd i



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



Os ydych angen cymorth neu gyngor ewch ar-lein: [galwiechydymru.wales.nhs.uk](http://galwiechydymru.wales.nhs.uk) neu ffoniwch 0845 46 47. Ffoniwch 111 os yw'r gwasanaeth ar gael yn eich ardal.

**Fy enw yw:** .....

Fy mhrif gyflyrau iechyd yw:	Ydw i'n cymryd meddyginiaeth ar ei gyfer? (ydw/nac ydw)	Rwyf hefyd yn gwneud y canlynol i helpu fy nghyflwr iechyd:

Rwy'n derbyn cefnogaeth ar hyn o bryd gan (e.e. tîm anadlol / nyrs arbenigol). Cyswllt:



.....

Yn y cartref, gallwch ddod o hyd i'm nodiadau a'm presgripsiynau (e.e. ar fwrdd y gegin neu yn fy ystafell wely):

Mewn argyfwng, cysylltwch â (e.e. aelod o'r teulu, cyfaill neu gymydog). Cyswllt:



.....

Fy fferyllfa arferol yw (cyswllt):



.....

Fy meddyg teulu yw (cyswllt):



.....

Mae'r person(au) neu'r anifeiliaid anwes canlynol yn dibynnu arnaf os na fyddaf ar gael:

.....

Cafodd y cynllun hwn ei ddatblygu gan y Rhaglen Genedlaethol ar gyfer Gofal heb ei Drefnu.