

Rhestr Wirio Pryderon – adnabod eich pryderon

Enw neu label y claf

Gweithiwr allweddol:

Dyddiad:

Rhif cyswllt:

Mae'r hunanasesiad hwn yn ddewisol, fodd bynnag, bydd o gymorth i ni ddeall y pryderon a'r teimladau sydd gennych. Bydd hefyd yn ein helpu i nodi unrhyw wybodaeth a chefnogaeth y gallech fod eu hangen.

Os yw unrhyw rai o'r problemau a restrwyd wedi achosi pryder i chi'n ddiweddar a'ch bod yn dymuno eu trafod gyda gweithiwr allweddol, **rhowch sgôr i'r pryder o 1 i 10, gyda 10 yr uchaf.** Gadewch y blwch yn wag os nad yw'n berthnasol i chi neu os nad ydych eisiau eu trafod nawr.

Gweithiwr allweddol i'w lenwi

- ☐ Copi wedi'i roi i'r claf
- ☐ Copi i'w anfon at y meddyg teulu

Pryderon corfforol

- ☐ Anawsterau anadlu
- ☐ Pasio wrin
- ☐ Rhwymedd
- ☐ Dolur rhydd
- ☐ Bwyta, chwant neu flas
- ☐ Camdreuliad
- ☐ Llyncu
- ☐ Peswch
- ☐ Ceg ddolurus neu sych neu ddoluriau
- ☐ Cyfog neu daflu i fyny
- ☐ Blino, lluddedig neu wedi ymlâdd
- ☐ Chwydd
- ☐ Tymheredd uchel neu wres
- ☐ Symud o gwmpas (cerdded)
- ☐ Pigo yn y dwylo neu'r traed
- ☐ Poen neu anghysur
- ☐ Pyliau poeth neu chwysu
- ☐ Croen sych, sy'n cosi neu'n ddolurus
- ☐ Newidiadau mewn pwysau
- ☐ Gofalu am friw
- ☐ Y cof neu ganolbwyntio
- ☐ Golwg neu glyw
- ☐ Problemau lleferydd neu lais
- ☐ Fy ymddangosiad
- ☐ Problemau cysgu

- ☐ Rhyw, agosrwydd neu ffrwythlondeb
- ☐ Cyflyrau meddygol eraill

Pryderon ymarferol

- ☐ Gofalu am eraill
- ☐ Gwaith neu addysg
- ☐ Arian neu gyllid
- ☐ Teithio
- ☐ Cartrefi
- ☐ Cludiant neu barcio
- ☐ Siarad neu gael eich deall
- ☐ Golchi dillad neu waith tŷ
- ☐ Siopa bwyd
- ☐ Ymolchi a gwisgo
- ☐ Paratoi prydau neu ddioddydd
- ☐ Anifeiliaid anwes
- ☐ Anhawster yn gwneud cynlluniau
- ☐ Rhoi'r gorau i ysmegu
- ☐ Problemau gydag alcohol neu gyffuriau
- ☐ Fy meddyginiaeth

Pryderon emosïynol

- ☐ Ansicrwydd
- ☐ Colli diddordeb mewn gweithgareddau
- ☐ Methu mynegi teimladau
- ☐ Meddwl am y dyfodol
- ☐ Edifarhau am y gorffennol
- ☐ Dicter neu rwystredigaeth

- ☐ Unigrwydd neu unigedd
- ☐ Tristwch neu iselder
- ☐ Anobaith
- ☐ Euogrwydd
- ☐ Poeni, ofn neu bryder
- ☐ Annibyniaeth

Pryder am deulu neu berthynas

- ☐ Partner
- ☐ Plant
- ☐ Perthnasau eraill neu ffrindiau
- ☐ Y person sy'n gofalu amdanaf
- ☐ Y person rwy'n gofalu amdanynt

Pryderon ysbrydol

- ☐ Ffydd neu ysbrydolrwydd
- ☐ Ystyr neu bwrpas bywyd
- ☐ Teimlo'n groes i fy niwylliant, credoau neu werthoedd

Gwybodaeth neu gefnogaeth

- ☐ Ymarfer corff a gweithgareddau
- ☐ Diet a maeth
- ☐ Therapiau cyflenwol
- ☐ Cynllunio ar gyfer fy mlaenoriaethau yn y dyfodol
- ☐ Gwneud ewylllys neu gyngor cyfreithiol
- ☐ Iechyd a lles
- ☐ Grŵp cefnogi cleifion neu ofalwyr
- ☐ Rheoli fy symptomau
- ☐ Amddiffyn rhag yr haul

☐ Mae gennyf gwestiynau am fy niagnosis, triniaethau neu effeithiau.

