



Ffurflen Hunangyfeirio Cleifion Allanol ar gyfer Ffisiotherapi Cyhyrsgerberbydol

Os ydych yn 16 mlwydd oedd a hŷn ac rydych wedi cofrestru gyda meddygfa leol, gallwch gyfeirio eich hun yn uniongyrchol at ein Gwasanaeth Ffisiotherapi gyda **phroblem cyhyrsgerberbydol** megis poen yn y cyhyrau a'r cymalau, anafiadau chwaraeon, poen cefn a gwddf ac ysgladau a streifiadau. Mae hyn yn golygu nad oes yn rhaid i chi ymweld â'ch Meddyg Teulu yn gyntaf, oni bai eich bod yn dymuno gwneud hynny.

NID yw'r opsiwn cyfeirio hwn ar gael ar gyfer y problemau canlynol:

- Problemau niwrolegol, anadlol, iechyd y pelfis (gan gynnwys problemau'n ymwneud â beichiogrwydd).
- Os oes gennych **fwy nag un** broblem gyda'r cymalau neu'r aelodau corfforol nad ydynt yn gysylltiedig.
- Os ydych wedi cael torasgwrn neu lawdriniaeth orthopedig yn ddiweddar.
- Os oes angen asesiad cartref arnoch.

Cysylltwch â GIG 111 ar unwaith os ydych wedi datblygu'r canlynol yn ddiweddar/yn sydyn:

- Anhawster pasio wrin neu reoli eich pledren/coluddyn
- Fferdod neu binnau bach o amgylch y pen ôl a'r organau cenhedlu
- Fferdod, pinnau bach neu wendid yn y ddwy goes

Os oes gennych unrhyw un o'r canlynol, trafodwch gyda'ch Meddyg Teulu cyn cyfeirio eich hun at y gwasanaeth ffisiotherapi:

- Cymal chwyddedig a phoeth
- Poen ddifrifol gyson ac ni allwch ddod o hyd i ryddhad
- Colli pwysau annisgwyl
- Hanes o ganser
- Teimlo'n sâl yn gyffredinol/twymyn/blinder difrifol

Sut yr wyf yn mynd ati i hunangyfeirio?

Cwblhewch y ffurflen dros y dudalen a'i dychwelyd i **adran ffisiotherapi eich ysbyty lleol**. Gellir dod o hyd i gyfeiriadau post ar y ddolen dros y dudalen neu gallwch e-bostio'r ffurflen at y cyfeiriad perthnasol isod:

- **Ynys Môn a Gwynedd:** BCU.PhysioAdminWest@wales.nhs.uk
- **Conwy a Sir Ddinbych:** BCU.PhysioTeamCentral@wales.nhs.uk
- **Sir y Fflint:** BCU.PhysioFlintshire@wales.nhs.uk
- **Wrecsam:** BCU.PhysioTeamEast@wales.nhs.uk

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Bydd eich cyfeiriad yn cael ei ychwanegu at ein rhestr aros. Pan fyddwn yn gallu cynnig apwyntiad i chi, byddwn yn cysylltu â chi i drefnu hyn. Os nad yw eich cyfeiriad yn addas ar gyfer ein gwasanaeth, byddwn yn rhoi gwybod i chi.

Os na fyddwch yn clywed unrhyw beth gennym o fewn **8 wythnos**, cysylltwch â ni.

Os bydd eich symptomau'n gwaethgu'n sylweddol tra'r ydych yn aros, yna cysylltwch â ni neu eich Meddyg Teulu am gyngor.

Tra'n aros am eich apwyntiad, gellir dod o hyd i gyngor defnyddiol ar y gwefannau canlynol:

- www.csp.org.uk/public-patient/rehabilitation-exercises
- www.versusarthritis.org



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

**FFURFLEN HUNANGYFEIRIO
CLEIFION ALLANOL AR GYFER
FFISIOTHERAPI
CYHYRYSGERBYDOL I OEDOLION**

Cwblhewch BOB adran o'r ffurflen yn glir. Efallai y bydd ffurflenni anghyflawn yn cael eu dychwelyd.

Enw Llawn:		Gwryw / Benyw / Arall
Rhif GIG/Ysbyty (os yw'n hysbys):		Dyddiad Geni:
Cyfeiriad:		Manylion cyswllt mewn argyfwng:
Cod Post:		
Rhif Ffôn:		A allwn adael neges? Gallwch / Na allwch
Cyfeiriadau E-bost:		
Dull cysylltu a ffafir (ticiwch bob un sy'n berthnasol): Post ☐ Ffôn ☐ E-bost ☐		
Dewis iaith ar gyfer ymgynghori: ☐ Cymraeg ☐ Saesneg ☐ Arall (trwy gyfieithydd)		
Meddygfa:		Dyddiad heddiw:

1. Disgrifiwch eich problem a'ch symptomau presennol (gan gynnwys lleoliad y boen, y chwydd, y pinnau bach, y gwendidau ac ati)

(Os yw eich cyfeiriad ar gyfer poen cefn, cwblhewch ffurflen Cefn STarT ar dudalen 3)

2. Ers pryd y mae'r problem hon gennych?

☐ Llai na 3 wythnos ☐ 3 - 6 wythnos ☐ Mwy na 6 wythnos

3. A yw'r problem hon yn...

☐ Newydd ☐ Pwl o hen broblem ☐ Hirsefydlog

4. A yw eich problem yn...

☐ Gwellla ☐ Gwaethygu ☐ Aros yr un peth

5. Sut mae eich problem yn effeithio ar eich gweithgareddau o ddydd i ddydd?

☐ Dim o gwbl ☐ Yn ysgafn ☐ Yn gymedrol ☐ Yn ddifrifol

6. A yw eich problem yn eich deffro yng nghanol y nos?

☐ Nac ydyw ☐ Rhai nosweithiau ☐ Y rhan fwyaf o nosweithiau ☐ Nid wyf yn gallu cysgu o gwbl

7. A ydych i ffwrdd o'r gwaith / yn methu â gofalu am ddibynnydd oherwydd y problem HON?

☐ Ydw ☐ Nac ydw ☐ Di-waith/wedi ymddeol

8. Rhowch unrhyw wybodaeth arall y teimlwch y gallai fod angen i ni ei gwybod.

9. Pa adran Ffisiotherapi yr hoffech ei mynychu?

Gellir dod o hyd i restr o ysbytai ar y ddolen hon: <https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/safleoedd-ysbytai/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Nodwch, ni allwn gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wybodaeth sydd wedi cael ei dal yn ôl. Efallai y bydd y wybodaeth yr ydych wedi'i rhoi yn cael ei rhannu gyda'ch Meddyg Teulu neu weithwyr gofal iechyd proffesiynol perthnasol eraill at ddibenion gofalu am eich problem cyhyrsgerbydol.

Adnodd Sgrinio Cefn STarT Prifysgol Keele

Cwblhewch yr adran hon dim ond os mai poen cefn yw eich problem

Enw'r claf: _____ Dyddiad geni: _____ Dyddiad: _____

O feddwl yn ôl dros y **2 wythnos ddiwethaf**, ticiwch yr ateb sy'n berthnasol i'r cwestiynau canlynol:

		Anghytuno 0	Cytuno 1
1	Mae'r boen yn fy nghefn wedi lledaenu i lawr fy nghoes(au) yn ystod y 2 wythnos ddiwethaf		
2	Rwyf wedi cael poen yn fy ysgwydd neu yn fy ngwddw rhywbryd yn ystod y 2 wythnos ddiwethaf		
3	Nid wyf wedi cerdded yn bell oherwydd y boen sydd gennyf yn fy nghefn		
4	Yn y 2 wythnos ddiwethaf, rwyf wedi bod yn arafach na'r arfer yn gwisgo oherwydd y boen yn fy nghefn		
5	Dydy hi ddim yn ddiogel i rhywun sydd â chyflwr fel hyn fod yn gwneud gweithgaredd corfforol		
6	Rwyf wedi bod yn pryderu yn aml		
7	Mae'r boen yn fy nghefn yn ofnadwy a dw i'n teimlo fel na fydd o fyth yn gwella		
8	Yn gyffredinol nid wyf wedi mwynhau y pethau roeddwn i'n arfer eu mwynhau		

9 Yn gyffredinol, faint o drafferth mae'r boen yn eich cefn wedi'i achosi i chi yn ystod y **2 wythnos ddiwethaf**?

Dim o gwbl

☐

0

Ychydig

☐

0

Canolig

☐

0

Llawer

☐

1

Llawer iawn

☐

1