

## 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.

### 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

- Pylliau 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

- Mae gennyf gwestiynau am fy niagnosis, triniaethau neu effeithiau.**
- Gweithiwr allweddol i'w lenwi**

- Rhyw, agosrwydd neu ffrwythlondeb
- Cyflyrau meddygol eraill

### Pryderon ymarferol

- Gofalu am eraill
- Gwaith neu addysg
- Arian neu gyllid
- Teithio
- Tai
- Cludiant neu barcio

- Siarad neu gael eich deall
- Golchi dillad neu waith tŷ

- Siopa bwyd
- Ymolchi a gwisgo
- Paratoi prydau neu ddiodydd
- Anifeiliaid anwes
- Anhawster yn gwneud cynlluniau

- Rhoi'r gorau i ysmyg
- Problemau gydag alcohol neu gyffuriau

- Fy meddyginiaeth

### Pryderon emosiynol

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

- Copi wedi'i roi i'r claf

- 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 bwmpas 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

- Copi i'w anfon at y meddyg teulu