

# 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 ddiodydd
  - 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 ewyllys 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.