**Ffurflen Hunangyfeirio Cleifion Allanol ar gyfer Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol**

**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 cyhyrysgerbydol** megis poen yn y cyhyrau a’r cymalau, anafiadau chwaraeon, poen cefn a gwddf ac ysigiadau 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](mailto:BCU.PhysioAdminWest@wales.nhs.uk)
* **Conwy a Sir Ddinbych:** [BCU.PhysioTeamCentral@wales.nhs.uk](mailto:BCU.PhysioTeamCentral@wales.nhs.uk)
* **Sir y Fflint:** [BCU.PhysioFlintshire@wales.nhs.uk](mailto:BCU.PhysioFlintshire@wales.nhs.uk)
* **Wrecsam:** [BCU.PhysioTeamEast@wales.nhs.uk](mailto: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 gwaethygu’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](http://www.csp.org.uk/public-patient/rehabilitation-exercises)
* [www.versusarthritis.org](http://www.versusarthritis.org)

***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:  Cod Post: | Manylion cyswllt mewn argyfwng: |
| Rhif Ffôn: | A allwn adael neges? Gallwch / Na allwch |
| Cyfeiriadau E-bost: | |
| **Dull cysylltu a ffafrir** (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)

1. **Ers pryd y mae’r broblem hon gennych?**

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

1. **A yw’r broblem hon yn…**

Newydd  Pwl o hen broblem  Hirsefydlog

1. **A yw eich problem yn…**

Gwella  Gwaethygu  Aros yr un peth

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

Dim o gwbl  Yn ysgafn  Yn gymedrol  Yn ddifrifol

1. **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

1. **A ydych i ffwrdd o’r gwaith / yn methu â gofalu am ddibynnydd oherwydd y broblem HON?**

Ydw  Nac ydw  Di-waith/wedi ymddeol

1. **Rhowch unrhyw wybodaeth arall y teimlwch y gallai fod angen i ni ei gwybod.**
2. **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/>

***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 cyhyrysgerbydol.**

**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 Ychydig Canolig Llawer Llawer iawn   |  | | --- | |  |     0 0 0 1 1   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | | |
|  |  | | |