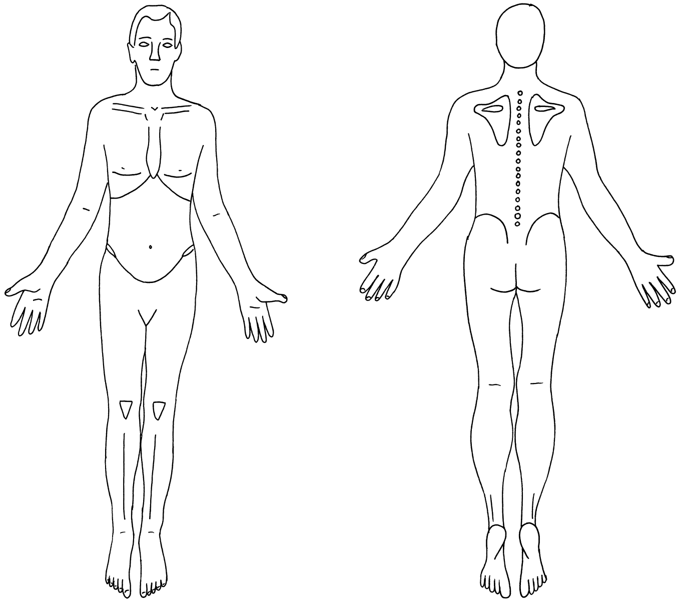
Os ydych chi'n atgyfeirio oherwydd poen yn y cefn /clunwst (sciatica), ydych chi wedi dioddef o unrhyw un o'r problemau canlynol ers i'ch poen ddechrau?

	YDW	NAC YDW
Ymataliaeth y bledren, neu'n ei chael hi'n anodd pasio dŵr/ yn teimlo nad ydych chi'n gallu gwagio'ch pledren (mae'n rhaid ichi fforsio i wagio'ch pledren)	☐	☐
Colli rheolaeth ar y coluddyn (baeddu'ch hun)	☐	☐
Colli teimlad rhwng eich cluniau/colli teimlad wrth ddefnyddio papur toiled	☐	☐
Problemau rhywiol – colli teimlad neu fethu â chael codiad	☐	☐
Clunwst (sciatica) i'r DDWY goes – poen yn y coesau, pinnau bach/merwindod, gwendid	☐	☐

Os ydych chi wedi ateb **YDW** i unrhyw rai o'r symptomau hyn, a **NAD** ydych wedi cael asesiad meddygol ar gyfer hyn, mae'n hanfodol eich bod chi'n ceisio gofal meddygol **AR UNWAITH** (yr un diwrnod) trwy

Ffonio 111, cael apwyntiad ar yr un diwrnod â Meddyg Teulu neu, trwy fynd i'ch **Adran Damweiniau**

Nodwch ar y lluniau lle rydych chi'n cael eich symptomau ar hyn o bryd



Rhestrwch BOB UN o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd

Llofnod ______________________ *Dyddiad* ________________

Dychwelwch y ffurflen hon at:
Hyb Therapïau, Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty'r Drenewydd)
Heol Llanfair, Y Drenewydd, Powys, SY16 2DW
Ffôn: 0845 840 1234 neu 01686 613 200
E-bost: therapies.hub.pow@wales.nhs.uk

Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol Llyfryn Hunanatgyfeirio

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Addysgu Powys / Powys Teaching Health Board

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth am yr opsiynau sydd ar gael gan y Gwasanaeth Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol.

Oes angen Ffisiotherapydd arnoch chi?

Mae ffisiotherapi yn helpu pobl wedi'u effeithio gan anaf, salwch neu anabledd, trwy symud ac ymarfer corff, therapi llaw, addysg a chyngor Mae ffisiotherapyddion yn helpu pobl o bob oed i reoli poen ac atal clefydau er mwyn cynnal ffordd iach o fyw.

Mae'n bosibl nad oes angen ichi weld neu siarad â Ffisiotherapydd i wella. Mae problemau sy'n dechrau heb anaf yn aml yn ymateb yn dda i ymarferion corff syml, ochr yn ochr â newidiadau yn eich ffordd o fyw, fel colli pwysau, ymarfer corff cyffredinol, rhoi'r gorau i ysmygu a thechnegau ymlacio.

Ystyriwch ddefnyddio'r cyngor a'r ymarferion sydd i'w gweld ar:

http://www.powysthb.wales.nhs.uk/musculo-skeletal-service

www.csp.org.uk/public-patient

CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY

hcpc health & care professions council

ADRAN 1: EICH OPSIYNAU

Opsiwn	Beth mae hyn yn golygu?
1. Hunanreoli	Sut? • Adnoddau ar gael yma: http://www.powysthb.wales.nhs.uk/musculo-skeletal-service • Bydd hwn yn helpu'r asesiad ffisiotherapi os oes dal angen atgyfeirio.
2. Asesiad dros y Ffôn Yn para: hyd at 1 awr	Beth yw hwn? • Mae hyn yn cynnwys trafodaeth fanwl ynglŷn â'ch problem. • Trafod eich nodau a disgwyliadau • Cytuno ar gynllun triniaeth. • Bydd rhaglen ymarfer corff yn cael ei hanfon naill ai trwy e-bost, neu drwy'r post. • Trefnir apwyntiad wyneb-yn-wyneb lle bo angen.
3. Asesiad Fideo Yn para: hyd at 1 awr	Beth yw hwn? • Yr un buddion ag asesiad ffôn • Gallu arsylwi a dangos materion drwy fideo • Defnyddio meddalwedd o'r enw "Attend Anywhere" Beth fydd ei angen arnaf? • Mynediad i'r rhyngrwyd • Ffôn, llechen neu liniadur gyda chamera • Lle tawel priodol ar gyfer galwad fideo • Am fwy o wybodaeth: https://digitalhealth.wales/tec-cymru/nhs-wales-video-consulting-service/nhs-wales-video-consulting-service-patients. Sut mae cael gafael arno? • Byddwch yn derbyn dolen i Attend Anywhere trwy neges destun neu e-bost • Bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth ar sut i gael gafael arno
4. **Asesiad wyneb yn wyneb** Yn para: hyd at 1 awr	Beth yw hwn? • Asesiad ffisiotherapi wynen yn wyneb. • Yn cynnwys yr un elfennau ag asesiadau eraill. Beth fydd angen arnaf? • Gorchudd wyneb • Dillad addas ar gyfer gwneud symudiadau.

Y camau nesaf: Llenwch Adran 2 ac anfon y llyfryn hwn i'r Hwb Therapïau (E-bost: therapies.hub.pow@wales.nhs.uk neu gallwch chi ei ebostio i'r cyfeiriad sydd wedi'i nodi ar ddiwedd Adran 2).

Ffurflen Hunanatgyfeirio i'r Gwasanaeth Ffisiotherapi

GIG Cymru NHS Wales — Bwrdd Iechyd Addysgu Powys / Powys Teaching Health Board

Dim ond ar gyfer cleifion sydd eisiau cael ffisiotherapi ar gyfer problemau cyhyrysgerbydol (poen yn y cefn/y gwddf, poen yn y cymalau, anafiadau i feinwe feddal). Os ydych yn 16 oed neu'n iau, dylech drafod gyda'ch Meddyg Teulu er mwyn cael atgyfeiriad i'r gwasanaeth

Enw Llawn (gan gynnwys teitl)

Cyfleiriad

Cod Post

Dyddiad Geni: ___/___/______ Oedran (   )

Enw'r Meddyg Teulu ________________

Practis ______________________

____

Rhifau Ffôn Cyswllt Dewisol — Gawn ni adael neges?

1. ________________ Cewch / Na chewch

2. ________________ Cewch / Na chewch

Staff BIAP: Ie ☐ Lleoliad ___________

Esboniwch pam eich bod chi'n atgyfeirio'ch hun i'r gwasanaeth ffisiotherapi?

Pa mor hir ydych chi wedi profi hyn? Diwrnodau __ Wythnosau __ Misoedd __ Blynyddoedd __

Sut wnaeth hyn ddechrau? *(Newydd ddechrau, anaf, wedi cwympo, problem tymor hir ac ati)*

Ydych chi wedi gweld eich Meddyg Teulu ar gyfer y broblem hon? **Ydw / Nac ydw**

Beth yw eich swydd?

Ydych chi i ffwrdd o'r gwaith/ ysgol neu'n methu â gofalu am ddibynnydd oherwydd y broblem hon? **Ydw / Nac ydw** *(Os ydych, rhowch fanylion)*

Beth fyddai canlyniad llwyddiannus ichi o fynychu ffisiotherapi?

Ydych chi wedi cael unrhyw brofion pelydr-X neu brofion eraill? **Ydw / Nac ydw**

Beth yw'ch dull dewisol cyfathrebu? Rhowch fanylion.