Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

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
- **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 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
- 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: 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)

2. **Ers pryd y mae'r broblem hon gennych?**
   ☐ Llai na 3 wythnos ☐ 3 - 6 wythnos ☐ Mwy na 6 wythnos

3. **A yw'r broblem hon yn…**
   ☐ Newydd ☐ Pwl o hen broblem ☐ Hirsefydlog

4. **A yw eich problem yn…**
   ☐ Gwella ☐ 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 broblem 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/

***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.**

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

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