



Cynllunydd Nodau Claf

Cyfarwyddiadau defnyddio

Dewiswch ddau neu dri nod sy'n bwysig i chi i'w cyflawni bob wythnos ond na allwch eu gwneud o bosibl oherwydd eich symptomau.

Bwriad y nodau yw eich helpu i ddeall effaith eich symptomau ar eich bywyd bob dydd dros gyfnod o ychydig wythnosau. Gallai hyn eich cynorthwyo chi a'ch osteopath i ddeall sut rydych chi'n trin eich symptomau i roi'r cyfle gorau i chi fyw eich bywyd yn y ffordd rydych chi'n dymuno.

Gallai enghreifftiau o'r nodau gynnwys:

- Mynd i siopa unwaith yr wythnos
- Paratoi swper deirgwaith yr wythnos
- Casglu'r plant o'r ysgol bob dydd
- Garddio unwaith yr wythnos
- Nofio ddwywaith yr wythnos
- Gwneud ymarfer corff bum niwrnod yr wythnos
- Gweithio yn eich swyddfa dridiau'r wythnos
- Mynd allan yn gymdeithasol ddwywaith yr wythnos

Bob wythnos, meddyliwch am eich nodau a chofnodwch sut aeth hi yn y bocs wythnosol. Gallwch eu sgorio allan o 5 – pa mor dda wnaethoch chi gyflawni'ch nod wythnos yma? Gallech ychwanegu unrhyw agweddau perthnasol eraill, er enghraifft newidiadau i feddyginiaeth, neu bethau eraill wnaeth eich atal rhag cyflawni'ch nod. Mae cynllunydd gwag i chi ei gwblhau ar y dudalen nesaf. Mae croeso i chi ei addasu fel y dymunwch.

Llenwch eich Cynllunydd Nodau Claf ar y dudalen nesaf



Nod**Wythnos 1****Wythnos 2****Wythnos 3****Wythnos 4****Wythnos 5****Sylwadau****Enghraifft wedi'i chwblhau****Nod****Wythnos 1****Wythnos 2****Wythnos 3****Wythnos 4****Wythnos 5****Sylwadau**Mynd i redeg
deirgwaith yr
wythnosNa – teimlo'n
sâl iawn
0/5Do – wedi cynyddu
meddyginiaethau
5/5Do – Dwywaith
yr wythnos, rhy
brysur
4/5Do
5/5Na – sâl iawn
gyda feirws
0/5Casglu'r plant
o'r ysgol (mesur
blinder)Na – methu
gadael y tŷ
0/5Do – wedi cynyddu
meddyginiaethau
5/5Do
5/5Do
5/5Na – sâl iawn
gyda feirws
0/5