



Cyngor
Osteopathig
Cyffredinol



Hanes y Claf

GALL HYN EICH HELPŪ CHI I DDISGRIFIO'CH HUN A'CH NODAU I'CH OSTEOPATH GYDA'R NOD O'CH HELPŪ CHI I GAEL Y GORAU O'CH YMGYNGHORIAD.

Os ydych yn gweld hyn yn ddefnyddiol, gallwch gwblhau fersiwn ar-lein a'i hanfon at eich osteopath, neu gallwch ddewis cwblhau fersiwn print a siarad amdani yn ystod eich ymgynghoriad.

Llenwch eich Hanes Claf ar y dudalen nesaf



Enw:

Beth ydw i'n ei wneud: (ystyriwch ddisgrifio gwaith, cyfrifoldebau gofalu, ymarfer corff, gweithgareddau hamdden)

Sut ydw i'n teimlo heddiw:

Cyflwr/mater neu broblem iechyd:

Sut mae'n effeithio arna i yn fy mywyd bob dydd?

(ee corfforol neu emosiynol mewn perthynas â gwaith, gofalu, hamdden)

Beth ydw i am ei gyflawni o'r ymgynghoriad heddiw?

Pa feddyginiaethau ydw i'n eu cymryd?

Pethau dwi'n eu gweld yn ddefnyddiol: (ee cynhyrchion/cyfarpar cynorthwyol/meddyginiaeth)

Fy nodau cyfredol dros yr wythnosau nesaf ac wedi hynny yw: (ee mynd allan unwaith yr wythnos, parhau i ofalu am fy mhartner, ymarfer corff deirgwaith yr wythnos, garddio, canu ac ati)



Os oes gennych chi ragor o gwestiynau am fy nghyflwr iechyd mae fy nymuniadau fel a ganlyn: (ee o ran sut y gwneir hyn ac â phwy rydych yn cyfathrebu)

Os ydwi i angen gwneud penderfyniad yn yr ymgynghoriad hwn mae'r canlynol yn bwysig i mi: (ticiwch)

Pa mor hir y bydd hi'n ei gymryd i mi wella?

Cael gwared o boen

Faint fydd yn ei gostio? (ee faint o sesiynau fydda i eu hangen?)

Sut fydd hyn yn effeithio ar beth dwi'n ei wneud? (A fydda i'n gallu parhau i: weithio, ymarfer, gofalu am rywun arall, mynd allan unwaith yr wythnos?)

Rhywbeth arall

Wrth feddwl am wneud penderfyniad, y datganiadau canlynol sy'n fy nisgrifio i orau: (ticiwch)

Byddaf am i chi esbonio'r opsiwn a argymhellir a pham eich bod wedi ei ddewis

Dwi am allu gwneud penderfyniad heddiw

Byddaf angen amser i feddwl am yr opsiynau a gyflwynwyd

Byddaf am fynd i ffwrdd a thrafod yr opsiynau gydag eraill

Dwi'n gweld cymhorthion neu adnoddau gwneud penderfyniadau yn ddefnyddiol ar gyfer gwneud penderfyniad

Byddaf angen mwy o wybodaeth i gefnogi fy mhenderfyniad



Cyngor
Osteopathig
Cyffredinol