

Gwybodaeth i Gleifion

Dyddiadur y Bledren 3 Diwrnod

Fforwm Ymataliaeth Integredig

CYFARWYDDIADAU AR SUT I GWBLHAU EICH DYDDIADUR PLEDREN

Mae'r dyddiadur hwn yn eich galluogi i gofnodi'r wrin rydych chi'n ei basio, faint o frys yr ydych yn ei deimlo, unrhyw ollwng o'r bledren, a'r hylifau rydych chi'n eu hyfed, dros 2 neu 3 diwrnod (nid o reidrwydd yn olynol).

Gall hyn roi gwybodaeth werthfawr i ni am weithrediad eich pledren a helpu i gynllunio eich triniaeth.

Colofn 1

Bob tro y byddwch yn pasio wrin, pasiwch yr wrin i mewn i jwg mesur, yna teipiwch neu ysgrifennwch faint a basiwyd (wedi'i fesur mewn mls) yn y blwch sy'n cyfateb â'r amser.

Nodwch pryd yr ydych wedi mynd i'r gwely i gysgu.

Adiwch gyfanswm yr wrin a basiwyd mewn 24 awr a chofnodwch yn y blwch CYFANSWM.

Colofn 2

Bob tro y byddwch yn pasio wrin, cofnodwch faint o frys yr ydych yn ei deimlo i wagio (pasio wrin) gan ddefnyddio'r Raddfa Synhwyriad y Bledren isod:

Nifer	Disgrifiad	Meini Prawf Amser
0	Dim teimlad yn y bledren o gwbl	Gallwn fod wedi aros am gyfnod amhenodol
1	Teimlad o wrin, ond dim awydd i wagio	Gallwn fod wedi aros am 1 awr
2	Awydd ysgafn i gymedrol i wagio	Gallwn fod wedi aros am 30 munud
3	Awydd cryf i wagio	Gallwn fod wedi aros am 15 munud
4	Awydd brys i wagio	Methu aros 5 munud

Colofn 3

Cofnodwch unrhyw ollyngiad wrin, yn y blwch sy'n cyfateb i'r amser, a nodwch yr achos, os gwyddoch yr achos e.e.

C = Peswch

S = tisiau

E = Ymarfer Corff

T = heb gyrraedd y toiled mewn pryd

Colofn 4

Os ydych chi'n defnyddio padiau ar gyfer gollyngiadau wrin, cofnodwch gyda thic os ydych chi wedi newid eich pad, yn y blwch sy'n cyfateb i'r amser.

Colofn 5

Llenwch yn fras pryd a faint o hylif (mewn ml) rydych chi'n ei yfed.
Adiwch gyfanswm yr wrin a basiwyd mewn 24 awr a chofnodwch yn y blwch CYFANSWM.

Colofn 6

Cofnodwch y math o ddiod e.e. dŵr, coffi, te (gyda chaffein neu heb gaffein).

Ar y dudalen nesaf mae enghraifft o sut i gwblhau'r dyddiadur.

Enghraifft o Ddiwrnod Wedi'i Gwblhau

	Amser	1. Cyfaint wrin (ml)	2. Sgôr brys (0-4)	3. Gollyngia d/ rheswm	4. Newid Pad	5. Cyfaint o Ddiod (ml)	6. Math o Ddiod
AM	6.00						
	7.00	500 Deffro	4	T	√	250	Te (gyda chaffein)
	8.00					250	Te (heb gaffein)
	9.00			C			
	10.00	200 200	3 3				
	11.00					300	Coffi (gyda chaffein)
PM	12.00						
	1.00	100	2			250	Dŵr
	2.00			S			
	3.00					250	Sboncen
	4.00	250	3				
	5.00	150	4	T	√		
	6.00			E		300	Dŵr
	7.00					175	Gwin
	8.00	200	2				
	9.00						
	10.00	100 GWELY	0		√	100	Dŵr
	11.00						
AM	12.00						
	1.00						
	2.00	250	4	T	√		
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	CYFAN SWM	1950				1875	

ENW:

Dyddiad Geni

DYDDIAD:

DIWRNOD UN							
	Amser	1. Cyfaint wrin (ml)	2. Sgôr brys (0-4)	3. Gollyngia d/ rheswm	4. Newid Pad	5. Cyfaint o Ddiod (ml)	6. Math o Ddiod
AM	6.00						
	7.00						
	8.00						
	9.00						
	10.00						
	11.00						
PM	12.00						
	1.00						
	2.00						
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	6.00						
	7.00						
	8.00						
	9.00						
	10.00						
	11.00						
AM	12.00						
	1.00						
	2.00						
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	CYFAN SWM						

ENW:

Dyddiad Geni

DYDDIAD:

DIWRNOD DAU							
	Amser	1. Cyfaint wrin (ml)	2. Sgôr brys (0-4)	3. Gollyngia d/ rheswm	4. Newid Pad	5. Cyfaint o Ddiod (ml)	6. Math o Ddiod
AM	6.00						
	7.00						
	8.00						
	9.00						
	10.00						
	11.00						
PM	12.00						
	1.00						
	2.00						
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	6.00						
	7.00						
	8.00						
	9.00						
	10.00						
	11.00						
AM	12.00						
	1.00						
	2.00						
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	CYFAN SWM						

DIWRNOD TRI							
	Amser	1. Cyfaint wrin (ml)	2. Sgôr brys (0-4)	3. Gollyngia d/ rheswm	4. Newid Pad	5. Cyfaint o Ddiod (ml)	6. Math o Ddiod
AM	6.00						
	7.00						
	8.00						
	9.00						
	10.00						
	11.00						
PM	12.00						
	1.00						
	2.00						
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	6.00						
	7.00						
	8.00						
	9.00						
	10.00						
	11.00						
AM	12.00						
	1.00						
	2.00						
	3.00						
	4.00						
	5.00						
	CYFAN SWM						

Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English