****

**HAEN 1 - CWESTIYNAU IECHYD SYLFAENOL   
CYN-GYSYLLTIAD I BOBL SY'N BWRIADU DEFNYDDIO   
OFFER DIRGRYNOL LLAW A / NEU BEIRIANNAU SY'N DIRGRYNU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Enw** | **Dyddiad Geni** | **Teitl y Swydd** | **Llofnod** | **Dyddiad** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cwestiwn** | **🗴** | **🗸** | **Os gwnaethoch roi 🗸, rhowch fanylion (parhewch drosodd os oes angen)** |
| 1 | Ydych chi erioed wedi defnyddio offer dirgrynol a/neu beiriannau llaw yn eich gwaith blaenorol? |  |  |  |
| 2 | Ydych chi'n cael pinnau bach yn eich bysedd sy'n para mwy nag 20 munud ar ôl defnyddio offer sy'n dirgrynu? |  |  |  |
| 3 | Ydych chi'n cael pinnau bach yn eich bysedd ar unrhyw adeg arall? |  |  |  |
| 4 | Ydych chi'n deffro yn y nos gyda phoen, pinnau bach neu ddiffyg teimlad yn eich llaw neu arddwrn? |  |  |  |
| 5 | A oes diffyg teimlad yn un neu fwy o'ch bysedd am fwy nag 20 munud ar ôl defnyddio offer sy'n dirgrynu? |  |  |  |
| 6 | Os gwnaethoch roi tic (🗸) ar gyfer cwestiwn 5, a ydych chi'n cael anhawster i'w cynhesu pan fyddant yn oer? |  |  |  |
| 7 | Ydy'ch bysedd yn mynd yn wyn ar unrhyw adeg arall? |  |  |  |
| 8 | Ydych chi'n cael unrhyw broblemau eraill gyda chyhyrau neu gymalau eich dwylo neu freichiau? |  |  |  |
| 9 | Ydych chi'n cael unrhyw drafferth wrth godi pethau bach iawn, e.e. sgriw neu ddarn arian? |  |  |  |
| 10 | Ydych chi erioed wedi cael anaf neu lawdriniaeth ar eich gwddf, braich neu law? |  |  |  |
| 11 | Ydych chi erioed wedi cael unrhyw afiechydon difrifol ar eich cymalau, croen, nerfau, y galon neu bibellau gwaed? |  |  |  |
| 12 | A ydych chi'n cymryd unrhyw feddyginiaeth hir dymor? |  |  |  |

*A fyddech cystal â dychwelyd y ffurflen hon yn gyfrinachol at:*

*Yr Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol,   
Adnoddau Dynol,   
Bryn Afon,   
Ffordd y Coleg,   
Bangor, LL57 2DG*