****

**HAEN 2 - ASESIAD AROLYGU IECHYD HAVS (SYNDROM DIRGRYNU LLAW/BRAICH)**

Teitl y Swydd: Rhif Yswiriant Gwladol: Dyddiad Geni:

Cyfenw: Enwau cyntaf: Dyddiad Sgrinio Blaenorol:

**Mae'r asesiad hwn i'w gwblhau gan bawb sy'n defnyddio offer dirgrynu llaw ar hyn o bryd (gan gynnwys peiriannau dirgrynu a dywysir â llaw) neu'r bobl hynny sydd wedi'u defnyddio yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.** Bydd yrYmarferydd Iechyd Galwedigaethol(OHP)yn defnyddio'r wybodaeth hon er mwyn rhoi arweiniad i chi a Phrifysgol Bangor ar eich ffitrwydd i weithio gydag offer dirgrynol. Gallai hyn gynnwys yr angen i chi ddod i gael asesiad meddygol manylach.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **🗸** | **🗴** | **Manylion a Dyddiadau** |
| 1 | Ydych chi'n defnyddio offer dirgrynu llaw yn y gwaith? |  |  | Blwyddyn y bu i chi ddechrau eu defnyddio: |
| 2 | Os mai asesiad adolygu yw hwn, a ydych wedi defnyddio offer dirgrynu llaw yn y gwaith ers eich asesiad diwethaf? |  |  |  |
| 3 | Ydych chi'n cael diffyg teimlad/pinnau bach yn eich bysedd sy'n para mwy nag 20 munud ar ôl defnyddio offer sy'n dirgrynu? |  |  |  |
| 4 | Ydych chi'n cael diffyg teimlad neu binnau bach yn eich bysedd ar unrhyw adeg arall? |  |  |  |
| 5 | Ydych chi'n deffro yn y nos gyda phoen, pinnau bach neu ddiffyg teimlad yn eich llaw neu arddwrn? |  |  |  |
| 6 | Ydy eich bysedd chi, neu ran o’ch bysedd chi, erioed wedi troi’n wyn pan mae hi’n oer? (mae’r bys i gyd, neu ran ohono, yn troi’n wyn, gyda ffin amlwg ac yna cochni.) |  |  |  |
| 7 | Os ydych chi wedi sylwi ar unrhyw un o'r symptomau a nodir yng nghwestiynau 3-6, a ydyn nhw'n ei gwneud hi'n anoddach gweithio y tu allan yn yr oerfel nag yn eich asesiad diwethaf? |  |  |  |
| 8 | Ydych chi'n cael unrhyw broblemau eraill gyda'ch dwylo neu freichiau? |  |  |  |
| 9 | Ydych chi erioed wedi cael trafferth codi pethau bach iawn fel sgriwiau neu fotymau, neu agor jariau tynn? |  |  |  |
| 10 | Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw symptomau eraill ers eich asesiad diwethaf, a allai fod yn gysylltiedig â gweithio gydag offer dirgrynu yn eich barn chi? |  |  |  |
| **CANLYNIAD: Cyfeiriwyd am asesiad pellach** | |  |  |  |
| Cynllunio / amserlen arolygu dilynol? (h.y. Haen 2 - 12 mis, Haen 3 - 12 mis, wedi'i gyfeirio am asesiad pellach) | | | |  |

Enw/Swydd (OHP): Llofnod: Dyddiad: