

Unrhyw sylwadau eraill yr hoffech eu gwneud ynglŷn â'r graith a'r ffordd y mae'n effeithio arnoch:

---

---

---

---

---

I gael gwybodaeth bellach neu os oes problem cysylltwch â:

.....

yn

Y Tîm Allgymorth Llosgiadau  
Canolfan Llosgiadau a Llawfeddygaeth Blastig Cymru  
Ysbyty Treforys  
Abertawe  
SA6 6NL

Ffôn: (01792) 703628  
(Dydd Llun i ddydd Gwener, 8.00am hyd 4.00pm  
ac eithrio gwyliau banc – mae peiriant ateb ar gael)

Bwrdd Golygyddol: 12  
Cyhoeddwyd Gyntaf: Gorffennaf 2005  
Fersiwn: 2  
Adolygwyd: Chwefror 2012  
Dyddiad Adolygu Nesaf: Gorffennaf 2014  
Awdur: Tîm Allgymorth Llosgiadau



## Allgymorth Llosgiadau Canolfan Llosgiadau a Llawfeddygaeth Blastig Cymru Ysbyty Treforys

Enw: \_\_\_\_\_ Dyddiad: \_\_\_\_\_

## Graddfa Hunanasesu Creithiau

Mae'r holiadur hwn yn holi ynglŷn â'ch symptomau, a sut mae'ch craith yn effeithio arnoch o ddydd i ddydd. Os mai'ch plentyn sy'n derbyn triniaeth dylech roi sylwadau ynglŷn â sut yr ydych chi'n teimlo bod y graith yn effeithio ar eich plentyn.

Cofiwch ateb pob cwestiwn, yn seiliedig ar eich symptomau a'ch teimladau tuag at eich craith dros yr wythnos ddiwethaf, trwy roi cylch o amgylch y gair neu rif perthnasol.

Cofiwch ddod â'r holiadur wedi'i lenwi gyda chi i'ch hapwyntiad, er mwyn cynorthwyo gydag asesu'ch craith yn broffesiynol.

Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â'ch craith dros yr wythnos ddiwethaf:

### Presenoldeb Symptomau

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf a yw'ch craith wedi bod: (Rhowch gylich am bob un sy'n berthnasol)

Yn cosi                      Yn galed              Yn boenus  
Yn dynn                      Yn goch              Mae uchder y graith wedi cynyddu

### Pryder ynglŷn â phob symptom

Graddiwch faint mae pob symptom wedi eich trafferthu chi dros yr wythnos ddiwethaf wrth i chi wneud eich gweithgareddau arferol, trwy ddewis y rhif gorau i ddisgrifio faint mae'r symptom yn eich trafferthu chi ar raddfa o 0 i 10. Mae dim (0) yn golygu nad yw'r symptom wedi eich trafferthu o gwbl, ac mae deg (10) yn golygu bod y symptom wedi achosi trafferth eithriadol i chi.

Graddiwch pa mor drafferthus mae'r symptom wedi bod:

**Coslyd** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim trafferth                      Trafferth eithriadol

**Caled** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim trafferth                      Trafferth eithriadol

**Tynn** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim trafferth                      Trafferth eithriadol

**Coch** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim trafferth                      Trafferth eithriadol

**Poenus** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim trafferth                      Trafferth eithriadol

**Cynnydd yn uchder y fraith**  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim trafferth                      Trafferth eithriadol

### Poen

Graddiwch y lefel gyfartalog o boen yn eich craith dros yr wythnos ddiwethaf, trwy ddewis y rhif gorau i ddisgrifio eich poen ar raddfa o 0 i 10. Mae dim (0) yn golygu nad ydych wedi cael unrhyw boen, ac mae deg (10) yn golygu eich bod wedi cael y poen gwaethaf yr ydych chi erioed wedi ei deimlo neu nad oeddech chi'n gallu gwneud y gweithgaredd o ganlyniad i boen.

Graddiwch eich poen:

Wrth orffwys      0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim poen                      Gwaethaf erioed

Pan fyddwch chi wrth eich gweithgareddau pob dydd

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Dim poen                      Gwaethaf erioed

### Eich teimladau

Graddiwch sut ydych chi wedi teimlo ynglŷn â'ch craith dros yr wythnos ddiwethaf, trwy ddewis y rhif gorau o'r raddfa isod i ddisgrifio'ch teimladau tuag at eich craith y rhan fwyaf o'r amser. Mae dim (0) yn golygu nad yw'r graith wedi peri unrhyw ofid i chi, ac mae deg (10) yn golygu bod eich craith yn peri gofid eithriadol i chi.

Mae'n effeithio arnaf i'n gymdeithasol

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mae'n effeithio arnaf i yn y gwaith/ysgol

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mae'n effeithio arnaf i yn fy nghartref

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10