

Sut i ddefnyddio'r daflen yma

Ar gyfer pob un o'r symptomau, nodwch ddwyster y poen a'i effaith ar **eich bywyd bob dydd dros y 24 awr diwethaf**.

Pa ddyddiad ddechreuoch chi eich mislif?

Circle the dates your next period starts.

Mae'n iawn colli dyddiau, ond dylech chi geisio i gofnodi'ch symptomau bob 2-3 diwrnod.

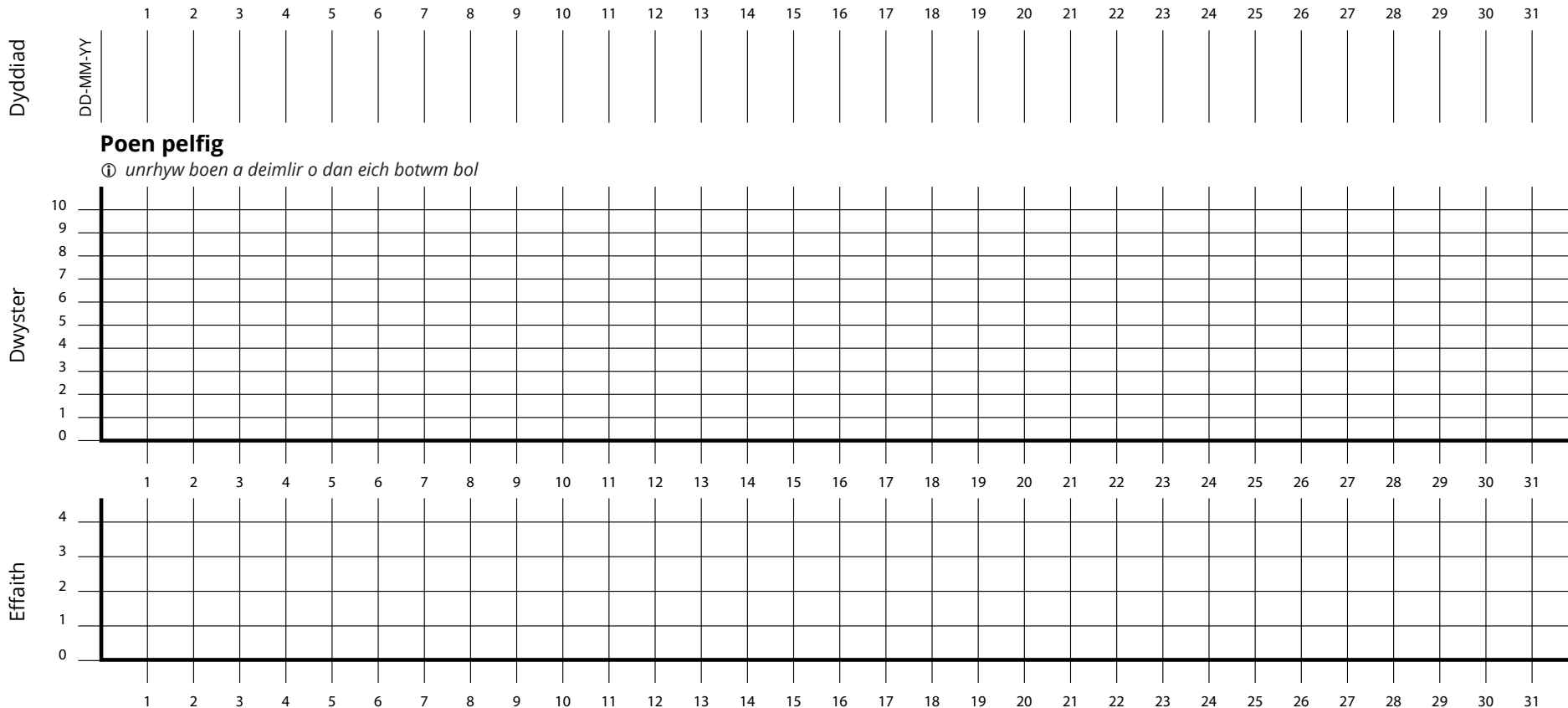
Graddfeydd sgôr

Mae **dwyster** yn golygu pa mor gryf oedd y boen a achoswyd gan y symptom yna.

Mae 0 yn golygu na wnaethoch chi brofi dim poen o gwbl, a 10 yw'r boen waethaf allwch chi ei dychmygu.

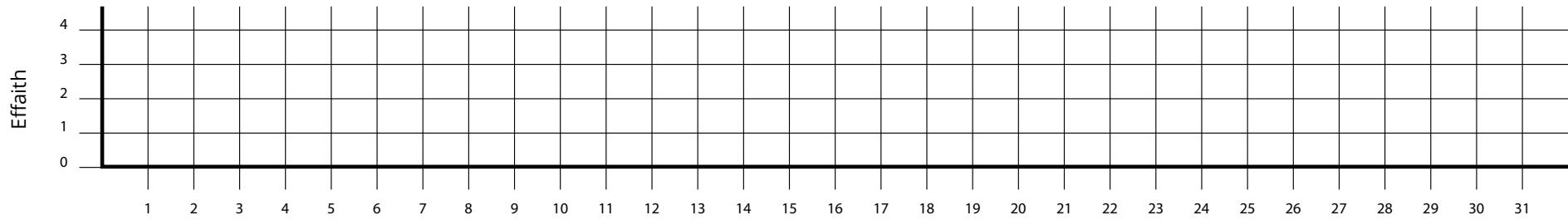
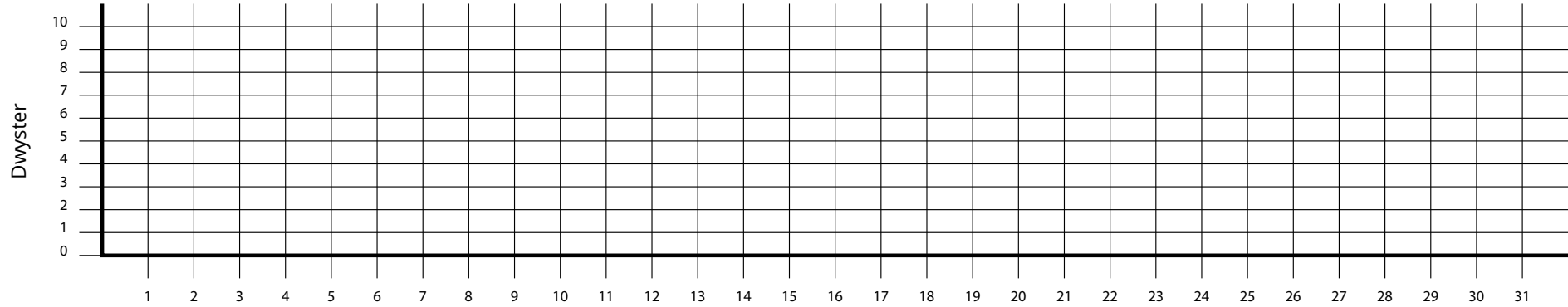
Mae **effaith** yn golygu faint wnaeth pob un o'r symptomau yma eich atal chi rhag gwneud pethau byddech chi fel arfer yn eu gwneud.

0. Wnaethoch chi ddim profi'r symptom yma
1. Fe wnaethoch chi brofi'r symptom, ond wnaeth e ddim effeithio ar eich gweithgareddau dyddiol.
2. Fe amharodd y symptom ar eich gweithgareddau dyddiol.
3. Cafodd effaith negyddol amlwg ar eich gweithgareddau dyddiol.
4. Fe wnaeth y symptom hi'n amhosib cyflawni eich gweithgareddau dyddiol.



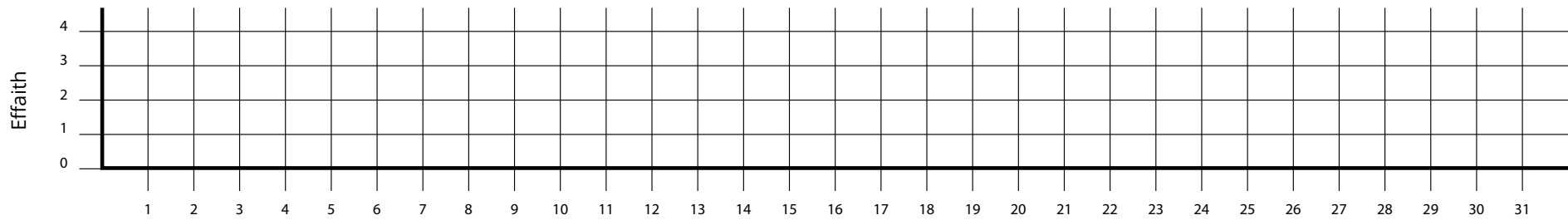
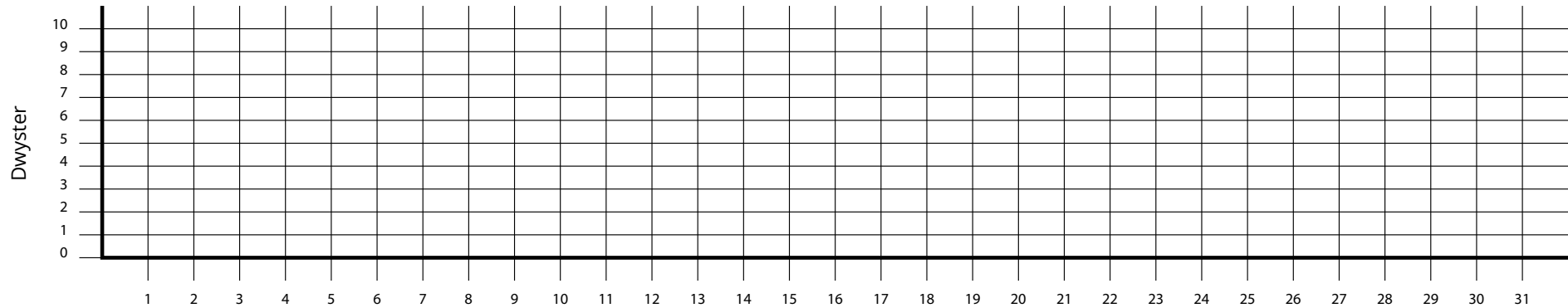
Poen coes

① *Poen un ai ym mlaen neu gefn eich coesau*



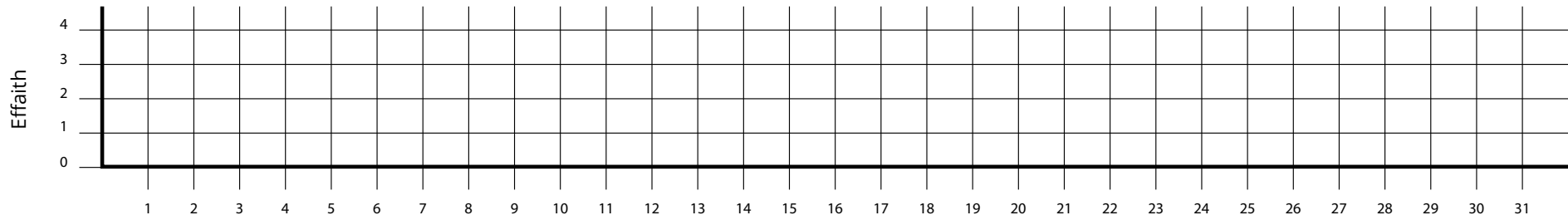
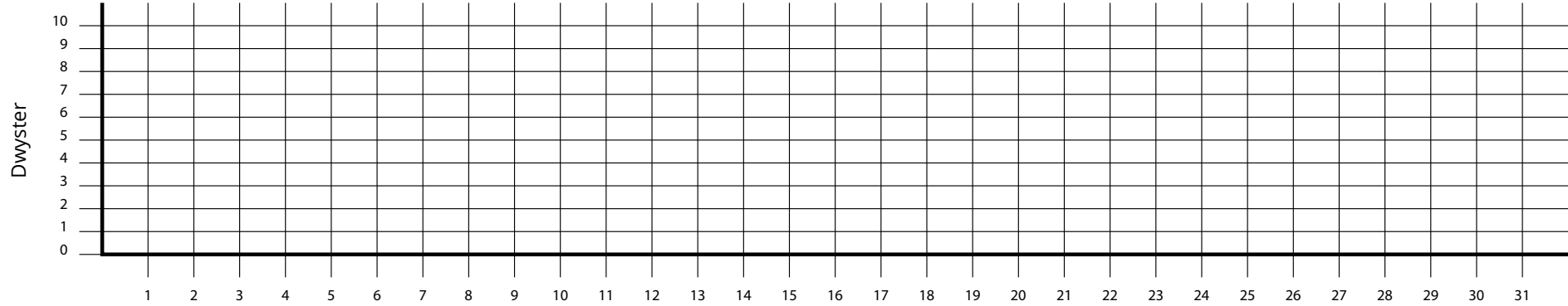
Poen yn ddwfn yn y fagina

① *Poen yn ddwfn yn y fagina yn ystod neu ar ôl cyfathrach rhywiol*



Poen neu waedu rhesol

① *Symudiadau poenus yn y coluddyn (poen neu waed wrth fynd i'r tŷ bach)*



Poen neu waedu wrinol

① *poen neu waed wrth fynd i'r tŷ bach - wrin*

