Dyddiadur pwysedd gwaed
Blood pressure diary

Enw Llawn Full Name	
Dyddiad Geni Date of Birth	
Cyfeiriad Address	

Cyfarwyddiadau:

- Eisteddwch gan orffwys eich braich ar rywbeth ar lefel y galon.
- Mesurwch eich pwysedd gwaed ddwywaith, 2 funud ar wahân – a heb fod yn fwy na 5 munud ar wahân.
- Cofnodwch y mesuriadau yn y tabl isod bob tro.
- Gwnewch hyn am fore a nos am 7 diwrnod.
- Dewch a'r dyddiadur yn ôl i flwch post y feddygfa, wrth y drws blaen.

Instructions:

- Sit with your arm supported at heart level.
- Take two measurements 2 minutes apart, but no more than 5 minutes apart.
- Record the lowest measurements in the table below.
- Measure every morning and evening for 7 days.
- Return the diary to the surgery post box, by the front door.

Dyddiad Date	Amser Time	Systolic	Diastolic	Pwls Pulse
	YB/AM -			
	YN/PM -			
	YB/AM -			
	YN/PM -			
	YB/AM -			
	YN/PM -			
	YB/AM -			
	YN/PM -			
	YB/AM -			
	YN/PM -			
	YB/AM -			
	YN/PM -			
	YB/AM -			
	YN/PM -			