



Sefydlu fersiwn Gymraeg o Holiadur Iechyd y Claf ar gyfer Pobl Ifanc (PHQ-9 – Pobl Ifanc)



Dr Llinos Haf Spencer, Beryl Cooledge, Delyth Prys, Prifysgol Bangor
Dr Sara Hammond-Rowley, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Cyflwyniad

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, bu ffofws cynyddol ar iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc yng Nghymru (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2018). Mae LLAIS, fel rhan o Uned Dreialon NWORDTH, sydd wedi ei ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, wedi bod yn rhan o'r broses o ddilysu tair mesur iechyd a llesiant ar gyfer prosiect ADTRAC (ADTRAC, 2018) yn ddiweddar. Roedd y mesurau hyn yn cynnwys Graddfa Lles Meddwl Warwick Caeredin (WEMWBS), Graddfa Pryder ac Iselder Cyffredinol (GAD-7) a'r Holiadur Iechyd y Claf ar gyfer Pobl Ifanc (PHQ-9 - Pobl Ifanc), sy'n fesur o ddifrifoldeb iselder sydd wedi ei ddilysu.

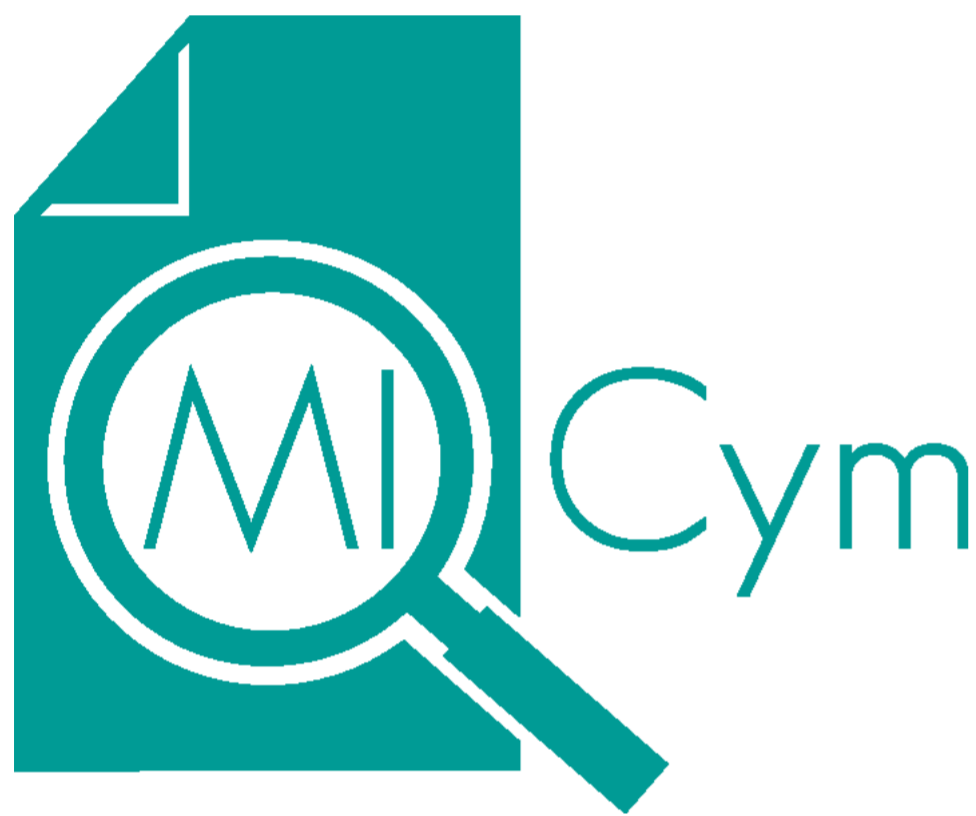
Nodau ac amcanion dilysiad ieithyddol y PHQ-9 – Pobl Ifanc

I flaenoriaethu a sefydlu fersiwn Gymraeg o'r PHQ-9 – Pobl Ifanc drwy:

- Ymgymryd â chyfieithu a dilysu ieithyddol fersiwn Gymraeg o'r PHQ-9 - Pobl Ifanc er budd y cyd-destun clinigol yn ogystal â gwaith ymchwil.
- Gwneud y fersiwn Gymraeg o fesur y PHQ-9 – Pobl Ifanc ar gael ar yr adnodd gwe rhyngweithiol, micym.org <http://micym.org/llais/static/index.html> er mwyn cynorthwyo clinigwyr ac ymchwilwyr.

Dull

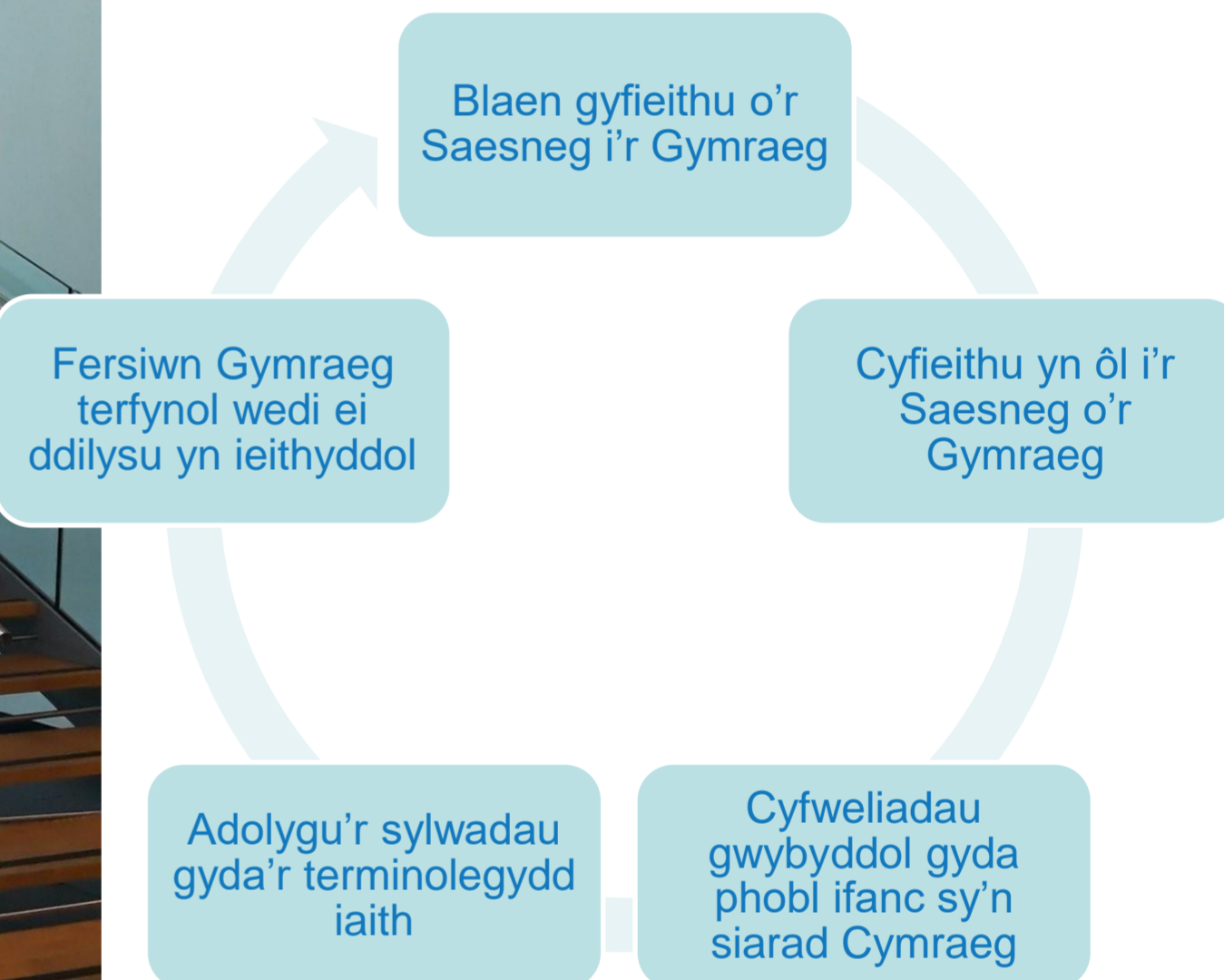
Dilynwyd proses gynhwysfawr gam wrth gam gyda chamau rheoli ansawdd. Roedd y camau'n cynnwys blaen gyfieithu ac ôl gyfieithu yn ogystal â phroffion gwybyddol er mwyn sicrhau cywerthedd cysyniadol. (Gweler <http://micym.org/llais/static/translations.html>)



Mae dolen i'r mesur
Cymraeg ar wefan
www.micym.org



Dr Llinos Haf Spencer, LLAIS (canol) yn lansio'r mesurau Cymraeg newydd ar gyfer y prosiect ADTRAC. Cynhadledd Ieuenctid Gwynedd Youth, Tŷ Menai, Parc Menai, Bangor, 25/10/2018



Canfyddiadau

Yn ogystal â chyfieithwyr proffesiynol, terminolegydd iaith a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, rhoddodd deuddeg o bobl ifanc o Ogledd Cymru eu barn ar fersiwn Gymraeg o'r PHQ-9 - Pobl Ifanc mewn sesiynau grŵp ffofws neu mewn cyfweiliadau wyneb yn wyneb i sicrhau eglurder y cwestiynau. Gwnaethpwyd newidiadau i'r geiriad yn seiliedig ar y trafodaethau hyn a sylwadau terfynol gan arbenigwr iaith Delyth Prys, Canolfan Bedwyr, Prifysgol Bangor. Dyma rhai o'r newidiadau:

Patient Health Questionnaire-9 - Young people (PHQ-9 - Young people)	Fersiwn Gymraeg ar gyfer ei roi ar bawf	Sylwadau gan y bobl ifanc	Sylwadau gan y terminolegydd	Y fersiwn Gymraeg derfynol
Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?	Yn ystod y 2 wythnos diwethaf, pa mor aml mae'r problemau yma wedi dy boeni?	Awgrymwyd bod 'di' (you) yn cael ei ychwanegu i ddiwedd y frawddeg.	Mae'n dderbyniol i ychwanegu 'di' (you).	Yn ystod y 2 wythnos diwethaf, pa mor aml mae'r problemau yma wedi dy boeni di?
Trouble falling or staying asleep or sleeping too much	Trafferth mynd i gysgu, deffro yng nghanol cwsig neu cysgu gormod	Awgrymwyd bod 'deffro yng nghanol nos' (wake in the middle of the night) yn well nag 'deffro yng nghanol cwsig' (wake in the middle of sleep).	Awgrymwyd bod 'ar ganol cysgu' (in the middle of sleep) yn haws ei ddeall na 'yng nghanol cwsig' (in the middle of sleep). Nid yw'n bosib cynnwys y gair 'nos' oherwydd byddai hyn yn newid y cwestiwn yn ormodol.	Trafferth mynd i gysgu, deffro ar ganol cysgu neu cysgu gormod.
Feeling tired or having little energy	Teimlo'n flinedig neu heb fawr o egni	Awgrymwyd newid 'heb fawr o egni' (without much energy) i 'heb llawer o egni' (without a lot of energy).	Mae 'llawer' (a lot) yn iawn yn lle 'fawr' (much), ond bydd rhaid treiglo i 'lawer'.	Teimlo'n flinedig neu heb lawer o egni.
Poor appetite or over eating	Dim llawer o eisiau bwyd neu bwyta gormod.	Awgrymwyd bod y pobl ifanc i gyd yn adnabod y term 'awydd bwyd' (appetite).	Awydd bwyd (appetite) ydy'r term cywir i'w ddefnyddio, ac mae pobl ifanc yn gyfarwydd gydag ef.	Dim llawer o awydd bwyd neu bwyta gormod.

ADTRAC

RHIF ADNABOD: _____

ENWR CYFRANOGWR: _____

DYDDIAD YR ASESIAD: _____

AMSER YR ASESIAD: _____

SUT MAE PETHAU?

Yn ystod y 2 wythnos diwethaf, pa mor aml mae'r problemau yma wedi dy boeni di?

	0	1	2	3
1 Dim llawer o siddordeb neu bleser mewn gornod pethau	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
2 Teimlo'n iael, digalon, neu heb obath	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
3 Trafferth mynd i gysgu, deffro ar ganol cysgu neu cysgu gormod	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
4 Teimlo'n flinedig neu heb lawer o egni	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
5 Dim llawer o awydd bwyd neu bwyta gormod	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
6 Teimlo'n ddrwg amdanat ti dy hun, neu dy fod yn fethiant, neu dy fod wedi gadael dy hun neu dy dduo i lano	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
7 Trafferth canolbwyntio ar bethau, fel darllen papur newydd neu wyllo'r teleffon	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
8 Symud neu siarad mor araf fel y gallai pobl eraill dy weld i'w ymuno i'w bod mor sffordd fel dy fod yn symud llawer mwy nag arfer	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd
9 Meddwl y byddet ti'n well allan yn fawr neu feddwl am frifo dy hun mewn rhyw ffordd	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hamner y dyddiau	Bron bob dydd

SGŴR AR GYFER POB COLOFN

DATA PROTECTION

ARWYDDWYD: _____ DYDDIAD: _____

SGŴR: _____ DYDDIAD: _____

ENWR SIWYDDOG ADTRAC: _____ DYDDIAD: _____

PHQ-9
Developed by Dr. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer, Inc. No permission required for reproduction, translation, display or distribution.
VERSION CONTROL: ADTRAC PHQ-9 Young People V2 202010
*Translated into Welsh by LLAIS, Bangor University for the ADTRAC project (funded through the European Social Fund through Welsh Government).
Copyright © 2018 by LLAIS, Prifysgol Bangor. All rights reserved. ADTRAC is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Casgliad

Ers mis Hydref 2018, mae'r PHQ-9 - Pobl Ifanc wedi bod ar gael i ddarparwyr gwasanaethau ac ymchwilwyr i'w ddefnyddio yng Nghymru. Bydd y mesur iechyd hwn o fudd wrth helpu pobl ifanc i fynegi eu cyflwr iechyd meddwl yn Gymraeg. Mae gwaith dilysu ieithyddol LLAIS yn gwneud cyfraniad sylweddol tuag at sefydlu systemau cadarn i sicrhau ymddygiad a chyflawniad ymchwil o'r safon uchaf sy'n bodloni gofynion rheoleiddio a llywodraethu wrth hyrwyddo dulliau methodolegol o arwyddocâd rhyngwladol. Hyd yma, rhestrir 44 o fesurau iechyd ar wefan www.micym.org ac mae tua 40 o'r rhain wedi'u dilysu'n ieithyddol gan LLAIS, Uned Dreialon NWORDTH.

Mae fersiwn Gymraeg y
PHQ-9 – Pobl Ifanc
ar gael i'w lawrlwytho o wefan
www.micym.org am ddim.

"Mae'r PHQ-9 yn ddefnyddiol iawn i fesur iselder"
"The PHQ-9 is a very useful tool to measure depression"
Sylw gan glinigydd



Dilynwch@micymraeg am fwy o wybodaeth am fesurau Cymraeg.

Os oes gennych unrhyw ymholiad, cysylltwch â:

Beryl Cooledge or Dr Llinos Haf Spencer
Cyfarwyddwr LLAIS Swyddog Ymchwil LLAIS
Uned Dreialon NWORDTH Trials Unit, Y Wern
Safle'r Normal Site, Prifysgol Bangor University
Bangor, Gwynedd, LL57 2PZ
Ffôn: 01248 383153 Ffôn: 01248 383171
E-bost: B.cooledge@bangor.ac.uk E-bost: L.spencer@bangor.ac.uk

Cyfeiriadau
ADTRAC. (2018). ADTRAC - Grŵp Llandrillo Menai. Oddi ar wefan <https://www.glm.ac.uk/adtrac/>
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9. Validity of a Brief Depression Severity Measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16, 606–613. <http://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
Neagle, L., Brown, M., Griffiths, J., Millar, D., Reckless, M., David, H., ... Morgan, J. (2018). *Mind over Matter: A report on the step change needed in emotional and mental health support for children and young people in Wales*. Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Oddi ar wefan <https://www.assembly.wales/laid/documents/cr-ld11522/cr-ld11522-e.pdf>
Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <http://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <http://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
Wild D, Grove A, Martin M, Eremenco S, McElroy S, Verjee-Lorenz A ac Erikson P (2005). Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: Report of the ISPOR task force for translation and cultural adaptation. *Value in Health*, 8 (2), 94-104.