

## DEMQOL (Fersiwn 4)

**Cyfarwyddiadau:** Darllenwch bob un o'r cwestiynau canlynol (mewn print trwm) air am air a dangoswch y cerdyn ymateb i'r atebydd.

**Hoffwn ofyn i chi am eich bywyd. Does dim atebion cywir nac anghywir. Rhowch yr ateb sy'n disgrifio orau sut yr ydych wedi bod yn teimlo yn ystod yr wythnos ddiwethaf. Peidiwch â phoeni os oes rhai cwestiynau sy'n ymddangos nad ydynt yn berthnasol i chi. Rhaid i ni ofyn yr un cwestiynau i bawb.**

**Cyn i ni ddechrau fe wnawn ni gwestiwn ymarfer; sef un sydd ddim yn cyfrif.** (*Dangoswch y cerdyn ymateb a gofynnwch i'r ymatebwr ddweud neu bwyntio at yr ateb*). **Yn ystod yr wythnos diwethaf, faint ydych chi wedi mwynhau gwyllo'r teledu?**

**Llawer      Cryn dipyn      Ychydig      Ddim o gwbl**

*Dilynwch gyda chwestiwn annog: Pam hynny? neu Dywedwch wrthyf ychydig mwy am hynny.*

**Ar gyfer yr holl gwestiynau rwyf am ofyn i chi, rwyf am i chi feddwl am yr wythnos diwethaf.**

**I ddechrau rwyf am ofyn i chi am eich teimladau. Yn ystod yr wythnos diwethaf, ydych chi wedi teimlo .....**

- |  |                                      |                                     |                                  |                                      |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. mewn hwyliau da?                        | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 2. yn bryderus neu'n poeni am unrhyw beth? | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 3. eich bod yn mwynhau bywyd?              | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 4. yn rhwystredig?                         | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 5. yn hyderus?                             | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 6. yn llawn egni?                          | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 7. yn drist?                               | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 8. yn unig?                                | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 9. mewn gofid go iawn?                     | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 10. yn fywiog?                             | <input type="checkbox"/> Yn aml iawn | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |
| 11. yn bigog?                              | <input type="checkbox"/>             | <input type="checkbox"/> Cryn dipyn | <input type="checkbox"/> Ychydig | <input type="checkbox"/> Ddim o gwbl |

- 
- Yn aml iawn
12. wedi cael llond bol?  Yn aml iawn  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
13. bod yna bethau roeddech chi eisiau'u gwneud ond allech chi ddim?  Yn aml iawn  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl

**Nesaf, rwyf am ofyn i chi am eich cof. Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, faint o bryder ydych chi wedi cael ynglŷn â'r canlynol?.....**

14. anghofio pethau a ddigwyddodd yn ddiweddar?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
15. anghofio pwy ydy pobl?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
16. anghofio pa ddiwrnod yw hi?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
17. bod eich meddyliau'n ddryslyd?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
18. anhawster gwneud penderfyniadau?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
19. methu â chanolbwyntio'n hir  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl

**Nawr, rwyf am ofyn i chi am eich bywyd bob dydd. Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, faint o bryder ydych chi wedi cael ynglŷn â'r canlynol?.....**

20. bod heb ddigon o gwmni?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
21. y ffordd rydych chi'n dod ymlaen gyda phobl sy'n agos atoch?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
22. cael yr anwylydeb yr ydych chi eisiau?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
23. pobl ddim yn gwrando arnoch chi?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
24. cael pobl i'ch deall?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
25. cael help pan mae arnoch ei angen?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
26. cyrraedd y toiled mewn pryd?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
27. sut ydych chi'n teimlo ynoch chi'ch hun?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl
28. eich iechyd yn gyffredinol?  Llawer  Cryn dipyn  Ychydig  Ddim o gwbl

**Rydym eisoes wedi sôn am lawer o bethau: eich teimladau, eich cof a'ch bywyd bob dydd. Gan feddwl am yr holl bethau hyn yn yr wythnos diwethaf, sut fyddech chi'n asesu.....**

29. **ansawdd eich bywyd yn gyffredinol?**  Da iawn  Da  Gweddol  Gwael