

HOLIADUR IECHYD CLEIFION - 9 (PHQ-9)

Dros y pythefnos diwethaf, pa mor aml y mae unrhyw un o'r problemau canlynol wedi'ch poeni? (Defnyddiwch "√" i ddangos eich ateb)	Dim o gwbl	Ychydig o ddyddiau	Mwy na hanner y dyddiau	Bron bob dydd
1. Dim llawer o ddiddordeb na phleser mewn gwneud pethau	0	1	2	3
2. Teimlo'n isel, yn ddigalon neu'n ddiobaith	0	1	2	3
3. Trafferth mynd i gysgu, yn deffro yng nghanol cwsg, neu'n cysgu gormod	0	1	2	3
4. Teimlo'n flinedig neu'n ddiegni	0	1	2	3
5. Dim llawer o awydd bwyd neu'n bwyta gormod	0	1	2	3
6. Teimlo'n ddi-werth - neu'n fethiant neu wedi siomi eich hun neu eich teulu	0	1	2	3
7. Trafferth canolbwyntio ar bethau, fel darllen papur newydd neu wyllo'r teledu	0	1	2	3
8. Symud neu siarad mor araf nes bod pobl wedi sylwi? Neu fel arall – bod llawer mwy aflonydd nag arfer	0	1	2	3
9. Hel meddyliau y byddai'n well bod yn farw neu am niweidio eich hun rhywsut	0	1	2	3

AT DDEFNYDD
SWYDDFA'N UNIG

0 + ___ + ___ + ___

= Cyfanswm sgôr: ___

Os ydych chi wedi rhoi tic mewn unrhyw golofn uchod, pa mor anodd mae'r problemau hyn wedi gwneud pethau i chi wrth wneud eich gwaith, gofalu am bethau gartref, neu gyd-fynd â phobl eraill?

Dim yn anodd o gwbl <input type="checkbox"/>	Braidd yn anodd <input type="checkbox"/>	Anodd iawn <input type="checkbox"/>	Eithriadol o anodd <input type="checkbox"/>
-------------------------------------------------	---------------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------------------