

Graddfa Iselder Pobl Hŷn

Dewiswch yr ateb sy'n disgrifio orau eich teimladau dros yr wythnos ddiwethaf

- | | | | |
|----|--|------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Yn gyffredinol, ydych chi'n fodlon gyda'ch bywyd? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 2 | Ydych chi wedi rhoi'r gorau i lawer o'ch gweithgareddau a'ch diddordebau? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 3 | Ydych chi'n teimlo bod eich bywyd yn wag? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 4 | Ydych chi'n aml wedi'ch diflasu? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 5 | Ydych chi'n obeithiol am eich dyfodol? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 6 | Ydych chi'n cael eich poeni gan feddyliau na allwch gael eu gwared? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 7 | Ydych chi mewn hwyliau da y rhan fwyaf o'r amser? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 8 | Ydych chi'n ofni bod rhywbeth drwg am ddigwydd i chi? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 9 | Ydych chi'n teimlo'n hapus y rhan fwyaf o'r amser? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 10 | Ydych chi'n aml yn teimlo eich bod yn methu gwneud dim? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 11 | Ydych chi'n aml yn aflonydd ac yn anesmwyth? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 12 | Ydi hi'n well gennych chi aros gartref, yn hytrach na mynd allan a gwneud pethau newydd? | Ydi <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 13 | Ydych chi'n aml yn poeni am y dyfodol? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 14 | Ydych chi'n teimlo eich bod yn cael mwy o broblemau gyda'ch cof na'r mwyafrif? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 15 | Ydych chi'n meddwl ei bod hi'n fendigedig bod yn fyw yn awr? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 16 | Ydych chi'n aml yn teimlo'n ddigalon ac yn isel? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 17 | Ydych chi'n teimlo'n eithaf diwerth fel rydych chi yn awr? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 18 | Ydych chi'n poeni llawer am y gorffennol? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |
| 19 | Ydych chi'n teimlo bod bywyd yn gyffrous iawn? | Ydw <input type="checkbox"/> | Na <input type="checkbox"/> |

- 20 Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cychwyn ar bethau newydd? Ydw Na
- 21 Ydych chi'n teimlo'n llawn egni? Ydw Na
- 22 Ydych chi'n teimlo bod eich sefyllfa'n anobeithiol? Ydw Na
- 23 Ydych chi'n meddwl bod y rhan fwyaf o bobl yn well eu byd na chi? Ydw Na
- 24 Ydych chi'n aml yn cael eich cynhyrfu gan bethau bach? Ydw Na
- 25 Ydych chi'n aml yn teimlo fel crïo? Ydw Na
- 26 Ydych chi'n cael trafferth canolbwyntio? Ydw Na
- 27 Ydych chi'n mwynhau codi yn y bore? Ydw Na
- 28 Ydi hi'n well gennych chi osgoi mynd i ganol pobl? Ydi Na
- 29 Ydych chi'n ei chael hi'n hawdd gwneud penderfyniadau? Ydw Na
- 30 Ydi eich meddwl mor glir ag y bu? Ydi Na