

**K6+**

Darparwr: \_\_\_\_\_

ID Darparwr:  
|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Dyddiad cwblhau: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Defnyddiwch label ludiog os ar gael

ID Claf neu Gleient:  
|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Cyfenw: \_\_\_\_\_

Enwau eraill: \_\_\_\_\_

Dyddiad Geni: \_\_\_\_\_

Rhyw: \_\_\_\_\_

Gwryw ☐\_1    Benyw ☐\_2

Cyfeiriad: \_\_\_\_\_

Mae’r cwestiynau canlynol yn holi sut yr ydych wedi bod yn teimlo yn ystod y **30 diwrnod diwethaf**. Ar gyfer pob cwestiwn, rhowch gylch am y rhif sy’n disgrifio orau pa mor aml yr ydych wedi cael y teimlad yma.

| C1. Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, tua pha mor aml oeddech chi’n teimlo ... | Trwy’r amser | Y rhan fwyaf o’r amser | Rhan o’r amser | Ychydig o’r amser | Dim ar unrhyw bryd |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|----------------|-------------------|--------------------|
| a. ...yn nerfus?                                                             | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |
| b. ...yn ddiobaith?                                                          | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |
| c. ...yn aflonydd?                                                           | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |
| d. ...mor ddigalon nad oedd dim yn gallu codi eich calon?                    | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |
| e. ...bod popeth yn ymdrech?                                                 | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |
| f. ...yn ddiwerth?                                                           | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |

- C2.** Roedd y chwe chwestiwn diwethaf yn holi am deimladau y gallech chi fod wedi eu cael yn ystod y 30 diwrnod diwethaf. O'u cymryd i gyd gyda'i gilydd, a oedd y teimladau yma yn digwydd Yn fwy aml dros y 30 diwrnod diwethaf nag arfer i chi, tua'r un faint ag arfer, neu yn llai aml nag arfer? (Os na fyddwch chi'n cael unrhyw un o'r teimladau yma fyth, rhowch gylch am y dewis "4".)

| Yn fwy aml nag arfer |           |         | Tua'r un fath ag arfer | Yn llai aml nag arfer |           |        |
|----------------------|-----------|---------|------------------------|-----------------------|-----------|--------|
| Llawer               | Rhywfaint | Ychydig |                        | Ychydig               | Rhywfaint | Llawer |
| 1                    | 2         | 3       | 4                      | 5                     | 6         | 7      |

Mae'r cwestiynau nesaf am sut gall y teimladau hyn fod wedi effeithio arnoch chi yn ystod y 30 diwrnod diwethaf. Nid oes angen i chi ateb y cwestiynau yma os gwnaethoch chi ateb "Dim ar unrhyw bryd" **i bob un** o'r chwe chwestiwn am eich teimladau.

- C3.** Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, am faint o ddyddiau allan o'r 30 oeddech chi'n methu'n llwyr â gweithio neu wneud eich gweithgareddau arferol oherwydd y teimladau yma?

\_\_\_\_\_ (Nifer y dyddiau)

- C4.** **Heb gyfri'r dyddiau yr ydych wedi eu cofnodi yn C3**, faint o ddyddiau yn ystod y 30 diwrnod diwethaf oeddech chi'n gallu gwneud dim ond hanner neu lai o'r hyn y byddech chi wedi gallu ei wneud fel arfer, oherwydd y teimladau yma?

\_\_\_\_\_ (Nifer y dyddiau)

- C5.** Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, faint o weithiau ydych chi wedi gweld meddyg neu weithiwr iechedd proffesiynol arall am y teimladau yma?

\_\_\_\_\_ (Nifer o weithiau)

|                                                                                                                                    | Trwy'r amser | Y rhan fwyaf o'r amser | Rhan o'r amser | Ychydig o'r amser | Dim ar unrhyw bryd |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|----------------|-------------------|--------------------|
|                                                                                                                                    | 1            | 2                      | 3              | 4                 | 5                  |
| <b>C6.</b> Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, pa mor aml y mae problemau iechedd corfforol wedi bod yn brif reswm am y teimladau yma? |              |                        |                |                   |                    |

**Diolch i chi am lenwi'r holiadur hwn.**

© Ronald C. Kessler, PhD. 2017

All rights reserved. Based on the Composite International Diagnostic Interview © 2001 Ronald C. Kessler, PhD. All rights reserved. Used with permission. Requests for permission to reproduce or translate should be addressed to Professor Ronald Kessler, PhD, Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, (email: ronkadm@hcp.med.harvard.edu).

### **Acknowledgements**

Translation of this document was performed on behalf of the Composite International Diagnostic Interview Advisory Committee by LLAIS, Bangor University, Wales.