

MobQoL

Mobility and Quality of Life

MobQoL

Symudedd ac Ansawdd Bywyd

MobQoL-7D

Gall symudedd olygu llawer o bethau gwahanol. I rai pobl mae symudedd yn golygu cerdded o gwmpas, i bobl eraill mae symudedd yn golygu defnyddio cadair olwyn neu gymhorthion eraill. Nod yr holiadur yma ydy dod i wybod sut mae eich symudedd yn effeithio ar ansawdd eich bywyd, waeth sut ydych chi'n symud o gwmpas neu ba gymhorthion symudedd rydych yn eu defnyddio.

Ar gyfer pob cwestiwn, ticiwch (✓) UN blwch i ddangos pa ddatganiad sy'n disgrifio ansawdd eich bywyd a'ch symudedd orau ar hyn o bryd. Os ydych chi'n defnyddio unrhyw gymhorthion symudedd, meddylwch am sut maen nhw'n eich helpu neu'n eich rhwystro yn gysylltiedig â phob cwestiwn.

1. Hygyrchedd

- Dydw i ddim yn ei chael hi'n anodd symud o gwmpas fy nghartref
- Rydw i'n ei chael hi tipyn bach yn anodd symud o gwmpas fy nghartref
- Rydw i'n ei chael hi'n anodd iawn symud o gwmpas fy nghartref
- Ni allaf symud o gwmpas fy nghartref

2. Cyfraniad (megis cyfrannu yn y cartref, gwaith, addysg neu yn y gymuned)

- Nid yw fy symudedd byth yn ei gwneud hi'n anodd cyfrannu a gwneud y pethau sy'n gwneud i mi deimlo o werth
- Mae fy symudedd weithiau yn ei gwneud hi'n anodd cyfrannu a gwneud y pethau sy'n gwneud i mi deimlo o werth
- Mae fy symudedd yn aml yn ei gwneud hi'n anodd cyfrannu a gwneud y pethau sy'n gwneud i mi deimlo o werth
- Mae fy symudedd bob tro yn ei gwneud hi'n anodd cyfrannu a gwneud y pethau sy'n gwneud i mi deimlo o werth

3. Poen ac anghysur

- Dydy symud o gwmpas yn fy mywyd bob dydd ddim yn boenus nac yn anghyfforddus
- Mae symud o gwmpas yn fy mywyd bob dydd ychydig yn boenus neu'n anghyfforddus
- Mae symud o gwmpas yn fy mywyd bob dydd yn boenus neu'n anghyfforddus iawn
- Mae symud o gwmpas yn fy mywyd bob dydd yn eithriadol o boenus neu yn anghyfforddus

4. Annibyniaeth

- Rydw i bob amser yn fodlon gyda fy lefel o annibyniaeth
- Rydw i yn aml yn fodlon gyda fy lefel o annibyniaeth
- Rydw i weithiau'n fodlon gyda fy lefel o annibyniaeth
- Dydw i byth yn fodlon gyda fy lefel o annibyniaeth

5. Hunan-barch (gan gynnwys hunaniaeth, hyder a hunan-ymwybyddiaeth)

- Dydw i byth yn teimlo'n ddrwg amdanaf fy hun oherwydd fy symudedd
- Rydw i weithiau'n teimlo'n ddrwg amdanaf fy hun oherwydd fy symudedd
- Rydw i'n aml yn teimlo'n ddrwg amdanaf fy hun oherwydd fy symudedd
- Rydw i bob amser yn teimlo'n ddrwg amdanaf fy hun oherwydd fy symudedd

6. Hwyliau ac emosiynau

- Dydw i byth yn teimlo'n isel, trist neu'n anhapus oherwydd fy symudedd
- Rydw i weithiau'n teimlo'n isel, trist neu'n anhapus oherwydd fy symudedd
- Rydw i yn aml yn teimlo'n isel, trist neu'n anhapus oherwydd fy symudedd
- Rydw i bob amser yn teimlo'n isel, trist neu'n anhapus oherwydd fy symudedd

7. Gorbryder (megis teimladau o bryder neu straen)

- Dydy fy symudedd ddim yn gwneud imi deimlo'n orbryderus
- Mae fy symudedd yn gwneud imi deimlo tipyn bach yn orbryderus
- Mae fy symudedd yn gwneud imi deimlo'n orbryderus iawn
- Mae fy symudedd yn gwneud imi deimlo'n eithriadol o orbryderus