**Mesur Canlyniad a Adroddir gan Deulu (FROM-16) ©** Cyfrinachol

Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â'r ffordd y mae **eich** bywyd  
yn cael ei effeithio gan gyflwr aelod o'ch teulu **ar hyn o bryd.**

Marciwch un blwch ar gyfer pob un o'r 16 o gwestiynau.

**Atebwch y cwestiynau canlynol:**

Eich oedran:\_\_\_\_\_\_

Eich rhyw: Gwryw / Benyw

Eich perthynas â'r claf:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diagnosis y claf:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Rhan 1: Emosiynol**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Oherwydd cyflwr aelod fy nheulu...** | | Dim o gwbl | Ychydig | Llawer |
| **1.** | Rwy'n poeni |  |  |  |
| **2.** | Rwy'n teimlo'n grac |  |  |  |
| **3.** | Rwy'n teimlo'n drist |  |  |  |
| **4.** | Rwy'n teimlo'n rhwystredig (frustrated) |  |  |  |
| **5.** | Mae’n anodd dod o hyd i rywun i siarad â nhw am yr hyn sydd ar fy meddwl |  |  |  |
| **6.** | Mae gofalu am aelod fy nheulu yn anodd |  |  |  |

**Rhan 2: Bywyd Personol a Chymdeithasol**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Oherwydd cyflwr aelod fy nheulu…...** | | Dim o gwbl | Ychydig | Llawer |
| **7.** | Mae'n anodd dod o hyd i amser i mi fy hun |  |  |  |
| **8.** | Mae fy nheithio pob dydd yn cael ei effeithio |  |  |  |
| **9.** | Mae'n effeithio ar fy arferion bwyta |  |  |  |
| **10.** | Mae'n effeithio ar fy ngweithgareddau teuluol |  |  |  |
| **11.** | Rwy'n cael problemau gyda mynd ar wyliau |  |  |  |
| **12.** | Mae'n effeithio ar fy mywyd rhywiol |  |  |  |
| **13.** | Mae'n effeithio ar fy ngwaith neu fy astudiaethau |  |  |  |
| **14.** | Mae'n effeithio ar fy mherthynas gydag aelodau eraill o'r teulu |  |  |  |
| **15.** | Mae'n cynyddu costau fy nheulu |  |  |  |
| **16.** | Mae'n effeithio ar fy nghwsg |  |  |  |

**Sicrhewch eich bod wedi ateb pob cwestiwn. Diolch.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ar gyfer y swyddfa yn unig** | Sgôr ar gyfer rhan 1 (allan o 12) :\_\_\_ | Sgôr ar gyfer rhan 2 (allan o 20) :\_\_\_ | Cyfanswm y sgôr (allan o 32) :\_\_\_ |

©M.S.Salek, A.Y.Finlay, M.K.A.Basra, C.J.Golics, Mai 2012