

**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, meddyliwch 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 |

1. **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 |

1. **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 |

1. **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 |

1. **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 |

1. **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 |

1. **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 |