

### Diabetes Distress Scale (DDS)

**CYFARWYDDIADAU:** Weithiau, gall byw gyda diabetes fod yn anodd. Gall diabetes achosi llawer o broblemau a thrafferthion a gall y rhain amrywio'n fawr o ran difrifoldeb. Gall problemau amrywio o fân drafferthion i anawsterau mawr mewn bywyd. Isod, rhestrir 17 maes problemus posibl y gall pobl â diabetes eu profi. Ystyriwch i ba raddau y mae pob un o'r 17 eitem fod wedi peri gofid neu drafferth i chi YN YSTOD Y MIS DIWETHAF a rhowch gylch o amgylch y rhif priodol.

Sylwch ein bod yn gofyn i chi nodi i ba raddau y gallai pob eitem fod yn eich poeni yn eich bywyd, NID dim ond a yw'r eitem yn wir i chi. Os teimlwch nad yw eitem benodol yn drafferth neu'n broblem i chi, byddwch yn rhoi cylch o amgylch "1". Os yw'n drafferthus iawn i chi, efallai y byddwch chi'n rhoi cylch o amgylch "6".

	Ddim yn broblem	Problem fach	Problem gymedrol	Problem eithaf difrifol	Problem ddifrifol	Problem ddifrifol iawn
1. Teimlo nad yw fy meddyg yn gwybod digon am ddiabetes a gofal diabetes.	1	2	3	4	5	6
2. Teimlo bod diabetes yn cymryd gormod o fy egni meddyliol a chorfforol bob dydd.	1	2	3	4	5	6
3. Ddim yn teimlo'n hyderus yn fy ngallu i reoli diabetes o ddydd i ddydd.	1	2	3	4	5	6
4. Teimlo'n grac/flin, yn ofnus a/neu'n isel pan fyddaf yn meddwl am fyw gyda diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Teimlo nad yw fy meddyg yn rhoi cyfarwyddiadau digon clir i mi ar sut i reoli fy niabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Teimlo nad ydw i'n profi'r lefelau siwgr yn fy ngwaed yn ddigon aml.	1	2	3	4	5	6
7. Teimlo y byddaf yn cael cymhlethdodau hirdymor difrifol yn y pen draw, beth bynnag a wna.	1	2	3	4	5	6
8. Teimlo fy mod yn aml yn methu gyda fy nhrefn diabetes.	1	2	3	4	5	6

9. Teimlo nad yw ffrindiau neu deulu yn ddigon cefnogol i fy ymdrechion hunanofal (e.e. cynllunio gweithgareddau sy'n gwrthdaro â'm hamserlen, fy annog i fwyta'r bwydydd "anghywir").	1	2	3	4	5	6
10. Teimlo bod diabetes yn rheoli fy mywyd.	1	2	3	4	5	6
11. Teimlo nad yw fy meddyg yn cymryd fy mhryderon ddigon o ddifrif.	1	2	3	4	5	6
12. Teimlo nad wyf yn dilyn cynllun da ar gyfer prydau bwyd yn ddigon agos.	1	2	3	4	5	6
13. Teimlo nad yw ffrindiau neu deulu yn gwerthfawrogi pa mor anodd y gall byw gyda diabetes fod.	1	2	3	4	5	6
14. Teimlo dan straen oherwydd gofynion byw gyda diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Teimlo nad oes gen i feddyg y gallaf ei weld yn ddigon rheolaidd am fy niabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Ddim yn teimlo cymhelliant (motivation) i hunanreoli fy niabetes trwy'r amser.	1	2	3	4	5	6
17. Teimlo nad yw ffrindiau neu deulu yn rhoi'r gefnogaeth emosiynol yr hoffwn i mi.	1	2	3	4	5	6