

## T1-DDS

### Cyfarwyddiadau

Gall byw gyda diabetes math 1 fod yn anodd. Isod, rhestrir amrywiaeth o bethau gofidus y mae llawer o bobl yn eu profi gyda diabetes math 1. Gan feddwl yn ôl **dros y mis diwethaf**, nodwch i ba raddau mae pob un o'r canlynol wedi bod yn broblem i chi trwy roi cylch o amgylch y rhif priodol. Er enghraifft, os ydych chi'n teimlo nad oedd eitem benodol yn broblem i chi dros y mis diwethaf, byddwch yn rhoi cylch o amgylch "1". Os oedd yn anodd iawn i chi dros y mis diwethaf, efallai y byddwch yn rhoi cylch o amgylch "6".

		<b>Ddim yn broblem</b>	<b>Problem fach</b>	<b>Problem gymedrol</b>	<b>Problem eithaf difrifol</b>	<b>Problem ddifrifol</b>	<b>Problem ddifrifol iawn</b>
<b>1</b>	Teimlo nad ydw i mor fedrus ag y dylwn i fod wrth reoli diabetes.	1	2	3	4	5	6
<b>2</b>	Teimlo nad ydw i'n bwyta mor ofalus ag y dylwn i.	1	2	3	4	5	6
<b>3</b>	Teimlo nad ydw i'n sylwi ar arwyddion rhybudd hypoglycemia cystal ag yr oeddwn i'n arfer ei wneud.	1	2	3	4	5	6
<b>4</b>	Teimlo bod pobl yn fy nhrin yn wahanol pan fyddan nhw'n dod i wybod bod gen i ddiabetes.	1	2	3	4	5	6
<b>5</b>	Teimlo'n ddigalon pan fydda i'n gweld lefelau uchel o glwcos yn y gwaed ac na allaf eu hegluro.	1	2	3	4	5	6
<b>6</b>	Teimlo bod fy nheulu a fy ffrindiau yn gwneud mwy o ffwdan am ddiabetes nag y dylent.	1	2	3	4	5	6
<b>7</b>	Teimlo nad ydw i'n gallu dweud wrth fy meddyg diabetes beth sydd wir ar fy meddwl.	1	2	3	4	5	6
<b>8</b>	Teimlo nad ydw i'n cymryd cymaint o inswlin ag y dylwn i.	1	2	3	4	5	6
<b>9</b>	Teimlo bod gormod o offer diabetes a phethau y mae'n rhaid i mi eu cael gyda mi bob amser.	1	2	3	4	5	6
<b>10</b>	Teimlo bod rhaid i mi guddio fy niabetes rhag pobl eraill.	1	2	3	4	5	6

<b>11</b>	Teimlo bod fy ffrindiau a fy nheulu'n poeni mwy am hypoglycemia nag ydw i eisiau iddyn nhw ei wneud.	1	2	3	4	5	6
<b>12</b>	Teimlo nad ydw i'n gwirio lefel y glwcos yn fy ngwaed mor aml ag y dylwn i.	1	2	3	4	5	6
<b>13</b>	Teimlo'n bryderus y byddaf yn datblygu cymhlethdodau hirdymor difrifol, waeth pa mor galed rwy'n trio.	1	2	3	4	5	6
<b>14</b>	Teimlo nad ydw i'n cael y cymorth sydd wir ei angen arnaf gan fy meddyg diabetes o ran rheoli diabetes.	1	2	3	4	5	6
<b>15</b>	Teimlo'n ofnus y gallwn gael digwyddiad hypoglycemig difrifol pan fyddaf yn cysgu.	1	2	3	4	5	6
<b>16</b>	Teimlo bod meddyliau am fwyd a bwyta yn rheoli fy mywyd.	1	2	3	4	5	6
<b>17</b>	Teimlo bod fy ffrindiau neu fy nheulu yn fy nhrin fel pe bawn i'n fwy bregus neu'n fwy sâl nag ydw i mewn gwirionedd.	1	2	3	4	5	6
<b>18</b>	Teimlo nad yw fy meddyg diabetes wir yn deall sut beth yw cael diabetes.	1	2	3	4	5	6
<b>19</b>	Teimlo'n bryderus y gallai diabetes fy ngwneud yn llai deniadol i gyflogwyr.	1	2	3	4	5	6
<b>20</b>	Teimlo bod fy ffrindiau neu fy nheulu yn ymddwyn fel "heddlu diabetes" (yn gwneud gormod o ffwdan)	1	2	3	4	5	6
<b>21</b>	Teimlo bod yn rhaid i mi reoli fy niabetes yn berffaith.	1	2	3	4	5	6
<b>22</b>	Teimlo'n ofnus y gallwn gael digwyddiad hypoglycemig difrifol wrth yrru.	1	2	3	4	5	6
<b>23</b>	Teimlo bod fy arferion bwyta allan o reolaeth.	1	2	3	4	5	6

24	Teimlo y bydd pobl yn meddwl llai ohonof pe byddent yn gwybod bod gen i ddiabetes	1	2	3	4	5	6
25	Teimlo dim ots pa mor galed ydw i'n trio gyda fy niabetes, na fydd byth yn ddigon da.	1	2	3	4	5	6
26	Teimlo nad yw fy meddyg diabetes yn gwybod digon am ddiabetes a gofal diabetes.	1	2	3	4	5	6
27	Teimlo na allaf byth fod yn ddiogel rhag y posibilrwydd o ddigwyddiad hypoglycemig difrifol.	1	2	3	4	5	6
28	Teimlo nad ydw i'n rhoi digon o sylw i fy niabetes ag y dylwn i.	1	2	3	4	5	6

**Sgorio: Cyfrifwch sgôr gymedrig yr eitem ar gyfer yr eitemau yn yr is-raddfeydd canlynol.**

**Cyfanswm y raddfa** (pob eitem: 1 i 28)

**Is-raddfa 1 - Teimlo'n ddi-rym** (5 eitem: 5, 9, 13, 21, a 25)

**Is-raddfa 2 – Gofid Rheoli** (4 eitem: 1, 8, 12, a 28)

**Is-raddfa 3 – Gofid Hypoglycemia** (4 eitem: 3, 15, 22, a 27)

**Is-raddfa 4 – Canfyddiadau Cymdeithasol Negyddol** (4 eitem: 4, 10, 19, a 24)

**Is-raddfa 5 – Gofid Bwyta** (3 eitem: 2, 16, a 23)

**Is-raddfa 6 – Gofid Meddyg** (4 eitem: 7, 14, 18, a 26)

**Is-raddfa 7 - Gofid Teulu/Ffrindiau** (4 eitem: 6, 11, 17, a 20)

**Sgriniwr 5 Eitem: 2, 6, 19, 20, 25**