

Graddfa sgorio syndrom coesau aflonydd

Dylech gael y claf i raddio ei symptomau ar gyfer y deg cwestiwn canlynol.

Y claf ac nid yr arholwr ddylai wneud y sgoriau, ond dylai'r arholwr fod ar gael i egluro unrhyw gamddealltwriaeth a allai fod gan y claf ynghylch y cwestiynau. Dylai'r arholwr farcio atebion y claf ar y ffurflen

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

1. Yn gyffredinol, sut byddech chi'n graddio anghysur yr RLS yn eich coesau neu'ch breichiau?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

6. Yn gyffredinol, pa mor ddifrifol oedd eich RLS yn gyffredinol?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

2. Yn gyffredinol, sut byddech chi'n graddio'r angen i symud o gwmpas oherwydd eich symptomau RLS?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

7. Pa mor aml y gwnaethoch chi gael symptomau RLS?
(4) Ym aml iawn: 6 i 7 diwrnod yr wythnos
(3) Ym aml: 4 i 5 diwrnod yr wythnos
(2) Weithiau 2 i 3 diwrnod yr wythnos
(1) Yn achlysurol 1 diwrnod yr wythnos neu lai,
(0) Byth.

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

3. Yn gyffredinol, faint o ryddhad o RLS eich braich neu unrhyw anghysur ar eich coes a gewch o symud o gwmpas?
(4) Dim rhyddhad
(3) Rhyddhad ysgafn
(2) Rhyddhad cymedrol
(1) Rhyddhad cyflawn neu bron yn gyflawn
(0) Dim symptomau RLS

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

8. Pan oedd gennych symptomau RLS, pa mor ddifrifol oeddent ar gyfartaledd?
(4) Difrifol iawn: 8 awr y dydd neu fwy
(3) Difrifol: 3 i 8 awr y dydd
(2) Cymedrol: 1 i 3 awr y dydd
(1) Ysgafn: llai nag 1 awr y dydd
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

4. Yn gyffredinol, pa mor ddifrifol oedd eich aflonyddwch cwsg oherwydd eich symptomau RLS?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

9. Yn gyffredinol, pa mor ddifrifol oedd effaith symptomau eich RLS ar eich gallu i gyflawni eich bywyd bob dydd (ee, cynnal bywyd teuluol, cartref, cymdeithasol, ysgol, neu waith boddhaol)?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

5. Pa mor ddifrifol oedd eich blinder neu eich diffyg cwsg yn ystod y dydd oherwydd symptomau'ch RLS?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf...

10. Pa mor ddifrifol oedd yr aflonyddu ar eich hwyliau oherwydd symptomau eich RLS (e.e. dig, digalon, trist, pryderus, neu flin)?
(4) Difrifol iawn
(3) Difrifol
(2) Cymedrol
(1) Ysgafn
(0) Dim

Swm y sgoriau =

Meini prawf sgorio yw: Ysgafn (sgôr 1-10); Cymedrol (sgôr 11-20); Difrifol (sgôr 21-30); Difrifol iawn (sgôr 31-40)

Caiff yr atebion ar gyfer yr IRLS hyn eu sgorio o 4 ar gyfer yr ateb cyntaf (uchaf) ('difrifol iawn' fel arfer) i 0 ar gyfer yr ateb diwethaf (fel arfer dim un). Caiff pob eitem ei sgorio. Mae cyfanswm sgoriau'r eitem yn gwasanaethu fel sgôr y raddfa.

Y Grŵp Astudio Syndrom Coesau Aflonydd Rhyngwladol sy'n dal yr hawlfraint ar gyfer y raddfa hon.