

# Graddfa Estynedig ADL Nottingham

Mae'r cwestiynau canlynol am weithgareddau pob dydd. Atebwch gan roi tic mewn UN blwch ar gyfer pob cwestiwn. Cofnodwch yr hyn rydych chi wedi ei wneud MEWN GWIRIONEDD yn ystod yr wythnosau diwethaf.

A YDYCH CHI WEDI	Dim o gwbl	gyda help	ar eich pen eich hun ond gydag anhawster	ar eich pen eich hun
1. Cerdded o gwmpas tu allan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dringo grisiau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mynd i mewn ac allan o gar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cerdded dros dir anwastad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Croesi ffyrdd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Llwyddo i fwydo eich hun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Llwyddo i wneud diod poeth i chi'ch hun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mynd â diodydd poeth o un ystafell i'r llall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Golchi llestri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gwneud tamaid poeth i chi'ch hun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Dim o gwbl	gyda help	ar eich pen eich hun ond gydag anhawster	ar eich pen eich hun
12. Trin eich arian eich hun pan fyddwch allan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Golchi mân ddillad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Gwneud eich gwaith tŷ eich hun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Gwneud eich siopa eich hun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Golchi llwyth llawn o ddillad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Darllen papurau newydd neu lyfrau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Defnyddio'r ffôn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ysgrifennu llythyrau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Mynd allan i gymdeithasu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cadw trefn ar eich gardd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Gyrru car?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>