



POEM - hunan-gwblhau - Cymraeg (DU)

Dewisa un ymateb ar gyfer pob un o'r saith cwestiwn am dy ecsema.

Cadwa'n wag unrhyw gwestiynau y teimli na elli eu hateb.

1. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod mae dy groen wedi bod **yn cosi** oherwydd yr ecsema?

0 diwrnod	1-2 d[d]iwrnod	3-4 diwrnod	5-6 diwrnod	Bob dydd
-----------	----------------	-------------	-------------	----------

2. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl noson yr amharwyd ar dy **gwsg** oherwydd yr ecsema?

0 diwrnod	1-2 d[d]iwrnod	3-4 diwrnod	5-6 diwrnod	Bob dydd
-----------	----------------	-------------	-------------	----------

3. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod mae dy groen wedi bod **yn gwaedu** oherwydd yr ecsema?

0 diwrnod	1-2 d[d]iwrnod	3-4 diwrnod	5-6 diwrnod	Bob dydd
-----------	----------------	-------------	-------------	----------

4. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod mae dy groen wedi bod **yn wylo** hylif clir oherwydd yr ecsema?

0 diwrnod	1-2 d[d]iwrnod	3-4 diwrnod	5-6 diwrnod	Bob dydd
-----------	----------------	-------------	-------------	----------

5. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod mae dy groen wedi **cracio** oherwydd yr ecsema?

0 diwrnod	1-2 d[d]iwrnod	3-4 diwrnod	5-6 diwrnod	Bob dydd
-----------	----------------	-------------	-------------	----------

6. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod mae dy groen wedi bod **yn fflawio** oherwydd yr ecsema?

0 diwrnod	1-2 d[d]iwrnod	3-4 diwrnod	5-6 diwrnod	Bob dydd
-----------	----------------	-------------	-------------	----------

7. Dros yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod mae dy groen wedi teimlo'n **syched neu'n arw** oherwydd yr ecsema?



University of
Nottingham

UK | CHINA | MALAYSIA

0 diwrnod

1-2 d[i]wrnod

3-4 diwrnod

POEM

Patient-Oriented Eczema Measure
5-6 diwrnod Bob dydd

Cyfanswm Sgôr POEM (Uchafswm 28):_____