










CLINICAL FRAILTY SCALE

WELSH

	1	FFIT IAWN	Pobl sy'n gryf, yn heini, yn egniol ac yn llawn cymhelliant. Maen nhw'n tueddu i wneud ymarfer corff yn rheolaidd ac maent ymhlith y rhai mwyaf ffit am eu hoedran.
	2	FFIT	Pobl sydd ddim â symptomau heintiau actif ond yn llai ffit na chategori 1. Gwneud ymarfer corff yn aml neu sy'n hynod o actif o bryd i'w gilydd , e.e. yn dymhorol.
	3	RHEOLI'N DDA	Pobl y mae eu problemau meddygol yn cael eu rheoli'n dda , hyd yn oed os ydynt yn symptomatig o bryd i'w gilydd, ond nad ydynt yn aml yn actif yn rheolaidd y tu hwnt i gerdded arferol.
	4	BYW GYDAG EIDDILWCH YSGAFN IAWN	Yn flaenorol "agored i niwed", mae'r categori hwn yn nodi cyfnod pontio cynnar o annibyniaeth lwy. Er nad yw'n dibynnu ar eraill am gymorth dyddiol, mae symptomau yn aml yn cyfyngu ar weithgareddau . Cwyn gyffredin yw cael eich "arafu" a/neu flino yn ystod y dydd.
	5	BYW GYDAG EIDDILWCH YSGAFN	Pobl sydd ag arafu amlycach , ac sydd angen cymorth gyda gweithgareddau allweddol lefel uchel o fywyd bob dydd (cyllid, cludiant, gwaith tŷ trwm). Yn nodweddiadol, mae eiddilwch ysgafn yn amharu'n gynyddol ar siopa a cherdded y tu allan ar ei ben ei hun, paratoi prydau bwyd, meddygiaethau ac yn dechrau cyfyngu ar waith tŷ ysgafn.
	6	BYW GYDAG EIDDILWCH CYMEDROL	Pobl sydd angen cymorth gyda'r holl weithgareddau allanol a chadw tŷ . Y tu mewn, maent yn aml yn cael problemau gyda grisiau ac mae angen help amynt i ymolchi ac efallai y bydd angen ychydig iawn o gymorth amynt (ciwio, wrth gefn) gyda gwisgo.
	7	BYW GYDAG EIDDILWCH DIFRIFOL	Yn gwbl ddiibynnol am ofal personol , o ba bynnag achos (cofforol neu wybyddol). Serch hynny, maent yn ymddangos yn sefydlog a heb fod mewn perygl mawr o farw (o fewn ~ 6 mis).
	8	BYW GYDAG EIDDILWCH DIFRIFOL IAWN	Yn gwbl ddiibynnol ar ofal personol ac yn nesáu at ddiwedd oes. Yn nodweddiadol, ni allent wella hyd yn oed o fân salwch.
	9	SALWCH TERFYNOL GWael	Yn nesáu at ddiwedd oes. Mae'r categori hwn yn berthnasol i bobl â disgwyliad oes <6 mis , nad ydynt fel arall yn byw gydag eiddilwch difrifol . (Gall llawer o bobl â salwch anghedul barhau i wneud ymarfer corff tan yn agos iawn at farwolaeth.)

SGORIO EIDDILWCH MEWN POBL SYDD Â DEMENTIA

Mae gaddau eiddilwch yn gyffredinol yn cyfatebi i raddau dementia. Mae **symptomau cyffredin dementia ysgafn** yn cynnwys anghofio manylion digwyddiad diweddar, ond dal i gofio'r digwyddiad ei hun, allardrodd yr un cwestiwn/stori a thynnu'n ôl yn gymdathasol.

Mewn **dementia cymedrol**, mae nam mawr ary cof diweddar, er eu bod yn gallu cofio digwyddiadau eu bywyd yn y gorffennol yn dda. Maent yn gallu gwneud gofal personol heb annog.

Mewn **dementia difrifol** nid yw nhw'n gallu gwneud gofal personol heb help.

Mewn **dementia difrifol iawn** maen nhw'n aml yn gaeth i'r gwely. Mae llawer bron yn tud.

Clinical Frailty Scale ©2005–2020 Rockwood, Version 2.0 (EN). Cedwir pob hawl. Caniatâd: www.geriatricmedicine.research.ca

Rockwood K et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. CMAJ 2005;173:489-495.

Wedi cyfieithu gyda chaniatâd mewn i Gymraeg gan Ffwd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe 2024

