

Beth sy'n bwysig i chi? Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru

Mae Age Cymru a sefydliadau allweddol eraill sy'n cynrychioli pobl hŷn Cymru yn cynnal eu chweched arolwg blyneddol ers 2020

Mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru ac eraill yn clywed gan bobl hŷn am eich profiadau a'r hyn sy'n bwysig i chi.

Bydd yr arolwg hwn yn cymryd 15 munud i'w gwblhau.

Mae eich ymateb yn ddi-enw ond os hoffech chi i ni gysylltu â chi i drafod yr arolwg gallwch gynnwys eich manylion cyswllt ar ddiwedd y ddogfen. Gallwch hefyd roi gwybod i ni os hoffech chi gymryd rhan yn ein hymgyrchoedd er mwyn creu newidiadau cadarnhaol i bobl hŷn ledled Cymru.

Rydych chi wedi derbyn copi Cymraeg o'r arolwg, mae copïau ar gael yn y Saesneg. Cysylltwch â policy@agecymru.org.uk neu ffoniwch **029 2043 1555** i ofyn am gopi.

Diolch am eich cefnogaeth wrth gwblhau'r arolwg hwn.



A. Iechyd a llesiant

A1. Pa weithgareddau ydych chi'n hoffi eu gwneud er mwyn cael hwyl/ymlacio?

(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|--|--|
| ☐ Treulio amser gyda ffrindiau a theulu | ☐ Gwyllo chwaraeon |
| ☐ Gwirfoddoli | ☐ Teithio |
| ☐ Darllen | ☐ Mynd i ganolfan ddydd lleol |
| ☐ Gwyllo'r teledu | ☐ Mynd i gyngherddau/theatr fyw |
| ☐ Chwaraeon | ☐ Garddio |
| ☐ Ymarfer corff | ☐ Ymweld â chaffis neu bwytai |
| ☐ Dawnsio | |
| ☐ Arall _____ | |

A2. A oes unrhyw beth yn eich rhwystro rhag cael mynediad at y gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau?

A3. Pa brofiadau heriol ydych chi wedi eu hwynebu yn ystod y 12 mis diwethaf?

(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Heb weld teulu / ffrindiau | ☐ Mynnu fy hawliau | ☐ Byw gyda dementia |
| ☐ Costau byw | ☐ Atgyweiriadau yn y cartref | ☐ Gorddefnyddio alcohol |
| ☐ Profedigaeth neu alar | ☐ Nid yw'r tŷ'n addas ar gyfer eich anghenion | ☐ Cael mynediad at fwyd ac eitemau hanfodol |
| ☐ Ynysigrwydd | ☐ Sgamiau | ☐ Trafnidiaeth |
| ☐ Iechyd corfforol | ☐ Camdriniaeth | ☐ Cyflogaeth |
| ☐ Cael mynediad at bresgripsiynau | ☐ Gofalu am briod/ffrind/perthynas | ☐ Diogelwch y gymdogaeth |
| ☐ Cael gafael ar arian parod | ☐ Unigrwydd | ☐ Dim |
| ☐ Mynediad at fancio wyneb yn wyneb | ☐ Iechyd meddwl/emosiynol | |
| ☐ Arall _____ | | |

Rhowch mwy o wybodaeth:

A4.a. Yn gyffredinol, mae fy iechyd corfforol yn:

- ☐ Dda iawn ☐ Da ☐ Gwael ☐ Gwael iawn

A4.b. Sut mae hyn yn cymharu â 12 mis yn ôl?

- ☐ Gwell ☐ Yr un peth ☐ Gwaeth

Rhowch mwy o wybodaeth:

A5.a. Yn gyffredinol, mae fy iechyd meddwl/emosiynol yn:

- ☐ Dda iawn ☐ Da ☐ Gwael ☐ Gwael iawn

A5.b. Sut mae hyn yn cymharu â 12 mis yn ôl?

- ☐ Gwell ☐ Gwaeth
☐ Yr un peth

Rhowch mwy o wybodaeth:

.....

B. Mynediad at ofal iechyd

B1.a. Ydych chi wedi ceisio gwneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu yn ystod y 12 mis diwethaf?

- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| ☐ Ydw, i mi | ☐ Ydw, ar gyfer rhywun arall | ☐ Na, doedd dim angen |
|------------------------------------|---|--|

B1.b. Pa mor hawdd yw hi i wneud apwyntiad meddyg teulu? (Dewiswch un opsiwn)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Hawdd iawn | ☐ Nid yw'n hawdd nac yn anodd | ☐ Anodd iawn |
| ☐ Hawdd | ☐ Anodd | ☐ Amherthnasol |

Rhowch mwy o wybodaeth:

B1.c. Pa mor hawdd yw hi i deithio i apwyntiadau meddyg teulu? (Dewiswch un opsiwn)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Hawdd iawn | ☐ Nid yw'n hawdd nac yn anodd | ☐ Anodd iawn |
| ☐ Hawdd | ☐ Anodd | ☐ Amherthnasol |

Rhowch mwy o wybodaeth:

B2.a. Pa fathau eraill o ofal iechyd ydych chi wedi eu derbyn, neu geisio eu trefnu, yn ystod y 12 mis diwethaf? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|--|--|
| ☐ Deintyddiaeth | ☐ Awdioleg |
| ☐ Brechiadau | ☐ Podiatreg |
| ☐ Apwyntiad cyffredin yn yr ysbyty | ☐ Gofal cleifion mewnol |
| ☐ Cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl | ☐ Doedd dim angen gofal iechyd arnaf |
| ☐ Gwiriadau iechyd parhaus | ☐ Ceisiais gael mynediad at ofal iechyd ond nid wyf wedi llwyddo i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnaf (Gallwch rannu mwy o wybodaeth drwy ateb cwestiwn B4) |
| ☐ Llawdriniaeth | |
| ☐ Ffisiotherapi | |
| ☐ Fferyllfa | |
| ☐ Gwiriad golwg | |

B2.b. Pa mor hawdd yw hi i wneud apwyntiadau gofal iechyd, ar wahan i apwyntiadau meddyg teulu? (Dewiswch un opsiwn)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Hawdd iawn | ☐ Nid yw'n hawdd nac yn anodd | ☐ Anodd iawn |
| ☐ Hawdd | ☐ Anodd | ☐ Amherthnasol |

Rhowch mwy o wybodaeth:

B2.c. Pa mor hawdd yw hi i gyrraedd apwyntiadau gofal iechyd, ar wahan i apwyntiadau meddyg teulu? (Dewiswch un opsiwn)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Hawdd iawn | ☐ Nid yw'n hawdd nac yn anodd | ☐ Anodd iawn |
| ☐ Hawdd | ☐ Anodd | ☐ Amherthnasol |

Rhowch mwy o wybodaeth:

B3.a. Ydych chi wedi defnyddio gofal iechyd breifat yn ystod y 12 mis diwethaf?

- | | | |
|------------------------------------|---|----------------------------------|
| ☐ Ydw, i mi | ☐ Ydw, ar gyfer rhywun arall | ☐ Nac ydw |
|------------------------------------|---|----------------------------------|

B3.b. Os ydych chi wedi defnyddio gofal iechyd breifat yn ystod y 12 mis diwethaf, a pam wnaethoch chi ddefnyddio gofal iechyd preifat? Beth oedd y rheswm tu ôl defnyddio gofal iechyd preifat?

B4. Rhannwch eich profiad o ddefnyddio gwasanaethau gofal iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf, a sut gwnaethoch fynychu'r gwasanaeth?

Hoffwn ddeall pa fath o gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer pobl sydd wedi dioddef profedigaeth.

B5.a. Ydych chi wedi defnyddio gwasanaethau sy'n cynnig cefnogaeth i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth?

☐ Ydw ☐ Nac ydw ☐ Dydw i ddim wedi dioddef profedigaeth

Os ydych, pa fath o gefnogaeth cawsoch chi?

B5.b. Os na cawsoch chi unrhyw gefnogaeth, a wnewch chi egluro pam?

- | | |
|--|---|
| ☐ Doeddwn i ddim yn gwybod bod cefnogaeth ar gael | ☐ Doeddwn i ddim eisiau unrhyw gefnogaeth |
| ☐ Nid oedd cefnogaeth yn agos i mi | ☐ Roedd fy nheulu/fy ffrindiau yn fy nghefnogi |
| ☐ Arall _____ | |

Rhowch mwy o wybodaeth:

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, cyngor a chefnogaeth ar ôl profi profedigaeth, ewch i <https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/> neu cysylltwch â Chyngor Age Cymru ar **0300 303 44 98**. Gallwch chi hefyd gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Profedigaeth Cymru drwy ffonio **0800 090 2309** neu ewch i <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/biss>.

C. Mynediad at ofal cymdeithasol

C1.a. Ydych chi wedi gofyn am help, neu wedi derbyn help, wrth y gwasanaethau gofal cymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf?

(er enghraifft, trefnu asesiad ar gyfer eich anghenion, eich anghenion fel gofalwr, cefnogaeth gyda chanolfannau dydd, help gyda thasgau bob dydd yn y cartref, cefnogaeth wrth adael yr ysbyty, gofal seibiant a gofal preswyl, gofyn am help ychwanegol).

☐ Ydw, i mi

☐ Ydw, ar gyfer rhywun arall

☐ Na, doedd dim angen i mi wneud hyn

Rhowch mwy o wybodaeth:

C1.b. Os ydych chi wedi gofyn am help, neu wedi derbyn help, a chawsoch chi'r cymorth roeddech chi ei angen?

☐ Do

☐ Naddo

Rhowch mwy o wybodaeth:

C2. Pa mor hawdd oedd hi i gael help a chefnogaeth gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol? (Dewiswch un opsiwn)

☐ Hawdd iawn

☐ Doedd hi ddim yn hawdd nac yn anodd

☐ Anodd

☐ Hawdd

☐ Anodd iawn

Rhowch mwy o wybodaeth:

C3.a. A oedd yn rhaid i chi gyfrannu tuag at gostau gofal? (Dewiswch un opsiwn)

☐ Oedd

☐ Nac oedd

C3.b. Os oedd yn rhaid i chi gyfrannu tuag at gostau gofal, a oedd hi'n hawdd i chi ddeall y trefniadau er mwyn talu? (Dewiswch un opsiwn)

☐ Hawdd iawn

☐ Doedd hi ddim yn hawdd nac yn anodd

☐ Anodd

☐ Hawdd

☐ Anodd iawn

Rhowch mwy o wybodaeth:

C4.a. Ar hyn o bryd, ydych chi'n gofalu am rywun heb dderbyn tâl, neu ydych chi'n darparu cefnogaeth ddi-dâl i aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion, neu eraill oherwydd salwch neu anabledd corfforol neu feddyliol hirdymor, neu broblemau'n gysylltiedig â phobl hŷn?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

C4.b. Sut mae'r amser rydych chi'n ei dreulio'n gofalu nawr yn cymharu gyda'r amser roeddech chi'n ei roi 12 mis yn ôl?

☐ Rydw i'n darparu mwy o amser nawr

☐ Yr un peth

☐ Rydw i'n darparu llai o amser nawr

Os mai "Ydw" oedd eich ateb i gwestiwn C4, nodwch fod Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n cydweithio ar brosiect sy'n darparu cymorth i bobl fel chi. Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth ewch i agecymru.org.uk/gofalwyr, neu ffoniwch 0300 303 44 98.

D. Cyflogaeth

D1. Pa un o'r canlynol sy'n berthnasol i chi? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|---|---|
| ☐ Rydw i wedi ymddeol | ☐ Rydw i'n hunangyflogedig rhan-amser |
| ☐ Rydw i'n gweithio llawn amser | ☐ Rydw i'n gweithio yn fy nghartref yn gofalu am y cartref |
| ☐ Rydw i'n gweithio rhan-amser (gweithio 30 awr neu lai bob wythnos) | ☐ Rydw i mewn addysg llawn amser |
| ☐ Dydw i ddim yn medru gweithio oherwydd anabledd/salwch | ☐ Rydw i wedi cofrestru fy mod i'n ddi-waith |
| ☐ Dydw i ddim yn medru gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu | ☐ Rydw i'n gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl |
| ☐ Rydw i'n hunangyflogedig llawn amser | |
| ☐ Arall _____ | |

D2. Ydy eich cynlluniau ar gyfer ymddeol wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf? (Dewiswch un opsiwn)

- | | |
|---|--|
| ☐ Ydyn – rydw i'n bwriadu ymddeol yn hwyrach | ☐ Ydyn – rydw i'n bwriadu mynd yn ôl i waith cyflogedig |
| ☐ Ydyn – rydw i'n bwriadu ymddeol yn gynharach | ☐ Nac ydyn |
| | ☐ Ddim yn berthnasol |

Rhowch mwy o wybodaeth:

D3.a. Ydych chi'n chwilio am waith cyflogedig ar hyn o bryd?

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---|
| ☐ Ydw | ☐ Nac ydw | ☐ Ddim yn berthnasol |
|------------------------------|----------------------------------|---|

D3.b. Os ydych chi'n chwilio am waith cyflogedig, pa mor hir ydych chi wedi bod yn chwilio am waith?

D3.c. Beth fyddai'n eich helpu chi i ddod o hyd i waith?

D4. Ydych chi erioed wedi dioddef gwahaniaethu oherwydd eich oedran yn y gweithle?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

☐ Ddim yn berthnasol

A wnewch chi egluro beth ddigwyddodd? Sut wnaeth hyn effeithio arnoch chi?

E. Cyllid

E1. Ydych chi wedi gorfod gwneud newidiadau yn ystod y 12 mis diwethaf oherwydd pwysau ariannol? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

☐ Llai o gymdeithasu

☐ Gweithio mwy o oriau

☐ Defnyddio llai o ynni/gwres

☐ Swydd newydd

☐ Defnyddio llai o ddŵr

☐ Mynd yn ôl i weithio ar ôl ymddeol

☐ Lleihau faint rydw i'n ei wario ar fwyd

☐ Lleihau prydau bwyd

☐ Defnyddio cardiau credyd neu mynd mewn i ddyled er mwyn talu fy miliau

☐ Rhoi'r gorau i wirfoddoli neu lleihau'r amser rydych chi'n gwirfoddoli

☐ Lleihau'r arian roeddwn i'n cynilio er mwyn ymddeol

☐ Dydw i ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau

☐ Arall _____

A wnewch chi rhannu sut mae pwysau ariannol yn effeithio arnoch chi?

E2. Ydych chi'n hyderus y bydd gennych chi ddigon o arian i fyw eleni?

(Dewiswch un opsiwn)

☐ Hyderus iawn

☐ Dydw i ddim yn hyderus

☐ Hyderus

☐ Dydw i ddim yn hyderus o gwbl

☐ Dydw i ddim yn hyderus nac yn ansicr

☐ Dydw i ddim yn siŵr

Rhowch mwy o wybodaeth:

E3. Ydych chi wedi dioddef twyll neu sgam yn ystod y 12 mis diwethaf?

- ☐ Ydw ☐ Nac ydw ☐ Dydw i ddim yn siŵr

A wnewch chi rannu beth ddigwyddodd, a sut y cawsoch chi eich heffeithio gan y profiad?

Ffoniwch **0300 123 2040** neu ewch i **www.actionfraud.police.uk** er mwyn rhoi gwybod i Action Fraud am unrhyw sgamiau. Ffoniwch **101** er mwyn rhoi gwybod i'r heddlu am unrhyw sgamiau. Os ydych chi wedi trosglwyddo unrhyw arian i unigolyn twyllodrus, cysylltwch â'ch banc ar unwaith (ffoniwch **159** er mwyn siarad â llinellau ffôn y banciau sy'n darparu cymorth i bobl sydd wedi dioddef twyll neu sgam).

E4. Ydych chi'n derbyn unrhyw un o'r budd-daliadau isod? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|---|---|
| ☐ Credyd Pensiwn | ☐ Taliad annibyniaeth personol |
| ☐ Lwfans gweini | ☐ Lwfans byw i'r anabl |
| ☐ Lwfans gofalwr | ☐ Lwfans ceisio cwaith |
| ☐ Credyd cynhwysol | ☐ Budd-dal Tai |
| ☐ Lwfans cyflogaeth a chymorth | ☐ Nac ydw |
| ☐ Arall _____ | |

Bob blwyddyn, mae tua **£3.5 biliwn** o fudd-daliadau'r wladwriaeth yn y DU yn mynd heb eu hawlio gan bobl hŷn, yn cynnwys gwerth **£117 miliwn** o gredyd pensiwn yng Nghymru. Mae Cyngor Age Cymru yn medru eich helpu chi i ddarganfod os ydych chi'n hawlio popeth mae gennych hawl iddo. Ewch i **<https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/arian--cyfreithiol/budd-daliadau-a-hawliau/>** neu fffoniwch **0300 303 44 98** er mwyn siarad gyda Chyngor Age Cymru a dod o hyd i ragor o wybodaeth am fudd-daliadau.

E5. Ydy'r profion modd sy'n gysylltiedig â'r Taliadau Tanwydd Gaeaf wedi effeithio arnoch chi?

- ☐ Ydyn ☐ Nac ydyn ☐ Dydw i ddim yn gwybod

A wnewch chi egluro sut rydych chi wedi cael eich effeithio?

E6. Beth sy'n disgrifio eich sefyllfa chi orau? (Dewiswch un opsiwn)

- | | |
|---|---|
| ☐ Rydw i'n berchen ar fy nhŷ yn gyfan gwbl | ☐ Rydw i'n byw mewn cartref symudol (carafán, trelar neu gartref modur, byngalo parod) |
| ☐ Rydw i'n prynu tŷ gyda morgais/benthyciad | ☐ Rydw i'n rhannu perchnogaeth/rhannu benthyciad ecwiti |
| ☐ Rydw i'n rhenti tŷ wrth y cyngor lleol | ☐ Rydw i'n byw yng nghartref fy nheulu/ffrind |
| ☐ Rydw i'n rhenti tŷ wrth gymdeithas dai/landlord cymdeithasol | ☐ Rydw i'n byw mewn cartref gofal |
| ☐ Rydw i'n rhenti tŷ'n breifat | ☐ Rydw i'n byw mewn llety dros dro |
| ☐ Rydw i'n byw mewn tŷ gwarchod | |
| ☐ Arall _____ | |

.....

F. Mynd allan a theithio o gwmpas

F1.a. Sut ydych chi'n teithio o gwmpas? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|--|---|
| ☐ Rydw i'n gyrru fy hun | ☐ Rydw i'n defnyddio cludiant cymunedol |
| ☐ Rydw i'n defnyddio bysiau cyhoeddus | ☐ Rydw i'n cerdded |
| ☐ Rydw i'n defnyddio trenau | ☐ Mae ffrindiau neu aelodau o'r teulu yn fy nghludo o gwmpas |
| ☐ Rydw i'n beicio | ☐ Dydw i ddim yn teithio |
| ☐ Rydw i'n defnyddio tacsis | |
| ☐ Arall _____ | |

Rhowch mwy o wybodaeth:

F1.b. Ydy'r prif ddull rydych chi'n ei ddefnyddio er mwyn teithio o gwmpas wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf?

- ☐ Ydy ☐ Nac ydy

Rhowch mwy o wybodaeth:

F2.a. Pa mor hawdd yw hi i chi fynd allan a theithio o gwmpas? (Dewiswch un opsiwn)

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| ☐ Hawdd iawn | ☐ Nid yw'n hawdd nac yn anodd | ☐ Anodd iawn |
| ☐ Hawdd | ☐ Anodd | ☐ Dydw i ddim yn mynd allan |

F2.b. Eglurwch pam gwnaethoch chi ddewis opsiwn ‘Doedd hi ddim yn hawdd nac yn anodd’, ‘anodd’ neu ‘anodd iawn’ i ddisgrifio’ch profiad o fynd allan. (Dewiswch bob un sy’n berthnasol).

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Diffyg hyder | ☐ Mae yna ddiffyg teithio gyhoeddus | ☐ Cost uchel cludiant personol |
| ☐ Iechyd corfforol gwael | ☐ Diffyg cyfleusterau tai | ☐ Pris trafndiaeth gyhoeddus |
| ☐ Iechyd meddwl gwael | ☐ bach cyhoeddus | ☐ Mae canolfannau cymunedol wedi cau |
| ☐ Cyllid | ☐ Does dim digon o lefydd cyhoeddus i eistedd | ☐ Rydw i’n ofni cwmpo |
| ☐ Dydw i ddim eisiau gadael y tŷ | ☐ Mae tacsis yn ddurd iawn | ☐ Ddim yn berthnasol |
| ☐ Does dim gweithgareddau lleol addas | | |
| ☐ Does gen i ddim dull trafndiaeth fy hun | | |
| ☐ Arall _____ | | |

F3. A oes gennych chi Fathodyn Glas? (Mae Bathodynnau Glas yn helpu pobl anabl, neu bobl sydd â chyflyrau iechyd, i barcio’n agosach at ben eu taith)

- | | |
|---|---|
| ☐ Oes | ☐ Nac oes, mae angen bathodyn glas arnaf, ond mae’r broses o wneud cais yn rhy anodd |
| ☐ Nac oes, does gen i ddim angen Bathodyn Glas | |

A wnewch chi rannu mwy o fanylion os gwnaethoch chi ateb ‘Nac oes, mae angen bathodyn glas arnaf, ond mae’r broses o wneud cais yn rhy anodd’.

G. Cynrychiolaeth mewn cymdeithas

G1. Ydych chi’n meddwl bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli’n dda yn y gymdeithas? (er enghraifft yn y cyfryngau, mewn hysbysebion, yn y gweithle, mewn gwleidyddiaeth, ac yn y blaen).

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|--|
| ☐ Ydw | ☐ Nac ydw | ☐ Dydw i ddim yn gwybod |
|------------------------------|----------------------------------|--|

Rhowch mwy o wybodaeth:

H. Cyfathrebu

H1. Pa ddatganiad sy'n disgrifio eich sefyllfa chi? (Dewiswch un opsiwn)

- | | |
|--|--|
| ☐ Mae gen i fynediad at y rhynggrwyd yn fy nghartref | ☐ Does gen i ddim mynediad at y rhynggrwyd yn fy nghartref a dydw i ddim eisiau gwneud hynny |
| ☐ Does gen i ddim mynediad at y rhynggrwyd yn fy nghartref, ond byddwn i'n hoffi petawn yn medru gwneud hynny | ☐ Mae gen i fynediad at y rhynggrwyd mewn llyfrgell neu neuadd gymunedol leol, tu allan i'm cartref |
| ☐ Arall _____ | |

Rhowch mwy o wybodaeth:

H2.a. Pa mor hyderus ydych chi wrth ddefnyddio'r rhynggrwyd a gwasanaethau ar-lein?

- | | |
|---|--|
| ☐ Hyderus iawn | ☐ Dydw i ddim yn hyderus |
| ☐ Hyderus | ☐ Dydw i ddim yn hyderus o gwbl |
| ☐ Dydw i ddim yn hyderus nac yn ansicr | ☐ Amherthnasol |

H2.b. Os nad ydych chi'n 'hyderus', pa gefnogaeth fyddai'n eich helpu chi i fod yn fwy hyderus?

H3. Sut ydych chi'n mynd ati i ddod o hyd i wybodaeth? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|--|---|
| ☐ Newyddion ar y teledu | ☐ Gwasanaethau wyneb yn wyneb |
| ☐ Radio | ☐ Llinell gymorth dros y ffôn |
| ☐ Facebook | ☐ Argymhelliad |
| ☐ X (Trydar gynt) | ☐ Hysbysfwrdd lleol/canolfan gymunedol |
| ☐ Papur Newydd Cenedlaethol | ☐ Chwilotwr ar-lein (e.e., Google) |
| ☐ Papur Newydd Lleol | ☐ Dydw i ddim yn chwilio am wybodaeth |
| ☐ WhatsApp | |
| ☐ Arall _____ | |

H4. Beth ydych chi'n gwneud pan fyddwch chi'n defnyddio'r rhynggrwyd?

(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|---|--|
| ☐ Cysylltu â ffrindiau/teulu | ☐ Bancio ar-lein |
| ☐ Dod o hyd i wybodaeth | ☐ Siopa ar-lein |
| ☐ Gweithio | ☐ Galw ffrindiau neu deulu dros fidio |
| ☐ Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol | ☐ Chwarae gemau |
| ☐ Arall _____ | |

H5. Pa mor hawdd yw hi i gael gafael ar wybodaeth am y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch? (Dewiswch un opsiwn)

- | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Hawdd iawn | ☐ Hawdd | ☐ Nid yw'n hawdd nac yn anodd | ☐ Anodd | ☐ Anodd iawn |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|

H6.a. Hoffwn gyfathrebu yn yr iaith (nodwch eich dewis iaith):

H6.b. A allwch gael mynediad at wasanaethau / gwybodaeth yn eich dewis iaith gyntaf?

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Gallaf | ☐ Na allaf |
|---------------------------------|-----------------------------------|

Rhowch mwy o wybodaeth:

H7. Beth yn eich barn chi y gellir ei wneud er mwyn gwella mynediad at wybodaeth am wasanaethau a chefnogaeth?

I. Edrych ymlaen at y dyfodol

I1. Ydych chi'n obeithiol am y flwyddyn sydd i ddod?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

☐ Dydw i ddim yn siŵr

Rhowch mwy o wybodaeth:

I2.a. Pa heriau ydych chi'n debygol o'u hwynebu yn ystod y flwyddyn nesaf?

I2.b. Pa gefnogaeth a allai eich helpu i fynd i'r afael â hyn/yr her/iau hyn?

I3. Pa un o'r datganiadau isod sy'n disgrifio'r ffordd rydych chi'n teimlo am newid hinsawdd? (Dewiswch un opsiwn)

☐ Rydw i'n poeni'n fawr am newid hinsawdd

☐ Rydw i'n poeni am newid hinsawdd yn anaml

☐ Rydw i'n poeni am newid hinsawdd o bryd i'w gilydd

☐ Dydw i ddim yn poeni am newid hinsawdd

☐ Dydw i ddim yn siŵr

Rhowch mwy o wybodaeth:

J. Unrhyw wybodaeth arall?

J1. Hoffech chi sôn am unrhyw beth arall?

Gwybodaeth amdano chi

Rydym yn holi'r cwestiynau hyn er mwyn deall pwy sydd yn ateb ein harolwg. Rydyn ni eisiau sicrhau bod lleisiau pobl o amrywiaeth o gefndiroedd a phrofiadau gwahanol yn cael eu cynnwys. Mae'r wybodaeth isod yn ddienw.

A. Sut gawsoch chi wybod am yr arolwg? _____

B. Rydw i'n byw yn:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Blaenau Gwent | ☐ Sir y Fflint | ☐ Sir Benfro |
| ☐ Pen-y-bont ar Ogwr | ☐ Gwynedd | ☐ Powys |
| ☐ Caerffili | ☐ Ynys Môn | ☐ Rhondda Cynon Taf |
| ☐ Caerdydd | ☐ Merthyr Tudful | ☐ Abertawe |
| ☐ Sir Gaerfyrddin | ☐ Sir Fynwy | ☐ Torfaen |
| ☐ Ceredigion | ☐ Castell-nedd Port Talbot | ☐ Bro Morgannwg |
| ☐ Conwy | ☐ Casnewydd | ☐ Wrecsam |
| ☐ Sir Ddinbych | | ☐ Tu allan i Gymru |

C. Fy oedran i yw:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--|
| ☐ 50-54 | ☐ 70-74 | ☐ 90-94 |
| ☐ 55-59 | ☐ 75-79 | ☐ 95-99 |
| ☐ 60-64 | ☐ 80-84 | ☐ 100 neu'n hŷn |
| ☐ 65-69 | ☐ 85-89 | |

D. Rydw i'n disgrifio fy ethnigrwydd fel:

Gwyn

- | | |
|---|---|
| ☐ Cymraeg / Saesneg / Albanaidd / Gogledd Iwerddon / Prydeinig | ☐ Sipsiwn neu Deithiwr Gwyddelig |
| ☐ Gwyddelig | ☐ Unrhyw gefndir gwyn arall |

Asiaidd / Asiaidd Prydeinig neu Gymreig

- ☐ Indiaidd
- ☐ Pacistanaidd
- ☐ Bangladeshaidd
- ☐ Tseiniaidd
- ☐ Unrhyw gefndir Asiaidd arall

Du / Affricanaidd / Caribiaidd / Du Prydeinig neu Gymreig

- ☐ Affricanaidd
- ☐ Caribiaidd
- ☐ Unrhyw gefndir du / Affricanaidd / Caribiaidd arall

Cymysg

- ☐ Gwyn a Du Caribiaidd
- ☐ Gwyn a Du Affricanaidd
- ☐ Gwyn ac Asiaidd
- ☐ Cefndir ethnig Cymysg/ Aml ethnig arall

Unrhyw grŵp ethnig arall

- ☐ Arabaidd
- ☐ Unrhyw grŵp ethnig arall
- ☐ Hoffwn ddisgrifio fy hun _____

E. Rydw i'n:

- ☐ Wrywaidd
- ☐ Benywaidd
- ☐ Mae'n well gen i beidio â dweud
- ☐ Hoffwn ddisgrifio fy hun _____

F. Rwy'n uniaethu fel Traws: (Mae Traws yn derm ymbarél sy'n disgrifio pobl nad yw eu rhyw'r un fath â'r rhyw y cawsant eu geni, neu nid ydynt yn gyffyrddus â'r rhyw cawsant eu geni)

- ☐ Ydw
- ☐ Nac ydw
- ☐ Mae'n well gen i beidio â dweud

F. Rydw i'n:

- ☐ Ddeurywiol
- ☐ Dyn hoyw
- ☐ Menyw hoyw / Lesbiaidd
- ☐ Hoffwn ddisgrifio fy hun _____
- ☐ Heterorywiol
- ☐ Mae'n well gen i beidio â dweud

G. Rwy'n ystyried bod gen i anabledd yn ôl y telerau a nodwyd yn y Ddeddf Cydraddoldeb 2010*:

- ☐ Ydw
- ☐ Nac ydw

*Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn diffinio person fel person anabl os oes ganddynt nam corfforol neu feddyliol sy'n cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar allu'r person i gynnal gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd.

H. Rwyf wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog (Gall hyn gynnwys gwasanaeth rheolaidd, wrth gefn, neu wasanaeth cenedlaethol):

☐ Ydw

☐ Nac ydw

I. Rydw i'n byw ar fy mhen fy hun

☐ Ydw

☐ Nac ydw

J. Gallaf: (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

☐ Siarad Cymraeg

☐ Ysgrifennu'n Gymraeg

☐ Darllen yn Gymraeg

☐ Deall Cymraeg llafar

Diolch am eich amser a'ch cyfraniad at ein gwaith

Os ydych yn hapus i ni gysylltu â chi eto ynglŷn â'r gwaith ymchwil yn yr arolwg hwn, nodwch eich manylion cyswllt isod:

Enw:

E-bost:

Rhif ffôn:

Rydyn ni'n chwilio am bobl dros 50 oed yng Nghymru sy'n barod i rannu eu stori, ac sy'n awyddus i'n helpu i dynnu sylw'r wasg, gwleidyddion a rhanddeiliaid allweddol eraill at faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn. Hoffech chi rannu eich stori? Nodwch eich manylion cyswllt uchod gan ddweud eich bod chi'n awyddus i rannu eich stori, a byddwn ni'n cysylltu gyda chi.

Ffoniwch 029 2043 1555 neu e-bostiwch policy@agecymru.org.uk i gael sgwrs anffurfiol.

Dychwelwch y ffurflen arolwg wedi'i chwblhau i

Age Cymru, Freepost RLTL-KJTR-BYTT, Y Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD neu anfonwch e-bost at enquiries@agecymru.org.uk

Ystyriwch gyfrannu er mwyn i ni fedru parhau i ddarparu gwasanaethau sy'n cefnogi pobl hŷn yng Nghymru. Mae pob rhodd yn gwneud gwahaniaeth mawr:

<https://www.agecymru.cymru/cymryd-rhan/rhoi/> neu ffoniwch 029 2043 1555



Os oes angen rhagor o gymorth arnoch, cysylltwch â:

Cyngor Age Cymru: 0300 303 44 98 cyngor i bobl hŷn, eu teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol

C.A.L.L: 0800 132 737 cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl

Cruse: 0808 808 1677 cymorth gyda phrofedigaeth

Hourglass Cymru: 0808 808 8141 cymorth i bobl hŷn sy'n profi (neu sydd mewn perygl) o niwed

Samaritans: 116 123 cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sy'n profi anhawster emosiynol, sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi, neu sydd mewn perygl o hunanladdiad

Silverline: 0800 4 70 80 90 llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chefnogaeth i bobl hŷn, 24 awr y dydd.



Bydd eich manylion yn cael eu cadw ar gronfa ddata ddiogel, ac ni fyddwn yn rhannu eich manylion gydag unrhyw sefydliadau oni bai fod hynny'n ofynnol gan y gyfraith.

Gallwch ddod o hyd i'n polisi preifatrwydd yma: www.agecymru.org.uk/privacy

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw: Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2025