

Beth sydd yn bwysig i chi? Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru

Dyma'r pedwerydd arolwg blynyddol a gynhaliwyd ers 2020 gan Age Cymru a'r sefydliadau allweddol sy'n cynrychioli pobl hŷn yng Nghymru.

Mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru ac eraill yn clywed gan bobl hŷn am eu profiadau a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

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 ynglŷn â'r arolwg gallwch gynnwys eich manylion cyswllt ar ddiwedd y ddogfen.

Diolch am eich cefnogaeth wrth gwblhau'r arolwg hwn.



A. Cyfathrebiad

A1. Sut ydych chi'n mynd ati i ddod o hyd i wybodaeth? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Newyddion ar y teledu | <input type="checkbox"/> Whatsapp |
| <input type="checkbox"/> Radio | <input type="checkbox"/> Gwasanaethau wyneb yn wyneb |
| <input type="checkbox"/> Facebook | <input type="checkbox"/> Llinell gymorth dros y ffôn |
| <input type="checkbox"/> Trydar | <input type="checkbox"/> Hysbysfwrdd lleol/canolfan gymunedol |
| <input type="checkbox"/> Papur Newydd Cenedlaethol | <input type="checkbox"/> Chwilotwr ar-lein (e.e., Google) |
| <input type="checkbox"/> Papur Newydd Lleol | <input type="checkbox"/> Dydw i ddim yn chwilio am wybodaeth |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |

A2. Oes gennych chi fynediad i'r we gartref?

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oes | <input type="checkbox"/> Nac oes |
|------------------------------|----------------------------------|

A2.a. Os ydych chi wedi dewis 'Oes', sut ydych chi'n cael mynediad i'r rhyngwrwyd?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mae gen i ffôn clyfar fy hun | <input type="checkbox"/> Drwy ddefnyddio ffôn clyfar/tabled/ipad/cyfrifiadur fy nheulu neu fy ffrindiau |
| <input type="checkbox"/> Mae gen i gyfrifiadur llechen/iPad fy hun | <input type="checkbox"/> Mewn llyfrgell |
| <input type="checkbox"/> Mae gen i liniadur neu fwrdd gwaith fy hun | <input type="checkbox"/> Mewn caffi rhyngwrwyd |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |

A2.b. Beth ydych chi'n gwneud pan rydych chi'n defnyddio'r rhyngwyd?

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

A3. Ydych chi'n ei chael hi'n hawdd cael gafael ar wybodaeth am wasanaethau a chefnogaeth?

- Ydw
 - Nac ydw
- Rhowch mwy o wybodaeth
- _____
- _____
- _____

A4. Beth yn eich barn chi y gellid ei wneud er mwyn gwella mynediad at wybodaeth am wasanaethau a chefnogaeth?

.....

B. Iechyd a llesiant

B1. Pa weithgareddau ydych chi'n hoffi eu gwneud er mwyn cael hwyl/ymlacio?

- Treulio amser gyda ffrindiau a theulu
- Ymarfer corff
- Gwirfoddoli
- Dawnsio
- Darllen
- Garddio
- Gwyllo chwaraeon
- Gwyllo'r teledu
- Teithio
- Chwaraeon
- Mynd i ganolfan ddydd lleol
- Bwyta allan
- Mynd i gyngherddau/theatr fyw
- Arall _____

B2. Oes unrhyw beth sy'n eich atal rhag cael mynediad at y gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau?

**B3. Pa brofiadau heriol ydych chi wedi eu hwynebu yn ystod y 12 mis diwethaf?
(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)**

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Heb weld teulu / ffrindiau | <input type="checkbox"/> Mae angen gwneud gwaith atgyweirio o gwmpas y tŷ | <input type="checkbox"/> Iechyd meddwl gwael |
| <input type="checkbox"/> Profedigaeth neu alar | <input type="checkbox"/> Sgamiau | <input type="checkbox"/> Gorddefnyddio alcohol |
| <input type="checkbox"/> Arwahanrwydd | <input type="checkbox"/> Camdriniaeth | <input type="checkbox"/> Cael mynediad at fwyd ac eitemau hanfodol |
| <input type="checkbox"/> Iechyd corfforol gwael | <input type="checkbox"/> Gofalu am briod/ffrind/perthynas | <input type="checkbox"/> Trafnidiaeth |
| <input type="checkbox"/> Cael mynediad at bresgripsiynau | <input type="checkbox"/> Unigrwydd | <input type="checkbox"/> Cyflogaeth |
| <input type="checkbox"/> Mynnu fy hawliau | | <input type="checkbox"/> Dim |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | | |

B3. a. Rhowch mwy o wybodaeth

B4. Rydw i'n teimlo bod fy iechyd corfforol presennol i'n:

- Dda iawn Da Gwael Gwael iawn

B4.a. Sut mae hyn yn cymharu â 12 mis yn ôl?

- Gwell Yr un peth Gwaeth

B4.b Rhowch mwy o wybodaeth

B5. Rydw i'n teimlo bod fy iechyd meddyliol presennol i'n:

- Dda iawn Da Gwael Gwael iawn

B5.a. Sut mae hyn yn cymharu â 12 mis yn ôl?

- Gwell Yr un peth Gwaeth

B5.b Rhowch mwy o wybodaeth

B6. Pa gymorth gofal iechyd ydych chi wedi ei ddefnyddio yn ystod y 12 mis diwethaf?

- Meddyg teulu
- Deintyddiaeth
- Cefnogaeth ar gyfer fy iechyd meddwl
- Archwiliadau iechyd parhaus
- Meddygfa
- Ffisiotherapi
- Fferyllfa
- Apwyntiad i wirio fy ngolwg
- Apwyntiad i drin fy nhraed
- Arall _____
- Gofal dros nos yn yr ysbyty
- Fe wnes i geisio cael mynediad at ofal iechyd ond dydw i ddim wedi gallu cael y gefnogaeth sydd ei angen arna i (Rhowch mwy o wybodaeth wrth ateb Cwestiwn B7)
- Dydw i ddim wedi ceisio dod o hyd i unrhyw ofal iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf

B7. Dywedwch wrthym am eich profiad o ofal iechyd yn ystod y 12 mis diwethaf, a sut gwnaethoch fynychu'r gwasanaeth?

B8. Ydych chi wedi ceisio cael mynediad at gymorth gofal cymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf?

(e.e., trefnu asesiad ar gyfer eich anghenion chi, eich anghenion fel gofalwr, cefnogaeth canolfannau dydd, help yn y cartref gyda thasgau bywyd bob dydd, cael cefnogaeth i adael yr ysbyty, gofal seibiant a gofal preswyl.)

- Ydw, i mi
- Ydw, ar gyfer rhywun arall
- Na, doedd dim angen i mi wneud hyn

B8.a. Os ydych chi wedi ateb 'ydw', beth oedd eich profiad o gael mynediad at ofal cymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf?

B9. 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 ag oedran hŷn?

- Ydw
- Nac Ydw

B9.a. Sut mae'r amser rydych chi'n ei dreulio yn gofalu nawr yn cymharu gyda'r amser roeddech chi'n ei roi 12 mis yn ôl?

- Rydych chi'n darparu mwy o amser nawr
- Rydych chi'n darparu llai o amser nawr
- Yr un peth

Os gwnaethoch chi ddewis 'Ydw' wrth ateb cwestiwn B9 efallai bydd gennych ddi-ddordeb i wybod bod gan Age Cymru a Carers' Trust brosiect sydd wedi'i anelu at gynorthwyo pobl fel chi.

Am fwy o wybodaeth ewch i agecymru.org.uk/ gofalwyr, neu ffoniwch 0300 303 44 98.

C. Cyflogaeth

C1. Pa un o'r canlynol sy'n berthnasol i chi? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rydw i wedi ymddeol | <input type="checkbox"/> Hunangyflogedig rhan-amser |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n gweithio llawn amser | <input type="checkbox"/> Rydw i'n gweithio yn fy nghartref yn gofalu am y cartref |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n gweithio rhan-amser (gweithio 30 awr neu lai bob wythnos) | <input type="checkbox"/> Rydw i mewn addysg llawn amser |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n methu gweithio oherwydd anabledd/salwch | <input type="checkbox"/> Rydw i wedi cofrestru fy mod yn ddi-waith |
| <input type="checkbox"/> Rydw i'n methu gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu | <input type="checkbox"/> Rydw i'n gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl |
| <input type="checkbox"/> Hunangyflogedig llawn amser | |
| <input type="checkbox"/> Arall _____ | |

C2. Ydy eich cynlluniau ar gyfer ymddeol wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu ymddeol yn ddiweddarach | <input type="checkbox"/> Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu mynd yn ôl i waith cyflogedig |
| <input type="checkbox"/> Ydyn – rydw i nawr yn bwriadu ymddeol yn gynharach | <input type="checkbox"/> Na |
| | <input type="checkbox"/> Ddim yn berthnasol |

C2.a. Rhowch mwy o wybodaeth

C3. Ydych chi'n chwilio am waith cyflogedig ar hyn o bryd?

- Ydw Nac ydw Ddim yn berthnasol

C3.a. Os ydych chi'n chwilio am waith cyflogedig, pa mor hir ydych chi wedi bod yn chwilio am waith?

C3.b. Beth fyddai'n eich cefnogi i ddod o hyd i waith?

C4. Ydych chi erioed wedi dioddef gwahaniaethu oherwydd eich oedran yn y gweithle?

Ydw

Nac ydw

C4.a. Rhowch mwy o wybodaeth. Sut wnaeth hyn effeithio arnoch chi?

D. Cyllid

D1. Ydych chi'n hyderus y bydd digon o arian gennych chi i fyw eleni?

Ydw

Nac ydw

D1.a. Rhowch mwy o wybodaeth

D2. Ydych chi'n derbyn credyd pensiwn?

Ydw

Nac ydw, dwi wedi ymgeisio ond dwi ddim yn gymwys

Nac ydw, dydw i erioed wedi gwneud cais

Dw i erioed wedi clywed am gredyd pensiwn

Mae gwerth mwy na £200m o gredyd pensiwn yn mynd heb ei hawlio yng Nghymru bob blwyddyn.

Os ydy eich cais chi wedi cael ei wrthod yn y gorffennol, efallai ei bod yn werth gwneud cais newydd. Gall eich cyllid newid wrth i gyfraddau budd-daliadau newid. I hawlio Credyd Pensiwn, dylai pobl ffonio llinell hawlio Credyd Pensiwn yr Adran Gwaith a Phensiynau yn uniongyrchol ar 0800 99 1234 neu ewch i www.gov.uk/pension-credit/how-to-claim.

D3. Beth sy'n disgrifio sefyllfa eich cartref orau?

Rydw i'n berchen ar fy nhŷ yn gyfan gwbl

Rydw i'n prynu tŷ gyda morgais/benthyciad

Rydw i'n rhenti tŷ gan y cyngor lleol

Rydw i'n rhenti tŷ gan gymdeithas dai/landlord cymdeithasol

Rydw i'n rhenti tŷ'n breifat

Rydw i'n byw mewn tai gwarchod

Arall _____

Rydw i'n byw mewn cartref symudol (carafán, trelar neu gartref modur, byngalo parod)

Rydw i'n rhannu perchnogaeth/rhannu benthyciad ecwiti

Rydw i'n byw yng nghartref fy nheulu/ffrind

Rydw i'n byw mewn cartref gofal

Rydw i'n byw mewn llety dros dro

.....

E. Edrych ymlaen at y dyfodol

E1. Ydych chi'n obeithiol am y flwyddyn sydd i ddod?

- Ydw Nac Ydw

Rhowch mwy o wybodaeth

E2. Beth sy'n debygol o fod y peth mwyaf heriol i chi yn ystod y flwyddyn nesaf?

E2.a Pa gefnogaeth a allai eich helpu i fynd i'r afael â hyn/yr her/iau hyn?

.....

F. Mynd allan a theithio o gwmpas

F4. Ydych chi'n gallu mynd allan a theithio o gwmpas?

- Ydw Ydw, ond dydw i
 Nac ydw ddim yn mynd allan a
theithio o gwmpas

**F4.a. Os ydych chi wedi dewis 'Nac ydw', beth sy'n eich atal rhag mynd allan?
(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Diffyg hyder | <input type="checkbox"/> Does gen i ddim dull trafndiaeth fy hun |
| <input type="checkbox"/> Iechyd corfforol gwael | <input type="checkbox"/> Mae yna ddiffyg trafndiaeth gyhoeddus |
| <input type="checkbox"/> Iechyd meddwl gwael | <input type="checkbox"/> Cost uchel cludiant cyhoeddus |
| <input type="checkbox"/> Cyllid | <input type="checkbox"/> Cost uchel cludiant personol |
| <input type="checkbox"/> Dydw i ddim eisiau gadael y tŷ | <input type="checkbox"/> Mae canolfannau cymunedol wedi cau |
| <input type="checkbox"/> Does dim gweithgareddau perthnasol lleol | <input type="checkbox"/> Diffyg cyfleusterau fel toiledau neu seddi cyhoeddus |

Arall _____

F4.b. Rhowch mwy o wybodaeth

F5. Pa fath o ddull trafnidiaeth sydd orau gennych chi?

- Rydw i'n hoffi gyrru fy hun
- Rydw i'n hoffi defnyddio bysiau cyhoeddus
- Rydw i'n hoffi defnyddio trenau
- Rydw i'n hoffi defnyddio beic
- Arall _____
- Rydw i'n hoffi defnyddio tacsis
- Rydw i'n hoffi defnyddio cludiant cymunedol
- Drwy ffrindiau neu deulu
- Dydw i ddim yn teithio

G. Cynrychiolaeth mewn cymdeithas

G1. Ydych chi'n meddwl bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda yn y gymdeithas?

- Ydw
- Nac ydw

G1.a. Rhowch mwy o wybodaeth:

H. Unrhyw wybodaeth arall?

H1. Oes unrhyw beth arall sy'n bwysig i chi yr hoffech chi roi gwybod i ni amdano?

Gwybodaeth amdanoch chi (Dewiswch bob un sy'n briodol)

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 ddiennw.

A. Sut gawsoch chi wybod am yr arolwg? _____

B. Dw i'n byw yn:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Blaenau Gwent | <input type="checkbox"/> Gwynedd | <input type="checkbox"/> Rhondda Cynon Taf |
| <input type="checkbox"/> Pen-y-bont ar Ogwr | <input type="checkbox"/> Ynys Môn | <input type="checkbox"/> Abertawe |
| <input type="checkbox"/> Caerffili | <input type="checkbox"/> Merthyr Tudful | <input type="checkbox"/> Torfaen |
| <input type="checkbox"/> Caerdydd | <input type="checkbox"/> Sir Fynwy | <input type="checkbox"/> Bro Morgannwg |
| <input type="checkbox"/> Sir Gaerfyrddin | <input type="checkbox"/> Castell-nedd Port Talbot | <input type="checkbox"/> Wrecsam |
| <input type="checkbox"/> Ceredigion | <input type="checkbox"/> Casnewydd | <input type="checkbox"/> Tu allan I Gymru |
| <input type="checkbox"/> Conwy | <input type="checkbox"/> Sir Benfro | |
| <input type="checkbox"/> Sir Ddinbych | <input type="checkbox"/> Powys | |
| <input type="checkbox"/> Sir y Fflint | | |

C. Fy oedran i yw:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 50-54 | <input type="checkbox"/> 70-74 | <input type="checkbox"/> 90-94 |
| <input type="checkbox"/> 55-59 | <input type="checkbox"/> 75-79 | <input type="checkbox"/> 95-99 |
| <input type="checkbox"/> 60-64 | <input type="checkbox"/> 80-84 | <input type="checkbox"/> 100 neu'n hŷn |
| <input type="checkbox"/> 65-69 | <input type="checkbox"/> 85-89 | |

D. Rydw i'n disgrifio fy ethnigrwydd fel:

Gwyn

- Saesneg / Cymraeg / Albanaidd / Gogledd Iwerddon / Prydeinig
- Gwyddelig
- Sipsiwn neu Deithiwr 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
- Hoffwn ddisgrifio fy hun _____
- Mae'n well gen i beidio â dweud

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

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

G. Rydw i'n:

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

H. 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

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

- Ydw Nac ydw

Rydw i'n byw ar fy mhen fy hun

- Ydw Nac ydw

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

- Siarad Cymraeg Darllen yn Gymraeg
 Ysgrifennu'n Gymraeg Deall Cymraeg llafar

K. Hoffwn gyfathrebu yn yr iaith: _____

Diolch am eich amser a'ch cyfraniad i'n 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 cyswllt:

Rhif ffôn cyswllt

Os hoffech chi ein helpu ni i ymgyrchu ar unrhyw un o'r materion a nodwyd yn yr arolwg hwn, rhowch wybod i ni.

Rydym bob amser yn awyddus i weithio'n uniongyrchol gyda phobl dros 50 oed yng Nghymru i ddenu sylw'r cyfryngau, gwleidyddion, a llawer o randdeiliaid allweddol eraill i faterion sydd yn effeithio ar bobl dros 50 oed.

Cysylltwch â Michael Phillips am sgwrs anffurfiol ar 07794 366 224, 029 2043 1555 neu e-bostiwch

Dychwelwch y ffurflen arolwg wedi'i chwblhau i

Age Cymru, Freepost RLTL-KJTR-BYTT, Ground Floor, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD neu drwy e-bost i enquiries@agecymru.org.uk

Ystyriwch gyfrannu i ni fel y gallwn barhau i ddarparu gwasanaethau sy'n cefnogi pobl hŷn yng Nghymru. Gallwch weld sut y gallwch ein helpu i wella bywydau pobl hŷn yma:

www.agecymru.org.uk/donate neu ffoniwch 029 2043 1555

Os oes angen rhagor o gymorth arnoch, cysylltwch â:

Age Cymru Advice: 0300 303 44 98

cyngor i bobl hŷn, eu teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol

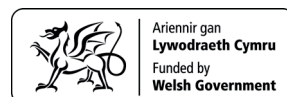
C.A.L.L: 0800 132 737 cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl

Cruse: 0808 808 1677 cymorth profedigaeth

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

Samaritans: 116 123 cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sydd yn 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 2023