**Creu Cymru oed gyfeillgar**

Profiadau pobl 50 oed neu hŷn yng Nghymru sy’n gofalu, neu sy’n rhoi unrhyw gymorth neu gefnogaeth di-dâl i aelodau o’r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill oherwydd anabledd neu salwch corfforol neu feddyliol

hirdymor, neu broblemau sy’n gysylltiedig ag oedran hŷn, ac nad ydynt yn cael cymorth

1. A ydych chi’n gofalu, neu’n rhoi unrhyw gymorth neu gefnogaeth ddi-dâl i aelodau o’r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill oherwydd afiechyd corfforol neu feddyliol hirdymor, neu anabledd, neu broblemau sy’n ymwneud â heneiddio?
* Ydw  Nac ydw

Os atebwyd **Nac** ydw, nid yw’r arolwg hwn yn addas i chi ar hyn o bryd, diolch. Os hoffech

ragor o wybodaeth neu gymorth, gweler yr unigolion cyswllt ar ddiwedd yr arolwg hwn.

1. A ydych chi wedi defnyddio unrhyw rai o’r gwasanaethau neu’r cymorth a restrir isod i’ch helpu chi yn eich rôl yn gofalu am y person yn y 12 mis diwethaf?

Efallai y byddant yn cael eu darparu gan sefydliadau gwahanol, megis sefydliad gwirfoddol, asiantaeth breifat neu wasanaethau cymdeithasol.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Do |  | Naddo |  | Ddim yn gwybod | Grwpiau cefnogi gofalwyr |
|  | Do |  | Naddo |  | Ddim yn gwybod | Canolfan ofalwyr |
|  | Do |  | Naddo |  | Ddim yn gwybod | Eiriolaeth i ofalwyr |
|  | Do |  | Naddo |  | Ddim yn gwybod | Asesiad anghenion gofalwr(a elwir hefyd yn sgwrs ‘Beth Sy’n Bwysig’) |
|  | Do |  | Naddo |  | Ddim yn gwybod | Cyfnod seibiant i chi(drwy wasanaethau cymdeithasol) |

Os atebwyd **Naddo** neu **Ddim yn Gwybod** i’r cwestiynau uchod, byddem yn gwerthfawrogi pe gallech barhau â’r Arolwg. Mae hyn oherwydd yr hoffem gasglu barn y rheiny **nad** ydynt yn cael unrhyw gymorth a restrwyd uchod i ofalwyr.

# Y person rydych chi’n gofalu amdano

**A1**. Faint o bobl ydych chi’n gofalu amdanynt?

### Os ydych chi’n gofalu am fwy nag un person, cwblhewch un arolwg i bob person rydych chi’n gofalu amdano neu os yw’n well gennych dewiswch un person yn unig i seilio’ch atebion arno.

**A2.** Faint oed yw’r person rydych chi’n gofalu amdano

**A3.** Beth yw eich perthynas â’r person rydych chi’n gofalu amdano?

* + Priod/Partner  Perthynas arall
	+ Plentyn  Cyfaill/Cymydog
	+ Rhiant  Arall

**A4.** Oddeutu faint o amser ydych chi’n ei dreulio yn gofalu am y person yr wythnos?

### Ticiwch un blwch isod

* + 1-19 awr  20-49 awr  50+ awr

**A5.** Oddeutu pa mor hir ydych chi wedi bod yn gofalu am y person?

**A6.** Pam mae angen cymorth ar y person rydych chi’n gofalu amdano?

### Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol isod

* + Anabledd corfforol  Cyflwr iechyd meddwl
	+ Dementia  Anhwylder ar y sbectrwm awtistig
	+ Nam ar y golwg neu’r clyw  Anabledd dysgu
	+ Salwch hirdymor  Dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau
	+ Salwch angheuol  Arall (Nodwch)
	+ Henaint

**A7.** Ble mae’r person rydych chi’n gofalu amdano yn byw fel arfer? **Ticiwch un blwch isod**

* + Gyda mi  Rhywle arall

**A8.** Pa fath o bethau ydych chi’n eu gwneud i’r person rydych chi’n gofalu amdano fel arfer?

### Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol isod

* + Gofal personol (Pethau fel gwisgo, rhoi bath, ymolchi, eillio, cymorth gyda phrydau bwyd)
	+ Cymorth corfforol (Megis cynorthwyo gyda cherdded, codi a mynd i lawr y grisiau)
	+ Cynorthwyo gyda delio â gwasanaethau gofal a budd-daliadau (Pethau fel gwneud a

mynychu apwyntiadau a galwadau ffôn, llenwi ffurflenni)

* + Cynorthwyo gyda gwaith papur neu faterion ariannol (Megis ysgrifennu llythyrau, anfon

cardiau, llenwi ffurflenni, delio â biliau, bancio)

* + Cymorth ymarferol arall (Pethau fel paratoi prydau bwyd, gwneud ei siopa, golchi dillad,

gwaith tŷ, garddio, addurno, atgyweiriadau i’r tŷ)

* + Cadw cwmni (Pethau fel ymweld â’r person, eistedd gydag ef, darllen gyda’ch gilydd, siarad gyda’ch gilydd, chwarae cardiau neu gemau)
	+ Mynd allan o’r tŷ (Megis mynd am dro neu allan yn y car, mynd i weld ffrindiau neu

berthnasau)

* + Rhoi meddyginiaeth (Pethau fel gwneud yn siŵr ei fod yn cymryd ei feddyginiaethau, rhoi

brechiadau, newid rhwymynnau)

* + Rhoi cymorth emosiynol
	+ Cymorth arall (Nodwch)

# Cefnogaeth i chi

Diffinnir gofalwyr di-dâl gan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

fel unigolyn sy’n darparu neu’n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl.

**B1.** A ydych chi’n gyfforddus â defnyddio’r term gofalwr di-dâl i ddisgrifio’r hyn a wnewch?

* + Ydw  Nac ydw

**B2.** Os atebwyd **Nac ydw**, a oes rheswm dros hyn y gallwch ei rannu gyda ni?

**B3.**Yn y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi ei chael hi’n hawdd neu’n anodd dod o hyd i wybodaeth a chyngor ar gymorth sydd ar gael i chi wrth ofalu am rywun? Gallai hyn fod yn wybodaeth o ffynonellau gwahanol megis sefydliadau gwirfoddol ac asiantaethau preifat yn ogystal â gwasanaethau cymdeithasol.

### Ticiwch un blwch isod

* + Nid wyf wedi ceisio dod o hyd i wybodaeth neu gyngor yn y 12 mis diwethaf
	+ Hawdd iawn
	+ Eithaf hawdd
	+ Eithaf anodd
	+ Anodd iawn

**B4.** A oes unrhyw reswm penodol pam nad ydych yn ceisio’r cymorth sydd ar gael gan ffynonellau, megis sefydliadau gwirfoddol, gwasanaethau cymdeithasol neu wasanaethau iechyd? (h.y. grwpiau cefnogi, seibiannau, eiriolaeth, addysg a hyfforddiant...)

### Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol isod

* + Nid yw’r cymorth sydd ei angen arnaf ar gael
	+ Nid wyf yn gwybod pa gymorth sydd ar gael
	+ Nid oes cymorth ar gael
	+ Ni allaf fanteisio ar gymorth oherwydd diffyg trafnidiaeth
	+ Rwy’n byw gydag anabledd ac nid yw’n hygyrch i mi
	+ Nid yw ar gael yn fy iaith ddewisol
	+ Nid yw’n diwallu fy anghenion diwylliannol.
	+ Nid yw’r person rwy’n gofalu amdano eisiau i mi fanteisio ar gymorth neu nid yw’n fodlon cydsynio
	+ Arall (Nodwch )

Dywedwch fwy wrthym am eich ateb

**B5.** A oes angen cymorth arnoch i’ch helpu chi i ofalu am y person?

* + Oes  Nac oes
1. Os atebwyd **Oes**, Dywedwch wrthym pa gymorth y credwch sydd ei angen arnoch?
2. Os atebwyd **Nac oes**, a yw hyn oherwydd bod gennych rwydwaith cymorth felly nid oes angen cymorth allanol arnoch?

### Ticiwch un blwch isod

* + Oes  Nac oes

Dywedwch fwy wrthym

1. Os atebwyd **Oes**, dywedwch fwy wrthym am eich rhwydwaith cymorth (a yw hwn yn

cynnwys cymdogion, grwpiau ffydd, eraill, etc)

**B6.** A ydych wedi cael cynnig asesiad anghenion gofalwr (a elwir hefyd fel sgwrs ‘Beth Sy’n Bwysig’) gan eich awdurdod lleol?

* + Do  Naddo
1. Os atebwyd Do, a wnaethoch dderbyn y cynnig?  Do  Naddo
2. Os atebwyd Naddo, dywedwch pam wrthym

**B7.** Pa weithgareddau neu wasanaethau, nad ydynt yn gysylltiedig â gofalu am y person, ydych chi’n manteisio arnynt ar hyn o bryd? **Ticiwch unrhyw rai o’r blychau perthnasol isod**

* + Grŵp ffydd
	+ Gwirfoddoli
	+ Cyflogaeth
	+ Grŵp chwaraeon
	+ Meddygfa Meddyg Teulu
	+ Addysg a dysgu gydol oes
	+ Grwpiau cymorth i helpu gyda’ch cyflwr iechyd neu anabledd eich hun
	+ Arall (Nodwch)

# Ceisio gwybodaeth a chyngor i chi

**C1.** Sut fyddai’n well gennych dderbyn gwybodaeth a chyngor i’ch cefnogi chi yn eich rôl yn gofalu am y person? **Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol isod**

* + Meddygfa Meddyg Teulu, Nyrsys cymunedol
	+ Fferyllfa leol
	+ Grwpiau/cymorth a fynychir gan y person y gofalir amdano
	+ Canolfannau gofalwyr lleol
	+ Gwasanaethau cyhoeddus lleol megis llyfrgelloedd/canolfannau cymunedol
	+ Adnoddau ar-lein
	+ Drwy fy nghyngor lleol
	+ Arall (Nodwch)

**C2.** Sut fyddai’n well gennych dderbyn gwybodaeth a chyngor i’ch cefnogi chi yn eich rôl yn gofalu am y person? **Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol isod**

* + Adnoddau ar-lein (e-bost...)
	+ Wyneb yn wyneb/Ar lafar
	+ Drwy’r post/Llythyr
	+ Dros y ffôn
	+ Meddyg Teulu neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill
	+ Arall (Nodwch)

**C3.** Pa wybodaeth a chyngor fyddai’n eich helpu chi? **Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol isod**

* + Sut i ofalu am fy iechyd a llesiant
	+ Sut i gael seibiannau rheolaidd o ofalu am y person/au
	+ Cynlluniau wrth gefn a chynlluniau mewn argyfwng
	+ Sut i ofalu am fy anghenion gofal yn y dyfodol
	+ Cyfathrebu â gwasanaethau iechyd a’u deall
	+ Cymorth gyda chael mynediad at fudd-daliadau a chyngor
	+ Cyfathrebu â gwasanaethau gofal cymdeithasol a’u deall
	+ Cymorth gyda gwneud addasiadau i dŷ er mwyn hwyluso gofalu am rywun
	+ Cyfleoedd i ddechrau diddordeb neu weithgaredd newydd
	+ Cyfleoedd i gymdeithasu gyda gofalwyr eraill sy’n mynd drwy brofiad tebyg
	+ Cyfleoedd i wneud ymarfer corff a chadw’n heini
	+ Arall (Nodwch)

Dywedwch fwy wrthym

# Eich ansawdd bywyd

**D1.** Ar raddfa o 1-5, pa mor fodlon â bywyd ydych chi wedi bod yn ystod y 7 diwrnod diwethaf? **Ticiwch un blwch isod**

(**1** yn golygu **cwbl anfodlon** a **5** yn golygu **cwbl fodlon**)

* + 1  2  3  4  5

(i) A yw’r lefel hon o fodlonrwydd:

* + Yn well na’r arfer
	+ Fel yr arfer
	+ Yn waeth na’r arfer

Dywedwch fwy wrthym

**D2.** Gall gofalu am rywun roi aelwyd dan bwysau ariannol. A yw eich rôl yn gofalu wedi cael

effaith negyddol ar eich sefyllfa ariannol? **Ticiwch un blwch isod**

* + Naddo, ddim o gwbl
	+ Do, i ryw raddau
	+ Do, llawer

Os atebwyd **do**:

Pa un o’r datganiadau hyn sy’n disgrifio orau eich amgylchiadau? **Ticiwch un blwch isod**

* + Rwyf mewn dyled oherwydd fy rôl yn gofalu am rywun
	+ Rwy’n ei chael hi’n anodd yn ariannol i gael dau ben llinyn ynghyd
	+ Rwy’n poeni am fy nyfodol ariannol
	+ Mae gennyf rai pryderon, ond rwy’n gallu ymdopi ar hyn o bryd

**D4.** Yn y 12 mis diwethaf, a yw eich iechyd wedi’i effeithio gan eich rôl yn gwarchod rhywun yn unrhyw un o’r ffyrdd a restrwyd isod? **Ticiwch unrhyw rai o’r blychau perthnasol isod**

* + Wedi blino
	+ Teimlo’n isel
	+ Wedi colli awydd bwyd
	+ Cwsg gwael
	+ Teimlo dan straen yn gyffredinol
	+ Straen corfforol (e.e. cefn)
	+ Teimlo’n unig
	+ Wedi gorfod mynd at eich Meddyg Teulu eich hun
	+ Wedi datblygu cyflwr iechyd eich hun
	+ Wedi gwaethygu cyflwr sydd eisoes yn bodoli
	+ Arall
	+ Na, dim un o’r rhain

# Unrhyw beth arall?

A oes yna unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud wrthym am eich profiad o ofalu am y

person?

# Manylion personol

Beth yw eich oedran?

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

Rwy’n:

* + Gwryw  Benyw  Anneuaidd
	+ Arall (Nodwch)

Rwy’n:

* + Deurywiol  Heterorywiol  Dyn Hoyw
	+ Byddai’n well gennyf beidio â dweud  Lesbiad / Merch Hoyw
	+ Arall (Nodwch)

Rwy’n byw yn:

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

Rwyf wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog (Gallai hyn gynnwys fel milwr rheolaidd, milwr

wrth gefn, neu wasanaeth cenedlaethol) **Ticiwch un blwch isod**

* + Do  Naddo

Mae’r person yr wyf yn gofalu amdano wedi Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog (Gallai hyn gynnwys fel milwr rheolaidd, milwr wrth gefn, neu wasanaeth cenedlaethol) **Ticiwch un blwch isod**

* + Do  Naddo  Ddim yn gwybod

Beth yw eich ethnigrwydd? **Ticiwch un blwch isod**

* + Prydeinig Gwyn/Cymreig/Albanaidd/O Ogledd Iwerddon
	+ Gwyddelig Gwyn  Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig
	+ Gwyn a Du Caribïaidd  Affricanaidd Gwyn a Du
	+ Gwyn ac Asiaidd  Treftadaeth Gymysg Arall
	+ Asiaidd - Indiaidd  Asiaidd -Pacistanaidd
	+ Asiaidd- Bangladeshaidd  Asiaidd- Tsieinëeg
	+ Asiaidd – Arall  Du – Affricanaidd
	+ Du – Caribïaidd  Arabaidd
	+ Unrhyw grŵp ethnig arall (Nodwch)

Pa un o’r canlynol sy’n berthnasol i chi? **Ticiwch unrhyw flychau sy’n berthnasol**

* + Wedi ymddeol
	+ Cyflogedig yn llawn amser
	+ Cyflogedig yn rhan-amser (gweithio 30 awr neu lai)
	+ Hunangyflogedig yn llawn amser
	+ Hunangyflogedig yn rhan-amser
	+ Ddim mewn gwaith cyflogedig
	+ Gwneud gwaith gwirfoddol
	+ Arall (Nodwch)

A ydych chi’n ystyried eich hun yn anabl yn ôl y telerau a nodwyd yn Neddf Cydraddoldeb 2010?

* + Ydw  Nac ydw

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn diffinio unigolyn yn anabl os oes ganddo nam corfforol neu feddyliol sy’n cael effaith niweidiol sylweddol a hirdymor ar ei allu i wneud gweithgareddau arferol, dyddiol.

### Hoffem gysylltu â chi yn y dyfodol ynglŷn â’r prosiect, eich hysbysu am y gwaith ac, o bosibl, cysylltu â chi i gasglu rhagor o wybodaeth.

A allwn ni gysylltu â chi yn y dyfodol ynglŷn â’r prosiect hwn?

* + Gallwch  Na allwch

Os ydych chi’n fodlon i ni gysylltu â chi, nodwch eich manylion cyswllt isod

Enw:

Cyfeiriad:

Cod post: Rhif ffôn:

Cyfeiriad e-bost:

Hoffai Age Cymru eich diweddaru am ein gwaith hanfodol. Ticiwch neu cylchwch y meysydd

sydd o ddiddordeb i chi:

* + Celfyddydau  Ymgyrchoedd  Digwyddiadau
	+ Codi arian  Gwybodaeth a Chyngor am
	+ Polisïau/Materion Cyhoeddus  Gweithgarwch Corfforol  Gwirfoddoli
	+ Arall

A hoffech i ni gysylltu â chi, ticiwch:

* + drwy’r post  drwy e-bost  dros y ffôn

Gallwch ddad-danysgrifio ar unrhyw adeg.

Ffoniwch 029 2043 1555, anfonwch e-bost at unsubscribe@agecymru.org.uk neu ticiwch y blwch hwn 

Cedwir eich manylion ar gronfa ddata ddiogel ac ni fyddwn yn rhannu’ch manylion ag unrhyw sefydliadau oni bai y bydd angen cyfreithiol i wneud hynny.

**Diolch i chi am eich amser a’ch cyfraniad at yr arolwg hwn**

Dychwelwch unrhyw holiaduron wedi’u cwblhau i: Age Cymru, Rhadbost RLTL-KJTR-BYTT, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD neu drwy e-bost at luke.conlon@agecymru.org.uk

Ffôn: 029 2043 1555

Rhif yr elusen: 1128436

## Os oes angen cymorth pellach arnoch, cysylltwch â:

**Cyngor Age Cymru::**

Ffôn: 0300 303 44 98 (Llun-Gwener 9am tan 4pm)

<http://www.agecymru.org.uk/advice>

**Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru:**

Ffôn: 0300772 9702

[www.carerstrust.wales](http://www.carerstrust.wales/)

## Cymorth arall

**C.A.L.L:** 0800 132 737

**Cruse:** 0808 808 1677

**Hourglass Cymru:** 0808 808 8141

**Y Samariaid:** 116 123

**Silverline:** 0800 4 70 80 90

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth ar sail unigolion i adnabod anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy’n dioddef o ddementia, a bodloni eu hanghenion yn well, a ariennir gan Grant i’r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedigdrwy warant ac yn gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad cofrestredig y swyddfa Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd, CF24 5TD.

© Age Cymru 2020