

Profiadau pobl 50 oed a hŷn yng Nghymru yn ystod cyfnod clo Covid-19



Mae'r arolwg hwn ar gyfer pobl sy'n 50 oed neu hŷn yng Nghymru, ac mae'n cael ei gynnal gan sefydliadau allweddol sy'n cynrychioli pobl hŷn.

Mae'n bwysig fod Llywodraeth Cymru, ac eraill, yn clywed am brofiadau pobl hŷn yn ystod y cyfnod clo, a'r effaith mae wedi ei gael arny'n nhw.

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

Mae eich ymateb yn anhysbys.

Diolch am eich cymorth wrth gwblhau'r arolwg hwn.

A. y Cyfnod Clo

A1. Yn ystod y cyfnod clo, roeddwn yn rhan o grŵp gwarchod Oeddwn Nac oeddwn

A2. Yn ystod y cyfnod clo, roeddwn yn byw gyda rhywun oedd yn rhan o grŵp gwarchod Oeddwn Nac oeddwn

A3. Yn ystod y cyfnod clo, roeddwn yn hunan ynysu Oeddwn Nac oeddwn

A4. Rwy'n byw ar fy mhen fy hun Oeddwn Nac oeddwn

A5. Mae gennyf fynediad i'r rhyngrwyd Oeddwn Nac oeddwn

Os **oes**, Rwy'n defnyddio'r we ar: Gyfrifiadur Ffôn clyfar TlLechen

Os **na**, a ydych chi'n credu y byddai wedi bod yn ddefnyddiol i gael mynediad i'r rhyngrwyd? Ydw Nac ydw

B. Eich profiadau yn ystod y cyfnod clo

B1. Sut ydych chi wedi bod yn dod o hyd i wybodaeth a diweddariadau am y cyfnod clo? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Newyddion ar y teledu | <input type="checkbox"/> Ar-lein |
| <input type="checkbox"/> Radio | <input type="checkbox"/> Papurau newydd lleol |
| <input type="checkbox"/> Trwy ffrindiau / teulu | <input type="checkbox"/> Papurau newydd cenedlaethol |
| <input type="checkbox"/> Trwy eich gweithiwr gofal | <input type="checkbox"/> Nid wyf yn cael gwybodaeth reolaidd |
| <input type="checkbox"/> Arall, nodwch: _____ | |

B2. Yn eich barn chi, beth ellir ei wneud i wella cyfathrebu ynghylch Covid-19 a'r cyfnod clo yng Nghymru? (e.e. eglurhad, cysondeb, effaith ar Gymru, ddim yn seiliedig ar y we, defnydd o ystadegau)

B3. Pa brofiadau cadarnhaol ydych chi wedi eu cael yn ystod y cyfnod clo?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Help gan deulu / ffrindiau | <input type="checkbox"/> Help gan y gymuned / Cyngor lleol |
| <input type="checkbox"/> Ansawdd bywyd gwell | <input type="checkbox"/> Mwy o amser |
| <input type="checkbox"/> Llai o Bwysau | <input type="checkbox"/> Arall, nodwch: _____ |

Eglurwch os gwelwch yn dda:

B4. Pa brofiadau heriol ydych chi wedi eu profi yn ystod y cyfnod clo?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ddim yn cael gweld teulu / ffrindiau | <input type="checkbox"/> Gofalu am fy mhriod / ffrind / perthynas |
| <input type="checkbox"/> Profedigaeth neu alar | <input type="checkbox"/> Unigedd |
| <input type="checkbox"/> Effaith ar iechyd emosiynol | <input type="checkbox"/> Effaith ar iechyd corfforol |
| <input type="checkbox"/> Mynediad i fwyd | <input type="checkbox"/> Mynediad i bresgripsiynau |
| <input type="checkbox"/> Costau byw | <input type="checkbox"/> Arfer hawliau unigol |
| <input type="checkbox"/> Trafnidiaeth | <input type="checkbox"/> Sgamiau neu gam-drin |
| <input type="checkbox"/> Mynediad i Arian | <input type="checkbox"/> Arall, nodwch: _____ |

B5. Pa brofiadau ydych chi wedi eu cael o ran cael mynediad i adnoddau iechyd neu ofal cymdeithasol yn ystod y cyfnod clo? (e.e. methu apwyntiadau yn yr ysbyty, gweld Meddyg Teulu, ymweliadau gofal cymdeithasol, deintydd, torri ewinedd)

B6. Pa effaith y mae eich profiadau yn ystod y cyfnod clo wedi'i chael arnoch chi?

- cadarnhaol iawn
- cadarnhaol
- wedi ymdopi
- negyddol
- negyddol iawn



C. Dod allan o'r cyfnod clo

C1. Beth fyddai'n eich helpu chi i gael mynediad i'r adnoddau iechyd neu ofal cymdeithasol rydych eu hangen wrth i ni ddod allan o'r cyfnod clo? (gwybodaeth, apwyntiad yn yr ysbyty neu gyda Meddyg Teulu, ymweliad gan weithiwr cymdeithasol / gofalwr, cymorth gyda byw o ddydd i ddydd, trafniadaeth)

C2. Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato wrth i'r cyfyngiadau lacio? (e.e. gweld teulu / ffrindiau, gwneud eich gwallt, mynd allan, siopa, teithio, cymorth gyda garddio / cynnal a chadw eich cartref)

- Gweld teulu / ffrindiau
- Cael torri'ch gwallt
- Triniaeth Traed, neu apwyntiadau cyffelyb
- Mynd allan
- Siopa
- Teithio
- Cymorth gyda garddio
- Cynnal a chadw cartref
- Arall, nodwch: _____

C3. Wrth i ni ddod allan o'r cyfnod clo, beth fydd yr heriau mwyaf i chi? (e.e. hyder i fynd allan, colli cymorth yn ystod y cyfnod clo, teimlo'n ddiogel, ymbellhau / defnyddio mygydau, defnyddio trafniadaeth gyhoeddus, defnyddio toiledau cyhoeddus, ailddechrau clybiau / grwpiau)

C4. Beth fyddai'n eich cefnogi chi i ymgysylltu â'ch cymuned leol wrth i'r cyfyngiadau lacio? (gwybodaeth leol, rhywun i siarad ag o, cyfleusterau hygyrch / ar agor, cwrdd â mwy o bobl, gwirfoddoli)

C5. A hoffech chi ychwanegu unrhyw sylwadau pellach o ran llacio'r cyfyngiadau neu gyflwyno cyfyngiadau posib yn y dyfodol?



D. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu â ni?



E. Amdanoch chi (ticiwch fel sy'n briodol)

E1. Rwy'n byw yn:

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

E2. Rwy'n disgrifio fy ethnigrwydd fel:

Gwyn

- Saesneg / Cymraeg / Albanaidd / Gogledd Iwerddon / Prydeinig
- Gwyddelig
- Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig
- Unrhyw gefndir Gwyn arall

Grwpiau cymysg / Aml-ethnig eraill

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

Asiaidd / Asiaidd Prydeinig

- Indiaidd
- Pacistanaid
- Bangladeshaid
- Tsieinaidd
- Unrhyw gefndir Asiaidd arall

Du / Affricanaidd / Caribiaidd / Du Prydeinig

- Affricanaidd
- Caribiaidd
- Unrhyw gefndir Du / Affricanaidd / Caribiaidd arall

Grŵp ethnig arall

- Arabaidd
- Unrhyw grŵp ethnig arall

E3. Rwy'n:

- Gwryw
- Benyw
- Trawsryweddol
- Byddai'n well gennyf beidio â dweud
- Arall - Nodwch os gwelwch yn dda: _____

E4. Fy oed:

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

E5. Rwy'n:

- Deurywiol
- Dyn Hoyw
- Menyw Hoyw / Lesbiad
- Heterorywiol
- Byddai'n well gennyf beidio â dweud
- Arall - Nodwch os gwelwch yn dda: _____

E6. A ydych yn ystyried eich hun yn anabl yn ôl y telerau a nodwyd yn Neddf Gydraddoldeb 2010?

- Ydw
- Nac ydw

Mae Deddf Gydraddoldeb 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.

Dychwelwch y ffurflen arolwg wedi'i chwblhau at

Age Cymru, Freepost RLTL-KJTR-BYTT, Llawr Isaf, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD neu drwy e-bost i enquiries@agecymru.org.uk

Erbyn 1 Medi 2020.

Os ydych angen cymorth pellach, cysylltwch â:

Age Cymru Advice: 08000 223 444

C.A.L.L: 0800 132 737

Cruse: 0808 808 1677

Hourglass Cymru: 0808 808 8141

Samaritans: 116 123

Silverline: 0800 4 70 80 90



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