**Holiadur ar gyfer Gofalwyr**

**Beth i’w wneud:**

**Bydd yr holiadur hwn yn cymryd tua 10 munud i’w gwblhau**

**Rydym am glywed am eich syniadau a’ch profiadau chi, nid syniadau rhywun yr ydych o bosib yn gofalu amdano.**

**Ticiwch un ateb ar gyfer pob cwestiwn.**

**Os na fydd cwestiwn yn berthnasol i chi, gadewch y cwestiwn heb ei ateb.**

**Os wnewch chi gamgymeriad neu newid eich meddwl, croeswch yr ateb anghywir allan a thiciwch yr ateb cywir.**

**Os dymunwch, gewch ychwanegu sylwadau dan y datganiad am eich atebion.**

**Parhewch ar daflen arall os ydych yn dymuno dweud rhagor am unrhyw ateb.**

**Gan feddwl am eich bywyd ar hyn o bryd, ydych chi’n cytuno gyda’r canlynol:**

**1.** **Rwy’n byw mewn cartref sy’n cefnogi fy lles gorau.** *Er enghraifft, hwn yw’r cartref gorau ar gyfer eich anghenion ar hyn o bryd.*

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**2.** **Rwy’n gallu gwneud y pethau sy’n bwysig i mi**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**3.** **Rwy’n teimlo fy mod i’n rhan o’m cymuned**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**4.** **Rwy’n hapus gyda’r cymorth gan fy nheulu, ffrindiau a’m cymdogion**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**5.** **Rwy’n teimlo’n ddiogel.** *Er enghraifft, diogel rhag cam-drin o unrhyw fath, niwed corfforol neu rhag cwympo/syrthio o fewn eich cartref a thu allan iddo*

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**Gan feddwl am y cymorth a gawsoch fel gofalwr, ydych chi’n cytuno gyda’r canlynol:**

**6.** **Rwy’n gwybod gyda phwy i gysylltu ag ynglŷn â’m cymorth**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**7.** **Ces i’r wybodaeth neu’r cyngor cywir pan roedd ei angen arnaf**

 **⃝**Do **⃝**Weithiau **⃝**Naddo **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**8.** **Rwyf wedi cymryd rhan weithredol mewn unrhyw benderfyniadau am y ffordd y darparwyd fy nghymorth**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**9.** **Rwyf wedi bod yn rhan o bob penderfyniad am sut y darparwyd y gofal a’r cymorth i’r person rwy’n gofalu amdano**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**10.** **Roeddwn i’n gallu cyfathrebu yn fy iaith ddewisol.** *Er enghraifft, defnyddio Saesneg, Cymraeg, Pwyleg, Bengali neu unrhyw iaith arall*

 **⃝**Oeddwn **⃝**Weithiau **⃝**Nac oeddwn **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**11.** **Ces i fy nhrin ag urddas a pharch**

 **⃝**Do **⃝**Weithiau **⃝**Naddo **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**12.** **Rwy’n teimlo bod gen i gymorth i barhau yn fy rôl fel gofalwr**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**13.** **Rwy’n hapus gyda’r cymorth a gefais**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**14.** ***Atebwch y cwestiwn hwn dim ond os ydych 18-24 oed:***

**Rwyf wedi cael cyngor, help a chymorth a fydd yn fy mharatoi ar gyfer bod yn oedolyn**

 **⃝**Ydw **⃝**Weithiau **⃝**Nac ydw **⃝**Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

 …………………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………………………

**Ychydig amdanoch chi....**

**15.** **Ydych chi’n?** **⃝**Wryw **⃝**Fenyw **⃝**Ddim am ddweud

**16.** **Faint ydy eich oed?** **⃝**18-24 oed

**⃝**25-44 oed

**⃝**45-64 oed

**⃝**65-84 oed

**⃝**85+ oed

⃝ Ddim am ddweud

**Diolch am eich help. Dychwelwch yr holiadur hwn yn yr amlen amgaeëdig (dim angen stamp) erbyn xxxx**

 **[Mewnosod cod unigryw] XXXX**