

Arolwg Mawr o Anabledd Dysgu: Canllawiau i gefnogwyr



Ynglŷn â'r arolwg

Mae Mencap yn cynnal yr arolwg cenedlaethol cyntaf o bobl ag anabledd dysgu mewn pymtheng mlynedd.

Bydd hyn yn gyfle i bobl ag anabledd dysgu ddweud wrthyn ni am eu bywyd bob dydd a'u profiadau. Mae pobl ag anabledd dysgu wedi sôn wrthyn ni am faterion sy'n bwysig iddyn nhw, megis iechyd, perthynas, gwaith a chynhwysiant a byddwn yn gofyn cwestiynau ynghylch y rhain. Bydd y canlyniadau'n helpu Mencap i ddarparu gwell cefnogaeth a gwella bywydau pobl ag anabledd dysgu ymhellach.

Cyfranogwyr yr arolwg

Mae'r arolwg ar gyfer oedolion (dros 18 oed) ag anabledd dysgu sy'n byw yn y DU. Bydd rhai pobl ag anabledd dysgu yn gallu cwblhau'r arolwg ar eu pennau eu hunain. Efallai y bydd angen help ar bobl eraill i gwblhau'r arolwg. Efallai y bydd arnyn nhw angen gweithiwr cefnogi, aelod o'r teulu, ffrind neu rywun arall i'w cefnogi.

Awgrymiadau i gefnogwyr

Diolch am gynnig cefnogi rhywun i gwblhau'r arolwg. Rydyn ni wedi casglu ynghyd rai awgrymiadau i wneud hyn yn haws i chi:

1. Penderfynu ble dylai'r sgwrs ddigwydd

Cyn cychwyn ar yr arolwg siaradwch â'r unigolyn ynghylch ble yr hoffen nhw ei gwblhau. Mae'n bwysig bod hwn yn lle y mae'r unigolyn yn teimlo'n ddigon cyfforddus ynddo i siarad am eu bywyd a'u profiadau. Gall hwn fod yn lle sydd â digon o breifatrwydd neu'n lle y maen nhw'n barod yn gyfarwydd ag o.

2. Gwneud yn siŵr bod yr unigolyn yn teimlo'n gartrefol

Mae'n hanfodol bod yr unigolyn yn teimlo'n gartrefol wrth iddo gwblhau'r arolwg. Cyn i chi gychwyn, trafodwch sut yr ydych yn mynd i fynd ati i lenwi'r arolwg. Efallai y bydd ar rai pobl eisiau darllen a llenwi'r arolwg eu hunain, tra bydd eraill am i chi wneud hyn drostyn nhw. Gadewch ddigon o amser iddyn nhw ateb bob cwestiwn – ni ddylen nhw deimlo dan bwysau i gwblhau'r arolwg cyn gynted â phosibl. Cymerwch seibiant pan fydd angen ac efallai rhoi'r tegell i ferwi cyn cychwyn!

3. Gwnewch iddo deimlo fel sgwrs

Wrth lenwi'r arolwg, os gallwch chi wneud iddo deimlo fel sgwrs yna bydd hyn yn ei wneud yn llawer mwy o hwyl! Yn hytrach na dim ond darllen y cwestiynau a'r dewisiadau o atebion, gallech sgwrsio o amgylch y materion ac annog ymatebwyr i ateb cwestiynau **yn eu geiriau eu hunain i ddechrau** cyn awgrymu dewisiadau o atebion iddyn nhw. Mae'r ateb y byddan nhw'n ei roi yn debygol o fod yn gymharol agos at y dewisiadau o atebion a roddir yn yr arolwg. Wrth gwrs, mae pawb yn wahanol ac felly bydd arnoch chi angen addasu arddull y sgwrs i weddu i'r person!

4. Defnyddiwch raddfeydd ymateb trwy luniau os bydd angen

Fe welwch fod rhai o'r cwestiynau yn yr arolwg yn defnyddio graddfeydd ymateb, fel graddfa 5-pwynt o 'Cytuno'n gryf' i 'Anghytuno'n gryf'. Efallai y bydd rhai pobl yn ei chael hi'n haws ateb y cwestiynau hyn trwy ddefnyddio lluniau. Ar y tudalennau canlynol rydyn ni wedi creu graddfeydd lluniau i chi eu defnyddio i helpu pobl ateb y cwestiynau hyn.

Os nad yw'n ymddangos bod unigolyn yn deall y dewisiadau ymateb, hyd yn oed wrth ddefnyddio graddfa lluniau, yna ewch heibio'r cwestiynau hyn.

5. Darllenwch drwy'r arolwg neu ymarfer o flaen llaw

Efallai yr hoffech chi ddarllen trwy gwestiynau'r arolwg cyn cefnogi rhywun i'w lenwi i mewn. Neu efallai yr hoffech chi ymarfer rhoi'r arolwg ar waith gyda chydweithiwr, aelod o'r teulu neu ffrind cyn cefnogi rhywun i'w lenwi i mewn.

Cael caniatâd gwybodus a pharhau â'r caniatâd hwnnw

Mae'n hanfodol eich bod yn gofyn i'r unigolyn a yw'n hapus i gymryd rhan yn yr ymchwil. Cyn gwneud hyn, bydd arnoch angen darllen trwy'r rhan 'gwybodaeth am yr arolwg hwn' sy'n union ar ddechrau'r arolwg. Bydd hyn yn eich helpu i roi gwybodaeth bwysig i'r unigolyn am bethau fel cyfrinachedd a sut y bydd Mencap yn defnyddio unrhyw ddata a gesglir. Ar ôl i chi fynd drwy'r wybodaeth hon gyda'r unigolyn, gwiriwch a yw wedi ei deall a'i chadw mewn cof.

Mae'n bwysig iawn eich bod yn egluro na fydd unrhyw effeithiau gwael na negyddol os bydd rhywun yn penderfynu peidio â chymryd rhan, yn hepgor cwestiwn neu roi'r gorau i ateb cwestiynau ar unrhyw adeg.

Wrth i chi gefnogi'r unigolyn i gwblhau'r arolwg, gwiriwch eu bod yn hapus i barhau wrth i chi symud ymlaen. Efallai y bydd rhywun yn newid ei feddwl hanner ffordd drwy'r arolwg ac fe ddylen nhw fedru roi'r gorau i ateb cwestiynau os ydyn nhw'n dymuno.

Rhoi gwybod am bryderon

I'r rhan fwyaf o bobl bydd cwblhau'r arolwg yn rhoi cyfle iddyn nhw siarad am y ffordd y mae eu bywyd yn teimlo ar hyn o bryd a'r pethau fydd yn helpu i wella hyn. Fodd bynnag, wrth i chi gefnogi rhywun i'w gwblhau, mae'n bosibl y bydd yn datgelu rhywbeth fydd yn achosi pryder.

Anfonwch unrhyw bryderon at Carla Barrett, Rheolwr Ymchwil Mencap, trwy e-bostio carl.barrett@mencap.org.uk. Os ydych chi'n gweithio i Mencap neu fudiad arall, a wnewch chi yn ogystal, ddilyn pob protocol neu bolisiau diogelu perthnasol, fel y bo'n briodol.

Ffynonellau cefnogaeth pellach

I gael cefnogaeth gallwch gysylltu â **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Mencap**. Mae'n cynnig cyngor a chefnogaeth rhad ac am ddim i bobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalmwyr. Ffoniwch **0808 808 1111** neu e-bostiwch helpline@mencap.org.uk

Os ydych chi yng **Ngogledd Iwerddon**, fffoniwch 0808 808 1111 (a dewiswch opsiwn 2) neu e-bostiwch helpline.ni@mencap.org.uk

Os ydych chi yng **Nghymru**, fffoniwch 0808 808 1111 (a dewiswch opsiwn 3) neu e-bostiwch helpline.wales@mencap.org.uk

Gallwch hefyd siarad â **Thîm ymchwil Mencap** ynghylch unrhyw un o'r materion a gynhwysir yn yr arolwg hwn. E-bostiwch: research@mencap.org.uk



Cytuno
yn gryf



Cytuno



Ddim yn
cytuno nac
yn
anghytuno



Anghytuno



Anghytuno'n
gryf

[illegible]



Da iawn



Da



Iawn



Gwael



Gwael
iawn