



Arolwg Mawr Anabledd Dysgu Mencap



Gwybodaeth am yr arolwg hwn

Hoffem ofyn rhai cwestiynau amdanoch chi a'ch bywyd.

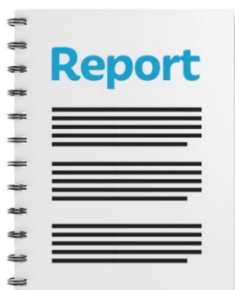


Atebwch y cwestiynau dim ond os ydych chi

- yn oedolyn 18 oed neu drosodd
- ag anabledd dysgu, ac
- yn byw yng Nghymru



Gallwch ateb pob cwestiwn drwy roi tic yn y blwch wrth ymyl yr ateb rydych ei eisiau.



Byddwn yn gofyn i lawer o bobl lenwi'r arolwg hwn. Byddwn yn ysgrifennu adroddiad am yr

hyn y byddwn yn ei ganfod. Byddwn yn defnyddio'ch atebion i helpu i wneud bywyd yn well i bobl ag anabledd dysgu.



Mae eich atebion i'r arolwg hwn yn **gyfrinachol**.

Mae hyn yn golygu na fyddwn yn defnyddio'ch enw pan fyddwn yn rhannu'r hyn rydym wedi'i ganfod.



Efallai y byddwch am i rywun eich helpu i ddarllen yr arolwg ac ateb y cwestiynau. Gallwch ofyn i ofalwr, aelod o'r teulu neu ffrind eich helpu.



Mae **gwiriwr geiriau** ar ddiwedd yr arolwg. Gallwch ddefnyddio hwn i ganfod beth yw ystyr geiriau gyda seren. Er enghraifft, **rhywedd***.



Nid oes rhaid i chi gymryd rhan yn yr arolwg hwn os nad ydych chi am ei wneud.

Os byddwch chi'n newid eich meddwl yn ystod yr arolwg, gallwch chi stopio.

Byddwn yn cadw'ch gwybodaeth mewn lle diogel. Byddwn yn ei dinistrio ar ôl 5 mlynedd oni bai eich bod yn gofyn i ni wneud hyn yn gynharach.

Ni fyddwn yn rhoi'ch manylion personol i unrhyw un y tu allan i Mencap heb i chi ddweud y gallwn, oni bai bod rhaid i ni yn ôl y gyfraith.



Gallwch ddarllen rhagor am eich hawliau drwy fynd i'n gwefan a darllen ein polisi preifatrwydd diweddaraf.



Cysylltwch â'r ymchwilwyr os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr arolwg hwn.

E-bost: research@mencap.org.uk

Ffôn: 0207 696 5524

Cyfeiriad:
Dr Carla Barrett
Research Team

Mencap Centre of Engagement
123 Golden Lane
London
EC1Y 0RT



Ticiwch ✓ bob blwch i ddweud wrthym eich bod yn cytuno â'r brawddegau isod

☐

Rwyf wedi darllen a deall y wybodaeth am yr arolwg hwn.

☐

Rwyf yn deall bod fy atebion yn gyfrinachol ac y byddant yn cael eu cadw mewn lle diogel am 5 mlynedd.

☐

Rwyf yn cytuno i gymryd rhan yn yr arolwg hwn.

Eich enw



Llofnodwch yma



Dyddiad heddiw



Amdanoch chi

Mae'r cwestiynau hyn amdanoch chi.



1) Beth yw eich **oedran**?

- ☐ 18-24 oed
- ☐ 25-34 oed
- ☐ 35-44 oed
- ☐ 45-54 oed
- ☐ 55-64 oed
- ☐ 65 oed a throsodd
- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Gwell gen i beidio â dweud



2) Beth yw eich **rhywedd***?

- ☐ Gwryw
- ☐ Benyw
- ☐ Trawsrywiol*
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)

- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Gwell gen i beidio â dweud



3) Beth yw eich **grŵp ethnig***?

- ☐
- ☐

Gwyn (Prydeinig, Gwyddelig neu Wyn arall)

Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (Indiaidd, Pacistanaidd)

☐ Du neu Ddu Prydeinig (Affricanaidd, Caribiaidd, cefndir Du arall)

☐ Grŵp ethnig cymysg neu luosog (Gwyn a Du, Gwyn ac Asiaidd, cefndir ethnig cymysg neu luosog arall)

☐ Grŵp ethnig arall (nodwch yn y blwch)

☐ Ddim yn gwybod

☐ Gwell gen i beidio â dweud



4) Ym mha **ranbarth*** neu **wlad** ydych chi'n byw?

☐

Gogledd-ddwyrain

☐

Gogledd-orllewin

☐

Swydd Efrog a'r Humber

☐

Dwyrain Canolbarth Lloegr

☐

Gorllewin Canolbarth Lloegr

☐

Dwyrain

☐

Llundain

☐

De-ddwyrain

☐

De -orllewin

☐

Cymru

☐

Yr Alban

☐

Gogledd Iwerddon

☐

Ddim yn gwybod



5) Oes gennych chi swydd **â thâl**?

☐

Oes

☐

Nac oes

Os dywedoch 'oes', ewch i gwestiwn 6.

Os dywedoch 'nac oes', ewch i gwestiwn 7.



6) Sawl **awr** o waith **â thâl** ydych chi'n eu gwneud **mewn wythnos**?

- ☐ 1 i 8 awr
- ☐ 9 i 16 awr
- ☐ 17 i 34 awr
- ☐ 35 awr neu fwy
- ☐ Dydw i ddim yn gweithio bob wythnos
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)

- ☐ Ddim yn gwybod



7) Hoffech chi gael swydd **â thâl**?

- ☐ Hoffwn
- ☐ Na hoffwn
- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Mae gen i swydd â thâl



8) Ydych chi'n **sengl** neu mewn **perthynas**?

- ☐ Rwyf yn sengl
- ☐ Rwyf mewn perthynas
- ☐ Rwyf yn briod
- ☐ Rwyf wedi ysgaru neu'n weddw
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)



9) **Ble** rydych chi'n byw ?

- ☐ Mewn tŷ neu fflat
- ☐ Mewn carafán neu gartref symudol
- ☐ Mewn tai â chymorth
- ☐ Mewn gofal preswyl/cartref gofal
- ☐ Mewn ysbyty arhosiad hir

☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)



10) Gyda **phwy** rydych chi'n byw? Gallwch dicio mwy nag un ateb.

- ☐ Rwyf yn byw ar fy mhen fy hun
- ☐ Fy rhieni
- ☐ Fy mhartner (cariad, gŵr neu wraig)
- ☐ Fy mhlant
- ☐ Aelodau eraill o'r teulu
- ☐ Ffrindiau neu gydletywyr
- ☐ Gweithiwr cymorth cyflogedig
- ☐ Pobl eraill (ysgrifennwch yn y blwch)

Gofal iechyd

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â gofal iechyd.



11) Meddyliwch am eich apwyntiad **diweddaraf** gyda **meddyg teulu*** neu ysbyty.

Sut oedd eich apwyntiad?

- ☐ Da
- ☐ Iawn
- ☐ Gwael
- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Amherthnasol



12) Beth yw'r peth **pwysicaf** a allai fod wedi bod yn well yn eich apwyntiad yn eich barn chi?



13) A ydych chi wedi cael **gwiriad iechyd blynyddol*** yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?

- ☐ Ydw
- ☐ Nac ydw
- ☐ Ddim yn gwybod



14) Sut oedd eich gwiriad iechyd blynyddol **diweddaraf**?

- ☐ Da
- ☐ Iawn
- ☐ Gwael
- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Nid wyf wedi cael gwiriad iechyd blynyddol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf

Iechyd meddwl

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud ag iechyd meddwl.

Dyma rai datganiadau am deimladau a meddyliau.



15) Meddyliwch am yr **wythnos ddiwethaf**. Pa **deimladau** a **meddyliau** ydych chi wedi'u cael? Gallwch dicio mwy nag un ateb.

- ☐ Hapus
- ☐ Wedi fy nghyffroi
- ☐ Hyderus
- ☐ Trist
- ☐ Unig
- ☐ Dig
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)



16) I ba raddau ydych chi'n **cytuno** neu'n **anghytuno** â'r datganiad dilynol?

“Rwy’n teimlo’n bositif am y dyfodol”

- ☐ Cytuno
- ☐ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
- ☐ Anghytuno
- ☐ Ddim yn gwybod

Gwahaniaethu*

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â gwahaniaethu.



17) Meddyliwch am y **mis diwethaf**. A oedd unrhyw adegau pan na wnaethoch chi fynd allan oherwydd eich bod yn **poeni** am rywbeth?

- ☐ Oedd
- ☐ Nac oedd
- ☐ Ddim yn gwybod

Os dywedoch ‘ydw’, ewch i gwestiwn 18.

Os dywedoch na neu ddim yn gwybod, ewch i gwestiwn 19.



18) Am beth oeddech chi'n **poeni fwyaf**?

Ticiwch un ateb.

- ☐ Mynd ar goll
- ☐ Defnyddio cludiant cyhoeddus
- ☐ Pobl yn fy ngalw'n enwau neu'n fy mwlio
- ☐ Pobl yn chwerthin arnaf
- ☐ Pobl yn fy anwybyddu
- ☐ Gofyn i aelod o'r cyhoedd am help
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)



19) Os ydych chi'n cael eich trin yn annheg, i

ble fydddech chi'n mynd am **gymorth a chefnogaeth**? Gallwch dicio mwy nag un ateb.

- ☐ Elusennau
- ☐ Yr heddlu
- ☐ Gweithiwr cymorth

- ☐ Canolfannau dydd
- ☐ Teulu neu ffrindiau
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)

- ☐ Nid wyf yn gwybod ble i fynd am gymorth a chefnogaeth

Arian a chymorth

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud ag arian a chymorth.



20) Meddyliwch am yr **wythnos ddiwethaf**. Pa rai o'r pethau dilynol ydych chi wedi bod yn **poeni** amdanynt? Gallwch dicio mwy nag un ateb.

- ☐ Nid oes gennyf ddigon o arian
- ☐ Nid oes gennyf ddigon o gymorth
- ☐ Rwyf mewn **dyled***
- ☐ Ni wn i ble i fynd i gael cymorth
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)

- ☐ Nid wyf yn poeni am unrhyw un o'r pethau hyn



21) Meddyliwch am yr **wythnos ddiwethaf**. Pa rai o'r **costau byw** dilynol ydych chi wedi bod yn **poeni** amdanynt? Gallwch dicio mwy nag un ateb.

- ☐ Siopa bwyd
- ☐ Ynni (nwy, trydan, a gwres)
- ☐ Costau gofal a chymorth
- ☐ Mynd allan gyda ffrindiau
- ☐ Hobïau neu weithgareddau
- ☐ Teithio (er enghraifft defnyddio bws, trê, neu gar i ymweld â theulu neu ffrindiau)
- ☐ Rhent neu forgais
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)

Unrhyw beth arall

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud ag unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud wrthym.



22) Beth yw'r peth **pwysicaf** a fyddai'n gwella'ch bywyd?

Gallwch hefyd ysgrifennu unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud wrthym yma.



23) Oes gennych chi gysylltiad â Mencap?
Gallwch dicio mwy nag un ateb.

- ☐ Nid oes gennyf gysylltiad â Mencap
- ☐ Rwyf wedi clywed am Mencap
- ☐ Rwy'n cael fy nghefnogi gan wasanaeth Mencap
- ☐ Rwy'n mynd i grŵp lleol Mencap

- ☐ Rwy'n gweithio neu'n gwirfoddoli i Mencap
- ☐ Rwy'n ymgyrchu dros Mencap
- ☐ Rwy'n codi arian i Mencap
- ☐ Arall (ysgrifennwch yn y blwch)



Efallai y byddwn am ofyn rhagor o gwestiynau i chi. Os ydych yn fodlon i Mencap gysylltu â chi ynglŷn â chymryd rhan mewn ymchwil, rhowch eich manylion cyswllt.

Eich enw



Cyfeiriad e-bost



Rhif ffôn



Cyfeiriad



Gwybodaeth

I gael cymorth gallwch gysylltu â **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu** Mencap. Mae'n cynnig cyngor a chymorth am ddim i bobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Ffôn: 0808 808 1111

E-bost: helpline@menicap.org.uk

Northern Ireland

Ffôn: 0808 808 1111 (Option 2)

E-bost: helpline.ni@menicap.org.uk

Wales

Ffôn: 0808 8000 300

E-bost: helpline.wales@menicap.org.uk

Gallwch hefyd siarad â **thîm Ymchwil Mencap** am unrhyw un o'r pynciau sydd wedi'u cynnwys yn yr arolwg hwn.

E-bost: research@menicap.org.uk



Dyma ddiwedd y cwestiynau.

Diolch am lenwi'r arolwg hwn.

Beth i'w wneud nesaf



Cysylltwch â'r ymchwilwyr os hoffech dderbyn amlen rhadbost i anfon eich arolwg yn ôl atom.

E-bost: research@mencap.org.uk

Gwiriwr geiriau



Cynhelir **Gwiriad Iechyd Blynyddol** gan eich meddyg unwaith y flwyddyn. Bydd eich meddyg yn edrych yn agosach ar eich sefyllfa – gan wneud yn siŵr eich bod yn iach.

Mae **dyled** yn swm o arian mae angen i chi ei dalu i rywun arall neu fanc.

Gwahaniaethu yw pan yw rhywun yn cael ei drin yn wahanol (mewn ffordd wael fel arfer) oherwydd pethau megis eu hanabledd neu eu crefydd.

Grŵp ethnig yw'r grŵp o bobl rydych chi'n rhan ohonyn nhw. Er enghraifft, eich iaith, eich hanes a'r pethau rydych chi'n eu dathlu.

Rhywedd yw sut rydych chi'n meddwl amdanoch chi'ch hun.

Meddyg Teulu yw meddyg sy'n gweithio mewn meddygfa meddyg teulu.

Mae **rhanbarth** yn golygu'r rhan o Loegr rydych yn byw ynddi, er enghraifft, De-ddwyrain.

Trawsryweddol yw pan nad ydych yn meddwl amdanoch eich hun fel yr un rhyw ag y cawsoch eich geni.