



# Hawdd ei Ddarllen

## Eich Hawliau, Disgwyliadau a Chyfrifoldebau mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol

### Ynglŷn â Llais



Mae **Llais** yn grŵp sy'n helpu pobl yng Nghymru i siarad am eu hiechyd a'u gofal cymdeithasol



Mae'n **annibynnol**, sy'n golygu nad yw'n gweithio i'r GIG na'r cyngor



Crëwyd Llais gan Lywodraeth Cymru



Mae Llais yn gwrando ar beth mae pobl yn ei feddwl am wasanaethau iechyd a gofal



Mae'n gweithio gyda'r GIG, cynghorau lleol, ac eraill i helpu i wneud gwasanaethau'n wel

### Ynglŷn â'r arolwg hwn



Mae Llais eisiau clywed gan bobl yng Nghymru.

## Rydym eisiau gwybod:



Beth sy'n bwysig i chi am iechyd a gofal



Sut gall gwasanaethau eich helpu chi



Sut allwch chi helpu gyda'ch iechyd

## Bydd hyn yn helpu:



Pobl i ddeall eu hawliau a beth i'w ddisgwyl



Gwasanaethau i ddeall beth sydd ei angen ar bobl.



Gallwch ymuno â sgwrs grŵp (yn bersonol neu ar-lein)



Gadewch eich enw a'ch manylion cyswllt ar ddiwedd yr arolwg

## Os ydych chi eisiau siarad â rhywun



Gallwch siarad â ni dros **y ffôn** neu **ar-lein**



Rydym yn falch o glywed eich barn am iechyd a gofal



Cysylltwch â'ch tîm lleol yma:

[www.llaiswales.org/yn-eich-ardal](http://www.llaiswales.org/yn-eich-ardal)



**02920 235 558**



Dewch o hyd i ni ar:

**LinkedIn / Facebook**

## Amdanoch chi



1. Ym mha **ranbarth** o Gymru rydych chi'n byw?\*

☐

Cardiff + y Fro

☐

Cwm Taf Morgannwg

☐

Gwent

☐

Castell-nedd Port Talbot +  
Abertawe

☐

Gogledd Cymru

☐

Powys

☐

Gorllewin Cymru

# Eich hawliau



**Hawliau** yw pethau y dylai pawb eu cae

Does dim ots pwy ydych chi na sut rydych chi'n byw



**2. Os bydd rhywbeth yn mynd o'i le gyda'ch gofal, ydych chi'n gwybod sut i ddweud wrth rywun neu ofyn am help**

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Ddim yn siŵr



**3. Ydych chi'n gwybod beth yw eich hawliau pan ydych chi'n defnyddio gwasanaethau iechyd neu ofal?**

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Ddim yn siŵr



4. Pa **hawliau** ydych chi'n meddwl y dylech chi eu cael wrth ddefnyddio gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol?

A large, empty, light green rectangular area with rounded corners, intended for a user to write their answer to the question.

# Eich disgwyliadau

Mae hyn yn ymwneud â phethau rydych chi'n credu fydd yn digwydd. Er enghraifft, gallwch chi ddisgwyl i bob:



Gwrando arnoch chi ac egluro pethau'n glir



Eich trin yn deg. Hyd yn oed os nad yw'n gyfraith, mae'n dal yn bwysig



**Beth ydych chi'n ei ddisgwyl gan wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol**

- ☐ Cael cymorth yn gyflym
- ☐ Cael eich trin yn garedig ac yn
- ☐ I gael rhywun i wrando arna i
- ☐ Bod yn rhan o benderfyniadau amdanaf
- ☐ Bod y staff yn cydweithio'n dda
- ☐ Rhywun yn dweud wrthyf beth sy'n digwydd a pham
- ☐ Bod y gwasanaethau'n hawdd eu defnyddio



**6. Oes unrhyw beth arall rydych chi'n  
ei ddisgwyl gan wasanaethau iechyd  
neu ofal cymdeithasol? \***

A large, empty, light green rectangular area with rounded corners, intended for a user to write their response to the question above.

# Eich cyfrifoldebau

Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae. Gallai hynolygu:



Mynd i'ch apwyntiadau a chyrraedd ar amser



Dweud beth yw eich barn a gofyn cwestiynau



Helpu i wneud gwasanaethau'n well i bawb.



Mae gan bawb rôl – staff, oedolion a phobl ifanc.



**7. Ydych chi'n gwybod beth ddylech chi ei wneud wrth ddefnyddio gwasanaethau?**

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Ddim yn siŵr



**8. Beth sy'n eich helpu i  
gymryd rhan yn eich  
gofal neu gymorth?  
(Ticiwch bob un sy'n  
berthnasol)**

☐

Gwybodaeth hawdd ei deall

☐

Staff caredig a chyfeillgar

☐

Pobl yn egluro pethau'n glir

☐

Pobl yn gofyn beth yw fy marn i

☐

Cymorth gan ffrindiau neu deulu

☐

Dwi ddim yn meddwl y gallaf  
gymryd rhan

☐

Arall \_\_\_\_\_

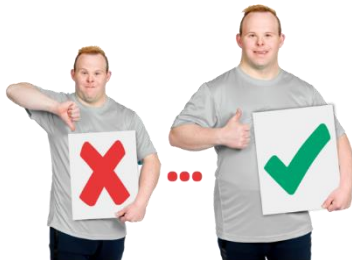
## Other thoughts



Ynglŷn ag unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ddweud wrthym ni



Gallwch chi hefyd ddweud a ydych chi am ymuno â sgysiau grŵp



**09. Beth fyddai'n gwneud I wasanaethau ieuchyd neu ofal cymdeithasol weithio'n well I chi neu'ch teulu?**

**10. Ydych chi eisiau ymuno â sgwrs grŵp i siarad am**

yr arolwg hwn??

☐

Ydw, yn bersonol

☐

Ydw, ar-lein

☐

Nac ydw

11. Ysgrifennwch **eich cyfeiriad e-bost neu rif ffôn**  
fel y gallwn ni gysylltu â chi ynglŷn â'r sgwrs  
grŵp:



.....



.....

# Cwestiynau monitor cydraddoldeb ac amrywiaeth



Rydyn ni eisiau clywed gan bob math o bobl.  
Mae gan bawb brofiad gwahanol gydag  
iechyd a gofal



Mae'r cwestiynau hyn yn ein helpu i ddeall  
hynny'n well

Does dim rhaid i chi ateb os nad ydych chi  
eisiau.

## 12. Beth yw eich iaith ddewisol?



## 13. Pa rywedd ydych chi'n uniaethu ag ef?

☐

Dyn/bachgen

☐

Menyw/Merch

☐

Anneuaidd (Dydw I ddim yn teimlo fel dyn neu fenyw  
yn unig)

☐

Mae'n well gen i beidio â dweud

☐

Arall \_\_\_\_\_

14. Ydych chi'n **berson traws**? (Person traws yw rhywun y mae ei rywedd yn wahanol i'r un a roddwyd iddo ar ei enedigaeth)

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Mae'n well gen i beidio â dweud

15. Beth yw eich **cyfeiriadedd rhywiol**? (Mae hyn yn golygu pwy rydych chi'n cael eich denu ato neu pwy mae gennych chi deimladau tuag ato)

☐

**Anrhywiol** (ddim yn cael eich denu at neb)

☐

**Deurywiol** (yn cael eich denu at ddynion a menywod)

☐

**Hoyw** (dyn sy'n hoffi dynion)

☐

**Lesbiad** (menyw sy'n hoffi menywod)

☐

**Syth / Heterorywiol** (dyn sy'n hoffi menywod yn unig, neu fenyw sy'n hoffi dynion yn unig)

☐

**Panrywiol** (yn cael eich denu at bobl o unrhyw rywedd)

☐

Dydw i ddim eisiau dweud

☐

Arall: \_\_\_\_\_

16. Pryd gawsoch chi eich geni? (Rhowch y mis a'r

## flwyddyn os gwelwch yn dda)



### 17. Beth yw eich grŵp ethnig?

(Mae hyn yn golygu'r grŵp rydych chi'n teimlo eich bod chi'n perthyn iddo, nid lle cawsoch chi eich geni na'ch cenedligrwydd).

Ticiwch y blwch priodol:

☐

Bangladeshaid

☐

Tsieinaidd

☐

Indiaidd

☐

Pacistanaid

☐

Du Affricanaidd

☐

Du Caribïaidd

☐

Asiaidd a Gwyn

☐

Du Affricanaidd a Gwyn

☐

Du Caribïaidd a Gwyn

☐

Gwyn Cymreig/Seisnig/Albanaidd/ Gwyddel/Gwyddeles o  
Ogledd Iwerddon /Prydeinig

☐

Sipsiwn Gwyn neu Deithiwr Gwyddelig

☐

Arabaidd

☐

Arall \_\_\_\_\_

18. Beth yw eich crefydd neu gred?

☐

Bwdhaeth

☐

Cristnogaeth

☐

Hindiaeth

☐

Islam

☐

Iddewiaeth

☐

Sikhiaeth

☐

Anffyddiaeth

☐

Dim crefydd

☐

Mae'n well gen i beidio â dweud

☐

Arall \_\_\_\_\_

19. Ydych chi'n meddwl bod gennych chi anabledd?

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Mae'n well gen i beidio â dweud

20. Dywedwch wrthym am **y math o anabledd** sydd gennych:



21. Ydych chi'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu, ffrind, neu gymydog?

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Ddim yn siŵr

Rydych chi'n helpu oherwydd bod ganddyn nhw:

☐

Anabledd corfforol hirdymor

☐

Anhawster dysgu neu broblemau iechyd meddwl

☐

Problemau oherwydd mynd yn hŷn



22. Ydych chi'n **feichiog** ar hyn o bryd neu ydych chi wedi bod yn feichiog yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?

☐

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Ddim yn siŵr

24. Pa un o'r rhain sy'n disgrifio'ch sefyllfa ariannol orau?

☐

Mae gen i ddigon o arian ar gyfer pethau sydd eu hangen arnaf a phethau ychwanegol rwyf eu heisiau.

☐

Mae gen i ddigon o arian ar gyfer pethau sydd eu hangen arnaf ac ychydig bach ychwanegol

☐

Mae gen i ddigon o arian ar gyfer y pethau sydd eu hangen arnaf yn unig

☐

Does gen i ddim digon o arian ar gyfer y pethau sydd eu hangen arnaf, ac weithiau dw i'n rhedeg allan

☐

Dydw i ddim yn gwybod neu ddim eisiau dweud

---

**Diolch am gymryd rhan**

