**Holiadur ar gyfer Oedolion**

**Beth i’w wneud:**

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

**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 gofal a’r cymorth a gawsoch, ydych chi’n cytuno â’r canlynol:**

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

 ⃝Ydw ⃝Weithiau ⃝Nac ydw ⃝Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

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

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

**9.** **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:*

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

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

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

 ⃝Do ⃝Weithiau ⃝Naddo ⃝Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

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

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

**11.** **Rwy’n hapus gyda’r gofal a’r cymorth a gefais**

 ⃝Ydw ⃝Weithiau ⃝Nac ydw ⃝Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

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

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

**12.** ***Atebwch y cwestiwn hwn dim ond os ydych yn byw mewn cartref gofal preswyl:***

**Fy newis i oedd byw mewn cartref gofal preswyl**

⃝Ie ⃝Weithiau ⃝Na ⃝Ddim yn gwybod

 *Ychwanegwch unrhyw sylwadau os dymunwch wneud:*

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

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

**13.** ***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....**

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

**15.** **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**