Hawdd ei Ddeall

Rhif ymchwil gymdeithasol: 57/2026

Dyddiad cyhoeddi: 25 Mawrth 2026

Model cymdeithasol o anabledd: cwestiynau arolygu darllen hawdd newydd

E-bostio ni: yrunedtystiolaethcydraddoldeb@llyw.cymru

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.
This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol: 978-1-83745-322-1

Cwestiynau ar gyfer oedolion

Cwestiwn amhariadau

Rydyn eisiau gwybod a oes gennych chi unrhyw **gyflyrau hirdymor** a sut maen nhw'n effeithio arnoch chi.

Mae **cyflyrau hirdymor** yn gyflyrau sy'n effeithio ar rywun am fisoedd neu flynyddoedd.

Efallai bod eich cyflwr hirdymor yn effeithio arnoch chi bob dydd, neu dim ond rhai dyddiau.

Oes gennych chi unrhyw gyflyrau hirdymor sy'n effeithio arnoch chi mewn unrhyw rai o'r ffyrdd yma?
Dewiswch bob ateb sy'n gywir i chi.

O dan bob ateb rydyn ni'n rhoi enghreifftiau i chi o sut allai'ch cyflwr effeithio arnoch chi.

Dim ond enghreifftiau ydy'r rhain. Efallai bod eich cyflwr chi'n effeithio arnoch chi mewn ffyrdd gwahanol.

☐ **Gweld**

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ddarllen neu gerdded o gwmpas lleoedd newydd, hyd yn oed gyda sbectol.

☐ **Clywed**

Er enghraifft, mae'n anodd i chi glywed mewn lleoedd swnllyd neu dydych chi ddim yn clywed pethau'n glir.

☐ **Symud o gwmpas**

Er enghraifft, mae'n anodd i chi gerdded neu fynd i fyny neu i lawr y grisiau heb gymorth.

☐ **Defnyddio eich dwylo neu fysedd**

Er enghraifft, mae'n anodd i chi wisgo neu ddefnyddio bysellfwrdd.

☐ **Dysgu pethau newydd**

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ddarllen, ysgrifennu neu ddilyn cyfarwyddiadau.

Cofio neu ganolbwyntio

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ganolbwyntio neu gofio beth wnaethoch chi ddoe.

Iechyd meddwl

Er enghraifft, mae'n anodd i chi reoli sut rydych chi'n teimlo, yn meddwl neu'n ymddwyn.

Anadlu neu deimlo'n flinedig

Er enghraifft, rydych chi'n teimlo allan o wynt yn aml, neu'n rhy flinedig i wneud dim.

Bod gyda phobl eraill

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ddweud beth ydych chi'n meddwl, neu'n teimlo'n bryderus o gwmpas pobl eraill.

☐

Teimlo'n anghyfforddus neu mewn poen

Er enghraifft, rydych chi mewn poen yn aml, neu mae'n anodd i chi gysgu, canolbwyntio neu fod yn hapus.

☐

Eich synhwyrau

Er enghraifft, dydych chi ddim yn hoffi rhai seiniau, goleuadau, arogleuon neu weadau penodol neu rydych chi'n eu hoffi'n fawr iawn.

☐

Ymladd salwch

Er enghraifft, mae'ch corff yn ceisio'n rhy galed i ymladd salwch neu rydych chi'n sâl yn aml.

? ☐ **Mewn ffordd arall**

Does dim rhaid i chi ddweud wrthyn ni, ond fe gewch chi.

☐ **Dwi ddim wedi profi'r pethau yma**

☐ **Dwi ddim yn gwybod**

☐ **Dwi ddim eisiau ateb y cwestiwn yma**

Cwestiwn rhwystrau 1: profiad o rwystrau mewn gwahanol feysydd bywyd

Yn y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi wedi cael unrhyw anawsterau gyda'r pethau ar y rhestr yma?

Dewiswch bob ateb sy'n gywir i chi.

O dan bob ateb rydyn ni'n rhoi enghreifftiau o rai anawsterau rydych chi efallai wedi eu profi.

Dim ond enghreifftiau ydy'r rhain. Efallai eich bod wedi profi pethau gwahanol.

☐ **Gofal iechyd**

Er enghraifft, mae meddygon neu nyrsys yn eich trin yn annheg neu mae'n anodd i chi wneud apwyntiad.

Gwaith

Er enghraifft, nid ydych yn cael y gefnogaeth gywir i wneud eich swydd, neu rydych chi'n teimlo wedi'ch gadael allan yn y gwaith.

Addysg neu hyfforddiant

Er enghraifft, mae ystafelloedd yn rhy swnllyd i ganolbwyntio, neu nid ydy gwybodaeth yn y fformat rydych chi ei angen, fel hawdd ei ddeall.

Teithio

Er enghraifft, mae'n anodd prynu tocynnau bws neu trên neu i ddod o hyd i seddi gallwch chi eu defnyddio.

☐

Tai

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ddod o hyd i dŷ sy'n diwallu'ch anghenion, neu mae'n rhaid i chi aros yn hir i newidiadau gael eu gwneud.

☐

Gweithgareddau a digwyddiadau

Er enghraifft, mae pobl yn meddwl na allwch chi ymuno mewn gweithgareddau, neu nid ydy lleoliadau'n hygyrch.

☐

Eich ardal leol

Er enghraifft, nid ydy'ch cyngor yn gwrando arnoch chi ynglŷn â'ch anghenion, neu mae'n anodd i chi ddefnyddio adeiladau neu doiledau lleol.

Budd-daliadau neu wasanaethau sy'n eich helpu gydag arian

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ddefnyddio'ch banc neu mae pobl yn meddwl na allwch chi edrych ar ôl eich arian eich hun.

Pleidleisio

Er enghraifft, mae pobl yn meddwl nad ydych chi'n deall beth rydych chi'n pleidleisio amdano neu mae'n anodd i chi bleidleisio'n breifat.

Anhawster arall sydd ddim ar y rhestr

Does dim rhaid i chi ddweud wrthyn ni, ond fe gewch chi.

☐ **Dwi ddim wedi profi unrhyw anawsterau gyda'r pethau yma**

☐ **Dwi ddim yn gwybod**

☐ **Dwi ddim eisiau ateb y cwestiwn yma**

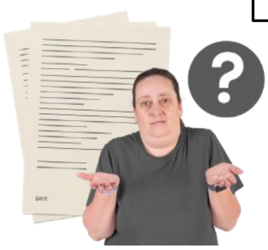
Cwestiwn rhwystrau 2: profiad o wahanol fathau o rwystrau

Yn y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw bethau sydd ar y rhestr yma?

Dewiswch bob ateb sy'n gywir i chi.

O dan bob ateb rydyn ni'n rhoi enghreifftiau o rai pethau rydych chi efallai wedi eu profi.

Dim ond enghreifftiau ydy'r rhain. Efallai eich bod wedi profi pethau gwahanol.



☐ **Gwybodaeth sy'n anodd ei darllen neu ei deall**

Er enghraifft, llawer o wybodaeth anodd, neu heb gael digon o amser i ddarllen gwybodaeth.

☐

Mannau neu adeiladau sy'n anodd eu defnyddio

Er enghraifft, mannau sy'n rhy swnllyd, yn llachar, neu lle mae'n anodd i chi symud o gwmpas.

☐

Cael eich trin yn wael

Er enghraifft, nid ydy pobl yn gwrando arnoch chi, neu maen nhw'n galw enwau cas arnoch chi neu'n eich gadael allan.

☐

Rheolau nad ydyn nhw'n cefnogi f'anghenion

Er enghraifft, mae'r ffordd mae pethau'n cael eu gwneud yn golygu nad ydych chi'n cael eich trin yn deg, neu nad ydych chi'n derbyn y gefnogaeth gywir.

☐ **Rhywbeth arall**

Does dim rhaid i chi ddweud wrthyn ni, ond fe gewch chi.

☐ **Dwi ddim wedi profi unrhyw anawsterau gyda'r pethau yma**

☐ **Dwi ddim yn gwybod**

☐ **Dwi ddim eisiau ateb y cwestiwn yma**

Cwestiynau ar gyfer rhieni

Cwestiwn amhariadau

Rydyn eisiau gwybod a oes gan eich plentyn unrhyw **gyflyrau hirdymor** a sut maen nhw'n effeithio arno neu arni.

Mae **cyflyrau hirdymor** yn gyflyrau sy'n effeithio ar rywun am fisoedd neu flynyddoedd.

Efallai bod cyflwr hirdymor eich plentyn yn effeithio arnyn nhw bob dydd, neu dim ond rhai dyddiau.

Oes gan eich plentyn unrhyw gyflyrau hirdymor sy’n effeithio arnyn nhw mewn unrhyw rai o’r ffyrdd yma?

Dewiswch bob ateb sy’n gywir i’ch plentyn.

O dan bob ateb rydyn ni’n rhoi enghreifftiau i chi o sut allai cyflwr eich plentyn effeithio arnyn nhw.

Dim ond enghreifftiau ydy’r rhain. Efallai bod cyflwr eich plentyn yn effeithio arnyn nhw mewn ffyrdd gwahanol.

☐ **Gweld**

Er enghraifft, mae’n anodd iddyn nhw ddarllen neu gerdded o gwmpas lleoedd newydd, hyd yn oed gyda sbectol.

☐

Clywed

Er enghraifft, mae'n anodd iddyn nhw glywed mewn lleoedd swnllyd neu nid ydyn nhw'n clywed pethau'n glir.

☐

Symud o gwmpas

Er enghraifft, mae'n anodd iddyn nhw gerdded neu fynd i fyny neu i lawr y grisiau heb gymorth.

☐

Defnyddio eu dwylo neu fysedd

Er enghraifft, mae'n anodd iddyn nhw wisgo neu godi eu tegannau.

Dysgu pethau newydd

Er enghraifft, mae'n anodd idydn nhw ddarllen, ysgrifennu neu ddilyn cyfarwyddiadau.

Cofio neu ganolbwyntio

Er enghraifft, mae'n anodd iddyn nhw ganolbwyntio neu gofio beth wnaethan nhw yn yr ysgol.

Iechyd meddwl

Er enghraifft, mae'n anodd iddyn nhw reoli sut maen nhw'n teimlo, yn meddwl neu'n ymddwyn.

Anadlu neu deimlo'n flinedig

Er enghraifft, maen nhw'n teimlo allan o wynt yn aml, neu'n rhy flinedig i wneud dim.

Bod gyda phobl eraill

Er enghraifft, mae'n anodd iddyn nhw ddweud beth maen nhw'n meddwl, neu maen nhw'n teimlo'n bryderus o gwmpas pobl eraill.

Teimlo'n anghyfforddus neu mewn poen

Er enghraifft, maen nhw mewn poen yn aml, neu mae'n anodd iddyn nhw gysgu, canolbwyntio neu fod yn hapus.

☐

Eu synhwyrau

Er enghraifft, nid ydyn nhw'n hoffi rhai seiniau, goleuadau, arogleuon neu weadau penodol neu maen nhw'n eu hoffi'n fawr iawn.

☐

Ymladd salwch

Er enghraifft, mae eu corff yn ceisio'n rhy galed i ymladd salwch neu maen nhw'n sâl yn aml.

?

☐

Mewn ffordd arall

Does dim rhaid i chi ddweud wrthyn ni, ond fe gewch chi.

☐ **Nid yw fy mhlentyn wedi profi'r pethau yma**

☐ **Dwi ddim yn gwybod**

☐ **Dwi ddim eisiau ateb y cwestiwn yma**

Cwestiwn rhwystrau 1: profiad o rwystrau mewn gwahanol feysydd bywyd

Yn y flwyddyn ddiwethaf, ydy'ch plentyn wedi cael unrhyw anawsterau gyda'r pethau ar y rhestr yma?

Dewiswch bob ateb sy'n gywir i'ch plentyn.

O dan bob ateb rydyn ni'n rhoi enghreifftiau o rai anawsterau mae'ch plentyn efallai wedi eu profi.

Dim ond enghreifftiau ydy'r rhain. Efallai bod eich plentyn wedi dioddef pethau gwahanol.

☐ **Gofal iechyd**

Er enghraifft, mae meddygon neu nyrsys yn eu trin yn annheg neu mae'n anodd i chi wneud apwyntiad amdanyn nhw.

Gwaith

Er enghraifft, allwch chi ddim newid yr oriau rydych chi'n gweithio neu pryd rydych chi'n gweithio er mwyn gallu edrych ar ôl eich plentyn.

Addysg

Er enghraifft, mae ystafelloedd dosbarth yn rhy swnllyd, neu nid ydy gwybodaeth yn y fformat maen nhw ei angen, fel hawdd ei ddeall.

Teithio

Er enghraifft, mae'n anodd prynu tocynnau bws neu trên neu i ddod o hyd i seddi maen nhw'n gallu eu defnyddio.

☐

Tai

Er enghraifft, mae'n anodd i chi ddod o hyd i dŷ sy'n diwallu eu hanghenion, neu mae'n rhaid i chi aros yn hir i newidiadau gael eu gwneud.

☐

Gweithgareddau a digwyddiadau

Er enghraifft, mae pobl yn meddwl na allan nhw ymuno mewn gweithgareddau, neu nid ydy lleoliadau'n hygyrch.

☐

Eich ardal leol

Er enghraifft, nid ydy'ch cyngor yn gwrando arnoch chi ynglŷn ag anghenion eich plentyn, neu mae'n anodd iddyn nhw ddefnyddio adeiladau neu doiledau lleol.

☐ **Budd-daliadau i'ch plentyn neu wasanaethau sy'n eich helpu gydag arian**

Er enghraifft, nid ydy'r arian a gewch chi i helpu i edrych ar ôl eich plentyn yn ddigon.

☐ **Anhawster arall sydd ddim ar y rhestr**

Does dim rhaid i chi ddweud wrthyn ni, ond fe gewch chi.

☐ **Nid yw fy mhlentyn wedi profi unrhyw anawsterau gyda'r pethau yma**

☐ **Dwi ddim yn gwybod**

☐ **Dwi ddim eisiau ateb y cwestiwn yma**

Cwestiwn rhwystrau 2: profiad o wahanol fathau o rwystrau

Yn y flwyddyn ddiwethaf, ydy'ch plentyn wedi profi unrhyw bethau sydd ar y rhestr yma?

Dewiswch bob ateb sy'n gywir i'ch plentyn.

O dan bob ateb rydyn ni'n rhoi enghreifftiau o rai pethau mae'ch plentyn efallai wedi eu profi.

Dim ond enghreifftiau ydy'r rhain. Efallai bod eich plentyn wedi profi pethau gwahanol.

☐ **Gwybodaeth sy'n anodd ei darllen neu ei deall**

Er enghraifft, llawer o wybodaeth anodd, neu heb gael digon o amser i ddarllen gwybodaeth.

☐ **Mannau neu adeiladau sy'n anodd eu defnyddio**

Er enghraifft, mannau sy'n rhy swnllyd, yn llachar, neu lle mae'n anodd symud o gwmpas.

☐ **Cael eu trin yn wael**

Er enghraifft, nid ydy pobl yn gwrando arnyn nhw, neu maen nhw'n galw enwau cas arnyn nhw neu'n eu gadael allan.

☐ **Rheolau nad ydyn nhw'n cefnogi eu hanghenion**

Er enghraifft, mae'r ffordd mae pethau'n cael eu gwneud yn golygu nad ydyn nhw'n cael eu trin yn deg, neu nad ydyn nhw'n derbyn y gefnogaeth gywir.

Rhywbeth arall

Does dim rhaid i chi ddweud wrthyn ni, ond fe gewch chi.

Nid ydy fy mhlentyn wedi profi unrhyw anawsterau gyda'r pethau yma

Dwi ddim yn gwybod

Dwi ddim eisiau ateb y cwestiwn yma