



Fforwm 50+ Arolwg 8

1 Rhif aelodaeth

2 Beth yw pedwar digid cyntaf eich cod post?

3 Beth ydych?

dyn

menyw

4 Faint oedd eich oed ar eich pen-blwydd diwethaf?

50-59

60-69

70+

Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach

5 Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach yw strategaeth y sir er mwyn hybu heneiddio'n iach yn Sir Gaerfyrddin. Y weledigaeth ar gyfer y cynllun yw "annog byw'n iach, gwella ansawdd bywyd a gwerthfawrogi cyfraniad pobl hŷn." I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r weledigaeth hon? (Ticiwch 1 boc)

cytuno'n bendant

cytuno

anghytuno

anghytuno'n bendant

dydw i ddim yn gwybod

6 Os ydych chi'n 'Anghytuno' neu'n 'Anghytuno'n Bendant' â'r weledigaeth hon, pa newidiadau hoffech chi eu gwneud? Rhwch sylwadau ychwanegol yn y boc isod:

7 Mae'r Cynllun Gweithredu Heneiddio'n iach yn canolbwyntio ar y themâu canlynol. Rhwch eich atebion yn nhrefn blaenoriaeth h.y. 1 = yr agwedd bwysicaf; 10 = yr agwedd leiaf pwysig. (PEIDIWCH â defnyddio'r un rhif DDWYWAITH)

	<i>Rheng</i>
gweithgarwch corfforol	<input type="checkbox"/>
bwyta'n iach a maethiad	<input type="checkbox"/>
iechyd y geg	<input type="checkbox"/>
iechyd meddwl ac emosiynol	<input type="checkbox"/>
iechyd rhyw	<input type="checkbox"/>
defnydd o alcohol	<input type="checkbox"/>
ysmygu	<input type="checkbox"/>
brechiadau ffliw	<input type="checkbox"/>
diogelwch yn y cartref a diogelwch cymunedol	<input type="checkbox"/>
unigrwydd a theimlo'n ynysig	<input type="checkbox"/>

8 Yn gyffredinol, a fyddech chi'n dweud bod eich iechyd yn...(Ticiwch 1 boc)

<i>rhagorol</i>	<input type="checkbox"/>
<i>da iawn</i>	<input type="checkbox"/>
<i>da</i>	<input type="checkbox"/>
<i>gweddol</i>	<input type="checkbox"/>
<i>gwael</i>	<input type="checkbox"/>

9 Ar raddfa o "1" i "10" lle mae 1 yn golygu "Anfodlon iawn" a 10 yn golygu "Bodlon iawn," sut ydych chi'n teimlo ynghylch eich bywyd ar y cyfan ar hyn o bryd? (Ticiwch 1 boc)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 Os ydych chi'n teimlo'n anfodlon neu'n anfodlon iawn ar eich bywyd ar y cyfan ar hyn o bryd, defnyddiwch y boc isod i esbonio rhai o'r rhesymau.

12 Wrth ystyried faint o straen sydd yn eich bywyd, a fyddech chi'n dweud ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau, eich bod yn teimlo... (Ticiwch 1 boc)

<i>heb fod dan straen o gwbl</i>	<input type="checkbox"/>
<i>heb fod dan lawer o straen</i>	<input type="checkbox"/>
<i>dan ychydig o straen</i>	<input type="checkbox"/>
<i>dan lawer o straen</i>	<input type="checkbox"/>

11 Yn gyffredinol a fyddech chi'n dweud bod eich iechyd meddwl yn... (Ticiwch 1 boc)

<i>rhagorol</i>	<input type="checkbox"/>
<i>da iawn</i>	<input type="checkbox"/>
<i>da</i>	<input type="checkbox"/>
<i>gweddol</i>	<input type="checkbox"/>
<i>gwael</i>	<input type="checkbox"/>

13 Sut fyddech chi'n disgrifio eich ymdeimlad o berthyn i'ch cymuned leol? A fyddech chi'n dweud ei fod yn ymdeimlad... (Ticiwch 1 boc)

<i>cryf iawn</i>	<input type="checkbox"/>
<i>eithaf cryf</i>	<input type="checkbox"/>
<i>eithaf gwan</i>	<input type="checkbox"/>
<i>gwan iawn</i>	<input type="checkbox"/>

14 Yn y 7 diwrnod diwethaf, pa mor aml gwnaethoch chi gerdded y tu allan i'ch cartref/gardd e.e. cerdded ar gyfer ymarfer corff, mynd â'r ci am dro, cerdded i'r gwaith? (Ticiwch 1 boc)

- byth*
- anaml (1-2 ddiwrnod)*.....
- weithiau (3-4 diwrnod)*
- aml (5-7 diwrnod)*

15 Yn y 7 diwrnod diwethaf, pa mor aml gwnaethoch chi gymryd rhan mewn chwaraeon ysgafn neu weithgareddau hamdden megis bowlio, chwarae golff, pysgota, dartiau, ioga? (Ticiwch 1 boc)

- byth*
- anaml (1-2 ddiwrnod)*.....
- weithiau (3-4 diwrnod)*
- aml (5-7 diwrnod)*

16 Beth sy'n eich atal rhag gwneud mwy o weithgarwch corfforol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

- y gost*.....
 - cludiant*.....
 - gweithgareddau heb fod ar gael yn yr ardal*
 - cyflwr iechyd tymor hir*.....
 - salwch/anaf diweddar*.....
 - diffyg amser*.....
 - diffyg egni*
 - diffyg sgiliau/gwybodaeth*
 - arall*
- (nodwch)

17 Yn gyffredinol, a fyddech chi'n dweud bod iechyd eich ceg yn... (Ticiwch 1 boc)

- rhagorol*.....
- da iawn*.....
- da*.....
- gweddol*.....
- gwael*.....
- ddim yn gwybod*

18 A ydych chi'n gwisgo dannedd gosod?

- ydw*.....
- nac ydw*.....

19 A ydych chi'n ysmegu sigarets?

- ydw*.....
- nac ydw*.....

20 Yn fras, sawl sigaret ydych chi'n ysmegu mewn diwrnod? (Nodwch rif yn y boc)

21 Yn y 6 mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi yfed alcohol? (Ticiwch 1 boc)

- llai nag unwaith y mis*
- unwaith y mis*.....
- 2-3 gwaith y mis*
- unwaith yr wythnos*.....
- 2-3 gwaith y mis*
- 4-6 gwaith yr wythnos*.....
- pob dydd*
- ddim yn yfed alcohol*.....

22 Pa mor aml ydych chi'n cael 6 neu ragor o unedau o alcohol (ar gyfer menywod) / 8 neu ragor o unedau o alcohol (ar gyfer dynion) ar un achlysur? (Ticiwch 1 boc)

- byth*
- llai na bob mis*
- yn fisol*.....
- yn wythnosol*.....
- yn ddyddiol*

23 Yn y 12 mis diwethaf, beth yw'r newid mwyaf pwysig rydych chi wedi ei wneud er mwyn gwella eich iechyd? (Ticiwch 1 boc)

- mwy o ymarfer corff / gweithgarwch corfforol*
 - wedi colli pwysau*.....
 - newid deiet / gwella arferion bwyta*.....
 - rhoi'r gorau i ysmegu*
 - yfed llai o alcohol*.....
 - lleihau lefelau straen*.....
 - derbyn triniaeth feddygol (ar gyfer salwch)*
 - cymryd fitaminau*
 - heb wneud newidiadau*.....
 - dydw i ddim yn gwybod*
 - arall*
- (nodwch)

24 Oes rhywbeth sy'n eich atal chi rhag gwella eich iechyd?

- diffyg grym ewyllys / hunanddisgyblaeth*
 - cyfrifoldebau teuluol*.....
 - amserlen waith*
 - iechyd corfforol (yn sgil salwch tymor hir)*.....
 - anabledd*
 - gormod o straen*
 - rhy gostus / cyfyngiadau ariannol*
 - dim ar gael yn yr ardal*.....
 - arall*
- (nodwch)

25 Yn y 12 mis diwethaf, a ydych chi wedi cael unrhyw godymau? (Ticiwch 1 boc)

- ydw*.....
- nac ydw (ewch i C28)*.....
- ddim yn gwybod*

26 Yn y 12 mis diwethaf, sawl gwaith ydych chi wedi cael codwm? (Nodwch y rhif yn y boc)

27 Yn y 12 mis diwethaf, beth yw'r anaf neu'r broblem fwyaf difrifol rydych chi wedi ei dioddef yn sgil codwm? (Ticiwch 1 boc)

- dim anaf difrifol*.....
 - ysgiad*.....
 - cleisiau*
 - briwiau*.....
 - torri clun*
 - torri coes*
 - torri braich / arddwrn*
 - anaf pen*
 - arall*
- (nodwch)

Technoleg

28 Pa 3 o'r canlynol sy'n disgrifio orau eich teimladau am dechnoleg? (Ticiwch hyd at 3 bocs)

- mae'n gyffrous.....
- mae'n fy nychryn.....
- mae'n hanfodol.....
- mae'n boendod.....
- mae'n ddrud.....
- mae'n hwyl.....
- mae'n effeithlon.....
- mae'n gymhleth.....
- mae'n gymorth.....
- mae'n beth diflas.....
- mae'n codi ofn arnaf.....

29 Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, sydd gennych chi ar yr aelwyd? (Ticiwch BOB bocs sy'n berthnasol)

- cyfrifiadur neu gyfrifiadur côl.....
 - cyfrifiadur neu gyfrifiadur côl sydd â chysylltiad â'r rhyngwrwyd.....
 - cysylltiad di-wifr â'r rhyngwrwyd.....
 - ffôn symudol.....
 - ffôn symudol sydd â chysylltiad â'r rhyngwrwyd.....
 - camera digidol.....
 - teledu digidol.....
 - radio ddigidol.....
 - consol gêmâu.....
- (nodwch pa un/rai)

30 Pa mor aml ydych chi'n defnyddio'r dechnoleg ddigidol ganlynol?

	<i>Ddim yn defnyddio technoleg ddigidol</i>	<i>Yn ddyddiol</i>	<i>Yn wyth nosol</i>	<i>Yn fisol</i>	<i>Yn y 6 mis diw-ethaf</i>	<i>Yn y flwyddyn ddiw-ethaf</i>	<i>Mwy o amser yn ôl</i>
teledu digidol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rhyngwrwyd yn y cartref	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ffôn symudol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cyfrifiadur neu gyfrifiadur côl yn y cartref	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
camera digidol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
consol gêmâu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Os oes gennych fynediad i'r rhyngwrwyd, ewch i gwestiwn 31. Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwrwyd, ewch i gwestiwn 36.

31 Os oes gennych chi fynediad i'r rhyngwrwyd yn y cartref, ai gwasanaeth band-eang neu wasanaeth deialu sydd gennych? (Ticiwch 1 bocs yn unig)

- band eang.....
- deialu.....
- dydw i ddim yn gwybod.....

32 At ba ddiben y defnyddiwyd y rhyngwyd? (Ticiwch BOB bocs sy'n berthnasol)

- | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| <i>rhwydweithio cymdeithasol / cadw
mewn cysylltiad â ffrindiau/teulu</i> | <input type="checkbox"/> | <i>cael mynediad i Wasanaethau'r Cyngor</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>defnyddio e-bost</i> | <input type="checkbox"/> | <i>dysgu (astudio/hyfforddi/gwaith cartref)</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>chwilota cyffredinol</i> | <input type="checkbox"/> | <i>gwaith</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>dod o hyd i wybodaeth ynghylch
gwyliu/teithio/llety</i> | <input type="checkbox"/> | <i>lawrlwytho meddalwedd.....</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>siopa</i> | <input type="checkbox"/> | <i>gwrando ar y radio neu wyllo'r teledu....</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>dod o hyd i wybodaeth ynghylch
nwyddau/gwasanaethau</i> | <input type="checkbox"/> | <i>defnyddio ystafelloedd sgwrsio</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>bancio/cyllid personol.....</i> | <input type="checkbox"/> | <i>gwerthu nwyddau/gwasanaethau.....</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>darllen neu lawrlwytho newyddion</i> | <input type="checkbox"/> | <i>hobïau/diddordebau</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>chwarae neu lawrlwytho cerddoriaeth...</i> | <input type="checkbox"/> | <i>ffonio ar y rhyngwyd / fideo
gynadledda</i> | <input type="checkbox"/> |
| | | <i>arall.....</i> | <input type="checkbox"/> |

(arall - nodwch pa rai)

33 A ydych chi'n defnyddio'r canlynol?

- | | Ydw | Nac ydw |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| Facebook | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Twitter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

34 Pe baech chi eisiau cysylltu â Chyngor Sir Caerfyrddin, pa rai o'r dulliau canlynol byddech chi'n FWYAF TEBYGOL o'u defnyddio? (Ticiwch 1 bocs yn unig)

- ffôn*
- ymweliad personol.....*
- anfon e-bost*
- gwefan.....*
- llythyr / ffacs*
- gwasanaeth teledu digidol Cyngor Sir
Caerfyrddin.....*
- arall*

(nodwch)

35 Pa rai o'r dulliau canlynol byddai'n WELL GENNYCH eu defnyddio? (Ticiwch 1 bocs yn unig)

- ffôn*
- ymweliad personol.....*
- e-bost*
- gwefan.....*
- llythyr / ffacs*
- gwasanaeth teledu digidol Cyngor Sir
Caerfyrddin.....*
- arall*

(nodwch)

Ewch i gwestiwn 37

36 Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwrwd, beth yw'r rheswm am hyn?

- mae'n rhy ddrud*
- dydy rhyngwrwd band eang ddim ar gael lle rwyf i'n byw*
- dim diddordeb*.....
- dim amser*
- dim offer cywir*
- dydw i ddim yn ei ddeall*
- dydw i ddim yn gwybod sut i gael mynediad iddo*.....
- rheswm arall*.....

(nodwch)

37 A fyddai diddordeb gennych mewn unrhyw un o'r sesiynau hyfforddi neu'r sesiynau cyngori canlynol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

- defnyddio cyfrifiadur*
- rhyngwrwd ac e-bost*.....
- atgyweirio ac adeiladu cyfrifiaduron*.....
- ffotograffiaeth ddigidol*
- hanes eich teulu*
- chwilio am swydd drwy ddefnyddio'r rhyngwrwd*.....
- arbed arian ar-lein*
- e-Bay*
- datblygiadau gwe*
- safleoedd rhwydweithio cymdeithasol* .
- diogelwch ar y rhyngwrwd*.....
- bancio ar-lein*.....
- defnyddio ffôn symudol*.....
- arall*

(nodwch)

Etholiadau

38 A wnaethoch chi bleidleisio yn yr etholiadau canlynol?

- refferendwm mis Mawrth - rhoi rhagor o bwerau i Gynulliad Cymru*.....
- refferenda mis Mai - Etholiadau Cynulliad Cymru ar y cyd â refferendwm y bleidlais amgen*.....
- heb bleidleisio yn yr un o'r uchod (Ewch i C40)*.....

40 A ydych chi o'r farn y dylid fod wedi cyfuno refferendwm mis Mawrth ag etholiadau mis Mai?

- ydw*.....
- nac ydw*.....
- dim barn*

39 Sut wnaethoch chi bleidleisio yn yr etholiadau hyn?

	<i>Drwy'r post</i>	<i>Gorsaf bleidleisio</i>	<i>Drwy ddirprwy</i>
refferendwm mis Mawrth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
refferendwm y Bleidlais Amgen ym mis Mai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

41 A oeddech chi'n deall y cwestiwn a ofynnwyd ar bapurau'r refferendwm?

	<i>Oeddwn</i>	<i>Nac oeddwn</i>
refferendwm mis Mawrth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
refferendwm y Bleidlais Amgen ym mis Mai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42 A oeddech chi o'r farn bod digon o gyhoeddusrwydd ynghylch pob etholiad?

	Oeddwn	Nac oeddwn
refferendwm mis Mawrth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
etholiadau ar y cyd ym mis Mai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43 Gan bwy yr hoffech chi weld rhagor o gyhoeddusrwydd? (Ticiwch bob blwch sy'n berthnasol)

ymgeiswyr a'u pleidiau.....

yr Awdurdod Lleol.....

Y Comisiwn Etholiadol.....

44 A ydych chi'n fodlon ar eich gorsaf bleidleisio leol?

ydw (ewch i C46).....

nac ydw (ewch i C45).....

ddim yn gwybod / heb ei defnyddio (ewch i C46).....

45 Os nad ydych, nodwch pam?

Gwasanaethau Dementia

Mae Fforwm Craffu ar y Cyd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Sir Gaerfyrddin yn cynnal adolygiad o Wasanaethau Dementia. Rydym yn bwriadu cysylltu ag aelodau o'r Panel Dinasyddion sydd â phrofiad o dementia er mwyn cyflawni ymchwil mwy trylwyr a hynny ar ffurf trafodaeth bersonol ynghylch byw gyda dementia. Mae'r meysydd sy'n debygol o gael sylw yn cynnwys gwasanaethau cymorth, safon y gwasanaethau hynny ac unrhyw welliannau angenrheidiol. Os ydych yn fodlon cymryd rhan yn yr ymchwil hwn bydd aelod o staff o'r tîm Craffu ac Ymgynghoriaeth yn cysylltu â chi i drefnu lleoliad ac amser cyfleus i gwrdd.

46 Rwyf wedi cael profiad o dementia ac rwy'n fodlon i swyddog gysylltu â mi i gymryd rhan mewn trafodaeth bersonol am fy mhrofiadau.

ydw.....

nac ydw.....

Diolch i chi am gwblhau'r arolwg.

Danfongwch e'n ôl yn yr amlen rhagdaledig cyn gynted â phosib os gwelwch yn dda.