

Adroddiad Ymchwil Arolwg Anabledd y Deyrnas Unedig Mehefin 2021

Cyfranwyr i'r adroddiad:

Dr. Rohan Allen, Dr. Jason Olsen, Dr. Armineh Soorenian, Dr. Marc Verlot

Rhagair Dadandoddwr

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r ymatebion i Arolwg Anabledd y DU a gynhaliwyd gan yr Uned Anabledd ac a ddefnyddir i lywio'r Strategaeth Anabledd Genedlaethol, o 15 Ionawr 2021 hyd at, a chan gynnwys, 28 Chwefror 2021.

Cafodd cyfanswm o14491 o ymatebwyr eu cynnwys.

Arhosodd yr arolwg ar agor tan 23 Ebrill 2021, a chafwyd cyfanswm o 16651 o ymatebion. Defnyddir yr holl ymatebion a gafwyd hyd at y dyddiad hwn i lywio'r gwaith o gyflawni'r Strategaeth Anabledd Genedlaethol.

Cafodd yr arolwg hwn ei gynllunio i fod yn gyfrwng i bobl anabl, i ofalwyr i bobl anabl, ac i aelodau o'r cyhoedd sydd â diddordeb mewn anabledd, gael rhannu eu profiadau neu eu barn gyda'r Uned Anabledd er mwyn llywio datblygiad y Strategaeth Anabledd Genedlaethol. Roedd yr arolwg hwn yn un o nifer o ffyrdd o ymgysylltu â rhanddeiliaid a ddefnyddiwyd gan yr Uned Anabledd i lywio'r Strategaeth Anabledd Genedlaethol.

Arolwg hunan-ddethol oedd hwn, ac fe gafodd ei gynllunio yn y ffordd hon er mwyn caniatáu i bawb oedd yn dymuno rhannu eu profiad neu eu barn gyda'r Uned Anabledd gael cyfle i wneud hynny. Roedd hyn yn golygu bod cyfranogwyr yn penderfynu'n annibynnol a oeddent yn dymuno cymryd rhan yn yr arolwg ai peidio. O ganlyniad, nid oedd y boblogaeth a gymerodd ran yn gynrychioliadol o'r boblogaeth genedlaethol.

Ar gyfer pob cwestiwn meintiol, cafodd nifer yr ymatebwyr ei dalgrynnu i'r deg agosaf, a chafodd canrannau eu talgrynnu i un lle degol, er mwyn sicrhau na ellir adnabod cyfranogwyr. Cafodd ymatebwyr na roddodd ateb i gwestiwn penodol eu heithrio cyn i ganrannau gael eu cyfrif. Dadansoddwyd ymatebion i gwestiynau ansoddol gan ddefnyddio cyfuniad o godio â llaw a modelu pynciau, cafodd themâu a nodwyd drwy'r ddau ddadansoddiad eu hintegreiddio a'u hadrodd.

Er hwylustod, mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at bobl anabl, at ofalwyr ac at aelodau o'r cyhoedd drwyddi draw. Yn fwy penodol, mae hyn yn golygu ymatebwyr i'r arolwg sy'n ymateb yn rhinwedd un o'r grwpiau hyn (fel y'u pennwyd yn C16a). Er enghraifft, 'Dyweddodd 54% o bobl anabl eu bod naill ai'n berchen ar eu cartref yn llwyr, yn ei brynu gyda chymorth morgais, neu ei fod yn rhannol yn eiddo iddynt ac yn rhannol yn cael ei rentu ganddynt...' yn fwy penodol yn golygu bod '54% o ymatebwyr a atebodd yr arolwg hwn fel pobl anabl (C16a) yn dweud eu bod naill ai'n berchen ar eu cartref yn llwyr, ei brynu gyda chymorth morgais, neu ei fod yn rhannol yn eiddo iddynt ac yn rhannol yn cael ei rentu ganddynt...'

Cynnwys

1. [Crynodeb gweithredol](#)
2. [Dulliau](#)
3. [Mewnwelediad meintiol](#)
4. [Mewnwelediadau ansoddol](#)

Crynodeb gweithredol

Roedd yr ymatebion i Arolwg Anabledd y DU a dderbyniwyd hyd at 28 Chwefror 2021 yn rhan allweddol o gasglu safbwyntiau ar gyfer datblygu'r Strategaeth Anabledd Genedlaethol.

Darparodd Arolwg Anabledd y DU safbwyntiau gwerthfawr ar draws ystod eang o bynciau, gan gynnwys canfyddiadau a gwahaniaethu, tai, cyflogaeth, addysg, siopa, hamdden a gwasanaethau cyhoeddus.

Nododd yr arolwg fod canfyddiadau'r cyhoedd o bobl anabl yn rhwystr sylweddol i gyfranogiad mewn meysydd gan gynnwys cyflogaeth ac addysg, a bod y rhan fwyaf o ymatebwyr anabl i'r arolwg yn teimlo nad oedd agweddau'r cyhoedd tuag at bobl anabl o gymorth. **Mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu'r angen i wella dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd o anabledd, i wella agweddau'r cyhoedd tuag at bobl anabl, ac i ysbrydoli newid cymdeithasol ledled y DU.**

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr anabl eu bod yn poeni y byddant yn cael eu sarhau neu y bydd rhai yn aflonyddu arnynt mewn mannau cyhoeddus, a dywedodd cyfran debyg eu bod wedi cael eu cam-drin oherwydd eu hanabledd. **Mae angen mesurau cryfach i fynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail anabledd a throseddau casineb.**

Dywedodd llawer o bobl anabl a gofalwyr eu bod yn byw mewn cartrefi nad ydynt yn diwallu eu hanghenion i fyw yn annibynnol nac i ddarparu gofal, neu fod angen iddynt wneud addasiadau sylweddol i'w cartrefi i gyrraedd gofynion hygyrchedd. **Rhaid cymryd camau i hybu'r cyflenwad o gartrefi hygyrch, fforddiadwy - gan gynnwys tai â chymorth, i helpu mwy o bobl anabl a gofalwyr i fyw mewn cartrefi sy'n diwallu eu hanghenion.**

Mae heriau hygyrchedd yn ymestyn y tu hwnt i'r cartref, i adeiladau a mannau cyhoeddus. Roedd dros chwarter yr ymatebwyr anabl yn aml yn ei chael yn anodd cael mynediad i adeiladau cyhoeddus, ac roedd un o bob tri ymatebydd anabl yn aml yn ei chael yn anodd cael mynediad i fannau cyhoeddus. Roedd y rhwystrau i hygyrchedd a wynebir gan bobl anabl yn amrywio o ddiffyg toiledau anabl neu leoedd newid i ddiffyg rampiau. Roedd siopau, tafarndai, bwytaï a chaffis yn lleoliadau lle y cafwyd rhwystrau i hygyrchedd yn gyffredin. **Mae'n bwysig hyrwyddo gwelliannau i hygyrchedd adeiladau a mannau cyhoeddus, gan gynnwys gwneud strydoedd siopa yn fwy hygyrch i bobl anabl.**

Dywedodd llawer o bobl anabl a gofalwyr a oedd wedi cael anhawster wrth gael mynediad i adeiladau cyhoeddus hefyd fod anawsterau wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus pwysig. **Amlygodd y canfyddiadau hyn yr angen i sicrhau bod mynediad at wasanaethau cyhoeddus, gan gynnwys gwasanaethau ar-lein, mor esmwyth a hawdd â phosibl.**

Dim ond un o bob deg ymatebydd anabl i Arolwg Anabledd y DU oedd yn cytuno bod pobl anabl yn cael y cyfleoedd addysgol sydd eu hangen arnynt i ffynnu yn y gymdeithas. **Mae hyn yn dangos yr angen am fwy o gymorth i helpu plant a phobl ifanc anabl i gyrraedd eu llawn botensial yn y system addysg, ac i drosglwyddo'n ddi-rwystr i fod yn oedolion.**

Yn olaf, dywedodd dros hanner yr ymatebwyr anabl nad oeddent mewn cyflogaeth yr hoffent gael mwy o gymorth i ddod o hyd i swydd ac i'w chadw. O blith y rhai mewn cyflogaeth, teimlai hanner yr ymatebwyr anabl fod eu cyflogwr yn hyblyg ac yn gwneud digon o addasiadau rhesymol, ac roedd hanner y gofalwyr yn teimlo bod eu cyflogwr yn cefnogi eu

cyfrifoldebau gofalu. Dim ond chwarter y bobl anabl a'r gofalwyr oedd yn teimlo eu bod yn cael yr un cyfleoedd dyrchafu â'u cydweithwyr. **Mae'r canfyddiadau hyn yn amlygu'r angen i wella'r cymorth i bobl anabl er mwyn iddynt ddechrau mewn gwaith neu aros ynddo, i greu gweithleoedd mwy cynhwysol lle y mae gan weithwyr anabl yr un cyfle cyfartal o ran symud ymlaen yn y gwaith, ac i gryfhau hawliau yn y gweithle i bobl anabl ac i ofalwyr.**

Gyda'i gilydd, roedd canfyddiadau Arolwg Anabledd y DU yn elfen bwysig yn y broses o roi profiad byw pobl anabl wrth wraidd datblygu'r Strategaeth Anabledd Genedlaethol.

Dulliau

Agorodd yr Uned Anabledd Arolwg Anabledd y DU ar 15 Ionawr 2021. Roedd yr arolwg ar agor am gyfanswm o 14 wythnos. Cafodd ymatebion a dderbyniwyd hyd at 28 Chwefror 2021, sef cyfanswm o 14491 o ymatebion, eu defnyddio i lywio datblygiad y Strategaeth Anabledd Genedlaethol. Bydd yr holl ymatebion hyd at 23 Ebrill 2021, sef cyfanswm o 16651 o ymatebion, yn cael eu defnyddio i lywio'r gwaith o gyflawni'r Strategaeth Anabledd Genedlaethol.

Targedodd Arolwg Anabledd y DU dri grŵp:

- Pobl anabl
- Pobl â chyfrifoldebau gofalu (h.y. gofalywr)
- Aelodau o'r cyhoedd sydd â diddordeb mewn anabledd

Dylunio'r arolwg

Cafodd dyluniad Arolwg Anabledd y DU ei lywio gan ddau gylch o ymchwil lled-ethnograffig a gynhaliwyd gan yr Uned Anabledd a'r Labordy Polisi. Cynhaliwyd yr ymchwil hwn rhwng mis Mehefin a mis Medi 2019, a mis Gorffennaf a mis Medi 2020, yn y drefn honno.

Cynhaliodd yr ymchwilwyr yr ymchwil lled-ethnograffig trwy ddefnyddio technegau cyfweld agored ac atblygol yn hytrach na thrwy ddefnyddio set o gwestiynau neu sgrïptiau a ddiffiniwyd ymlaen llaw. Roedd hyn yn caniatáu i gyfranogwyr lywio'r sgysiau ac arwain dehongliadau a wneir gan yr ymchwilwyr. Roedd y dull hwn yn caniatáu i gyfranogwyr ddangos eu barn, eu teimladau a'u profiadau cymhleth o anabledd. Amlinellir y dulliau ymchwil llawn a ddefnyddiwyd yn yr adroddiadau ymchwil lled-ethnograffig, a gyhoeddwyd ochr yn ochr â'r adroddiad hwn ar Arolwg Anabledd y DU.

Cyn ei lansio, cafodd yr arolwg ei dreialu gyda phobl a sefydliadau anabl gan gynnwys Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall (RNIB).

Amcangyfrifwyd bod yr arolwg yn cymryd 20 i 30 munud i'w lenwi.

Dosbarthu'r arolwg

Cyflwynwyd Arolwg Anabledd y DU ar-lein drwy'r platfform Citizen Space.

Hyrwyddwyd yr arolwg drwy ddull cyfathrebu cymysg gyda gweithgarwch cydgysylltiedig ar gyfryngau cymdeithasol, cyfryngau traddodiadol, a thrwy gylchlythyrau. Roedd hyn yn cynnwys ei hyrwyddo drwy ddefnyddio e-byst, Twitter, blogiau, Facebook, Instagram, a LinkedIn. Cafodd lansiad yr arolwg ei gyhoeddi trwy eitemau newyddion y Llywodraeth ac erthyglau yn y cyfryngau. Hyrwyddwyd yr arolwg hefyd drwy rwydweithiau rhanddeiliaid yr Uned Anabledd.

Roedd yr arolwg, y tudalen lanio a'r hysbysiad preifatrwydd ar gael mewn cyfieithiad Cymraeg, fformat Hawdd ei Darllen a fideos BSL. Gwiriwyd y cyfieithiad Cymraeg am gywirdeb gan randdeiliad yn Llywodraeth Cymru. Gwiriwyd y fideos BSL am gywirdeb yr is-deitlau, cyn eu hymgorffori a lansio'r arolwg.

Roedd cymorth i llenwi'r arolwg ar gael yn uniongyrchol gan yr Uned Anabledd drwy flwch post pwrpasol ar gyfer yr arolwg. Roedd Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall hefyd yn cynnig cymorth a chynghor ynglŷn â llenwi'r arolwg.

Gwahoddwyd y rhai nad oeddent yn gallu llenwi'r arolwg i gyflwyno datganiadau oedd yn cynnwys 250 o eiriau ar y mwyaf yn uniongyrchol i'r Uned Anabledd drwy e-bost neu drwy'r post. Cafodd safbwyntiau o'r datganiadau hyn eu hymgorffori yn yr adran dadansoddi ansoddol.

Dadansoddiad data

Dadansoddiad meintiol

Gofynnwyd i ymatebwyr nodi sut yr hoffent ymateb i Arolwg Anabledd y DU; naill ai fel person anabl, fel gofalwr i rywun neu i rywrai anabl, neu fel aelod o'r cyhoedd sydd â diddordeb mewn anabledd.

Cynhaliwyd dadansoddiad o bob cwestiwn yn annibynnol ar gyfer y rhai a atebodd yr arolwg fel pobl anabl, fel gofalwyr i rywun neu i rywrai anabl, ac fel aelodau o'r cyhoedd sydd â diddordeb mewn anabledd. Cafodd hyn ei lywio gan atebion yr ymatebydd i Gwestiwn 16a ('Sut rydych chi'n ateb yr arolwg hwn?'). Yn nodedig, gall ymatebwyr fod yn perthyn i nifer o grwpiau, ond proseswyd atebion yn unol â'r rhinwedd yr oedd pob ymatebydd wedi dewis ateb yr arolwg ynddo.

Er mwyn diogelu anhysbysrwydd ymatebwyr, cafodd nifer yr ymatebion a gofnodwyd eu talgrynnu i'r 10 agosaf, a chafodd yr holl ganrannau eu talgrynnu i un lle degol. O ganlyniad i'r talgrynnu hwn, nid yw cyfanswm y canrannau bob amser yn 100.

Roedd rhai cwestiynau'n cynnig blwch testun rhydd i'r rhai a ymatebodd 'arall'. Cafodd yr atebion hyn eu codio â llaw ar gyfer yr holl ymatebwyr hyd at 28 Chwefror 2021. Dilëwyd yr holl wybodaeth bersonol a gafodd ei chynnwys mewn ymatebion i'r cwestiynau hyn ac y gellir ei defnyddio i adnabod pobl i'w dileu er mwyn cynnal anhysbysrwydd y data.

Dadansoddiad ansoddol

Roedd Arolwg Anabledd y DU yn cynnwys pedwar cwestiwn fformat agored. Roedd pob cwestiwn fformat agored yn nodi nifer uchaf o eiriau nad oedd yn cael ei orfodi oedd yn amrywio o 100 i 250 o eiriau. Fodd bynnag, ystyriwyd yr holl atebion yn eu cyfanrwydd. Darparwyd cyfanswm o 33,796 o ymatebion i gwestiynau testun rhydd gydag ymatebion unigol hyd at 1,118 o eiriau o hyd.

Oherwydd y nifer fawr o ymatebion testun rhydd a gafwyd, rhoddwyd dull cyfunol o godio â llaw a modelu pynciau ar waith i ddadansoddi ymatebion.

Codio â llaw

Dewiswyd is-set o 500 o ymatebion testun rhydd (300 gan y rhai a atebodd yr arolwg fel pobl anabl, 100 yr un gan y rhai a atebodd yr arolwg fel gofalmwr i bobl anabl neu fel aelodau o'r cyhoedd sydd â diddordeb mewn anabled) yn annibynnol ar gyfer pob un o'r pedwar cwestiwn fformat agored trwy ddefnyddio samplu haenedig ar hap i gynyddu pa mor gynrychioladol oeddent ar draws nodweddion demograffig rhyw, oedran, ethnigrwydd, cyrhaeddiad addysgol, a math o nam (ymatebwyr anabl yn unig).

Defnyddiwyd dadansoddiad thematig wrth ddadansoddi ymatebion cyfranogwyr gan ddefnyddio camau dadansoddi thematig Braun a Clarke.¹

Cafodd meddalwedd dadansoddi data ansoddol ei defnyddio i helpu i werthuso'r data. Gan fod yr ymchwil yn canolbwyntio ar brofiad byw pobl anabl dechreuodd y gwaith cychwynnol o godio data gyda'r rhai a ymatebodd i'r arolwg fel pobl anabl. Dilynwyd hyn gan godio atebion gan y rhai a ymatebodd i'r arolwg fel gofalmwr, a'r rhai a ymatebodd i'r arolwg fel aelodau o'r cyhoedd.

Gwerthuswyd data yn dilyn proses codio anwythol agored i sicrhau y byddai themâu wir yn dod i'r amlwg o'r data. Dechreuodd y broses gyda'r ymchwilydd yn defnyddio codio detholus ar y cyd â chodau semantig. Nodwyd themâu a oedd yn dod i'r amlwg a chafodd y codio ar gyfer pob pwnc ei fireinio.

Gwerthusodd ail ymchwilydd y codio, y categorieiddio a'r themâu a nodwyd o'r data. Roedd y dadansoddiad hwn yn cefnogi'r dadansoddiad cychwynnol, ond yn ehangu nifer yr is-themâu a gafodd eu nodi. Cytunodd yr ymchwilydd cyntaf â'r argymhelliad hwn.

Modelu pynciau

Mae modelu pynciau yn ddull o ddarllen data testun a gynorthwyir gan beiriant, fe'i defnyddir i nodi pynciau a geir o ymatebion testun rhydd i gwestiynau fformat agored. Perfformiwyd modelu pynciau trwy ddefnyddio model pynciau strwythurol, a weithredwyd drwy'r pecyn *stm* yn R.² Mae'r dull hwn yn clystyru ymatebion yn ôl nifer o bynciau a ddiffiniwyd ymlaen llaw, mae'n datrys cysylltiad geiriau â phob pwnc, ac yn datrys cysylltiad pob ateb â phob pwnc. Mae'r dull yn caniatáu i atebion fod yn gysylltiedig â phynciau lluosog, gan adlewyrchu strwythur y cwestiynau yn yr arolwg.

Pennwyd y nifer optimaidd o bynciau ar gyfer pob cwestiwn drwy gynhyrchu modelau'n ailadroddus yn amrywio o 10 i 100 o bynciau o ran maint, a defnyddio diagnosteg enghreifftiol i nodi'r nifer optimaidd o bynciau. Ar gyfer pob un o'r pedwar cwestiwn testun rhydd, penderfynwyd mai 60 oedd y nifer optimaidd o bynciau.

¹ Braun, V. a Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research*. Llundain: SAGE.

² Roberts, M. E., Stewart, B. M., & Tingley, D. (2019). *stm*: An R package for structural topic models. *Journal of Statistical Software*, 91(1), 1-40.

Pennwyd thema pob pwnc allbwn gan ymchwilwyr yn seiliedig ar y geiriau a oedd yn gysylltiedig fwyaf â'r pwnc a'r atebion a oedd yn gysylltiedig fwyaf â'r pwnc.

Integreiddio'r dadansoddiadau

Cafodd themâu a nodwyd drwy godio â llaw a modelu pynciau eu croesgyfeirio. Er i'r dadansoddiadau hyn gael eu cynnal yn annibynnol, canfuwyd lefel uchel o debygrwydd rhwng y ddau ddull gweithredu. Adroddwyd am yr undeb themâu a nodwyd drwy godio â llaw a modelu pynciau, gyda dyfyniadau cynrychioliadol yn ymwneud â phob pwnc a ddarparwyd. Wrth adrodd ar ganfyddiadau'r dadansoddiad ansoddol hwn, rydym wedi nodi amlder cymharol pob thema yn fras. Cafodd mynychder achosion o bob thema eu categoreiddio fel rhai a godwyd gan lawer o ymatebwyr, gan nifer cymedrol o ymatebwyr, neu gan rai ymatebwyr. Nid yw trefn ymddangosiad pob thema yn arwydd o'i mynychder.

Mewnwelediad meintiol

Nodweddion ymatebwyr

Canfyddiadau allweddol

Llenwodd 74% o'r ymatebwyr yr arolwg fel pobl anabl (n = 10780), llenwodd 18% yr arolwg fel gofalwyr (n = 2600), a llenwodd 8% yr arolwg fel aelodau o'r cyhoedd (n = 1120; C16a).

Pobl anabl

- Roedd 87% o'r ymatebwyr anabl rhwng 16 a 64 oed, a dim ond 13% oedd yn 65+ oed (C1). Mae pobl hŷn anabl yn cael eu tangynrychioli ym mhoblogaeth yr arolwg o'u cymharu â phoblogaeth anabl y DU, lle mae 38% o'r bobl anabl yn 65+ oed.³
- Roedd 27% o'r ymatebwyr anabl yn ddynion (C2) ac maent yn cael eu tangynrychioli gan fod dynion yn 45% o boblogaeth anabl y DU.
- Nododd 94% o'r ymatebwyr anabl eu bod yn wyn, nododd 1% eu bod yn Asiaidd ac Asiaidd Prydeinig, nododd 1% eu bod yn Ddu, Affricanaidd, Caribïaidd, Du Prydeinig, nododd 3% eu bod yn perthyn i grwpiau ethnig cymysg a lluosog, a nododd 1% eu bod yn perthyn i grwpiau ethnig eraill (C4).
- Nododd 49% o ymatebwyr anabl nad oedd ganddynt unrhyw grefydd, o gymharu â 25.1% o boblogaeth gyffredinol Cymru a Lloegr. Nododd llai nag 1% o ymatebwyr anabl eu bod yn Fwslimiaid, yn Hindŵiaid, neu yn Sikhiaid, yn y drefn honno. Roedd y grwpiau hyn i gyd yn cael eu tangynrychioli'n sylweddol o'u cymharu â phoblogaeth gyffredinol Cymru a Lloegr (C6).⁴
- Roedd gan 47% o ymatebwyr anabl radd neu gymhwyster cyfatebol, ac nid oedd gan 5% unrhyw gymwysterau (C10).
- Dywed 42% o ymatebwyr anabl eu bod yn cael eu cyflogi naill ai'n llawn amser neu'n rhan-amser, cododd y ffigur hwn i 47% ar gyfer y rhai rhwng 16 a 64 oed (C47).
- Roedd gan 73% o ymatebwyr anabl oedd â chyflwr iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch sy'n para neu y disgwylir iddo bara am 12 mis neu fwy nam yn ymwneud â symudedd, roedd gan 57% nam yn gysylltiedig ag iechyd meddwl, roedd gan 54% nam yn gysylltiedig â stamina, anadlu neu flinder, roedd gan 53% nam yn gysylltiedig â dehurwydd (C15).

Gofalwyr

- Dywedodd 34% o ofalwyr fod ganddynt gyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu afiechydon a oedd yn para neu y disgwylid iddynt bara am 12 mis neu fwy (C11), ac o'r rhain, dywedodd 71% fod eu cyflwr neu eu salwch yn lleihau eu gallu i gyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd (C13). Mae hyn yn amlygu bod llawer o ofalwyr hefyd yn bobl anabl.
- Roedd y mwyafrif llethol o ofalwyr yn fenywod (85%; C2) ac o ethnigrwydd gwyn (94%; C4).

³ [Family Resources Survey: financial year 2018/19](#)

⁴ [Exploring religion in England and Wales](#)

Y cyhoedd

- Roedd tueddiad tebyg i'r rhai a atebodd yr arolwg fel aelodau o'r cyhoedd fod yn ymatebwyr iau (83% rhwng 16 a 64 oed; C1), yn fenywod (68%; C2), yn rhai o ethnigrwydd gwyn (94%; C4), yn rhai heb grefydd (53%; C6), ac yn rhai a addysgwyd i lefel gradd neu gyfwerth â hynny (61%; C10).

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn amlygu bod poblogaeth yr arolwg ar gyfer pobl anabl, gofalwyr a'r cyhoedd yn gwro'n sylweddol oddi wrth boblogaeth anabl y DU a phoblogaeth gyffredinol y DU. Dylid dehongli themâu a phrofiadau sy'n dod i'r amlwg a nodwyd yn yr arolwg hwn trwy ystyried nodweddion demograffig poblogaeth yr arolwg. Er enghraifft, roedd gan 47% o ymatebwyr anabl radd neu gymhwyster cyfatebol, o gymharu â 23% o'r boblogaeth anabl rhwng 21 a 64 oed yn y DU. Gwyddys bod canlyniadau cyflogaeth i bobl anabl yn amrywio yn ôl cyrhaeddiad addysgol,⁵ ac felly efallai na fydd profiadau poblogaeth yr arolwg sydd â chyflogaeth yn gynrychioliadol o brofiadau poblogaeth anabl y DU. Yn fwy cyffredinol, dylid nodi efallai na fydd canfyddiadau'r arolwg hunan-ddethol hwn yn gynrychioliadol o brofiadau pob person anabl, gofalwr a'r cyhoedd ledled y DU.

⁵ [The employment of disabled people 2019](#)

Mynediad i'r amgylchedd adeiledig

Canfyddiadau allweddol

Pobl anabl

- Dywedodd 54% o bobl anabl eu bod naill ai'n berchen ar eu cartref yn llwyr, yn ei brynu gyda chymorth morgais, neu ei fod yn rhannol yn eiddo iddynt a'u bod yn rhannol yn ei rentu (cydberchnogaeth; C17). Gostyngodd y ffigur hwn i 51% ar gyfer ymatebwyr anabl rhwng 16 a 64 oed, ond arhosodd yn fwy na chyfran y perchennfeddianwyr ym mhoblogaeth anabl y DU rhwng 16 a 64 oed (40.9%).⁶
- Dywedodd 53% o bobl anabl fod eu cartref yn bodloni eu hanghenion i fyw yn annibynnol 'yn gyfan gwbl' neu 'i raddau helaeth'. Mae hyn yn amlygu bod llawer o bobl anabl yn dal i fyw mewn cartrefi nad ydynt yn llwyr bodloni eu hanghenion i fyw yn annibynnol (C18).
- Dywedodd 47% o bobl anabl fod angen o leiaf 'rhywfaint o ymdrech' i fynd i mewn ac allan o ble maent yn byw (C19).
- Bu'n rhaid i 34% o bobl anabl wneud 'llawer' neu 'nifer cymedrol' o addasiadau i'w cartref dros y 5 mlynedd diwethaf i gefnogi byw yn annibynnol (C21), ac roedd y newidiadau hyn yn cael eu hariannu ganddynt eu hunain gan amlaf (58%) neu talwyd amdanynt drwy gyfraniadau gan eu teulu neu eu ffrindiau (12%). Dim ond 16% o bobl anabl a oedd wedi gwneud addasiadau a dderbyniodd arian i dalu am eu haddasiadau (C22), a dywedodd 61% fod angen mwy o addasiadau i ddiwallu eu hanghenion (C23).
- Roedd 31% o bobl anabl yn ei chael hi'n anodd defnyddio manau cyhoeddus 'drwy'r amser' neu 'yn aml' (C24). Yn yr un modd, roedd 28% yn ei chael hi'n anodd mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus 'drwy'r amser' neu 'yn aml' (C25). O'r rhai a ddywedodd eu bod yn cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd yr adeiladau yr oedd ymatebwyr wedi cael yr anhawster mwyaf o ran mynd i mewn iddynt yn siopau a chanolfannau siopa (78%), a thafarndai, tafarndai, bwytai a chaffis (66%) ac mae hyn yn amlygu'r angen i wneud y lleoliadau hyn yn fwy hygyrch ac i gasglu data o ansawdd uchel ar eu hygyrchedd. Nid oedd 46% yn gallu cael mynediad at gyfleusterau meddygol neu roeddent yn cael anhawster mawr wrth eu defnyddio (C26).
- O blith y rhai a ddywedodd eu bod yn cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf weithiau, y gweithgareddau nad oedd pobl anabl yn gallu cymryd rhan ynddynt, gan amlaf, yw mynd ar wyliau (57%), ymweld â ffrindiau (50%) a mynd i'r theatr, i'r sinema neu i'r celfyddydau (48%; C27).

Gofalwyr

- Roedd 68% o ofalwyr naill ai'n berchen ar eu cartref yn llwyr, yn prynu gyda chymorth morgais, neu roedd yn eiddo rhannol iddynt ac roedd rhan ohono'n cael ei rentu ganddynt (cydberchnogaeth; C64).
- Mae 88% o ofalwyr yn byw gyda'r person y maent yn gofalu amdano am o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos (C65).

⁶ [Outcomes for disabled people in the UK: 2020](#)

- Dywedodd 49% o ofalwyr fod eu cartref yn bodloni eu hanghenion i ddarparu gofal 'yn gyfan gwbl' neu 'i raddau helaeth' (C66).
- Roedd 41% o ofalwyr wedi gwneud 'swm cymedrol' neu 'lawer o' addasiadau neu addasiadau i ble maent yn byw i gefnogi'r person y maent yn gofalu amdano (C69). Roedd yr addasiadau hyn yn cael eu hariannu ganddynt eu hunain yn bennaf (61%) neu talwyd amdanynt drwy gyfraniadau gan eu teulu neu eu ffrindiau (6%; C70). Dywedodd 56% o ofalwyr fod angen gwneud mwy o addasiadau i fodloni eu hanghenion (C71).
- Dywedodd 38% o ofalwyr eu bod yn cael trafferth defnyddio manau cyhoeddus 'drwy'r amser' neu 'yn aml' pan fyddant gyda'r person y maent yn gofalu amdano (C72), a dywedodd 33% eu bod yn cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus 'drwy'r amser' neu'n 'aml' pan fyddant gyda'r person y maent yn gofalu amdano (C73). Siopau a chanolfannau siopa (72%), a thafarndai, bariau, bwytai a chaffis (64%) oedd yr adeiladau yr oedd gofalwyr yn dweud amlaf nad oeddent yn gallu mynd i mewn iddynt neu eu bod yn cael anhawster mawr i gael mynediad pan fyddant gyda'r person y maent yn gofalu amdano (C78). Roedd hyn yn adlewyrchu profiadau ymatebwyr anabl.
- Y gweithgareddau nad oedd gofalwyr yn gallu cymryd rhan ynddynt amlaf gyda'r person y maent yn gofalu amdano oherwydd problemau hygrychedd oedd mynd ar wyliau (58%), ymweld â ffrindiau (47%) a mynd i'r theatr, i'r sinema neu i'r celfyddydau (48%), gan adlewyrchu profiadau ymatebwyr anabl (C74).

Cynhyrchion a Gwasanaethau Cynhwysol

Canfyddiadau allweddol

Mae'r canfyddiadau a adroddwyd yn yr adran flaenorol yn amlygu bod pobl anabl a gofalwyr yn aml yn cael problemau o ran hygyrchedd mewn adeiladau cyhoeddus, a'u bod yn aml yn cael eu heithrio o weithgareddau oherwydd materion hygyrchedd (C24-27,C72,C73,C78).

Pobl anabl

Nodyn technegol: cafodd y rhai nad oeddent wedi defnyddio gwasanaethau penodol eu heithrio cyn cyfrifo cyfran y bobl sy'n cael anawsterau, o ganlyniad bydd canrannau a adroddir yn y testun hwn yn wahanol i dablau data.

- O blith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd 78% o bobl anabl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd wedi cael o leiaf rai anawsterau (C28a).
- O blith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd 58% o bobl anabl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau cyfiawnder wedi cael o leiaf rai anawsterau (C28b).
- O blith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael trafferth wrth fynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd 80% o bobl anabl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau budd-daliadau a phensiwn wedi cael o leiaf rai anawsterau (C28c).
- O blith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd 90% o bobl anabl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau yn ymwneud a diwylliant, â chwaraeon ac â gwasanaethau hamdden wedi cael o leiaf rai anawsterau (C28d).
- O blith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd 74% o bobl anabl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau cymdeithasol wedi cael o leiaf rai anawsterau (C28e).
- O blith y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael trafferth mynd i mewn i adeiladau cyhoeddus o leiaf 'weithiau', roedd 51% o bobl anabl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau treth wedi cael o leiaf rai anawsterau (C28f).

Gofalwyr

- Roedd ymatebion gofalwyr yn adlewyrchu profiadau ymatebwyr anabl.
- Roedd 83% o ofalwyr a oedd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd ar ran y person y maent yn gofalu amdano wedi cael o leiaf rai anawsterau (C77a).
- Roedd 52% o ofalwyr a oedd wedi defnyddio gwasanaethau cyfiawnder ar ran y person y maent yn gofalu amdano wedi cael o leiaf rai anawsterau (C77b).
- Roedd 73% o ofalwyr a oedd wedi defnyddio gwasanaethau budd-daliadau a phensiwn ar ran y person y maent yn gofalu amdano wedi cael o leiaf rai anawsterau (C77c).
- Roedd 88% o ofalwyr a oedd wedi defnyddio gwasanaethau diwylliant, chwaraeon a hamdden ar ran y person y maent yn gofalu amdano wedi cael o leiaf rai anawsterau (C77d).
- Roedd 79% o ofalwyr a oedd wedi defnyddio'r gwasanaethau cymdeithasol ar ran y person y maent yn gofalu amdano wedi cael o leiaf rai anawsterau (C77e).
- Roedd 47% o ofalwyr a oedd wedi defnyddio gwasanaethau treth ar ran y person y maent yn gofalu amdano wedi cael o leiaf rai anawsterau (C77f).

Cefnogi byw yn annibynnol

Canfyddiadau allweddol

Pobl anabl

- Mae 52% o bobl anabl yn cael cymorth gyda'u hanghenion gofal o leiaf unwaith yr wythnos (C38). O'r rhain, cafodd 75% gymorth gyda gofal gan deulu a ffrindiau sy'n byw gyda nhw (naill ai'n gyflogedig neu'n ddi-dâl), ac roedd 19% yn cael cymorth gyda gofal gan ofalwyr cyflogedig, nyrsys, neu weithwyr proffesiynol eraill (C39).
- O blith y bobl anabl a gafodd gymorth anffurfiol (di-dâl) gyda gofal, dywedodd 24% fod y cymorth hwn yn gwneud iddynt deimlo bod ganddynt 'fwy o reolaeth' neu 'lawer mwy o reolaeth' dros eu bywydau (C41). O blith y rhai a gafodd gymorth ffurfiol gyda thâl gyda gofal gan wasanaethau cyhoeddus, dywedodd 45% fod y cymorth hwn yn gwneud iddynt deimlo bod ganddynt 'fwy o reolaeth' neu 'lawer mwy o reolaeth' dros eu bywydau (C42).
- Roedd 42% o bobl anabl yn gweld bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' cyn COVID-19 (C43b), o gymharu â 51% yn ystod COVID-19 (C43a). O blith y rhai a oedd yn gweld bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn', adroddwyd yn fwyaf aml mai incwm cyfyngedig oedd y prif reswm dros yr anawsterau hyn (41%; C44).
- O blith y bobl anabl hynny a oedd yn teimlo bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn', roedd 88% a oedd wedi gwneud cais am gymorth ariannol a/neu a gafodd gymorth ariannol yn gweld bod y profiad hwn yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' (C45).
- Dywed 42% o ymatebwyr anabl eu bod yn cael eu cyflogi naill ai'n llawn amser neu'n rhan-amser, cododd y ffigur hwn i 47% ar gyfer y rhai rhwng 16 a 64 oed (C47).
- Mae 56% o bobl anabl nad ydynt yn gyflogedig ond sydd naill ai'n chwilio am waith neu sydd â diddordeb mewn cyflogaeth yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' yr hoffent gael mwy o gymorth i ddod o hyd i swydd (C48a), 60% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' yr hoffent gael mwy o gymorth i gadw swydd (C48b).
- Mae 24% o bobl anabl a gyflogir yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod eu cyfleoedd o ran dyrchafiad yr un fath â'u cydweithwyr (C49a). 48% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod eu cyflogwr yn hyblyg ac yn gwneud digon o addasiadau rhesymol i bobl anabl (C49b).

Gofalwyr

- Dywedodd 84% o ofalwyr fod yr holl ofal y maent yn ei ddarparu yn ddi-dâl (C56). Roedd 65% o ofalwyr a oedd yn rheoli gofal rhywun yn ei chael yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' cyn COVID-19 (C59b), o'i gymharu ag 86% yn ystod COVID-19 (C59a).
- Roedd 38% o ofalwyr yn gweld bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' cyn COVID-19 (C60b), o'i gymharu â 52% yn ystod COVID-19 (C60a). O blith y gofalwyr hynny a oedd yn gweld bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn', incwm cyfyngedig (61%) a chostau sy'n ymwneud â gofalu am rywun â chyflwr iechyd neu anabled (60%) adroddwyd amlaf fel y prif resymau dros anawsterau wrth dalu treuliau byw arferol (C61).

- O blith y gofawyr hynny a oedd yn gweld bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn', roedd 65% a oedd wedi gwneud cais am gymorth ariannol a/neu a gafodd gymorth ariannol yn gweld y profiad hwn yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn', ac roedd llai nag 1% o'r effaith hon yn 'hawdd iawn' (C62).
- Roedd 48% o ofalwyr mewn cyflogaeth amser llawn neu ran-amser (C87).⁷
- Mae 15% o ofalwyr nad ydynt yn gyflogedig yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' yr hoffent gael mwy o gymorth i ddod o hyd i swydd (C88a), 18% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' yr hoffent gael mwy o gymorth i gadw swydd (C88b).
- Mae 54% o ofalwyr sy'n gyflogedig yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod eu cyflogwr yn cefnogi eu cyfrifoldebau gofalu (C89a). Fodd bynnag, dim ond 26% sy'n 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod eu cyfleoedd am ddyrchafiad yr un fath â'u cydweithwyr (C89b).

Y Cyhoedd

- O blith aelodau'r cyhoedd sy'n gweithio gyda phobl eraill, mae 65% yn gweithio gydag o leiaf un person y maent yn gwybod ei fod yn berson anabl (C100). Nododd ymatebwyr (ac eithrio'r rhai a ddywedodd nad ydynt yn gweithio gyda phobl eraill) mai rhwystrau fel trafndiaeth hygyrch neu fynediad at adeiladau cyhoeddus (51%) neu agweddau negyddol tuag at bobl anabl (39%) yw'r prif resymau pam eu bod yn credu nad oes llawer o bobl anabl yn eu gweithle (C101).

Pob ymatebydd

- Mae 27% o bobl anabl, 21% o ofalwyr, a 44% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' fod pobl anabl yn gallu byw bywydau llawn, annibynnol (C110b).
- Mae 4% o bobl anabl, 4% o ofalwyr, a 6% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pobl anabl yn cael digon o gymorth ariannol i fodloni eu hanghenion (C110d).
- Mae 5% o bobl anabl, 6% o ofalwyr, a 9% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod y llywodraeth yn gyffredinol yn darparu lefel dda o gymorth i bobl anabl (C110e).
- Mae 10% o bobl anabl, 8% o ofalwyr, a 14% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pobl anabl yn cael y cyfleoedd addysgol sydd eu hangen arnynt i ffynnu mewn cymdeithas (C110f).
- Mae 5% o bobl anabl, 3% o ofalwyr, ac 8% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pobl anabl yn cael y cyfleoedd cyflogaeth sydd eu hangen arnynt i ffynnu yn y gymdeithas (C110h).
- Mae 91% o bobl anabl, 89% o ofalwyr, a 96% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y dylai cyflogwyr fod yn hyblyg wrth wneud addasiadau yn y gweithle ar gyfer pobl anabl (C110i).
- Mae 12% o bobl anabl, 11% o ofalwyr, a 18% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod cyflogwyr yn hyblyg wrth wneud addasiadau yn y gweithle ar gyfer pobl anabl (C110j).

⁷ Ni ellir cymharu cwestiwn 62 (gofalwyr) yn uniongyrchol â chwestiwn 45 (pobl anabl) oherwydd gwahaniaethau o ran codio atebion.

- Mae 88% o bobl anabl, 90% o ofalwyr, a 94% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y dylai cyflogwyr fod yn hyblyg wrth wneud addasiadau yn y gweithle i'r rhai sy'n gofalu am bobl anabl (C110k).
- Mae 10% o bobl anabl, 13% o ofalwyr, a 15% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod cyflogwyr yn hyblyg wrth wneud addasiadau yn y gweithle i'r rhai sy'n gofalu am bobl anabl (C110l).
- Mae 8% o bobl anabl, 8% o ofalwyr, a 14% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y rhoddir y cymorth sydd ei angen arnynt i bobl anabl gael datblygu yn y gweithle (C110m).
- Mae 85% o bobl anabl, 84% o ofalwyr, a 91% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y dylai cyfleoedd dyrchafu i bobl anabl fod yr un fath â rhai eu cydweithwyr (C110n).

Mynediad at gyfiawnder a hawliau

Canfyddiadau allweddol

Pobl anabl

- Dywedodd pobl anabl eu bod yn teimlo'n anniogel yn eu cymdogaeth (45%; C50d), yn poeni am gael eu sarhau neu yr aflonyddir arnynt ar y stryd neu mewn unrhyw fan cyhoeddus arall (54%; C50e), neu eu bod yn poeni am ddiodef ymosodiad corfforol gan ddiethriaid (45%; C50f) o leiaf 'peth o'r amser'.
- Dywedodd pobl anabl fod pobl yn eu cam-drin oherwydd eu hanabledd (58%; C50g), bod pobl yn elyniaethus iddynt ar-lein oherwydd eu hanabledd (31%; 50h), neu eu bod yn profi trais oherwydd eu hanabledd (15%; C50i) o leiaf 'peth o'r amser'.
- Dywedodd 21% o bobl anabl eu bod yn teimlo'n anniogel y tu mewn i ble maent yn byw o leiaf 'peth o'r amser' (C50j), ac ymhlith y rheini, y rhesymau a gofnodwyd amlaf dros deimlo'n anniogel y tu mewn i ble maent yn byw oedd pryderon am ymwithwyr (pobl yn dod i mewn heb ganiatâd) (48%) ac anhawster cael cymorth ar unwaith (37%; C51).
- O blith y bobl anabl a oedd wedi profi digwyddiadau'n ymwneud â bwlio, aflonyddu neu drais yn seiliedig ar eu hanabledd, roedd 29% wedi gwneud adroddiad swyddogol amdano (C52), a dim ond 15% o'r rheini oedd yn 'fodlon' neu'n 'fodlon iawn' gyda chanlyniad terfynol yr adroddiad (C53).

Gofalwyr

- Dywedodd 42% o ofalwyr eu bod yn poeni am gael eu sarhau neu yr aflonyddir arnynt ar y stryd neu mewn unrhyw fan cyhoeddus arall pan fyddant yn darparu gofal am o leiaf 'peth o'r amser' (C92c). Dywedodd gofalwyr eu bod wedi profi pobl yn eu cam-drin (29%; C92e), neu yn elyniaethus tuag atynt (31%; C92f), oherwydd eu bod yn gofalu am rywun, o leiaf 'peth o'r amser'.
- Mae 89% o ofalwyr yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus i herio ymddygiad⁸ pe byddent yn dyst i ffrind neu i aelod o'u teulu yn trin person anabl yn annheg (C91a). Mae 73% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus i'w herio pe byddent yn gweld ymddygiad annheg tuag at berson anabl mewn man cyhoeddus (C91b). Mae 83% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus i'w herio pe byddent yn gweld cydweithiwr yn trin person anabl yn annheg yn y gwaith (C91c).
- Mae 71% o ofalwyr yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus am adrodd yn ffurfiol am ymddygiad annheg tuag at berson anabl i'r heddlu neu i awdurdodau lleol (C91d), ac mae 78% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus am adrodd yn ffurfiol am ymddygiad annheg tuag at berson anabl i'w reolwr yn y gwaith (C91e).
- O blith y gofalwyr a oedd wedi profi digwyddiadau'n ymwneud â bwlio, aflonyddu neu drais yn seiliedig ar eu cyfrifoldebau gofalu, roedd 22% wedi adrodd amdano'n swyddogol (C94), ac o'r rheini dim ond 16% oedd yn 'fodlon' neu'n 'fodlon iawn' gyda chanlyniad terfynol yr adroddiad (C95).

⁸ Diffinnir herio ymddygiad yn yr arolwg fel ymwneud yn anffurfiol yn ystod neu ar ôl digwyddiad, naill ai drwy ymgysylltu â'r un sy'n cyflawni'r driniaeth annheg neu sy'n destun y driniaeth.

Y cyhoedd

- Mae 92% o'r cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus i'w herio pe byddent yn gweld ffrind neu aelod o'r teulu yn trin person anabl yn annheg (C105a). Mae 70% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus i siarad pe byddent yn gweld ymddygiad annheg tuag at berson anabl mewn man cyhoeddus (C105b). Mae 89% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus i siarad pe byddent yn gweld cydweithiwr yn trin person anabl yn annheg yn y gwaith (C105c).
- Mae 72% o'r cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus am adrodd yn ffurfiol am ymddygiad annheg tuag at berson anabl i'r heddlu neu i awdurdodau lleol (C105d), ac mae 88% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n hyderus am adrodd yn ffurfiol am ymddygiad annheg tuag at berson anabl i'w reolwr yn y gwaith (C105e).

Newid canfyddiadau

Canfyddiadau allweddol

Pobl anabl

- Mae 71% o bobl anabl yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' nad yw pobl yn poeni os oes rhaid i bobl anabl aros yn hwy na phawb arall i gael yr hyn sydd ei angen arnynt (C54a).
- Mae dros hanner y bobl anabl nad ydynt yn gyflogedig ond sydd wrthi'n chwilio am waith neu sydd â diddordeb mewn cyflogaeth (51%) yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pryderon am farn pobl eraill amdanynt wedi eu hatal rhag gweithio (C48c).
- Dywedodd pobl anabl fod pryderon am farn pobl eraill wedi eu hatal rhag ceisio cael addysg (38%; C50a), rhag ymlacio (71%; C50b), neu rhag mynd y tu allan (62%; C50c) o leiaf 'peth o'r amser'.

Gofalwyr

- Mae 74% o ofalwyr yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' nad yw pobl yn poeni os oes rhaid i bobl anabl aros yn hwy na phawb arall i gael yr hyn sydd ei angen arnynt (C96a).
- Mae 12% o ofalwyr nad ydynt mewn cyflogaeth yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod eu pryderon am farn pobl eraill amdanynt wedi eu hatal rhag gweithio (C88c).

Y cyhoedd

- Roedd 69% o'r cyhoedd wedi bod mewn cysylltiad ag o leiaf un person anabl dros yr wythnos ddiwethaf (C99).
- Byddai 75% o'r cyhoedd yn teimlo'n 'gyfforddus' neu'n 'gyfforddus iawn' yn ymgysylltu â pherson anabl petai'n rhywun yr oeddent wedi cyfarfod ag ef ar y stryd (C102a), byddai 83% yn teimlo'n 'gyfforddus' neu'n 'gyfforddus iawn' yn ymgysylltu â pherson anabl a oedd yn gydweithiwr iddynt (C102d), a byddai 74% yn teimlo'n 'gyfforddus' neu'n 'gyfforddus iawn' yn ymgysylltu â pherson anabl yr oeddent wedi cyfarfod ag ef mewn cyd-destun cymdeithasol fel tafarn neu glwb (C102o).
- Dywedodd 64% o'r cyhoedd nad oeddent yn cael unrhyw anhawster o ran ymgysylltu â phobl anabl, ond y prif bryderon a godwyd gan y rhai a gafodd anhawster oedd pryderon y bydd pobl anabl yn cael eu tramgwyddo os ydynt yn dweud rhywbeth o'i le (22%), ac yn poeni na fyddant yn gallu cyfathrebu'n effeithiol â pherson anabl (18%; C103).

Pob ymatebydd

- Mae 16% o bobl anabl, 18% o ofalwyr, a 23% o ymatebwyr cyhoeddus cyffredinol yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pobl yn deall y term 'pobl anabl' (C110a).
- Mae 8% o bobl anabl, 8% o ofalwyr, a 12% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod y safbwyntiau sydd gan aelodau o'r cyhoedd am anabledd yn ddefnyddiol ar y cyfan i bobl anabl (C110c).
- Mae 59% o bobl anabl, 52% o ofalwyr, a 75% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y gall pobl anabl gyfrannu yn y gweithle yn yr un modd â phobl nad ydynt yn anabl (C110g).

- Mae 19% o bobl anabl, 24% o ofalwyr, a 53% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pobl anabl yn cael eu gwerthfawrogi yn eu gweithle (C110o).
- Mae 9% o bobl anabl, 10% o ofalwyr, a 14% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod pobl anabl yn cael eu trin yn deg ar y cyfan (C110c).
- Mae 65% o bobl anabl, 57% o ofalwyr, a 56% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' y byddent yn teimlo'n gyfforddus mewn perthynas agos â pherson anabl (C110r).
- Mae 87% o bobl anabl, 84% o ofalwyr, a 90% o ymatebwyr o blith y cyhoedd yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' yr hoffent weld pobl anabl yn sefyll am swydd etholedig (C110s).

Llesiant

Canfyddiadau allweddol

Pobl anabl

- Dywedodd 32% o bobl anabl nad oeddent wedi bod mewn cysylltiad ag unrhyw rai un nad oeddent yn byw gyda nhw, yr oeddent yn agos atynt, yn ystod yr wythnos ddiwethaf (C31).
- O blith y bobl anabl a ddywedodd eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun nad ydynt yn byw gyda nhw, ond eu bod yn agos atynt, yn ystod yr wythnos ddiwethaf, mae 45% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod ganddynt ddigon o ffrindiau/teulu agos y gallant ddibynnu arnynt i gael y cymorth sydd ei angen arnynt (C33).
- O blith y bobl anabl a ddywedodd eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun nad yw'n byw gyda nhw, ond eu bod yn agos atynt, yn ystod yr wythnos ddiwethaf, dywedodd 76% yr hoffent gael 'ychydig mwy' neu 'lawer mwy' o gyswllt â'r rhai y maent yn agos atynt (C34). O blith y bobl anabl a hoffai gael mwy o gyswllt, adroddwyd amlaf mai cyfyngiadau neu bryderon COVID-19 (96%) a ddim yn teimlo'n ddigon da (54%) sydd wedi ei gwneud yn anos gwneud mwy o gyswllt (C35).
- Dywed 43% o bobl anabl eu bod yn teimlo'n unig (C36a), ac mae 55% yn dweud eu bod yn teimlo'n ynysig oddi wrth bobl eraill (C36b) 'bob amser' neu'n 'aml'.
- Mae 21% o bobl anabl yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' eu bod yn teimlo y gallant gyflawni'r hyn y maent eisiau ei gael ar gyfer eu dyfodol (C54b). Er bod 82% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' eu bod yn gostwng eu disgwyliadau am y dyfodol oherwydd eu hanabledd (C54c).
- Y sgôr gyfartalog⁹ am foddhad bywyd (10 uchaf, 0 isaf) a gofnodwyd gan bobl anabl oedd 4.1 (C55c) o'i gymharu â 5.1 ar yr adeg hon y llynedd (C55a). Y sgôr gyfartalog ar gyfer i ba raddau y mae pethau a wnewch yn eich bywyd wedi'u cwblhau oedd 4.3 (C55b). Y sgôr gyfartalog ar gyfer i ba raddau y mae pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil oedd 5.4 yr adeg hon y llynedd (C55d).¹⁰

Gofalwyr

- Dywedodd 78% o ofalwyr fod cyfrifoldebau gofalu yn effeithio ar weithgareddau yr hoffent gymryd rhan ynddynt yn bersonol 'drwy'r amser' neu 'yn aml' (C75b), ac mae 93% wedi'u hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau y byddent wedi hoffi cymryd rhan ynddynt oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu (C76).
- Mae 22% o ofalwyr yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' bod ganddynt ddigon o gysylltiadau agos y gallant ddibynnu arnynt i gael y cymorth sydd ei angen arnynt (C83).
- Nid oedd 37% o ofalwyr wedi bod mewn cysylltiad â rhywun nad ydynt yn byw gyda nhw ond sy'n agos atynt yn ystod yr wythnos ddiwethaf (C81).
- Dywed 87% o ofalwyr yr hoffent gael cyswllt 'ychydig mwy' neu 'lawer mwy' â'r rhai y maent yn agos atynt (C84). O blith y gofalwyr a ddywedodd yr hoffent gael mwy o gyswllt, adroddwyd amlaf mai cyfyngiadau/pryderon COVID-19 (96%), cyfrifoldebau

⁹ Y sgôr gyfartalog yw'r cymedrig, a gyfrifir fel swm y sgoriau wedi'i rannu â chyfanswm nifer y sgoriau.

¹⁰ Mae anghysondeb yn y geiriad rhwng C55b a C55d, lle mae 'gwerth chweil' yn cael ei ddisodli gan y 'cyflawn', felly ni ddylid cymharu'r cwestiynau hyn yn uniongyrchol.

gofalu (76%), a heb gael digon o amser (41%) yn ei gwneud yn anos gwneud mwy o gyswllt (C85).

- Dywedodd 46% o ofalwyr eu bod yn teimlo'n unig (C86a) a dywedodd 59% eu bod yn teimlo eu bod wedi'u hynysu oddi wrth eraill (C86b) 'yn aml' neu 'bob amser'.
- Mae 20% o ofalwyr yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' eu bod yn teimlo y gallant gyflawni'r hyn y maent am ei gyflawni ar gyfer eu dyfodol (C96b). Er bod 86% yn 'cytuno' neu'n 'cytuno'n gryf' eu bod yn gostwng eu disgwyliadau am y dyfodol oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu (C96c).
- Y sgôr gyfartalog uchaf ar gyfer boddhad bywyd (10, 0 isaf) a gofnodwyd gan ofalwyr oedd 4.6 (C97a) o'i gymharu â 5.8 ar yr adeg hon y llynedd (C97b). Y sgôr gyfartalog ar gyfer i ba raddau y mae pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil oedd 5.9 (C97c), o'i gymharu â 6.5 yr adeg hon y llynedd (C97d).

Y cyhoedd

- Y sgôr gyfartalog uchaf ar gyfer boddhad bywyd (10 uchaf, 0 isaf) a gofnodwyd gan y cyhoedd oedd 6.2 (C106a) o'i gymharu â 7.2 ar yr adeg hon y llynedd (C106b). Y sgôr gyfartalog ar gyfer i ba raddau y mae pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil oedd 7.0 (C106c), o'i gymharu â 7.4 yr adeg hon y llynedd (C106d).

COVID-19

Canfyddiadau allweddol

Pobl anabl

- Roedd 45% o bobl anabl a oedd yn rheoli eu gofal eu hunain yn ei chael yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' cyn COVID-19 (C40b), o'i gymharu â 65% yn ystod COVID-19 (C40a).
- Roedd 42% o bobl anabl yn gweld bod talu eu treuliau byw arferol yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' cyn COVID-19 (C43b), o gymharu â 51% yn ystod COVID-19 (C43a).
- O blith y bobl anabl a ddywedodd eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun nad ydynt yn byw gyda nhw, ond eu bod yn agos ato, yn ystod yr wythnos ddiwethaf, dywedodd 76% o bobl anabl yr hoffent gael cyswllt 'ychydig mwy' neu 'lawer mwy' â'r rhai y maent yn agos atynt (C34). O blith y bobl anabl a hoffai gael mwy o gyswllt, dywedwyd mai cyfyngiadau neu bryderon COVID-19 (96%) oedd, gan amlaf, wedi ei gwneud yn anos gwneud mwy o gyswllt (C35).
- Y sgôr gyfartalog¹¹ am foddhad bywyd (10 uchaf, 0 isaf) a gofnodwyd gan bobl anabl oedd 4.1 (C55c) o'i gymharu â 5.1 ar yr adeg hon y llynedd (C55a). Y sgôr gyfartalog ar gyfer i ba raddau y mae pethau a wnewch yn eich bywyd wedi'u cwblhau oedd 4.3 (C55b). Y sgôr gyfartalog ar gyfer i ba raddau y mae pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil oedd 4.3 yr adeg hon y llynedd (C55d).¹²

Gofalwyr

- Roedd 65% o ofalwyr a oedd yn rheoli gofal rhywun yn ei chael hi'n 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' cyn COVID-19 (C59b), o'i gymharu ag 86% yn ystod COVID-19 (C59a).
- Roedd 39% o ofalwyr yn ei chael yn 'eithaf anodd' neu'n 'anodd iawn' talu eu treuliau byw arferol cyn COVID-19 (C60b), o gymharu â 52% yn ystod COVID-19 (C60a).
- Cyn COVID-19, roedd 63% o ofalwyr wedi gweld pobl yn bod yn angharedig neu'n anghwrtais i bobl anabl neu'r person oedd yn eu cynorthwyo, ac roedd 62% wedi gweld pobl yn anwybyddu pobl anabl neu'r person oedd yn eu cynorthwyo (C90b). Dywedodd llai o ofalwyr eu bod wedi gweld yr ymddygiadau hyn yn ystod COVID-19, ac i raddau gellir esbonio hynny oherwydd bod llai o ryngweithio aml â dieithriaid (C90a).
- Dywed 87% o ofalwyr yr hoffent gael cyswllt 'ychydig mwy' neu 'lawer mwy' â'r rhai y maent yn agos atynt (C84). O blith y gofalwyr a ddywedodd yr hoffent gael mwy o gyswllt, adroddwyd amlaf mai cyfyngiadau/pryderon COVID-19 (96%), cyfrifoldebau gofalu (76%), a heb gael digon o amser (41%) yn ei gwneud yn anos gwneud mwy o gyswllt (C85).

Pob ymatebydd

- Dywedodd 64% o bobl anabl fod rhai o'u hatebion yn wahanol o ganlyniad uniongyrchol neu anuniongyrchol i bandemig COVID-19 ac ymateb y llywodraeth, o gymharu â 66% o ofalwyr, a 44% o ymatebwyr o blith y cyhoedd (C107). Y pynciau yr oedd pandemig Covid 19 yn effeithio arnynt fwyaf oedd cwrdd â phobl, cael mynediad at gymdeithas a gwneud pethau, a boddhad bywyd, ar gyfer pob grŵp (C108).

¹¹ Y sgôr gyfartalog yw'r cymedrig, a gyfrifir fel swm y sgoriau wedi'i rannu â chyfanswm nifer y sgoriau.

¹² Mae anghysondeb yn y geiriad rhwng C55b a C55d, lle mae 'gwerth chweil' yn cael ei ddisodli gan y 'cyflawn', felly ni ddylid cymharu'r cwestiynau hyn yn uniongyrchol.

Mewnwelediadau ansoddol

Cwestiwn 109. Rhowch fanylion byr am sut mae eich profiadau nawr yn wahanol i'r rhai cyn pandemig COVID-19 ac ymateb y llywodraeth, yn ymwneud â'r holl bynciau a ddewiswyd gennych o'r blaen.

Gofynnwyd cwestiwn 109 i bob ymatebydd o'r arolwg a oedd wedi adrodd y byddai ei atebion i rai rhannau o'r arolwg wedi bod yn wahanol cyn pandemig COVID-19 (Ymatebwyr yn ateb 'Ydw' i Gwestiwn 107 yn unig). Dadansoddwyd yr atebion gan ddefnyddio cyfuniad o fodelu pynciau a chodio â llaw.

Ddim yn gallu cwrdd â ffrindiau a theulu. Hwn oedd y pwnc a godwyd amlaf gan bobl anabl, gan ofalwyr a chan y cyhoedd. Dywedodd llawer o bobl anabl nad oeddent yn gallu gweld eu ffrindiau a'u teulu, nac yn gallu cymdeithasu â'u ffrindiau a'u teulu, er enghraifft am bryd o fwyd neu goffi. Dywedodd rhai pobl anabl fod eu ffrindiau a'u teulu'n byw ymhell i ffwrdd, neu nad oeddent yn rhan o'u swigod. Arweiniodd hyn at fwy o deimladau o unigedd a bregusrwydd, oherwydd eu bod wedi'u datgysylltu oddi wrth rwydweithiau cymorth teuluol a rwydweithiau cymorth eraill.

“Ni allaf gwrdd yn gorfforol â'm teulu a'm ffrindiau, gan gynnwys dwy or-nith newydd. Mae fy mherthynas agosaf, fy mrawd yn byw dros 200 milltir i ffwrdd, felly nid oes gennyf swigen gan fod gan fy ffrindiau i gyd eu teulu eu hunain ac rwy'n byw ar fy mhen fy hun, felly os aiff unrhyw beth o'i le, does neb.”

Person anabl, 65 i 74 oed, De Ddwyrain Lloegr

Effeithiau negyddol iechyd meddwl a lles

Nododd pobl anabl iddynt gael effeithiau negyddol iechyd meddwl o ganlyniad i bandemig COVID-19. Mae'r rhesymau sy'n sail i effeithiau negyddol y pandemig ar iechyd meddwl yn amrywiol, ac maent yn cynnwys cyfyngiadau sy'n atal pobl anabl rhag cymdeithasu â'u ffrindiau ac â'u teulu, unigedd, pryder sy'n gysylltiedig â chyflogaeth, ac amharu ar fynediad at gymorth iechyd meddwl.

“daeth rôl fy swydd i ben ac rwy'n ynysig yn gorfforol; mae fy anabledd yn fy ynysu'n feddyliol felly mae'r ddau at ei gilydd yn effeithio ar fy iechyd meddwl”

Person anabl, 45 i 54 oed, Swydd Efrog a Glannau Humber

Dywedodd llawer o ofalwyr fod y pandemig wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl. Roedd iechyd meddwl gofalwyr yn aml yn gysylltiedig ag iechyd meddwl y person y maent yn gofalu amdano.

"Mae iechyd meddwl fy merch rwy'n gofalu amdani wedi dirywio'n sylweddol oherwydd y pandemig ac o ganlyniad mae fy iechyd meddwl innau'n dioddef."

Gofalwr, 55 i 64 oed, Gogledd Iwerddon

Dywedodd llawer o aelodau o'r cyhoedd fod y pandemig wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl, ac yn yr un modd i ofalwyr, gwnaethant godi bryderon am ddigonolrwydd gwasanaethau cymorth yng ngoleuni'r materion iechyd meddwl sy'n codi o'r pandemig.

Adroddodd llawer o bobl anabl a gofalwyr i **darfu ar apwyntiadau meddygol** ddigwydd, ond ni chafodd ei godi'n aml ymhlith aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl fod apwyntiadau a thriniaethau meddygol wedi cael eu gohirio neu eu canslo o ganlyniad i'r pandemig. Mewn rhai achosion, roedd pobl anabl eisoes wedi bod yn aros am gyfnodau hir o amser i gael triniaeth feddygol. Mae'r tarfu hwn ar wasanaethau gofal iechyd wedi arwain at ddirywiad yn iechyd pobl anabl, ac mae rhai'n teimlo eu bod wedi'u hesgeuluso gan y GIG.

"cafodd dwy lawdriniaeth feddygol roeddwn i gael eu , ac rwyf yn aros am gael un ohonynt ers dros 3 blynedd."

Person anabl, 55 i 64 oed, De Ddwyrain Lloegr

Dywedodd gofalwyr fod ceisio bod cael mynediad i wasanaethau gofal iechyd i'r bobl y maent yn gofalu amdanynt wedi bod yn fwyfwy anodd, ac yn aml bu'n rhaid eu cynnal dros y ffôn. Roeddent yn teimlo ei bod wedi dod yn fwy heriol cael mynediad at gyngor meddygol, mynediad at ofal a mynediad at wasanaethau cymorth cymdeithasol.

Mewn rhai achosion, mae pobl anabl a gofalwyr wedi gorfod troi at driniaeth breifat ddrud i fodloni eu hanghenion neu anghenion y person y maent yn gofalu amdano.

Roedd **ynysu ac unigrwydd** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl, gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd eu bod yn teimlo'n unig ac yn ynysig yn amlach nag yr oeddent cyn y pandemig. Achoswyd hyn oherwydd methu â mynd allan a chymdeithasu neu dderbyn ymwelwyr. Mynegodd pobl anabl rwystredigaeth y bydd bywydau pobl eraill yn gwella ar ddiwedd y pandemig, ond y bydd llawer o bobl anabl yn dal i gael eu hynysu.

Roedd **rhwystrau i siopa bwyd** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl a chan rai gofalwyr, ond ni chafodd ei godi'n aml gan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl fod slotiau dosbarthu ar-lein ar gyfer siopa bwyd yn aml wedi'u harchebu'n llwyr yn barod a bod hynny'n amharu ar fynediad at nwyddau hanfodol neu'n eu gorfodi i fentro i siopa wyneb yn wyneb. Mae defnyddio trafndiaeth gyhoeddus i gael

mynediad at siopau wedi mynd yn fwyfwy anodd. Mae wedi mynd yn fwy anodd cyrraedd siopau yn ystod y pandemig, oherwydd bod toiledau i'r anabl ar gau, mae ardaloedd eistedd yn cael eu cau, mae cynhyrchion glanweithdra yn aml mewn mannau anodd eu cyrraedd, mae tarfu ar barcio i'r anabl, a gorfod ciwio am gyfnodau hir i fynd i mewn i siopau.

“Mae'n anodd cael slotiau dosbarthu felly mae'n rhaid mentro gwneud y gwaith siopa wyneb yn wyneb. Ddim yn gallu siopa'n annibynnol. Allaf i ddim siopa am fwyd a nwyddau ar-lein. Nid yw nwyddau sydd eu hangen arnaf ar gael, mae'r pris wedi codi 300%. Mae siopau roeddwn i'n hoffi ymweld â nhw bellach ar gau, wedi mynd i'r wal. Mae defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn amhosibl. Pobl nad ydynt yn ufuddhau i bellter o ran rheolau gorchuddion wyneb.”

Person anabl, 55 i 64 oed, De Ddwyrain Lloegr

Dywedodd gofalwyr fod siopa bwyd wedi mynd yn anos. Achoswyd hyn gan nad oedd siopau caniatáu i nifer o gwsmeriaid fynd i mewn ar yr un pryd neu mewn grwpiau, gan ddiffyg slotiau dosbarthu ar-lein ar gael ar gyfer siopa bwyd, gan risg o ddod i gysylltiad â COVID-19 wrth siopa wyneb yn wyneb, a chan gyfyngiadau ar yr eitemau y gellir eu prynu ar-lein.

Cafodd masgiau wyneb effaith negyddol ar allu pobl i gyfathrebu, yn enwedig i'r sawl sy'n dibynnu ar ddarllen gwefusau, ac roedd hefyd yn achos camdriniaeth i bobl anabl. Codwyd y pwnc hwn gan lawer o bobl anabl, gan nifer cymedrol o ofalwyr, a chan rai aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl eu bod yn cael eu haflonyddu'n uniongyrchol o ganlyniad i beidio â gwisgo masg yn gyhoeddus, er eu bod wedi'u heithrio ac mewn rhai achosion roeddent yn gwisgo cortyn blodau haul. Effeithiodd hyn yn arbennig ar y rhai sydd ag anabledau anweledig. At hynny, dywedodd pobl anabl y gwrthodwyd mynediad iddynt i fusnesau ac i drafnidiaeth gyhoeddus o ganlyniad i beidio â gwisgo masg.

Oherwydd fy ASD a'm problemau synhwyraidd ni allaf wisgo mygydau wyneb. Rwyf wedi wynebu llawer o gam-drin oherwydd hyn. Gwrthodwyd mynediad i siopau i mi, cefais fy ngwahardd o un siop, bu'n rhaid i mi ddadlau gyda gyrwyr bysiau i fynd ar fysiau i'r gwaith ac oddi yno. Yr wyf wedi dioddef ymosodiad corfforol gan yrrwr bws gan nad oeddwn yn gwisgo mwgwd. Yr wyf wedi wynebu cael fy ngham-drin gan ddinasyddion preifat tra oeddwn ar fysiau.”

Person anabl, 45 i 54 oed, De Orllewin Lloegr

Dywedodd rhai aelodau o'r cyhoedd yn uniongyrchol eu bod yn gweld gwahaniaethu yn erbyn pobl anabl oherwydd nad oeddent yn gwisgo mwgwd, a dywedodd aelodau eraill o'r cyhoedd fod camdefnyddio cortyn y Blodau Haul yn golygu bod rhai pobl anabl yn cael eu holi neu yn cael eu targedu'n annheg am beidio â gwisgo mwgwd wyneb. Tynnodd gofalwyr sylw at y ffaith fod ymgyrchoedd cyhoeddus sy'n annog pobl i wisgo mwgwd wedi stigmatiddio pobl anabl yn anfwriadol.

Dyweddod pobl anabl sydd â nam ar eu clyw fod masgiau'n effeithio'n ddifrifol ar eu gallu i gyfathrebu, yn enwedig i'r rhai sy'n dibynnu ar ddarllen gwefusau.

Rwyf wedi colli fy nghlyw yn ddifrifol (bron yn hollol fyddar) ac yn gwisgo teclynnau clyw yn y ddwy glust. Rwy'n weddol rugl wrth ddarllen gwefusau ac yn dibynnu'n helaeth ar allu gweld gwefusau'n symud. Mae mygydau wyneb yn ei gwneud bron yn amhosibl siarad ag unrhyw un oni bai bod y person yn gwisgo mwgwd clir/tarian wyneb."

Person anabl, 45 i 54 oed, Dwyrain Canolbarth Lloegr

Dyweddod gofawyr fod gwisgo mwgwd yn gallu rhwystro eu gallu i gyfathrebu â'r bobl y maent yn gofalu amdanynt, a dywedodd aelodau o'r cyhoedd y bu'n arbennig o heriol cyfathrebu â phobl anabl yn effeithiol a chydag urddas mewn cyd-destun proffesiynol a chymdeithasol a nhwythau'n gwisgo masg.

Roedd **gweithio gartref a chyflogaeth** yn bwnc a godwyd gan nifer cymedrol o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dyweddod rhai pobl anabl fod eu cyflogaeth wedi gwella gan eu bod bellach yn gweithio gartref a/neu yn gallu gweithio oriau hyblyg. Mae hyn wedi gwella lles drwy gynyddu'r rheolaeth sydd gan bobl anabl dros eu bywydau a'u cyflwr neu eu salwch. Dywedodd rhai pobl anabl hefyd eu bod yn teimlo'n fwy diogel yn eu cartref eu hunain yn hytrach na gorfod teithio i'r gwaith.

Rwy'n hapusach gan fy mod bellach yn gweithio gartref ac yn gallu rheoli fy nghyflwr meddygol gydol oes yn fy amgylchedd fy hun yn hytrach na dioddef o straen wrth ymladd yn erbyn cydweithwyr eraill yn amgylchedd y swyddfa. Mae hefyd wedi rhoi mwy o reolaeth i mi dros sut rwy'n ymateb i'm cyflwr a ddim yn poeni am yr hyn y mae pobl eraill yn ei feddwl neu'n ei ddweud, gan feddwl bod yn rhaid i mi addasu er mwyn cadw pawb yn hapus ar draul fy iechyd a'm bywyd"

Person anabl, 55 i 64 oed, Dwyrain Canolbarth Lloegr

Fodd bynnag, tynnodd pobl anabl eraill sylw at y ffaith bod eu cartref yn llai addas ar gyfer gwaith ac felly roedd gweithio gartref wedi effeithio'n negyddol ar eu cynhyrchiant. Yn yr un modd, dywedodd rhai pobl anabl fod y pandemig wedi gwneud eu gwaith yn fwy heriol (er enghraifft, addysgu ar-lein). Dywedodd rhai eraill fod y pandemig wedi arwain at golli swyddi, ffyrlo, a diffyg cyfleoedd cyflogaeth newydd.

Dyweddod rhai pobl anabl fod cyfathrebu drwy alwadau fideo a galwadau ffôn yn fwy hygyrch iddynt na chyfarfod yn bersonol, oherwydd cyfyngu ar orlwytho synhwyraidd, heb angen i fynd i leoliadau anhygyrch, a chapio galwadau fideo ar gau.

I rai gofawyr, mae gweithio gartref wedi bod yn amhosibl naill ai oherwydd natur eu swydd neu oherwydd nad oedd cyflogwyr yn gefnogol. Wrth i ofynion gofalu gynyddu yn ystod y pandemig (er enghraifft oherwydd cau ysgolion), mae methu gweithio gartref wedi creu

heriau i rai gofaluwyr, yn enwedig pan oedd y person y maent yn gofalu amdano yn hunan-warchod.

Dyweddodd rhai gofaluwyr eu bod yn gorfod rheoli gweithio'n llawn amser a gofalu'n llawn amser, gan y bu tarfu ar gymorth gofalu neu ysgolion. Roedd gofaluwyr eraill wedi canfod bod gweithio gartref wedi lleihau pwysau a gwella'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.

Dyweddodd aelodau o'r cyhoedd fod rheoli gweithio gartref ochr yn ochr ag addysg gartref yn her sylweddol. Tynnwyd sylw hefyd at y ffaith bod y pandemig wedi newid eu canfyddiadau o anabledau yn y DU.

“Yr wyf wedi bod yn llawer mwy ymwybodol bod pobl anabl yn cael eu hanalluogi gymaint gan gymdeithas na chan broblem gorfforol. Mae gweithio o bell yn gwbl bosibl pe byddem yn caniatáu gwneud hynny fel y gwnaethom yn ystod y pandemig. Hefyd, mae'r holl sôn am gael cynnod cloi a'r effaith y mae'n ei gael ar ein hiechyd meddwl - rwy'n sylweddoli bellach ei fod yn debyg i hynny drwy'r amser i rai pobl ag anabledau. Mae angen inni wneud yn well.

Aelod o'r cyhoedd, 35 i 44 oed, De Orllewin Lloegr

Pynciau eraill: Ymbellhau cymdeithasol a chyswllt, addysg, ymateb y llywodraeth, boddhad bywyd, gadael y tŷ, swigod cefnogi, costau byw uwch, trafndiaeth a theithio.

Cwestiwn 111. Gan feddwl am eich bywyd, beth yw'r 3 newid gorau a fyddai'n gwneud eich bywyd yn well/neu yn gwella eich bywyd?

Roedd yr holl ymatebwyr yn gallu ateb Cwestiwn 111. Roedd yr ymatebion i Gwestiwn 111 yn gryno iawn yn bennaf.

Roedd **gwell cymorth ariannol** yn bwnc allweddol a godwyd gan lawer o bobl anabl a gofaluwyr, a chan nifer cymedrol o aelodau o'r cyhoedd.

Roedd hyn yn cynnwys mynediad haws at gymorth ariannol, yn hytrach na gorfod llywio trwy brosesau heriol ac apeliadau i gael cymorth, a mynediad at gymorth i'r rhai sydd ag anabledau anweledig.

Dyweddodd gofaluwyr yn yr un modd y byddai gwell cymorth ariannol i ofaluwyr yn gwella eu bywydau'n sylweddol. Roedd hyn yn cynnwys gwneud prosesau ar gyfer cael mynediad at gymorth ariannol yn haws.

Galwodd aelodau o'r cyhoedd hefyd am fwy o gymorth ariannol ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd ac addysg.

Roedd **tai hygyrch** yn bwnc allweddol a godwyd gan lawer o bobl anabl a gofalwyr, ond fe'i codwyd yn llai aml gan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl y byddai addasu eu cartrefi'n llawn yn gwella eu bywydau'n sylweddol, drwy gynyddu eu hannibyniaeth a'u diogelwch. Dywedodd rhai pobl anabl y byddai symud i dai hygyrch yn gwella eu bywydau. Nodwyd bod cost uchel ac argaeledd isel tai hygyrch yn aml yn afresymol tuag at gyrraedd y nod hwn. At hynny, nododd pobl anabl y byddai gallu prynu eu cartrefi eu hunain, a gwneud addasiadau sy'n bodloni eu hanghenion, yn golygu na fyddai'n rhaid iddynt symud yn y dyfodol.

Dywedodd gofalwyr y byddai symud i lety mwy priodol, neu addasu tai cyfredol, i fodloni anghenion y person neu'r bobl y maent yn gofalu amdanynt yn gwella eu bywydau'n sylweddol. Byddai mynediad cyflymach at addasiadau ac offer hygyrchedd yn cael effaith gadarnhaol.

Roedd **gwelliannau i'r system fudd-daliadau** yn bwnc allweddol a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan nifer cymedrol o ofalwyr, ond cafodd ei godi yn llai aml gan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl y byddai diwygio'r system fudd-daliadau i un sy'n ymddiried mewn pobl anabl ac a oedd yn fwy tosturiol yn gwella eu bywydau. Cynigiwyd y gellid cyflawni hyn drwy brosesau budd-daliadau haws a chliriach sy'n cynnwys cyfarwyddiadau a chymorth clir, llai o amllder adolygu budd-daliadau (yn enwedig i'r rhai â namau hirdymor), a chydgyssylltu cynlluniau budd-daliadau yn well gan staff y llywodraeth sy'n dibynnu ar asesiadau meddygol ar gyfer cymhwysedd (ac nid contractwyr preifat sy'n dibynnu ar weithwyr pan-feddygol).

Nododd pobl anabl a gofalwyr hefyd y byddai cynyddu taliadau budd-daliadau i adlewyrchu cyflog byw (gan gynnwys addasiadau i gyfrif am gostau ychwanegol anabledd) yn gwella eu bywydau.

“Taliadau budd-dal llawer uwch i bobl sâl ac anabl, cymorth a gofal i bob person anabl i fod yn rhad ac am ddim waeth beth fo'i incwm ac ati. Llai o bwysau gan yr adran gwaith a phensiynau gyda system budd-daliadau decach a chyda'r adran gwaith a phensiynau am helpu yn hytrach na chadw budd-daliadau'n ôl a chosbi hawlwr.”

Person anabl, 55 i 64 oed, Gogledd Orllewin Lloegr

Dywedodd pobl anabl a gofalwyr fod ofn cael gwared ar fudd-daliadau yn effeithio'n negyddol ar eu bywydau, ac mewn rhai achosion yn eu hannog i beidio â chwilio am waith.

Galwodd gofalwyr am system decach a symlach ar gyfer hawlio budd-daliadau anabledd, ac am ddiwygio asesiadau budd-daliadau a all achosi straen difrifol i bobl anabl.

Roedd **gwella hygyrchedd manau cyhoeddus ac adeiladau** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, a chan nifer cymedrol o ofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd.

Tynnodd pobl anabl a gofalwyr sylw at lawer o welliannau posibl i fannau cyhoeddus, gan gynnwys; gwella hygyrchedd llwybrau troed, sicrhau bod cyrbiau isel ar gael, atal ceir rhag parcio ar balmentydd, cael gwared ar ddodrefn stryd diangen, a sicrhau nad oes gan balmentydd gambr serth.

Tynnodd pobl anabl a gofalwyr sylw hefyd at welliannau i hygyrchedd y gellid eu gwneud mewn adeiladau cyhoeddus, gan gynnwys: mwy o argaeledd a gwell glendid toiledau i bobl anabl, mwy o seddau, drysau ehangach, llai o ddrysau trwm, defnyddio rampiau yn hytrach na grisiau, lifftiau hygyrch ac arwyddion ar uchder gweladwy.

Galwodd aelodau o'r cyhoedd am well hygyrchedd o ran adeiladau a manau cyhoeddus, ac am ystyried hygyrchedd drwy ddylunio.

"Dylai pob cynllun newydd ac yn y dyfodol (adeiladau cyhoeddus a seilwaith) ystyried pobl anabl a'u gwneud yn fwy hygyrch yn naturiol"

Y cyhoedd, 55 i 64 oed, De Ddwyrain Lloegr

Roedd **gwell cymorth a gwasanaethau iechyd meddwl** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dyweddodd pobl anabl y byddai gwell cymorth iechyd meddwl, a llai o stigma o gyflyrau iechyd meddwl, yn gwella eu bywydau'n sylweddol. Awgrymodd rhai pobl anabl fwy o gyllid ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl, tra dywedodd eraill yr hoffent gael mwy o adnoddau cymorth iechyd meddwl . Tynnodd rhai pobl anabl sylw at y ffaith y dylid ystyried bod iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol.

"Mwy o gefnogaeth i iechyd meddwl, llai o stigma ynghylch iechyd meddwl. Mae hyd yn oed fy mod weithiau'n ei chael hi'n anodd cyplysu iechyd meddwl ac anabledd, ond mae'n anabledd, mae'n anablu. Mae pawb yn wahanol a byddai mwy o wybodaeth a llai o stereoteipio a stigma yn gwneud llawer"

Person anabl, 25 i 34 oed, De Orllewin Lloegr

Yn yr un modd, nododd gofalwyr y byddai gwell mynediad at wasanaethau iechyd meddwl (i'r bobl y maent yn gofalu amdanynt, a nhw eu hunain) yn gwella eu bywydau. Dywedodd gofalwyr y byddai gwell dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl, a hyfforddiant i ysgolion i adnabod plant â phroblemau iechyd meddwl yn fuddiol.

Galwodd aelodau o'r cyhoedd hefyd am well mynediad at gymorth iechyd meddwl.

Roedd **gwell mynediad at wasanaethau gofal a gofal iechyd** yn bwnc allweddol a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl y byddai gwell mynediad at wasanaethau gofal a gofal iechyd yn gwella eu bywydau. Roedd hyn yn cynnwys mynediad at feddygon teulu, meddygfeydd, gwasanaethau iechyd meddwl, therapïau, cyfleusterau meddygol, ac offer priodol (e.e. cadeiriau olwynion, cymhorthion clyw, cynhyrchion gofal personol). Dywedodd rhai ymatebwyr y byddai bod â gweithwyr meddygol proffesiynol a oedd yn fwy gwybodus am anghenion pobl anabl a'u namau unigol yn werthfawr. Nododd ymatebwyr hefyd yr hoffent weld mwy o ymchwil meddygol yn cael ei gynnal i helpu i gynnal eu hiechyd

Roedd **bathodynnau glas a pharcio** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, ac fe'i codwyd yn llai aml gan ofalwyr neu gan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl y byddai mwy o leoedd parcio i'r anabl ar gyfer deiliaid bathodynnau glas, a mwy o orfodaeth ar gamddefnyddio mannau parcio i'r anabl, yn gwella hygyrchedd trefi ac ardaloedd siopa. Dywedodd pobl anabl fod pandemig COVID-19 wedi effeithio'n benodol ar argaeledd mannau parcio i'r anabl.

Roedd **addasiadau rhesymol a chyflogaeth** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan nifer cymedrol o aelodau o'r cyhoedd, a chan rai gofalwyr.

Dywedodd pobl anabl y byddai mwy o orfodaeth (a symlach) ar hawliau i addasiadau rhesymol, ac amddiffyniadau i weithwyr anabl, yn gwella eu bywydau'n sylweddol.

At hynny, galwodd llawer o bobl anabl am i gyflogwyr fod yn fwy gwybodus am gyflogaeth i bobl anabl. Dywedasant eu bod am gael mynediad at fwy o hyfforddiant ac addysg, mwy o gyfleoedd cyflogaeth, cyflogau tecach, mwy o hawliau i absenoldeb anabledd, ac adrodd gorfodol ar y bwlch cyflog anabledd.

Roedd nifer cymedrol o ofalwyr am i'w dyletswyddau gofalu gael eu hystyried yn gyflogaeth. Roedd hyn yn cynnwys darparu cyflog â thâl y gellir byw arno ar gyfer y gwasanaethau y maent yn eu darparu.

Galwodd aelodau o'r cyhoedd hefyd am gryfhau gorfodi Deddf Cydraddoldeb 2010, ac iddi gael ei gwneud yn fwy anodd i gyflogwyr neu i ddarparwyr gwasanaethau anwybyddu addasiadau rhesymol.

Roedd **trafnidiaeth** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl. Fe'i codwyd yn llai aml gan ofalwyr neu gan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd ymatebwyr y byddai gwell mynediad at drafnidiaeth yn gwella eu bywydau. Roedd hyn yn cynnwys gorsafoedd mwy hygyrch (e.e. gorsafoedd bysiau a threnau), trafnidiaeth gyhoeddus fwy fforddiadwy neu weithredu cynllun trafnidiaeth am ddim i bobl anabl, tacsis a bysiau mwy hygyrch, mynediad at drafnidiaeth bersonol (e.e. cynlluniau motability, cyfarwyddyd gyrru, cerbydau person), a gorfodi seddau neilltuedig ar gyfer pobl anabl ar gludiant.

"System drafnidiaeth gyhoeddus well o lawer yn lleol ac yn genedlaethol gan na fyddaf byth yn gallu gyrru. Byddwn yn dal hoffi teithio yn fawr iawn a bod yn annibynnol ."

Person anabl, 65 i 74 oed, De Orllewin Lloegr

Roedd **gwella canfyddiadau o anabledd** yn bwnc a godwyd gan nifer cymedrol o bobl anabl a chafodd ei godi'n llai aml gan ofalwyr neu gan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd ymatebwyr y byddai gwell dealltwriaeth gymdeithasol o anabledd, gan gynnwys anableddau anweledig a salwch cronig, yn gwella eu bywydau. Mae hyn yn cynnwys darparu gwell addysg i'r cyhoedd am anabledd mewn ymdrech ar y cyd i leihau stigma ac allgau, ond nid yw yn gyfyngedig iddo.

"Gwnewch gyfreithiau cryf, i roi stop ar y rhai sy'n poeni dim am bobl anabl yn gyffredinol. Rwyf wedi cael fy syfrdanu gymaint gan agwedd pobl tuag at bobl anabl. Roeddwn i'n filwr gynt, gwnaeth fy namwain ar hap fi yn anabl, ac eto sawl gwaith rwyf wedi bod ag awydd marw oherwydd y ffordd rwy'n cael fy nhrin."

Person anabl, 65 i 74 oed, Dwyrain Lloegr

Mae pobl anabl a gofalwyr hefyd wedi dweud yr hoffent gael mwy o ryngweithio â chymdeithas a mynediad ati er mwyn cymryd rhan lawn ynddi.

Roedd **addysg** yn bwnc a godwyd gan lawer o ofalwyr a chan rai pobl anabl a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd gofalwyr y byddai gwella cymorth i fyfyrwyr AAA a gwneud ysgolion yn fwy cynhwysol yn gwella eu bywydau. Dywedodd pobl anabl yr hoffent allu cael mynediad at fwy o gymorth a chael llai o rwystrau wrth fynd ar drywydd addysg uwch.

"Cael Cyfleoedd i fynd i addysg uwch/prentisiaethau ar gyfer dyfodol mwy annibynnol a gwell a llai o effaith ar fy anabledd drwy ddewis yr addysg gywir ar gyfer y fath o waith ar gyfer fy anabledd!! a hefyd heb fod ar fy ngholled yn ariannol neu'n cael fy nghosbi gan yr Adran Gwaith a Phensiynau drwy gael fy labelu'n addas ar gyfer unrhyw waith o gwbl !"

Person anabl, 35 i 44 oed, Dwyrain Canolbarth Lloegr

Roedd **gwella dealltwriaeth y llywodraeth o anabledd ac anghenion pobl anabl** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl a rhai gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd cyfranogwyr y byddai cynyddu dealltwriaeth y llywodraethau (gan gynnwys cynghorau) o anabledd yn gwella eu bywydau. Roeddent hefyd am weld pobl anabl mewn swyddi gwneud penderfyniadau.

"Dylai pobl anabl fod mewn swyddi dylanwadol ym maes Cydraddoldeb, amrywiaeth a pholisi ac arferion cynwysoldeb,"

Person anabl, 65 i 74 oed, De Orllewin Lloegr

Roedd pobl anabl a Gofalwyr am weld y llywodraeth yn cyhoeddi negeseuon cadarnhaol am bobl anabl a gofalwyr ac yn ymgynghori'n fwy trylwyr â nhw. Dywedodd rhai pobl o'r cyhoedd hefyd eu bod am weld mwy o ymdrechion cydraddoldeb yn cael eu gwneud gan y llywodraeth.

Pynciau ychwanegol: Cyfathrebu hygyrch (gan gynnwys mynediad digidol), incwm, ymarfer corff.

Cwestiwn 112. Os ydych chi'n teimlo ein bod wedi methu unrhyw broblemau neu rwystrau, a allwch chi nodi'r rhain yma?

Gofynnodd cwestiwn 112 i ymatebwyr a oeddem wedi methu unrhyw broblemau neu rwystrau. Roedd y cwestiwn hwn yn gyfle i ymatebwyr dynnu sylw at unrhyw faterion neu rwystrau y maent yn eu hwynebu, nad ydynt wedi cael eu crybwyll mewn manau eraill yn yr arolwg.

Roedd **adeiladau, cartrefi ac addasiadau hygyrch** yn fater a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Mae pobl anabl yn galw am i bob adeilad cyhoeddus fod yn hygyrch, a gorfodi'r gofynion hyn yn gyfreithiol. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod toiledau hygyrch a thoiledau newid ar gael, bod rampiau a lifftiau ar gael lle bo angen, a bod hygyrchedd adeiladau yn cael ei gyfleu'n gywir i alluogi pobl anabl i gynllunio'n effeithiol.

Dylai pob bwyty, siop a man cyhoeddus fod yn hygyrch. Rwyf wedi cael llawer o brofiadau annifyr pan fydd pobl yn dweud bod eu hadeilad yn hygyrch pan nad yw hynny'n hygyrch. Nid yw pobl yn deall y cyfyngiadau sydd gan rai pobl anabl."

Person anabl, 45 i 54 oed, De Orllewin Lloegr

Tynnodd pobl anabl sylw hefyd at bwysigrwydd gwella hygyrchedd tai.

Yn yr un modd, mae gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd yn galw am wella hygyrchedd adeiladau cyhoeddus. Yn benodol gwneud toiledau hygyrch a thoiledau sy'n lleoedd newid yn fwy hygyrch, a dylunio adeiladau i fod ar gael o'r dechrau.

Roedd **mannau cyhoeddus hygyrch** yn fater a godwyd gan lawer o bobl anabl a gofalwyr, a nifer cymedrol o aelodau o'r cyhoedd.

Yn yr un modd ag ymatebion i gwestiynau testun rhydd blaenorol, galwodd pobl anabl a gofalwyr am fwy o hygyrchedd mewn manau cyhoeddus (gan gynnwys manau gwyrdd), gan gynnwys cyrbau isel, atal parcio ar balmentydd, cael gwared ar ddodrefn stryd diangen, llwybrau troed hygyrch a chynnal a chadw palmentydd.

Roedd **gwasanaethau iechyd meddwl** yn fater a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dyweddodd pobl anabl, gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd fod angen gwneud gwelliannau i wasanaethau iechyd meddwl i bobl anabl ac y dylai'r gwasanaethau hyn gael eu hariannu'n well. Awgrymwyd hefyd y byddai mwy o gwestiynau am iechyd meddwl wedi bod o fudd i'r arolwg.

Roedd **cymorth ariannol i ofalwyr a rhieni** yn fater a godwyd gan lawer o ofalwyr, pobl anabl ac aelodau o'r cyhoedd.

Nododd pobl anabl a gofalwyr y byddai cynyddu lwfans gofalwyr yn cael effaith sylweddol ar eu haelwyd.

Dyweddodd gofalwyr hefyd fod angen mwy o gymorth i ganiatáu i ofalwyr a rhieni gymryd seibiant er mwyn gwella lles gofalwyr.

Roedd **anabledd anweledig a salwch cronig** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, a nifer cymedrol o ofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd. Awgrymwyd y dylai'r arolwg fod wedi gofyn am anableddau anweledig ac am salwch cronig, gan y gall profiadau pobl ag anableddau gweladwy ac anweladwy fod yn wahanol.

"Anwybyddir anableddau'n aml am eu bod yn ymddangos yn anweledig, felly mae pobl y mae'r rhain yn effeithio arnynt yn dioddef yn dawel."

Aelod o'r cyhoedd, oed anhysbys, De Ddwyrain Lloegr

Dyweddodd pobl anabl a gofalwyr fod anabledd anweledig a salwch cronig yn cyfrannu at y ffaith ei bod yn fwy anodd cael mynediad at gymorth ariannol, gwasanaethau cymdeithasol, cyflogaeth, addasiadau rhesymol, a gofal. Adroddwyd ganddynt fod diffyg dealltwriaeth, a stigma, yn creu rhwystrau cyson yn eu bywydau.

"Gall pobl sy'n cael eu gwneud yn anabl oherwydd cyflwr anweledig ei chael yn anodd iawn. Mae aseswyr budd-daliadau wedi cael eu hyfforddi i wneud rhagdybiaethau gwarthus ac maent wedi cael eu trawmateiddio gymaint gan yr asesiadau y byddant yn aml yn dechrau byw mewn tlodi. Fel arfer, nid yw cyflogwyr yn deall sut y gall addasiad rhesymol syml wneud gwahaniaeth enfawr i weithiwr anabl."

Person anabl, 65 i 74 oed, Gogledd Orllewin Lloegr

Roedd **y system fudd-daliadau** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl a gofalwyr anabl, a chan nifer cymedrol o aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd pobl anabl y dylid gwneud prosesau asesu budd-daliadau yn decach, yn fwy hygrych ac yn llai dyblyg wrth gael mwy nag un budd-dal.

Nododd pobl anabl hefyd fod canfyddiad nad oedd aseswyr yn ddigon gwybodus am eu cyflyrau.

Yn yr un modd, mae gofalwyr yn tynnu sylw at y ffaith y gall asesiadau PIP beri straen, ac y dylid gwneud cais am fudd-daliadau yn haws.

Tynnodd aelodau o'r cyhoedd sylw hefyd at y ffaith ei bod yn herio llywio'r system fudd-daliadau.

Roedd **cyflogaeth ac addasiadau rhesymol** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl a chan aelodau o'r cyhoedd, a chan nifer cymedrol o ofalwyr.

Mae pobl anabl yn tynnu sylw at y ffaith nad yw gweithleoedd yn aml yn gwneud addasiadau rhesymol i bobl anabl, ac nad yw canlyniadau methu â gweithredu addasiadau rhesymol yn ddigon difrifol i sicrhau bod cyflogwyr yn cydymffurfio. At hynny, mae pobl anabl yn dweud bod gwahaniaethu yn y gweithle yn beth cyffredin.

"Mae'r cyfreithiau cyflogaeth a gwahaniaethu yn iawn, ond nid yw canlyniadau eu torri yn ddigon sylweddol i atal cyflogwyr diegwyddor rhag eu torri: yn enwedig busnesau mwy sy'n gallu bwlio staff anabl yn ymarferol."

Person anabl, 45 i 54 oed, De Orllewin Lloegr

Dywedodd llawer o bobl anabl a gofalwyr fod canfyddiadau o bobl anabl gan y cyhoedd a chan gyflogwyr yn arbennig yn llesteirio cyfleoedd cyflogaeth pobl anabl. Roedd nifer cymedrol yn cyfleu y byddai gwell hyblygrwydd mewn systemau budd-daliadau yn caniatáu iddynt gael gwaith (hyd yn oed os yw'n rhan-amser). Trafododd rhai ohonynt fod y systemau budd-daliadau presennol yn ennyn ofn ceisio cael gwaith gan y gallai gael ei ystyried yn rheswm dros ddileu budd-daliadau.

"Dywedodd un person yn y cyngor lleol wrthyf y byddem yn cael mwy o arian pe byddwn yn rhoi'r gorau i'm swydd sy'n hurt - rydym yn cael ein cosbi am fy mod eisiau gweithio ac nid wyf yn gallu gwneud hynny. Mae eisiau gwneud rhyw fath o addysg fel y gall gael swydd yn cwnsela pobl ond ni all fforddio cynilo digon i dalu am gwrs."

Gofalwr, 25 i 34 oed, Gogledd Orllewin Lloegr

Awgrymodd rhai aelodau o'r cyhoedd y dylid cynyddu'r cyllid i helpu cyflogwyr i ddarparu addasiadau rhesymol yn eu gweithleoedd.

Pynciau ychwanegol: Trafnidiaeth (gan gynnwys parcio), cyfathrebu hygyrch, gofal meddygol a thriniaethau, agweddau cymdeithasol tuag at anabledd, addysg, gorfodi'r ddeddf cydraddoldeb.

Cwestiwn 113. Gan adeiladu ar eich profiad neu'ch mewnwelediadau, a allwch awgrymu unrhyw atebion i broblemau a godwyd neu sut i gael gwared ar rwystrau?

Rhoddodd cwestiwn 113 gyfle i ymatebwyr awgrymu unrhyw atebion i broblemau a godwyd, neu awgrymiadau tuag at ddileu rhwystrau.

Roedd **addysg ac ymwybyddiaeth anabledd** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Awgrymodd pobl anabl, gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd fel ei gilydd y dylid codi ymwybyddiaeth a darparu gwell addysg am anabledd. Mae hyn yn cynnwys addysgu'r cyhoedd am anabledd o oedran ysgol gynradd, a chodi ymwybyddiaeth o anabledd yn y gweithle. Mae'n hanfodol codi ymwybyddiaeth o anabledd anweledig, ochr yn ochr ag anabledd gweladwy, a hyrwyddo dealltwriaeth o amrywiaeth anabledd. At hynny, dylai codi ymwybyddiaeth a darparu gwell addysg ystyried y rhwystrau a wynebir gan bobl anabl yn eu bywydau o ddydd i ddydd, yn ogystal â dealltwriaeth o gyflyrau iechyd a/neu namau hirdymor.

“Mae ymwybyddiaeth y cyhoedd yn gwella ond mae llawer o anabledd anweledig y dylai'r cyhoedd fod yn ymwybodol ohono.”

Person anabl, 55 i 64 oed, Yr Alban

“Mwy o amlygrwydd i bobl â phob math o anabledd. Nid wyf erioed wedi gweld plentyn ag anableddau dwys fel fy mab ar y teledu nac yn llygad y cyhoedd. Mwy o addysg yn yr ysgol am bobl ag anableddau a sut rydym i gyd yn wahanol.

Gofalwr, 25 i 34 oed, Dwyrain Lloegr

Mae pobl anabl yn dal i gael eu trin fel dinasyddion eilradd. Ni ddeallir anableddau cudd. Mae angen i ni fel cymdeithas addysgu a bod yn addysgedig, gan ddechrau yn yr ysgol.

Aelod o'r cyhoedd, 35 i 44 oed, Gogledd Dwyrain Lloegr

Cododd pobl anabl, gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd yr angen i leihau stigma ynghylch cyflyrau iechyd meddwl, drwy fwy o ymwybyddiaeth ac addysg.

Mae angen gwneud mwy i ddileu stigma ynghylch problemau iechyd meddwl. Er i rywfaint o waith fod yn llwyddiannus, mae gormod o wybodaeth ffug o hyd am faterion iechyd meddwl.

Person anabl, 45 i 54 oed, De Ddwyrain Lloegr

Mae ymatebwyr yn awgrymu y byddai negeseuon mwy cadarnhaol ac ymddangosiadau cadarnhaol gan bobl anabl yn y cyfryngau yn helpu i gynyddu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth.

“Does dim hanner digon o hysbysebion (i hyrwyddo rhywbeth) gyda chyfran deg o ddelweddau cadarnhaol i'r anabl. Nid ydynt yn cael eu gweld mewn goleuni cadarnhaol. Rwy'n credu bod angen mwy o actorion sydd ag anabledd hefyd gan y byddai hynny yn adlewyrchiad mwy realistig o fywyd go iawn. Mae angen mwy o enghreifftiau o bob anabledd nid yn unig pobl sy'n gaeth i gadair olwynion - felly mae angen arddangos mwy o broblemau iechyd meddwl hirdymor a chyflyrau hirdymor fel ME, cyflyrau cyhyrysgerbydol ac ati, a ddangosir ym mhob agwedd, hysbysebion, dramâu, ffilmiau, llefarwyr, ASau, cyfryngau cymdeithasol, cynrychiolwyr cynghorau lleol. ayyb!”

Person anabl, 35 i 44 oed, De Orllewin Lloegr

“Modelau rôl cadarnhaol, ond arddangos pobl anabl “gyffredin” yn gwneud pethau cyffredin yn hytrach na Pharalympiaid eithriadol ac ati.”

Aelod o'r cyhoedd, 35 i 44 oed, De Orllewin Lloegr

Tynnodd ymatebwyr sylw hefyd at yr angen i drin pobl anabl â pharch ac empathi, a byddai hynny'n cael ei gefnogi gan well dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth.

“Trin pawb â pharch yn yr un modd ag y dymunech chi gael eich trin eich hun. Derbyn y gall person gyfathrebu'n ddi-eiriau ond y dylid siarad ag ef o hyd gan ddefnyddio traw, tôn a chyflymder arferol. Gofynnwch sut mae'n well gyfathrebu e.e. print bras, makaton (pan fo'n briodol). Cael Ymgyrch Gweld y Person, Nid y Gadair Olwynion.”

Gofalwr, 65 i 74 oed, Cymru

Roedd **gwella dealltwriaeth o brofiad byw pobl anabl** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Tynnodd ymatebwyr sylw at y ffaith y gellid dod o hyd i lawer o atebion i rwystrau drwy siarad â phobl anabl i nodi'r hyn y maent ei eisiau a'i angen ac ymddiried yn y wybodaeth a ddarperir gan bobl anabl. Yn benodol, byddai siarad â phobl anabl mewn cymunedau lleol

(er enghraifft mewn grwpiau ffocws) yn gwella dealltwriaeth o brofiadau pobl anabl o ddydd i ddydd. Mae hefyd yn bwysig gwrando ar ystod amrywiol a rhyngadrannol o leisiau pobl anabl.

“Mae popeth yn dibynnu ar ddealltwriaeth. Os yw pobl yn deall, yna maen nhw'n gallu gweld yn haws pam mae newidiadau'n werth chweil ac yn haeddiannol. Os ydyn nhw'n deall, maen nhw'n barnu llai. Os ydyn nhw'n deall, yna dw i ddim mor unig.”

Person anabl, 35 i 44 oed, De Ddwyrain Lloegr

“Gwrandewch ar yr ystod ehangaf o bobl anabl a phobl â salwch cronig posibl gan gynnwys ar draws hil, rhyw, rhywioldeb ac ystodau economaidd-gymdeithasol.”

Person anabl, 35 i 44 oed, Llundain

Roedd **gwella addysg** yn bwnc a godwyd gan rai gofawyr a chan nifer cymedrol o bobl anabl a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd cyfranogwyr y dylai fod gan blant ddarpariaethau digonol i gael asesiadau o anghenion, i ddiwallu eu hanghenion addysgol arbennig ac i fynychu ysgolion prif ffrwd os dymunir. Awgrymwyd hefyd y dylai addysg barhaus fod yn gefnogol ac yn hygyrch i bobl anabl.

"Darparwch fwy o arian ar gyfer addysg i blant gyda SEND. Yn y bob nid yw'n ddigon, er gwaethaf yr hyn a ddywed y llywodraeth. Unwaith eto, bydd buddsoddi nawr yn gwella rhagolygon swyddi ac yna'n trethu referniw nes ymlaen."

Aelodau o'r cyhoedd, 35 i 44 oed, Gogledd Orllewin Lloegr

Yn olaf, awgrymodd ymatebwyr y byddai mwy o gynwysoldeb ac integreiddio ar bob lefel o addysg, o'r feithrinfa ymlaen, yn meithrin mwy o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o anabledd ledled y gymdeithas.

“Meithrinfeydd ac ysgolion mwy cynhwysol er mwyn i anabledd ddod yn rhan o'r gymdeithas arferol nid rhywbeth i'w syllu arno neu ei ofni . Rydym i gyd yn bobl a pho ifancaf y mae anabledd yn dod yn rhan o'r norm, y mwyaf cynhwysol y bydd y gymdeithas”

Person anabl, 65 i 74 oed, De Ddwyrain Lloegr

Roedd **ymgysylltu ag arbenigedd anabledd** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd cyfranogwyr y dylid defnyddio lleisiau pobl anabl wrth greu polisi drwy gyd-gynhyrchu ac ymgynghori. Roeddent hefyd yn cyfleu y dylai pobl anabl, a'u harbenigedd,

gael eu defnyddio yn y prosesau gwneud penderfyniadau sy'n ymwneud â materion sy'n effeithio arnynt.

"Creu mwy o leoedd lle y caiff pobl anabl roi eu mewnbwn ar newidiadau a allai effeithio ar eu bywydau."

Gofalwr, 16 i 24 oed, De Ddwyrain Lloegr

"Slogan y mudiad hawliau anabledd yw 'Dim byd amdanon NI, hebom ni '. Mae angen i chi gael arbenigedd oddi wrth Bobl Anabl eu hunain yng nghampau cynnar iawn cynllunio arolwg fel hwn. Drwy ddiffiniad, mae gan bobl anabl anghenion mynediad ac efallai y bydd angen gwneud pethau mewn ffordd wahanol iddynt [e.e. ymarferion ymgynghori]. Mae methodoleg safonol yn peri risg uchel iawn o fod yn anhygyrch i'r rhan fwyaf o bobl anabl."

Person anabl, 55 i 64 oed, Llundain

"Sicrhau bod pobl sy'n gwybod pethau am y pynciau mewn gwirionedd yn gwneud penderfyniadau am y pynciau ac nid ond gwleidyddion gyda'u hagendâu."

Aelod o'r Cyhoedd, 35 i 44 oed, Dwyrain Lloegr

Roedd **ceisiadau am fudd-daliadau ac asesu** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Galwodd llawer o ymatebwyr anabl am i'r broses asesu budd-daliadau gael ei diwygio, er mwyn gwneud asesiadau'n decach ac yn fwy tosturiol. Nododd pobl anabl brofiadau negyddol gydag asesiadau PIP, a allai beri gofid, a theimlent nad oedd gan asesywyr y ddealltwriaeth glinigol i wneud asesiadau cywir. Gallai ailasesiadau beri straen, ac ystyriwyd eu bod yn arbennig o ddiangen i'r rhai â namau hirdymor.

Roedd ceisiadau ac asesu budd-daliadau yn bwnc pwysig i ofalwyr, a dynnodd sylw at y ffaith y dylid gwneud ffurflenni'n haws eu llenwi, ac y dylid dyfarnu budd-daliadau am gyfnodau hwy i'r rhai â namau hirdymor.

"Gwneud ffurflenni'n haws eu llenwi, gwneud dyfarniadau budd-dal anabledd am gyfnodau hwy i'r rhai sydd ag anableddau gydol oes."

Gofalwr, 35 i 44 oed, Gogledd Ddwyrain Lloegr

Tynnodd y cyhoedd sylw at y ffaith y dylai fod yn haws defnyddio'r system fudd-daliadau ac y dylid darparu mwy o gymorth i ymgeiswyr. Roedd rhai aelodau o'r cyhoedd yn teimlo bod twyll budd-daliadau yn fater dibwys, er bod rhai eraill yn awgrymu y byddai atal hawliadau twyllodrus o fudd-dal anabledd yn lleihau agweddau negyddol tuag at hawlwyr budd-daliadau go iawn.

Llawer llai o borthgadw ym maes budd-daliadau anabledd. "Mae fy mam yn ofni ei hapwyntiad asesu budd-daliadau oherwydd er bod ei chyflwr arni (sy'n barhaol) ers dros 20 mlynedd, mae'r aseswyr nad ydynt yn anabl yn aml yn gofyn cwestiynau hurt a gwneir iddi deimlo fel celwyddgi. Mae twyll budd-daliadau bron yn ddibwys o'i gymharu â faint o bobl anabl sy'n cael eu dychryn yn yr apwyntiadau hyn."

Aelodau o'r cyhoedd, 25 i 34 oed, Dwyrain Canolbarth Lloegr

Dywedodd llawer o ofalwyr a phobl anabl fod angen gwell mynediad at offer meddygol, ac y dylai profion modd ar gyfer budd-daliadau ddod i ben. Roeddent hefyd yn cyfleu bod angen un ffordd symlach o adrodd i'r holl asiantaethau angenrheidiol fod newid mewn amgylchiadau neu bod rhywbeth arall wedi bod, yn ogystal â pharhau i dderbyn y budd-daliadau tra bod y newidiadau hyn yn cael eu hadolygu.

"Dylai'r cymorth ariannol fod yn decach. Dylai'r angen am offer fod yn seiliedig ar anghenion y plant nid sefyllfa ariannol teulu."

Gofalwr, 35 i 44 oed, De Orllewin Lloegr

Dywedodd y tri grŵp y dylid dibynnu ar feddygon wrth asesu anabledd yn hytrach nag ar aseswyr meddygol. Dywedodd y tri grŵp hefyd y dylid cynyddu budd-daliadau i ofalwyr a phobl anabl, ac y dylai fod mwy o hyblygrwydd yn y system fudd-daliadau pe bai'r naill grŵp neu'r llall yn dymuno cael cyflogaeth.

"Asesiadau DLA a PIP i'w cynnal gan weithwyr meddygol proffesiynol sydd â phrofiad o weithio gyda phobl anabl/eiriolwyr hawliau anabledd. Cydnabod bod twyll budd-dal anabledd yn isel iawn ac mae'r bar wedi'i osod yn anghyraeddadwy o uchel gan achosi rhagor o niwed."

Aelodau o'r cyhoedd, 25 i 34 oed, De Dwyrain Lloegr

Roedd **gwell hygyrchedd mewn adeiladau cyhoeddus, mewn manau cyhoeddus ac mewn cartrefi** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Galwodd llawer o bobl anabl am welliannau i hygyrchedd adeiladau cyhoeddus, gan gynnwys lledu drysau a chynteddau, mwy o le ar gyfer cadeiriau olwynion (er enghraifft rhwng rheseli dillad mewn siopau), rampiau a lifftiau, ac i doiledau anabl gael eu cynnal i safon uchel. Byddai darparu datganiadau hygyrchedd, yn enwedig mewn terfynfeydd trafndiaeth, yn fuddiol, a byddai'r un peth yn wir o ran dulliau eraill o rannu gwybodaeth yn glir. Tynnodd pobl anabl sylw at y ffaith y byddai ystyried hygyrchedd o'r cam dylunio ymlaen yn gyson yn cael effaith gadarnhaol.

"Bod â chanllawiau neu fframwaith y gellir eu gorfodi i adeiladau cyhoeddus eu dilyn, o ran lled y drws, rampiau ar ongl addas, toiledau hygyrch i'r anabl, siop ddillad gyda lle i bori heb wyneb llawn dillad."

Person anabl, 25 i 34 oed, Gorllewin Canolbarth Lloegr

Yn yr un modd, galwodd gofalwyr am adeiladau cyhoeddus mwy hygrych ac am yr angen i ystyried hygrychedd o gychwyn y cam dylunio. Awgrymodd gofalwyr hefyd y dylid ymgynghori â phobl anabl ynghylch hygrychedd adeiladau yn ystod y cam dylunio. Tynnwyd sylw at enghreifftiau o arfer da megis yr Arboretwm Coffa Genedlaethol.

“Yn ystod y cam cynllunio, dylai adeiladau cyhoeddus fod yn gwbl hygrych, ac os nad ydynt, dylid eu hanfon yn ôl i'r bwrdd lluniadu.”

Gofalwr, 45 i 54 oed, Swydd Efrog a Glannau Humber

Mae ymatebwyr yn awgrymu y dylid gwella hygrychedd manau cyhoeddus drwy sicrhau bod palmentydd a llwybrau yn wastad ac yn ddigon eang ar gyfer cadeiriau olwynion a sgwteri symudedd, darparu mwy o seddi mewn manau cyhoeddus, cynyddu nifer y toiledau i'r anabl mewn manau cyhoeddus, a darparu cadeiriau olwynion a sgwteri symudedd mewn ardaloedd fel canol trefi.

Awgrymodd ymatebwyr hefyd y dylid cynyddu hygrychedd parciau, meysydd chwarae a thraethau (er enghraifft drwy ddarparu matiau rwber a chadeiriau olwynion traeth).

“Atgyweirio palmentydd/ffyrdd anwastad. Wrth fynd â'm Tad allan mewn cadair olwynion, mae'n anodd iawn symud o gwmpas ar balmentydd. Diffyg man wedi'i ostwng wrth ymyl y ffordd. Yn gyffredinol, mae pobl yn garedig iawn a byddant yn cynorthwyo os ydynt yn gweld eich bod yn cael trafferth. Mae'n arbennig o anodd symud o gwmpas gorsafoedd rheilffordd yn arbennig oherwydd diffyg lifftiau ar gyfer cadeiriau olwynion.”

Gofalwr, 55 i 64 oed, De Ddwyrain Lloegr

“Mae lleoedd newid, cyfleusterau toiled wedi'u graddio mewn llawer mwy o fannau cyhoeddus. Parciau a meysydd chwarae hygrych ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwynion.

Gofalwr, 45 i 54 oed, De Ddwyrain Lloegr

Roedd ymatebwyr yn cyfleu y dylid bod mwy o lety hygrych ac y dylai fod yn fforddiadwy.” At hynny, rhoddodd llawer o bobl anabl enghreifftiau o addasiadau a fyddai'n gwella hygrychedd eu cartrefi ac yn cynnig atebion i'r heriau y maent yn eu hwynebu o ddydd i ddydd. Awgrymwyd mwy o gyllid a chefnogaeth i addasu tai presennol. Tynnodd pobl anabl sylw hefyd at y ffaith y dylai tai newydd gael eu dylunio i fod yn hygrych, a dylai'r gyfraith fynnu hynny, a dylid eu gwneud yn fforddiadwy i bawb - yn enwedig pobl anabl iau.

Awgrymodd gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd hefyd y dylid cynyddu cyllid y Grant Cyfleusterau i'r Anabl, dylid cynyddu argaeledd tai cymdeithasol, a dylid sicrhau bod cartrefi newydd yn cael eu dylunio i fod yn hygrych.

“Mae angen bod yn radical wrth ailwampio grantiau Addasiadau i'r Cartref a rheolau cenedlaethau ynghylch pa addasiadau y gellir eu gwneud i adnewyddu eiddo presennol, nid yw gallu mynd i mewn trwy un drws i eiddo yn dderbyniol i berchnogion cartrefi. Mae'n rhaid i ystadau tai newydd ddarparu opsiwn tai fforddiadwy a hygyrch o bosibl gydag opsiynau rhanberchenogaeth. Mae'n rhaid i bobl anabl, yn enwedig y rhai o oedran gweithio, allu byw yn annibynnol yn eu cartrefi gymaint ag y mae arnynt ei angen/ei ddymuniad.”

Person anabl, 35 i 44 oed, Swydd Efrog a Glannau Humber

Roedd **trafnidiaeth** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dyweddodd ymatebwyr y dylai trafndiaeth gyhoeddus fod ar gael ac yn hygyrch i bawb. Roeddent yn cyfleu y gallai cyfreithiau cryfach, rheilffyrdd heb risiau, cymhorthdal ar gyfer costau trafndiaeth, mynediad haws at drefnu teithio, gwybodaeth gliriach am deithio, a mwy o fynediad at geir Motability helpu pobl anabl a gofalwyr i gydraddoli mynediad i gludiant.

"Gwelliannau i reoliadau hygyrchedd i orfodi gwell mynediad i adeiladau cyhoeddus a chludiant."

Gofalwr, 16 i 24 oed, Gogledd Ddwyrain Lloegr

"Cwmnïau trenau sy'n ceisio dweud bod angen i chi roi rhybudd o 24 awr i gael defnyddio eu gwasanaethau. Pam na ddylwn i fod yn gallu codi. Meddyliwch, diwrnod hyfryd af i allan am y diwrnod. Nid oes rhaid i bobl abl eu corff roi 24 awr o rybudd. Mae'r cam gweithredu hwn yn wahaniaethol."

Person anabl, 65 i 74 oed, Swydd Efrog a Glannau Humber

"Rwyf hefyd yn gwybod bod pobl sydd â symudedd gwael iawn wedi dod yn gaeth i'r tŷ wrth i gar symudedd gael ei dynnu yn ôl. Mae llawer ohonom yn rhy falch ac yn ceisio bod yn annibynnol ond nid ydynt yn cael eu cydnabod."

Aelod o'r Cyhoedd, 55 i 64 oed, Gorllewin Canolbarth Lloegr

Roedd **rhagor o leoedd parcio i'r anabl** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl a chan ofalwyr anabl, a chan nifer cymedrol o aelodau o'r cyhoedd.

Awgrymodd ymatebwyr y dylid cynyddu nifer y manau parcio i'r anabl, a chael gwared ar daliadau parcio i ddeiliaid bathodynau glas (er enghraifft mewn meysydd parcio ysbytai). At hynny, tynnodd ymatebwyr sylw at y ffaith y dylai manau parcio i'r anabl gael eu gwneud yn ddigon mawr i alluogi defnyddwyr i dynnu cadeiriau olwynion a sgwteri symudedd allan o'u cerbydau'n effeithiol. Dywedodd ymatebwyr hefyd y dylid cael mwy o reoli a gorfodi yn erbyn y rhai sy'n parcio'n anghyfreithlon mewn manau parcio i'r anabl.

Awgrymodd rhai gofawyr y dylid diweddarau'r system bathodyn glas i ymgorffori amrywiaeth o gategorïau sy'n adlewyrchu gwahanol anghenion amrywiol ddeiliaid bathodynnau glas, a thynnwyd sylw at y ffaith y gallai datblygiad o'r fath fynd i'r afael â'r elyniaeth a wynebir gan rai deiliaid bathodynnau glas.

Yn hytrach na dim ond bathodynnau glas mae'n bosibl y dylai fod amrywiaeth o rai â chod lliw yn lle hynny. Rwyf wedi gweld llawer bobl anabl yn cael eu cam-drin ar lafar gan aelodau o'r cyhoedd gan fod y person anabl wedi parcio mewn man parcio bathodyn glas ac wedi cael rhywun yn gweiddi arno am beidio ag "edrych yn anabl". Mae pobl yn gul iawn eu meddwl ac yn meddwl bod pob anabledd yn gorfforol. Os oes gan rywun fathodyn anabl ni ddylai fod yn gorfod dadlau am ei anabledd a'i gyfiawnhau i aelod arall o'r cyhoedd. Dyna pam y dylid cael lliwiau gwahanol neu rywbeth yn debyg i hynny. Dydw i ddim yn golygu y dylai anableddau penodol yn cael eu codio â lliw ond gallai fod yn rhywbeth cyffredinol"

Gofalwr, 35 i 44 oed, De Ddwyrain Lloegr

Roedd **cyfreithiau cydraddoldeb cryfach** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl, gan ofalwyr a chan aelodau o'r cyhoedd.

Dywedodd ymatebwyr fod angen i'r ddeddfwriaeth bresennol fod yn gryfach. Awgrymwyd y gellid cyflawni hyn naill ai drwy ddeddfwriaeth fwy newydd neu drwy orfodi'r ddeddfwriaeth bresennol yn gadarn. Roedd yr adborth hwn yn canolbwyntio ar y Ddeddf Cydraddoldeb ac yn enwedig ar bynciau adeiladau hygyrch, cyflogaeth a mynediad at broses gwneud yn iawn pan fydd y rheolau'n cael eu torri.

"Mae angen atebolrwydd, sy'n golygu gorfodi'r Ddeddf Cydraddoldeb. Mae angen dwyn cyflogwyr i gyfrif yn well o ran darparu addasiadau rhesymol, fel y mae busnesau yn ei wneud. Dylid cynnal archwiliadau hygyrchedd rheolaidd o weithleoedd a busnesau sydd ag adeiladau y mae cwsmeriaid/cleientiaid yn ymweld â nwy e.e. siopau."

Person anabl, 25 i 34 oed, De Ddwyrain Lloegr

Roedd **gwell cymorth i ofalwyr, rhieni a theuluoedd** yn bwnc a godwyd gan nifer fawr o ofalwyr.

Nododd gofawyr fod angen lleihau biwrocratiaeth a bod angen cynyddu cymorth ariannol i ofalwyr di-dâl, bod angen mwy o gymorth ariannol i dalu am gost gofawyr cyflogedig, a bod angen cymorth ariannol i deuluoedd a oedd wedi lleihau incwm o ganlyniad i ymrwymadau gofalu. Awgrymwyd y dylai fod tâl statudol am gyfnodau pan fydd angen i ofalwyr gymryd amser allan o'u cyflogaeth i gyflawni cyfrifoldeb gofalu. Awgrymwyd hefyd y dylid talu isafswm cyflog i ofalwyr yn hytrach na lwfans gofawyr. Dywedodd gofawyr hefyd y byddai'n fuddiol pe bai mwy o gymorth ar gyfer seibiannau byr preswyl a gofal seibiant i roi hoe i ofalwyr teuluol, a byddai darparu cymorth iechyd meddwl i ofalwyr o fudd.

"Mwy o gymorth ariannol i ofalwyr gael eu talu amdano. Mwy o gynlluniau seibiant byr preswyl i roi hoe i rieni."

Gofalwr, 35 i 44 oed, De Orllewin Lloegr

Roedd **rhagor o gyllid ar gyfer gofal cymdeithasol** yn bwnc a godwyd gan lawer o ofalwyr, pobl anabl ac aelodau o'r cyhoedd.

Nododd pobl anabl, gofalwyr ac aelodau o'r cyhoedd ei bod yn anodd cael defnyddio gofal cymdeithasol, gan roi pwysau ar ofalwyr nad ydynt yn derbyn tâl. Byddai mwy o arian ar gyfer y system gofal cymdeithasol, ac atal toriadau pellach mewn cyllid ar gyfer y system gofal cymdeithasol, yn fuddiol. Awgrymodd rhai ymatebwyr y dylai'r system gofal cymdeithasol gael ei hariannu yn yr un modd a'r GIG. Awgrymodd rhai ymatebwyr hefyd yn eu hatebion y dylid gwella'r cyllid ar gyfer y GIG ac ar gyfer therapi galwedigaethol.

"Mae Gofal Cymdeithasol bob amser wedi bod ar y gwaelod o ran cyllid digonol. Mae'n rhaid mynd i'r afael â hyn ac, os bydd angen, mae'n rhaid codi mwy o dreth incwm a'i neilltuo ar gyfer gofal cymdeithasol yn unig er mwyn cefnogi'r bobl fwyaf agored i niwed yn y gymdeithas. Ni all gofal cymdeithasol barhau i gael ei danariannu gymaint."

Gofalwr, oedran anhysbys, Dwyrain Lloegr

Roedd **gwell mynediad at ofal iechyd** yn bwnc a godwyd gan lawer o ofalwyr a chan bobl anabl a chan rai aelodau o'r cyhoedd.

Roedd pobl anabl a gofalwyr yn cyfleu yr hoffent gael gwell mynediad at ofal iechyd iddynt hwy eu hunain neu i'r person y maent yn gofalu amdano. Roeddent am i'r gofal hwn gael ei ddarparu gan weithwyr meddygol proffesiynol a oedd wedi cael eu hyfforddi ar anabledd ac yn sensitif yn ei gylch. Trafododd y tri grŵp y dylai fod gan bobl anabl well mynediad at yr offer a'r cymhorthion sydd eu hangen.

"Mae angen ailwampio'r ddarpariaeth o gadeiriau olwynion hefyd. Dylid cynnig cadeiriau i bobl anabl sy'n gwneud y mwyaf o'u hannibyniaeth ac o ansawdd eu bywyd, nid y lleiafswm posibl sydd ei angen i ymdopi rywsut."

Person anabl, 25 i 34 oed, De Ddwyrain Lloegr

"Mwy o gymorth i bobl anabl er mwyn darparu'r offer mwyaf addas i helpu gydag ansawdd eu bywydau a'u hannibyniaeth - waeth beth fo'u mynediad at gyllid i'w cefnogi (er y byddai mwy o gymorth ariannol yn fuddiol hefyd)."

Aelod o'r Cyhoedd, 35 i 44 oed, Gorllewin Canolbarth Lloegr

Roedd **cyflogi pobl anabl ac addasiadau rhesymol** yn bwnc a godwyd gan lawer o bobl anabl a chan aelodau o'r cyhoedd, a chan nifer cymedrol o ofalwyr.

Awgrymodd pobl anabl, gofalwyr ac aelod o'r cyhoedd y dylid darparu cymhellion ariannol i gyflogwyr er mwyn helpu mwy o bobl anabl i gael gwaith. At hynny, dylid darparu hyfforddiant i gyflogwyr ar sut i gael y gorau o'u gweithwyr anabl, a sut i ddileu rhagfarn yn y gweithle tuag at bobl anabl. Awgrymwyd hefyd y dylai mwy o gyflogwyr ymuno â chynllun cyflogwyr Hyderus o ran Anabledd ac y dylai'r rhai sy'n gwneud hynny ddangos eu harbenigedd mewn cyflogaeth i bobl anabl.

Awgrymwyd y dylai fod mwy o eglurder neu fframwaith o'r hyn sy'n ffurfio addasiadau rhesymol, mwy o orfodi addasiadau rhesymol gan gynnwys canlyniadau i gyflogwyr, a hyfforddiant i bobl anabl ar sut i wneud cais am addasiadau rhesymol.

Mynegodd pob grŵp awydd i gyflogwyr fod yn atebol ynghylch cydraddoldeb ymysg y gweithlu. Byddai hawliau cryfach i gael absenoldeb anabledd, a mwy o dderbyn gweithio gartref yn helpu i ddileu rhwystrau i waith i bobl anabl.

Roedd pobl anabl a gofalwyr hefyd yn cyfleu y gall cael mynediad i adeiladau cyflogwyr fod yn rhwystr allweddol i gyflogaeth.

Byddai adrodd gorfodol ar y bwch cyflog anabledd, ac adrodd ar gyfran y cyflogeion sy'n anabl yn cynyddu tryloywder. Awgrymwyd y dylid ystyried cyfran y gweithwyr anabl wrth werthuso ceisiadau gan gwmnïau am gontractau'r llywodraeth.

"Mwy o gyflogaeth i bobl anabl drwy: 1. cysylltu contractau'r llywodraeth â chyfran yr unigolion anabl a gyflogir gan gwmnïau sy'n contractio. 2. cyflogaeth anabledd orfodol ac adroddiadau bwch cyflog anabledd gan gyflogwyr. 3. cynlluniau cwota ar gyfer cyflogwyr sy'n pennu isafswm cyfran o gyflogeion anabl"

Gofalwr, 45 i 54 oed, Llundain

"Nid yw mwy o orchmynion cyfarwyddol gan y llywodraeth i gyflogwyr a sefydliadau addysg fel "Addasiadau Rhesymol" yn ddigon. Nid yw Deddf Cydraddoldeb 2010 yn darparu amserlen ar gyfer mesur y darparwyr hyn (cyflogwyr a sefydliadau addysg) yn ei herbyn. Mae'n cymryd gormod o amser i wneud addasiadau."

Person anabl, 45 i 54 oed, Dwyrain Lloegr

"Annog cyflogwyr i gyflogi pobl anabl a'u haddysgu sut i wneud addasiadau rhesymol a hefyd addysgu pobl anabl beth i ofyn amdano a sut"

Person anabl, 25 i 34 oed, De Orllewin Lloegr

Tynnodd ymatebwyr sylw hefyd at y ffaith bod mynediad at gyfleoedd addysgol a hyfforddiant yn hanfodol i bobl anabl er mwyn cael gwaith.

Roedd **mwy o hygyrchedd cyfathrebu** yn bwnc a godwyd gan nifer cymedrol o bobl anabl a chan aelodau o'r cyhoedd, a chan nifer fach o ofalwyr.

Awgrymodd ymatebwyr y dylai fod cyfieithwyr BSL, siaradwyr gwefusau proffesiynol, ac isdeitlo byw ar gyfer holl ddarllediadau'n llywodraeth. At hynny, awgrymodd ymatebwyr y

byddai mwy o gefnogaeth i'r rhai sydd wedi colli eu clyw i ddysgu BSL neu i ddarllen gwefusau yn fuddiol.

"Gwneud BSL yn hygyrch ac yn rhad ac am ddim i'r rhai sydd â nam ar eu clyw. Os ewch yn ddall fe'ch dysgir i ddarllen Braille. Os collwch eich clyw ac nid yw cymhorthion clywed yn opsiwn, mae'n rhaid i chi dalu i fynychu cyrsiau iaith arwyddion."

Person anabl, 55 i 64 oed, De Ddwyrain Lloegr

Pynciau ychwanegol: Mygydau, Cynghorau Lleol, Llywodraethu, Troseddau casineb a rhagfarn