**A close-up of a logo

Description automatically generated**

**Rhannwch eich profiadau o eithrio digidol**

**Mae’r defnydd o dechnoleg ddigidol ar draws cymdeithas a’n gwasanaethau cyhoeddus wedi cyflymu’n sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf, ac mae hyn wedi creu rhwystrau i bobl hŷn nad ydynt ar-lein wrth geisio cael gafael ar wasanaethau a gwybodaeth, yn ogystal â mathau eraill o amwynderau.**

Mae materion sy’n ymwneud ag allgáu digidol yn cael eu codi’n aml gyda’r Comisiynydd gan bobl hŷn, ac mae hi’n awyddus i ddysgu mwy am y mathau o broblemau a heriau y mae pobl yn eu hwynebu, gan gynnwys a yw hawliau pobl i gael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau drwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol yn cael eu cynnal.

Er enghraifft, mae nifer o bobl hŷn wedi dweud wrth y Comisiynydd nad ydynt wedi gallu cymryd rhan mewn apwyntiadau ar-lein / galwadau fideo gyda’u meddyg teulu ac nad ydynt wedi gallu trefnu apwyntiad wyneb yn wyneb. Mae rhai eraill wedi sôn am yr anawsterau sy’n eu hwynebu wrth orfod defnyddio ap i dalu am bethau fel parcio’r car, sydd mewn rhai achosion wedi golygu nad ydyn nhw’n gallu mynd allan a gwneud y pethau sy’n bwysig.

Felly os ydych chi (neu berson hŷn rydych chi’n ei adnabod) wedi cael trafferth gwneud rhywbeth sy’n bwysig i chi oherwydd nad ydych chi ar-lein, neu oherwydd anawsterau wrth ddefnyddio technoleg ddigidol, hoffem glywed am eich profiadau ac am unrhyw broblemau mae hyn wedi’u creu. Er enghraifft pethau fel:

* **Trefnu apwyntiadau ar-lein e.e. apwyntiadau gyda meddyg teulu**
* **Gwasanaethau / ymgynghoriadau iechyd**
* **Dod o hyd i wybodaeth a chyngor**
* **Lleisio eich barn**
* **Materion eraill, e.e. taliadau / cyllid**

Gallwch rannu eich profiadau isod – bydd yn cymryd dim ond ychydig funudau – a’u postio i:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Adeiladau Cambrian

Sgwâr Mount Stuart

Caerdydd

CF10 5FL

Gallwch gysylltu hefyd drwy ffonio 03422 640 670 neu ebostio [gofyn@comisiynyddph.cymru](mailto:gofyn@comisiynyddph.cymru)

**Diolch yn fawr am eich help!**

(Os oes angen cymorth arnoch chi gydag unrhyw un o’r materion rydych chi wedi’u profi, cofiwch y gallwch chi gysylltu â thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd i gael help a chefnogaeth)

**Pa rai o’r canlynol sy’n berthnasol i’ch profiadau chi?**

Gwasanaethau Iechyd

Gwasanaethau Awdurdodau Lleol

Gwasanaethau Ariannol

Arall e.e. parcio, cael gafael ar wybodaeth (nodwch):

…………………………………………………………………

**Dywedwch wrthym am eich profiadau**

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

**Dywedwch wrthym am yr effaith a gafodd hyn arnoch chi a/neu sut roedd hyn wedi gwneud i chi deimlo**

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

**Dywedwch wrthym beth yn eich barn chi sydd angen digwydd i atal pobl eraill rhag profi’r math hwn o broblem yn y dyfodol**

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

**Rwy’n ymateb ar ran:**

Fi fy hun

Aelod o’r teulu / ffrind

**Ardal Bwrdd Iechyd:**

…………………………………………………………………………………………………..

**Awdurdod Lleol:**

…………………………………………………………………………………………………..

**Manylion cyswllt (dewisol)**

Os hoffech chi gael Cyngor a Chymorth gan dîm y Comisiynydd ac i rywun gysylltu â chi, rhowch eich manylion cyswllt isod (bydd y Tîm yn ceisio cysylltu â chi o fewn 10 diwrnod gwaith).

Enw: …………………………………………………

Rhif Cyswllt: ………………………………………………...

**Rhagor o wybodaeth (dewisol)**

Rydym yn casglu'r wybodaeth hon er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn cynrychioli pobl o bob cefndir ac sydd â gwahanol brofiadau bywyd.

Os ydych chi’n llenwi’r ffurflen hon ar ran ffrind neu berthynas, rhowch eu gwybodaeth.

**Oedran**

16-29

30-49

50-59

60-69

70-79

80+

Mae’n well gen i beidio â dweud

**Rhyw**

Male

Female

Arall

Mae’n well gen i beidio â dweud

**Disgrifiwch eich tarddiad ethnig**

Gwyn

Grwpiau Ethnig Cymysg/Lluosog

Asiaidd

Du / Affricanaidd / Caribïaidd

Arall (nodwch)

………………………………………………………..

**Sut byddech chi’n disgrifio’r ardal rydych chi’n byw ynddi?**

Gwledig

Trefol