

# Taliad Annibyniaeth Personol

## Sut mae eich anabledd yn effeithio arnoch – llyfryn gwybodaeth

**Bydd y llyfryn gwybodaeth hwn yn eich helpu i lenwi'r ffurflen.**

Ynndo, rydym yn:

- egluro'r cwestiynau rydym yn eu gofyn
- dweud wrthych sut i ateb y cwestiynau
- rhoi esiamplau o bethau eraill y gallwch ddweud wrthym, a
- dweud wrthych beth rydych angen ei wneud nesaf.

Specimen only

**PIP2W**  
**Llyfryn Gwybodaeth**  
**Mawrth 2015**

## Cynnwys

<b>Pethau i'w gwneud cyn i chi lenwi'r ffurflen</b>	<b>3</b>
<b>Sut rydym yn defnyddio a chasglu gwybodaeth</b>	<b>4</b>
<b>Ble i gael help a chyngor am Daliad Annibyniaeth Personol</b>	<b>4</b>
<b>Am y cwestiynau yn y ffurflen</b>	<b>4</b>
<b>Sut mae Taliad Annibyniaeth Personol yn cael ei weithio allan</b>	<b>5</b>
<b>Sut i gwblhau'r ffurflen</b>	<b>6</b>
<b>Am y gweithwyr proffesiynol y gallech eu gweld</b>	<b>7</b>
<b>Am eich cyflyrau iechyd neu anableddau</b>	<b>7</b>
<b>Am yr anawsterau sydd gennych a'r help rydych ei angen</b>	<b>7</b>
<b>Paratoi bwyd</b>	<b>7</b>
<b>Bwyta ac yfed</b>	<b>7</b>
<b>Rheoli triniaethau</b>	<b>8</b>
<b>Ymolchi a chael bath</b>	<b>8</b>
<b>Rheoli anghenion toiled</b>	<b>8</b>
<b>Gwisgo a dadwisgo</b>	<b>9</b>
<b>Cyfathrebu</b>	<b>9</b>
<b>Darllen</b>	<b>9</b>
<b>Cymysgu â phobl eraill</b>	<b>9</b>
<b>Gwneud penderfyniadau am arian</b>	<b>10</b>
<b>Mynd allan</b>	<b>10</b>
<b>Symud o gwmpas</b>	<b>10</b>
<b>Beth i'w wneud nawr</b>	<b>11</b>
<b>Beth sy'n digwydd nesaf</b>	<b>11</b>
<b>Datganiad</b>	<b>11</b>

# Pethau i'w gwneud cyn i chi lenwi'r ffurflen

Cyn i chi lenwi'r ffurflen, bydd yn ddefnyddiol i gael wrth law rhai o'r pethau a restrir isod. Peidiwch â phoeni os mai dim ond rhai ohonynt sydd gennych.

- Enw'r gweithwyr proffesiynol a allai fod yn eich cefnogi yn rheolaidd.
- Manylion eich meddyginiaeth neu bresgripsiwn diweddar wedi'i argraffu os oes gennych un.

Efallai y byddwch yn ei chael yn ddefnyddiol i gadw dyddiadur dros nifer o ddyddiau – ysgrifennwch restr o bethau rydych wedi bod angen help gyda hwy neu wedi'i gael yn anodd. Os yw effaith eich cyflwr iechyd neu anabledd yn amrywio dros amser, efallai y byddwch am gadw cofnod o hyn. Gallwch anfon y dyddiadur gyda'ch ffurflen os ydych yn dymuno. Nid oes rhaid i chi lenwi'r ffurflen mewn un cynnig. Cymerwch eich amser a disgrifiwch yr holl help rydych ei angen.

Mae'n bwysig iawn eich bod yn ein darparu gydag unrhyw dystiolaeth neu wybodaeth berthnasol sydd gennych yn barod sy'n egluro eich amgylchiadau. Er enghraifft, gallai hyn gynnwys rhestrau presgripsiwn, cynlluniau gofal, adroddiadau neu wybodaeth gan weithwyr proffesiynol fel meddyg teulu, meddyg ysbyty, nyrs arbenigol, nyrs seiciatrig gymunedol, therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd, gweithiwr cymdeithasol, gweithiwr cymorth neu gynghorydd, neu unrhyw wybodaeth arall y credwch y byddai'n ddefnyddiol i ni ei weld. Nid oes angen i'r dystiolaeth ategol a anfonwch fod yn ddiweddar.

Dylech ond anfon llungopiâu o bethau sydd eisoes ar gael i chi. Peidiwch â gofyn am ddogfennau eraill a allai arafu eich cais neu lle y gellir codi tâl arnoch amdanynt - er enghraifft, gan eich meddyg teulu. Os byddwn angen y dystiolaeth hon, byddwn yn gofyn amdano ein hunain.

Anfonwch unrhyw ddogfennau sydd gennych ar gael nawr yn yr un amlen â'r ffurflen. Gall unrhyw oedi mewn derbyn tystiolaeth rydych yn bwriadu dibynnu arno olygu:

- bydd eich cais am Daliad Annibyniaeth Personol yn cymryd mwy o amser i'w asesu, neu
- efallai y bydd gofyn i chi weld gweithiwr iechyd proffesiynol i gael eich asesu pan na fyddai hynny wedi bod yn angenrheidiol, neu
- efallai na fyddwn yn gallu cael yr holl wybodaeth rydym ei angen i wneud penderfyniad ar eich cais sy'n adlewyrchu'n gywir eich anghenion bywyd bob dydd neu symudedd.

## Sut mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn casglu ac yn defnyddio gwybodaeth

Pan fyddwn yn casglu gwybodaeth amdanoch, gallwn ddefnyddio'r wybodaeth ar gyfer unrhyw un o'n dibenion. Mae'r rhain yn cynnwys delio gyda:

- budd-daliadau a lwfansau nawdd cymdeithasol
- cynhaliaeth plant
- gwaith a hyfforddiant
- cynllunio ariannol ar gyfer ymddeoliad
- cynlluniau pensiwn galwedigaethol a phersonol.

Efallai y cawn wybodaeth amdanoch gan eraill am unrhyw un o'n dibenion os yw'r gyfraith yn caniatáu i ni wneud hynny. Efallai y byddwn hefyd yn rhannu gwybodaeth gyda sefydliadau penodol eraill os yw'r gyfraith yn caniatáu i ni wneud hynny.

I gael mwy o wybodaeth am y ffordd rydym yn defnyddio gwybodaeth, ymelwch â'n gwefan [www.gov.uk/dwp/personal-information-charter](http://www.gov.uk/dwp/personal-information-charter) neu gysylltu ag unrhyw un o'n swyddfeydd.

## Ble i gael help a chyngor am Daliad Annibyniaeth Personol

Gallwch:

- ffonio **0845 850 3322**
- defnyddio ffôn testun a ffonio **0845 601 6677** os oes gennych anawsterau gyda'ch clyw neu leferydd, a
- cysylltu ag asiantaethau cyngori lleol a all roi cymorth a chefnogaeth annibynnol

Os ydych yn cael dyfarniad o Daliad Annibyniaeth Personol gallech chi neu eich gofalwr fod â hawl i gael:

- Lwfans Gofalwr neu Gredyd Gofalwr, a
- mynediad i'r cynllun Motability os ydych yn cael y gyfradd **uwch** o'r elfen **symudedd** o Daliad Annibyniaeth Personol.

## Am y cwestiynau yn y ffurflen

Os ydych angen help i lenwi unrhyw ran o'r ffurflen neu os ydych angen mwy o amser i lenwi'r ffurflen, gallwch ffonio **0845 850 3322**. Os oes gennych anawsterau gyda'ch clyw neu leferydd, gallwch gysylltu â **0845 601 6677**. Gallwch ofyn i ffrind, perthynas neu gynrychiolydd i'ch helpu i lenwi'r ffurflen hon. I gael gwybodaeth am fudd-daliadau a gwasanaethau ewch i [www.gov.uk/pip](http://www.gov.uk/pip)

Mae'r ffurflen yn cynnwys nifer o gwestiynau am eich gallu i gyflawni gweithgareddau bob dydd allweddol. Bydd y rhain yn ein helpu i ddeall effaith eich cyflwr iechyd neu anabledd ar eich bywyd bob dydd ac asesu eich hawl i'r budd-dal.

## Sut mae Taliad Annibyniaeth Personol yn cael ei weithio allan

Mae dwy ran i Daliad Annibyniaeth Personol:

- Bywyd Bob Dydd
- Symudedd.

Os byddwch yn gymwys am Daliad Annibyniaeth Personol, byddwch yn cael arian am un neu'r ddwy ran. Mae'r swm a gewch yn seiliedig ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar pa mor dda y gallwch wneud y "gweithgareddau bob dydd" a ddangosir isod, yr anawsterau rydych yn eu gwynebu a'r help y byddech ei angen i'w gwneud – hyd yn oed os nad ydych yn cael yr help hwnnw mewn gwirionedd.

Ar gyfer pob rhan o Daliad Annibyniaeth Personol mae rhestr o weithgareddau.

### Mae'r gweithgareddau yn y rhan Bywyd Bob Dydd yn cynnwys:

- paratoi bwyd
- bwyta ac yfed
- rheoli eich triniaethau
- ymolchi
- rheoli eich anghenion toiled
- gwisgo a dadwisgo
- cyfathrebu
- darllen
- cymysgu â phobl eraill, a
- gwneud penderfyniadau am arian.

### Mae'r gweithgareddau yn y rhan Symudedd yn cynnwys:

- mynd allan, a
- symud o gwmpas.

Rydym eisiau gwybod os gallwch wneud y rhain yn ddiogel, i safon dderbyniol, mor aml ag rydych ei angen ac o fewn amser rhesymol. Byddwn yn gofyn cwestiynau i chi ynglŷn ag os ydych yn defnyddio cymhorthion a theclynnau i wneud y gweithgareddau ac os ydych angen help gan berson arall.

Ar gyfer pob gweithgaredd mae rhestr o 'ddisgrifwyr'. Disgrifwyr yw brawddegau sy'n disgrifio faint o gymorth, a'r math o gymorth, rydych ei angen i wneud y weithgaredd. Mae gan bob un o'r disgrifwyr sgor pwyntiau.

Byddwch yn cael y nifer mwyaf o bwyntiau os na allwch wneud y weithgaredd o gwbl. Byddwch yn cael rhywfaint o bwyntiau os ydych angen offer arbennig, neu angen eich annog, goruchwyliaeth neu help gan berson arall i wneud y weithgaredd yn cynnwys help rydych ei angen am ran o'r diwrnod. Ni fyddwch yn cael unrhyw bwyntiau os gallwch wneud rhain yn ddiogel, i safon dderbyniol ac mewn amser rhesymol heb unrhyw help.

Bydd un disgrifydd yn cael ei ddewis ar gyfer pob gweithgaredd. Bydd y nifer o bwyntiau a gewch yn dibynnu ar faint o help rydych ei angen. Bydd eich sgor ar gyfer pob gweithgaredd yn cael eu hychwanegu at ei gilydd i roi cyfanswm ar gyfer pob rhan.

Os ydych yn gymwys, gallwch gael eich talu am bob rhan ar naill ai'r gyfradd safonol' neu'r 'gyfradd uwch'.

Ar gyfer pob rhan byddwch yn cael y gyfradd safonol os bydd cyfanswm eich sgor rhwng wyth ac 11 o bwyntiau.

Ar gyfer pob rhan byddwch yn cael y gyfradd uwch os bydd cyfanswm eich sgor yn 12 neu fwy o bwyntiau.

## Sut i gwblhau'r ffurflen

Ym mhob adran, rhowch dic mewn un o'r blychau wedi'u marcio, **Ydw, Na** neu **Weithiau** ar gyfer pob un o'r cwestiynau a ofynnir. Yna rhowch fwy o fanylion am sut mae eich cyflwr iechyd neu anableddau yn effeithio ar eich gallu i wneud y gweithgareddau, yr anawsterau rydych yn eu hwynebu a'r cymorth rydych ei angen yn y blwch **Gwybodaeth Ychwanegol**. Yn benodol:

- Os gallwch eu gwneud yn ddiogel, i safon dderbyniol, mor aml ag ydych ei angen ac o fewn amser rhesymol.
- Os ydych angen help gan berson arall, dywedwch wrthym sut fath o help rydych ei angen (er enghraifft os oes angen iddynt eich annog, atgoffa neu egluro sut i wneud rhywbeth, eich goruchwyllo, eich helpu'n gorfforol neu dawelu eich meddwl).
- Os ydych yn defnyddio cymhorthion a theclynnau, dywedwch wrthym sut fathau ydynt.
- Os gallwch wneud rhai rhannau o'r weithgaredd ond nid eraill.
- Os nad ydych yn gallu gwneud y gweithgaredd o gwbl.
- Os yw eich anghenion yn amrywio, dywedwch wrthym sut a pha mor aml – er enghraifft, dweud wrthym am ddiwrnodau da a drwg, neu sut bydd eich anghenion yn amrywio drwy gydol y dydd.
- Os gallwch wneud gweithgaredd ond mae'n cymryd amser hir i chi.
- Os ydych yn cael damweiniau yn rheolaidd – fel disgyn – neu mewn perygl o gael damweiniau.
- Os yw gwneud y gweithgaredd –naill ai'n ystod neu ar ôl y gweithgaredd – yn achosi poen, diffyg anadl, blinder neu straen a phryder.

Cymhorthion a theclynnau yw pethau sy'n eich helpu i wneud y gweithgareddau. Er enghraifft:

- efallai bod peiriant codi, polyn mwnci neu godwr gwely yn eich helpu i godi o'r gwely
- efallai bod comôd, sedd toiled wedi ei chodi neu reiliau yn eich helpu gyda'ch anghenion toiled
- efallai bod rheiliau bath, sedd cawod neu beiriant codi yn eich helpu i gael bath neu gawod
- efallai bod siasbi hir, bachyn botwm, tynnwr sip neu gymhorthydd hosan yn eich helpu i wisgo
- efallai bod lifft grisiau, cadair wedi'i chodi, cadair olwyn neu reiliau yn eich helpu i symud o gwmpas y tu mewn
- efallai bod ffon gerdded, ffrâm gerdded, baglau neu goesau ffug yn eich helpu i symud o gwmpas
- efallai bod cytleri arbennig neu gwpan bwydo yn eich helpu i fwyta ac yfed, ac
- efallai bod cymorth clyw, chwyddwr neu luniau a symbolau yn eich helpu i gyfathrebu.

## 1 Am y gweithwyr proffesiynol y gallech eu gweld

Efallai y byddwn yn cysylltu â'r gweithwyr proffesiynol hyn i ddarparu gwybodaeth bellach i gefnogi eich cais. Cyfeiriad – dyma lle byddwch yn eu gweld fel cyfeiriad y ganolfan iechyd neu'r ysbyty.

## 2 Am eich cyflyrau iechyd neu anabledau

Drwy gyflyrau iechyd neu anabledau, rydym yn golygu anhawster corfforol, golwg, clyw neu leferydd, anawsterau dysgu, datblygu neu ymddygiad neu broblemau iechyd meddwl.

## Am yr anawsterau sydd gennych a'r help rydych ei angen

### 3 Paratoi bwyd

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i baratoi a choginio pryd syml un cwrs ar gyfer un o gynhwysion ffres. Mae hyn yn cynnwys pethau fel:

- paratoi bwyd fel plicio, torri neu agor can, a
- coginio neu gynhesu bwyd yn ddiogel ar hob popty neu bopty microdon.

Gallai cymhorthion a theclynnau yn yr adran hon gynnwys pethau fel, prosthesis, stôl uchel, potiau a sosbenni ysgafn, offer coginio hawdd i afael ynddynt, offer i fwyta wedi'u haddasu a thapiau lifer braich sengl.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich cynorthwyo'n gorfforol i baratoi neu goginio bwyd neu yn ei wneud ar eich rhan
- eich goruchwyllo i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel, ac
- eich annog, ysgogi neu atgoffa i goginio bwyd neu sut i wneud hynny.

### 4 Bwyta ac yfed

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i fwyta neu yfed, yn cynnwys eich gallu i dorri eich bwyd yn ddarnau, rhoi bwyd a diod i'r geg, cnoi bwyd a llyncu. Mae'n cynnwys y defnydd o ffynonellau therapiwtig fel tiwb bwydo. Gallai tiwb bwydo fod yn diwb bwydo parenterol neu enterig gyda dyfais cyfyngu cyfradd fel system dosbarthu neu bwmp bwydo.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich atgoffa pryd i fwyta
- torri eich bwyd yn ddarnau neu roi bwyd yn eich ceg
- eich goruchwyllo i wneud yn siŵr nad ydych yn tagu
- eich annog, ysgogi neu eich atgoffa i fwyta neu yfed, ac
- eich helpu i reoli tiwb bwydo.

## 5 Rheoli triniaethau

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i fonitro unrhyw gyflyrau iechyd, rheoli meddyginiaeth a rheoli triniaethau.

Mae 'monitro cyflyrau iechyd' yn cynnwys gallu sylwi ar unrhyw newid mewn cyflwr a chymryd y camau sydd eu hangen fel y cynghorwyd gan weithiwr iechyd proffesiynol. Er enghraifft, mae hyn yn cynnwys gallu monitro lefel y siwgr yn y gwaed, cyflwr meddyliol a lefelau poen.

Mae 'rheoli meddyginiaeth' yn golygu cymryd meddyginiaeth reolaidd a ragnodwyd neu a gynghorwyd gan feddyg, nyrs neu fferylllydd yn y ffordd gywir ar yr amser cywir. Mae hyn yn cynnwys tabledi, mewnanadlwyr ac eli.

Mae 'triniaethau cartref' yn cynnwys pethau fel ffisiotherapi a dialysis yn y cartref, boed y rhain yn GIG neu'n breifat.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich annog neu atgoffa i gymryd meddyginiaeth neu sut i wneud hynny
- eich goruchwylio tra rydych yn cymryd meddyginiaeth
- eich helpu'n gorfforol i gymryd meddyginiaeth neu i reoli triniaeth, a
- monitro eich cyflwr meddyliol.

## 6 Ymolchi a chael bath

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i ymolchi a chael bath, gan gynnwys golchi eich corff, wyneb, coesau, ceseiliau a gwallt, a defnyddio bath neu gawod arferol.

Mae cymhorthion a theclynnau yn yr adran hon yn cynnwys pethau fel seddi cawod a chanllaw i afael.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich annog, ysgogi neu'ch atgoffa i ymolchi a chael bath eich hun neu sut i wneud hynny
- eich goruchwylio i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel, ac
- eich ymolchi neu roi bath i chi'n gorfforol.

Rydym yn deall y gall siarad am eich anghenion gofal personol fod yn anodd ond mae angen i chi ddweud wrthym gymaint ag y gallwch.

## 7 Rheoli anghenion toiled

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i reoli eich anghenion toiled, yn cynnwys

- gallu mynd ar neu oddi ar sedd toiled arferol
- gallu pasio dŵr neu solidau
- delio ag anymataliaeth, gan gynnwys defnyddio dyfais casglu fel potel, bwced neu gathetr, a
- glanhau eich hun wedyn.

Gallai cymhorthion a theclynnau yn yr adran hon gynnwys pethau fel, seddi toiled uwch, sychwyr pen ôl, comodau, bidets a phadiau anymataliaeth.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich annog, ysgogi neu atgoffa i fynd i'r toiled neu sut i wneud hynny, ac
- eich helpu'n gorfforol i fynd i'r toiled neu lanhau eich hun wedyn.

Rydym yn deall y gall siarad am eich anghenion gofal personol fod yn anodd ond mae angen i chi ddweud wrthym gymaint ag y gallwch.



## 8 Gwisgo a dadwisgo

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i wisgo a dadwisgo, yn cynnwys dewis, gwisgo a dadwisgo dillad addas heb eu haddasu, a allai gynnwys caewyr fel sipiau a botymau. Mae hyn yn cynnwys rhoi a thynnu esgidiau a sanau.

Gallai cymhorthion a theclynnau yn yr adran hon gynnwys pethau fel siasbi hir, bachyn botwm, tynnwr sip neu gymhorthion hosan. Botymau wedi'i haddasu, bras sy'n cau tu blaen, caewyr felcro a chymhorthion esgidiau.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich helpu'n gorfforol
- dewis dillad i chi, ac
- eich annog neu atgoffa pryd i wisgo neu ddadwisgo neu bryd i newid i ddillad glan.

Rydym yn deall y gall siarad am eich anghenion gofal personol fod yn anodd ond mae angen i chi ddweud wrthym gymaint ag y gallwch.

## 9 Cyfathrebu

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i gyfathrebu ag eraill yn eich iaith lafar frodorol. Mae hyn yn golygu eich gallu i siarad â phobl a chlywed a deall beth maent yn ei ddweud wrthyfch.

Gallai cymhorthion a theclynnau yn yr adran hon gynnwys cymhorthion clywed, symbolau llun, technoleg cymorth cyfrifiadurol neu gymhorthion llais.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich annog neu ysgogi i siarad
- dehongli siarad i iaith arwyddion i chi, a
- dweud wrthyfch beth mae rhywun yn ei ddweud, beth mae'n ei olygu neu siarad ar eich rhan.

## 10 Darllen

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i ddarllen a deall arwyddion, symbolau a geiriau sydd wedi'u hysgrifennu neu eu hargraffu yn eich iaith frodorol. Nid yw'n cynnwys Braille.

Gallai cymhorthion a theclynnau yn yr adran hon gynnwys chwyddwydr ond nid yw'n cynnwys sbectol neu lensys cyffwrdd arferol. Dywedwch wrthym os ydych fel arfer yn cael mynediad i wybodaeth drwy ddefnyddio Braille.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- darllen ar eich rhan, ac
- eich helpu i ddeall ystyr arwyddion, symbolau neu eiriau.

## 11 Cymysgu â phobl eraill

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i ddod ymlaen â phobl eraill, deall sut maent yn ymddwyn tuag atoch chi ac ymddwyn yn addas atynt hwy, yn cynnwys os yw pryder neu ofid difrifol yn eich atal rhag gwneud hyn.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich annog neu ysgogi i wneud hynny
- bod yno i gefnogi neu dawelu eich meddwl, ac
- eich helpu i ddeall sut mae pobl yn ymddwyn tuag atoch chi.

## 12 Gwneud penderfyniadau am arian

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i wneud penderfyniadau am wario a rheoli eich arian. Mae hyn yn cynnwys gallu deall faint mae pethau yn eu costio, faint o newid dylech ei gael mewn siop, rheoli cyllideb, talu biliau a chynllunio prynu yn y dyfodol. Mae ond yn edrych ar eich gallu i wneud penderfyniad, dim yr elfennau corfforol o reoli eich arian.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich annog
- eich atgoffa i'w wneud neu sut i'w wneud, ac
- yn ei wneud ar eich rhan.

## 13 Mynd allan

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i weithio allan a dilyn llwybr i fan arall, yn cynnwys defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, ac os yw pryder neu ofid difrifol yn eich atal rhag mynd allan. Nid yw'n edrych ar eich gallu corfforol i symud o gwmpas sy'n cael ei gwmpasu yn yr adran nesaf.

Gallai help yn yr adran hon gynnwys rhywun yn:

- eich helpu i gynllunio llwybr neu ei gynllunio ar eich rhan
- eich annog neu ysgogi i fynd allan
- bod gyda chi pan fyddwch yn mynd allan i dawelu eich meddwl
- bod gyda chi pan fyddwch yn mynd allan i'ch cadw'n ddiogel neu eich atal rhag mynd ar goll, ac
- eich helpu i ddelio â thrafnidiaeth gyhoeddus neu amgylchiadau annisgwyl.

Rydym hefyd eisiau gwybod os ydych angen ci tywys i ddilyn llwybr yn ddiogel neu gymhorthydd fel ffon hir neu ffon wen.

## 14 Symud o gwmpas

Mae'r adran hon yn ymwneud â'ch gallu i symud o gwmpas yn gorfforol. Byddwn yn gofyn i chi pa mor bell y gallwch gerdded ac os ydych yn defnyddio cymhorthion a thectynnau i fynd o gwmpas, yn cynnwys ffyn cerdded, fframiau neu brosthesis a chadeiriau olwyn. Dywedwch wrthym faint mae'n ei gymryd i chi, pa mor dda neu mor aml rydych yn cwblhau'r weithgaredd hon ac os yw'n achosi poen, diffyg anadl, blinder neu bendro.

## Beth i'w wneud nawr

Gwiriwch eich bod wedi llenwi pob cwestiwn sy'n berthnasol i chi neu'r person mae'r cais ar ei gyfer a llofnodi'r datganiad.

Cofiwch mae'n bwysig i chi anfon llungopi o unrhyw dystiolaeth a gwybodaeth sydd gennych, gan gynnwys unrhyw adroddiadau gan weithwyr iechyd proffesiynol, oherwydd bydd yn ein helpu i ddelio â'ch cais. Rhestrwch y dogfennau rydych yn eu hanfon.

Datgysylltwch y llythyr ar y dudalen flaen, nid oes angen i chi anfon hwn yn ôl. Ar dudalen olaf y ffurflen byddwch yn gweld y cyfeiriad dychwelyd. Rhowch y ffurflen ac unrhyw adroddiadau yn yr amlen a ddarperir fel bod y cyfeiriad yn dangos drwy'r ffenestr. Nid oes angen stamp. Efallai y byddwch am lungopio'r ffurflen cyn ei hanfon yn ôl.

Os ydych yn derbyn unrhyw dystiolaeth ychwanegol neu wybodaeth rydych yn aros amdano a allai helpu gyda'ch cais, er enghraifft oherwydd eich bod yn disgwyl adroddiad gan asesiad diweddar, anfonwch hwnnw i ni **cyn gynted â phosibl**. Dylech anfon unrhyw dystiolaeth neu wybodaeth newydd i'r cyfeiriad ar y llythyr eglurhaol.

## Beth sy'n digwydd nesaf?

Mae'n debygol y bydd sefydliad sy'n cynnal asesiadau ar gyfer Taliad Annibyniaeth Personol ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau yn cysylltu â chi i drefnu ymgynghoriad wyneb yn wyneb gyda gweithiwr iechyd proffesiynol; os ydych angen cymorth iaith/cyfathrebu, gallant drefnu hyn i chi. Byddwch yn gallu mynd â rhywun gyda chi i hyn. Os oes gennym ddigon o wybodaeth yn barod, efallai na fydd angen ymgynghoriad. Os oes gennych anawsterau gyda'ch clyw neu leferydd, gallwch gysylltu â ni drwy ddefnyddio'r rhif ffôn testun neu drwy'r post. Peidiwch â dychwelyd y llyfryn hwn oherwydd efallai y byddwch ei angen yn y dyfodol.

## Datganiad

Darllenwch y datganiad, llofnodwch yn y blwch llofnod a nodwch y dyddiad yn y blwch dyddiad. Printiwch eich enw yn y blwch "Printiwch eich enw yma".

Specimen only