



Enw llawn

Rhif Yswiriant Gwladol (YG)

Llenwch y ffurflen hon a'i dychwelyd i ni **ar unwaith**.

Rydym wedi anfon **Llyfryn Gwybodaeth** atoch i'ch helpu i gwblhau'r ffurflen. Yn y **Llyfryn Gwybodaeth** rydym yn:

- rhoi cyngor ar ble y gallwch gael help i gwblhau'r ffurflen
- egluro'r cwestiynau rydym yn eu gofyn
- dweud wrthyfych sut i ateb y cwestiynau, a
- rhoi enghreifftiau i chi o bethau eraill y gallwch eu dweud wrthym

Os oes angen i chi ofyn am fwy o amser i gwblhau'r ffurflen hon, ffoniwch ni ar **0800 121 4433** (0800 121 4493 os ydych yn defnyddio ffôn testun).

Os na fyddwch yn dychwelyd y ffurflen hon i ni ac nid ydym yn clywed gennych i ofyn am fwy o amser i'w gwblhau, efallai y byddwn yn dod a'ch cais am PIP i ben.

Os nad ydych am barhau â'ch cais ac na fyddwch yn dychwelyd y ffurflen hon, ffoniwch ni ar **0800 121 4433** (0800 121 4493 os ydych yn defnyddio ffôn testun).

Beth sydd angen i chi ei wneud

Cam 1 – Darllenwch drwy'rffurflen hon a'r Llyfryn Gwybodaeth.

Cam 2 – Llenwch y ffurflen hon (gyda phen) i ddweud wrthym sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch.

Cam 3 – Darllenwch a llofnodi'r datganiad ar dudalen 33.

Cam 4 – Dychwelyd y ffurflen i ni gyda **llungopïau** o unrhyw wybodaeth ychwanegol.

Gwybodaeth ychwanegol i ategu eich cais

Yn ogystal â llenwi'r ffurflen hon mae'n bwysig eich bod yn ein helpu i ddeall eich anghenion trwy ddarparu gwybodaeth ychwanegol. Dylai hyn esbonio sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Anfonwch wybodaeth sy'n dangos sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch wrth gynnal gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Peidiwch ag anfon gwybodaeth gyffredinol am eich cyflwr fel ffeithlenni neu wybodaeth o'r rhyngwrdd.

Anfonwch lungopiau o wybodaeth sydd ar gael gennych eisoes yn unig. Ni allwn ddychwelyd unrhyw ddogfennau i chi.

Ceir rhagor o wybodaeth, gan gynnwys enghreifftiau o'r hyn i'w hanfon i ni yn y Llyfryn Gwybodaeth a anfonwyd atoch gyda'r ffurflen hon.

Rhowch eich enw a rhif Yswiriant Gwladol ar frig pob dogfen.

Adran 1 - Eich gweithwyr iechyd proffesiynol

Os bydd angen gwybodaeth ychwanegol arnom, efallai y byddwn yn cysylltu â'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n rhoi cymorth i chi.

C1 Dywedwch wrthym am y gweithiwr (gweithwyr) proffesiynol sydd orau i'n cynghori ar sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch

Er enghraifft, meddyg teulu, meddyg ysbyty, nyrs arbenigol, nyrs seiciatrig gymunedol, therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd, gweithiwr cymdeithasol, cwnsler neu weithiwr cymorth.

Enw

Cyfeiriad

Cod post

Galwedigaeth

Rhif ffôn yn cynnwys y cod deialu

Pryd oedd y tro diwethaf i chi ei weld?

(rhowch ddyddiad yn fras)

Adran 1 - Eich gweithwyr iechyd proffesiynol parhad

Enw

Cyfeiriad

Cod post

Galwedigaeth

Rhif ffôn yn cynnwys y
cod deialu

Pryd oedd y tro diwethaf i chi
ei weld?

(rhowch ddyddiad yn fras)

Enw

Cyfeiriad

Cod post

Galwedigaeth

Rhif ffôn yn cynnwys y
cod deialu

Pryd oedd y tro diwethaf i chi
ei weld?

(rhowch ddyddiad yn fras)

Os bydd angen i chi ychwanegu mwy, parhewch yn **C15 Gwybodaeth ychwanegol**.

Adran 2 - Eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd

① Defnyddiwch **tudalen 7** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

C2a – Dywedwch wrthym yn y gofod isod:

- am eich cyflyrau iechyd neu'ch anableddau, a
- tua phryd y dechreuodd pob un ohonynt

Cyflwr iechyd neu anabledd	Dyddiad
Enghraifft: Clefyd y siwgr	Mai 2010

Byddwn yn gofyn i chi sut mae'ch cyflyrau iechyd neu'ch anableddau yn effeithio ar eich gweithgareddau o ddydd i ddydd yng ngweddill y ffurflen.

Os bydd angen i chi ychwanegu mwy, parhewch yn **C15 Gwybodaeth ychwanegol**.

Adran 2 - Eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd parhad

C2b – Dywedwch wrthym am:

- unrhyw dabledi neu feddyginiaeth arall rydych neu y byddwch yn eu cymryd a'r dos
- unrhyw driniaethau rydych neu y byddwch yn eu cael, fel cemotherapi, ffisiotherapi neu ddialysis
- unrhyw sgîl-ffeithiau maent yn eu cael arnoch

Os bydd angen i chi ychwanegu mwy, parhewch yn **C15 Gwybodaeth ychwanegol**.

Adran 3 - Sut mae'ch cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd

Dywedwch wrthym, yng ngweddill y ffurflen hon, sut mae'ch cyflyrau iechyd neu'ch anableddau yn effeithio ar eich gweithgareddau o ddydd i ddydd

C3 – Paratoi Bwyd

① Defnyddiwch **tudalen 7** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i baratoi pryd o fwyd un cwrs syml i un person gan ddefnyddio cynhwysion ffres.

Mae hyn yn cynnwys pethau fel:

- paratoi bwyd fel pilio, torri neu agor deunydd lapio, a
- coginio neu gynhesu bwyd yn ddiogel ar hob ffwrn neu ffwrn microdon

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhwch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C3a - C3a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i baratoi neu goginio pryd o fwyd syml?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel:

- stolion uchel, potiau a sosbenni ysgafn, offer â dolenni gafael hawdd, tapiau â braich un lifer a dangosyddion lefel hylif

- Ydw
 Na
 Weithiau

C3b - Oes angen help rhywun arall arnoch i baratoi neu goginio pryd o fwyd syml?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich atgoffa neu'ch ysgogi i goginio?
- a ydynt yn cynllunio'r dasg i chi?
- a ydynt yn eich goruchwyllo?
- a ydynt yn eich helpu chi'n gorfforol?
- a ydynt yn paratoi eich holl fwyd ar eich cyfer chi?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C4 – Bwyta ac yfed

① Defnyddiwch **tudalen 7** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch am eich gallu i fwyta ac yfed.

Mae hyn yn golygu:

- cofio pryd i fwyta
- torri bwyd yn ddarnau
- rhoi bwyd a diod yn eich ceg, a
- cnoi a llyncu bwyd a diod

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C4a – Oes angen i chi ddefnyddio teclyn neu ddyfais i fwyta ac yfed?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel:

- cwpan bwysol, cyllell a fforc wedi'u haddasu

- Oes
 Na
 Weithiau

C4b – Ydych chi'n defnyddio tiwb bwydo neu ddyfais debyg i fwyta neu yfed?

Mae hyn yn golygu pethau fel tiwb bwydo gyda dyfais cyfyngu cyfradd fel system bwydo neu bwmp bwydo.

- Ydw
 Na
 Weithiau

C4c – Oes angen help person arall arnoch i fwyta ac yfed?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich atgoffa i fwyta ac yfed?
- a ydynt yn eich goruchwyllo?
- a ydynt yn eich helpu chi'n gorfforol i fwyta ac yfed?
- a ydynt yn eich helpu i reoli tiwb bwydo?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C5 – Rheoli triniaethau

① Defnyddiwch **tudalen 8** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i fonitro newidiadau yng nghyflwr eich iechyd, cymryd meddyginiaeth neu reoli unrhyw driniaethau a gynhelir gartref.

Mae monitro newidiadau'n cynnwys pethau fel:

- monitro lefelau siwgr yn y gwaed, newidiadau mewn cyflwr meddyliol a lefelau poen

Mae triniaethau yn y cartref yn cynnwys pethau fel:

- ffisiotherapi a dialysis yn y cartref

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C5a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i fonitro eich cyflyrau iechyd, cymryd meddyginiaeth neu reoli triniaethau yn y cartref?

Er enghraifft, defnyddio Blwch Dosette ar gyfer tabledi.

- Ydw
 Na
 Weithiau

C5b – Oes angen help person arall arnoch i fonitro eich cyflyrau iechyd, cymryd meddyginiaeth neu reoli triniaethau yn y cartref?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich atgoffa i gymryd meddyginiaeth a thriniaethau?
- a ydynt yn eich goruchwyllo'n cymryd eich meddyginiaeth?
- a ydynt yn eich helpu chi'n gorffordl i gymryd meddyginiaeth a thriniaethau?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

- Oes
 Na
 Weithiau

C6 – Ymolchi a chymryd bath

① Defnyddiwch **tudalen 8** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym os ydych yn gallu ymolchi a chymryd bath.

Mae hyn yn golygu pethau fel:

- golchi eich corff, coesau a breichiau, eich ceseiliau a gwallt, a
- defnyddio bath neu gawod arferol

Nid yw hyn yn cynnwys unrhyw anawsterau rydych yn eu cael i fynd i'r ystafell ymolchi.

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C6a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i ymolchi eich hun, gan gynnwys defnyddio bath neu gawod?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel:

- sedd bath/cawod, rheiliau llaw

- Ydw
 Na
 Weithiau

C6b – Oes angen help arnoch gan berson arall i ymolchi a chymryd bath?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich helpu'n gorfforol?
- a ydynt yn dweud wrthych pryd i ymolchi a chymryd bath?
- a ydynt yn eich goruchwyllo i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

- Oes
 Na
 Weithiau

C7 – Rheoli anghenion toiled

① Defnyddiwch **tudalen 8** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i fynd i'r toiled a rheoli anymataliaeth.

Mae mynd i'r toiled yn golygu:

- gallu eistedd ar doiled arferol neu godi ohono, a
- glanhau eich hun ar ôl defnyddio'r toiled

Mae rheoli anymataliaeth yn golygu:

- gwagio eich coluddyn a'ch pledren, gan gynnwys a oes angen dyfais gasglu arnoch fel potel, bwced neu gathetr, a
- glanhau eich hun ar ôl gwneud hynny

Nid yw hyn yn cynnwys unrhyw anawsterau rydych yn eu cael i fynd i'r ystafell ymolchi.

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C7a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i fynd i'r toiled neu reoli anymataliaeth?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel:

- comodau, seddi toiled uchel, dyfeisiau sychu'r pen ôl, bidets, padiau anymataliaeth neu fag stoma

- Ydw
 Na
 Weithiau

C7b – Oes angen help person arall arnoch i fynd i'r toiled neu reoli anymataliaeth?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich helpu'n gorfforol?
- a ydynt yn dweud wrthyhch pryd i fynd i'r toiled?
- a ydynt yn eich goruchwylio i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C8 – Gwisgo a dadwisgo

① Defnyddiwch **tudalen 9** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i wisgo neu ddadwisgo eich hun

Mae hyn yn golygu:

- gwisgo a thynnu dillad, gan gynnwys esgidiau a sanau
- gwybod pryd i wisgo neu dynnu dillad, a'r
- gallu i ddewis dillad sy'n briodol

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C8a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i wisgo neu ddadwisgo?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel:

- botymau wedi'u haddasu, bras sy'n clymu ar y blaen, caeadau felcro, cymhorthion esgidiau neu synhwyrdd lliw sain

- Ydw
 Na
 Weithiau

C8b – Oes angen help rhywun arall arnoch i wisgo neu ddadwisgo?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich helpu'n gorfforol?
- a ydynt yn dewis eich dillad?
- a ydynt yn dweud wrthych pryd i wisgo a dadwisgo?
- a ydynt yn dweud wrthych pryd i newid eich dillad?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C9 - Cyfathrebu

① Defnyddiwch **tudalen 9** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym os ydych yn cael anawsterau gyda'ch lleferydd, eich clyw neu'ch dealltwriaeth o'r hyn sy'n cael ei ddweud i chi.

Mae hyn yn golygu siarad â phobl yn eich mamiaith lafar

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C9a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i gyfathrebu ag eraill?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel:

- cymhorthion clywed a llais
- symbolau lluniau, a
- thechnoleg gynorthwyol cyfrifiadur

- Ydw
 Na
 Weithiau

C9b – Oes angen help rhywun arall arnoch i gyfathrebu ag eraill?

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich helpu i ddeall beth mae pobl yn ei ddweud?
- a oes gennych rywun sy'n eich helpu drwy ddehongli iaith lafar yn iaith arwyddion i chi?
- a ydynt yn eich helpu drwy siarad ar eich rhan?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

- Oes
 Na
 Weithiau

C10 – Darllen

① Defnyddiwch **tudalen 9** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i ddarllen a deall arwyddion, symbolau a geiriau yn eich mamiaith lafar. Dywedwch wrthym hefyd am anawsterau rydych yn eu cael yn canolbwyntio wrth wneud hynny.

Mae hyn yn golygu:

- arwyddion, symbolau a geiriau wedi'u hysgrifennu neu'u hargraffu yn eich mamiaith ysgrifenedig, **nid braille**
- deall rhifau, gan gynnwys dyddiadau
- cyfarwyddiadau eraill, fel amserlenni

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C10a – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais ar wahân i sbectol neu lensys cyffwrdd er mwyn darllen arwyddion, symbolau a geiriau?

Mae teclynnau a dyfeisiau'n cynnwys pethau fel chwyddwydrau.

- Ydw
 Na
 Weithiau

C10b – Oes angen help gan berson arall arnoch i ddarllen neu ddeall arwyddion, symbolau a geiriau?

Mae hyn yn golygu a ydynt yn darllen neu'n esbonio arwyddion a symbolau i chi?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael

- Oes
 Na
 Weithiau

C11 - Cymysgu â phobl eraill

① Defnyddiwch **tudalen 10** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym os ydych yn cael anawsterau i gymysgu â phobl eraill.

Mae hyn yn golygu pa mor dda y gallwch:

- cyd-dynnu â phobl eraill wyneb yn wyneb, naill ai'n unigol neu fel rhan o grŵp
- deall eu hymddygiad tuag atoch, ac
- ymddwyn yn briodol tuag atynt

Mae'n cynnwys pobl rydych yn ei adnabod yn dda a phobl ddieithr.

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C11a – Oes angen rhywun arall arnoch i'ch helpu i gymysgu â phobl eraill?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn golygu:

- a ydynt yn eich annog i gymysgu â phobl eraill?
- a ydynt yn eich helpu i ddeall sut mae pobl yn ymddwyn a sut i ymddwyn eich hun?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C11b – Ydy gorbryder neu ofid difrifol yn ei gwneud hi'n anodd i chi gymysgu â phobl eraill?

- Ydy
 Na
 Weithiau

C12 - Gwneud penderfyniadau am arian

① Defnyddiwch **tudalen 10 o'r Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym os gallwch wneud penderfyniadau am wario a rheoli eich arian. Mae hyn yn golygu:

- deall beth yw costau pethau
- deall faint o newid y dylech ei gael
- rheoli cyllidebau, talu biliau a chynllunio prynu ar gyfer y dyfodol

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar eich gallu i wneud penderfyniadau ac nid pethau fel mynd i'r banc.

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhwch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C12a – Oes angen help rhywun arall arnoch i'ch helpu i ddeall faint mae pethau'n costio pan fyddwch yn eu prynu neu faint o newid a gewch?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn golygu:

- ydych chi angen rhywun i wneud hynny i chi?
- oes angen iddynt eich atgoffa i'w wneud neu sut i'w wneud?
- ydych chi angen rhywun i'ch helpu i ddeall?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C12b – Oes angen rhywun arall arnoch i'ch helpu i reoli cyllideb eich cartref, talu biliau neu gynllunio eitemau i'w prynu yn y dyfodol?

- Oes
 Na
 Weithiau

Mae hyn yn golygu:

- ydych chi angen rhywun i wneud hynny i chi?
- oes rhaid iddynt eich helpu i reoli eich biliau?
- ydych chi angen anogaeth i wneud hynny?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

C13 - Mynd allan

① Defnyddiwch **tudalen 10** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i gynllunio a dilyn llwybr i rywle arall. Hefyd dywedwch wrthym a yw gorbryder neu straen difrifol yn eich atal rhag mynd allan.

Mae hyn yn cynnwys cynllunio a dilyn llwybr i le arall gan ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

Nid yw'r gweithgaredd hwn yn edrych ar eich gallu i gerdded a gwmpesir yng Nghwestiwn 14, **Symud o gwmpas**.

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C13a – Oes angen help rhywun arall arnoch i gynllunio llwybr i rywle rydych yn ei andabod yn dda?

Mae hyn golygu:

- oes angen rhywun arnoch i'ch helpu i gynllunio llwybr, neu ei gynllunio ar eich rhan?
- oes angen eich annog i fynd allan neu fod gyda chi wrth fynd allan i roi tawelwch meddwl i chi?
- oes angen help gan gi cymorth neu declyn arbenigol, fel ffon wen?
- oes angen i rywun bod gyda chi i'ch cadw'n ddiogel neu eich atal rhag mynd ar goll?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

- Oes
 Na
 Weithiau

C13 - Mynd allan parhad

C13b – Oes angen help arnoch i gyrraedd lleoliad sy'n anghyfarwydd i chi?

Mae hyn yn golygu:

- oes angen eich annog i fynd allan neu rywun gyda chi wrth fynd allan i roi tawelwch meddwl i chi?
- oes angen help gan gi cymorth neu declyn arbenigol, fel ffon wen?
- oes angen rhywun gyda chi i'ch cadw'n ddiogel neu eich atal rhag mynd ar goll?
- oes angen help arnoch i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus?

Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael.

- Oes
 Na
 Weithiau

C13c Ydy gorbryder neu ofid difrifol yn eich atal rhag mynd allan?

- Ydy
 Na
 Weithiau

C14 – Symud o gwmpas

① Defnyddiwch **tudalen 11** o'r **Llyfryn Gwybodaeth** i'ch helpu i ateb y cwestiynau hyn.

Dywedwch wrthym am eich gallu i symud o gwmpas yn gorfforol

Mae hyn yn golygu pa mor dda y gallwch gerdded ac os oes **angen** i chi ddefnyddio teclynnau a dyfeisiau i fynd o gwmpas.

Ticiwch y blychau sy'n berthnasol i chi, yna rhowch ragor o wybodaeth yn y blwch Gwybodaeth ychwanegol.

C14a – Pa mor bell y gallwch gerdded gan ystyried unrhyw declynnau rydych yn eu defnyddio?

Er mwyn rhoi syniad i chi o bellter, mae 50 metr tua phellter 5 bws wedi'u parcio ben wrth ben.

- Llai nag 20 metr
- Rhwng 20 a 50 metr
- Rhwng 50 a 200 metr
- 200 metr neu fwy
- Mae'n amrywio

C14b – Ydych chi'n defnyddio teclyn neu ddyfais i gerdded?

Mae teclynnau cerdded yn cynnwys:

- ffyn cerdded
- fframiau cerdded
- baglau, a
- prosthesis

- Ydw
- Na
- Weithiau

C14c – Ydych chi'n defnyddio cadair olwyn neu ddyfais debyg i symud o gwmpas yn ddiogel, yn ddibynadwy, dro ar ôl tro ac mewn cyfnod rhesymol o amser?

- Ydw
- Na
- Weithiau

C14ch - Gwybodaeth ychwanegol – Symud o gwmpas

Rhowch ragor o wybodaeth i ni am unrhyw anawsterau a gewch wrth **symud o gwmpas**:

- dywedwch wrthym sut mae eich cyflwr yn effeithio arnoch wrth wneud y gweithgaredd hwn
- dywedwch wrthym sut ydych yn ymdopi ar hyn o bryd a'r problemau rydych yn eu cael pan na allwch wneud y gweithgaredd hwn
- dywedwch wrthym pa mor hir mae'n ei gymryd i chi gwblhau'r gweithgaredd hwn
- a yw'r modd y gallwch wneud hyn yn amrywio drwy gydol y dydd? Dywedwch wrthym am y dyddiau da a'r dyddiau drwg
- ydych chi'n syrthio'n rheolaidd? Ydych chi'n ei chael hi'n anodd symud o gwmpas ar arwynebau tir penodol?
- ydych chi'n defnyddio cadair olwyn? A oes ganddo modur neu â llaw?
- a ydych yn cael unrhyw anawsterau eraill, **naill ai yn ystod neu ar ôl y gweithgaredd** fel poen, diffyg anadl, binder, penysgafnder neu ofid?
- dywedwch wrthym am y cymhorthion neu offer sydd eu **hangen** arnoch i'w defnyddio wrth symud o gwmpas
- dywedwch wrthym am yr **help sydd ei angen arnoch gan berson arall** wrth symud o gwmpas. Mae hyn yn cynnwys help rydych yn ei gael **a'r** help sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael

Os bydd angen i chi ychwanegu mwy, parhewch yn **C15 Gwybodaeth ychwanegol**.

Adran 4 - Beth i'w wneud nawr

Gweler hefyd **tudalen 11** o'r Llyfryn Gwybodaeth.

- Gwnewch yn siŵr eich bod wedi ateb pob cwestiwn a llofnodwch y datganiad mewn inc
- Rhowch y ffurflen hon yn yr amlen a ddarparwyd fel bod y cyfeiriad yn ymddangos drwy'r ffenestr

Beth sy'n digwydd nesaf

Ar ôl i ni dderbyn eich ffurflen efallai y byddwn yn cysylltu â chi i drefnu ymgynghoriad wyneb yn wyneb gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Bydd hyn yn rhoi cyfle i chi ddweud mwy wrthym am sut mae'ch cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd. Os ydych wedi rhoi digon o wybodaeth i ni, efallai na fydd angen i ni eich gweld.

Os byddwn yn gofyn i chi fynd i ymgynghoriad wyneb yn wyneb, rhaid i chi fod yn bresennol, neu ni fyddwn yn gallu penderfynu os ydych yn gallu cael PIP.

Mynd i ymgynghoriad wyneb yn wyneb

Byddwch yn gallu mynd â rhywun gyda chi. Os nad ydych yn gallu mynychu ar y dyddiad a rhoddir i chi, gallwch gysylltu â'r gweithiwr iechyd proffesiynol i'w aildrefnu. Bydd yr ymgynghoriad yn para tua awr, nid yw'n archwiliad corfforol llawn, ond bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn siarad â chi i ddeall sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Dywedwch wrthym am unrhyw help y byddai angen arnoch chi (neu rywun rydych yn dod gyda chi) os oes rhaid i chi fynd i ymgynghoriad wyneb yn wyneb.

Datganiad

Ni allwn dalu unrhyw fudd-dal hyd nes y byddwch wedi llofnodi'r datganiad a dychwelyd y ffurflen atom. Dychwelwch y ffurflen wedi'i llofnodi ar unwaith.

Rwy'n datgan bod y wybodaeth a roddir gennyf ar y ffurflen hon yn gywir ac yn gyflawn.

Rwy'n deall y gall fy mudd-dal gael ei stopio a gellir fy erlyn, neu efallai y bydd rhaid i mi dalu cosb os byddaf yn rhoi gwybodaeth sy'n anghywir neu'n anghyflawn.

Rwy'n deall bod yn rhaid i mi hysbysu'r swyddfa sy'n talu fy Nhaliad Annibyniaeth Personol ar unwaith am unrhyw beth a allai effeithio ar fy hawl i gael y budd-dal hwn, neu'r swm a gaf.

Dyma fy nghais am Daliad Annibyniaeth Personol.

Llofnod

Dyddiad

Eich enw, mewn llythrennau bras

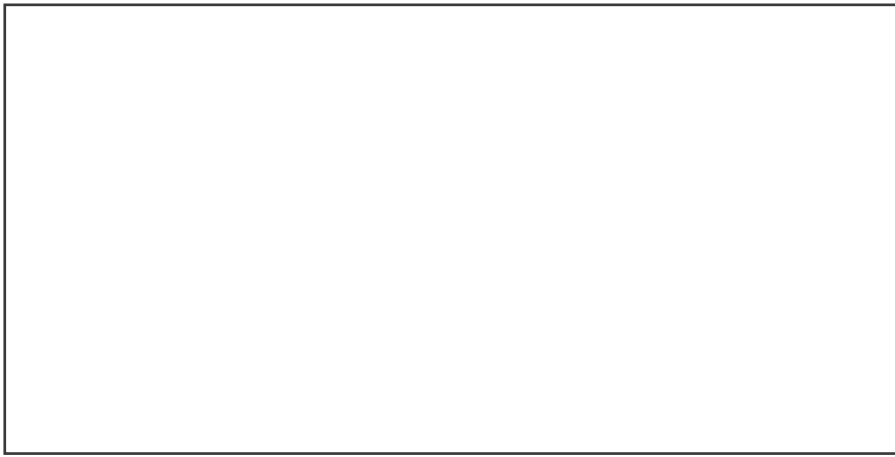
Sut mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn casglu ac yn defnyddio gwybodaeth

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

- budd-daliadau a lwfansau nawdd cymdeithasol
- cynhaliaeth plant
- cyflogaeth 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.cy neu cysylltwch ag unrhyw un o'n swyddfeydd.



Dychwelwch y ffurflen wedi'i chwblhau i'r cyfeiriad hwn

Rhowch y ffurflen wedi'i chwblhau yn yr amlen a ddarparwyd, gan sicrhau fod y cyfeiriad yn ymddangos trwy ffenestr yr amlen. Nid oes angen stamp ar yr amlen oni bai eich bod yn byw y tu allan i'r Deyrnas Unedig. Os oes gennych fynediad i'r rhyngwrwyd, gallwch gael gwybodaeth am Daliad Annibyniaeth Personol trwy ymweld â gwefan Taliad Annibyniaeth Personol yn

www.gov.uk/taliad-annibyniaeth-personol/pip

Specimen Only
Not for reuse