
Taliad Annibyniaeth Personol

Sut mae'ch anabledd yn effeithio arnoch



Adran Gwaith
a Phensiynau

Llyfryn Gwybodaeth

Bydd y llyfryn gwybodaeth hwn yn eich helpu i lenwi'ch ffurflen Taliad Annibyniaeth Personol (PIP).

Ynndo, rydym yn:

- esbonio'r cwestiynau rydym yn eu gofyn
- eich helpu i ateb y cwestiynau
- rhoi enghreifftiau i chi o bethau eraill y gallwch eu dweud wrthym
- esbonio'r dystiolaeth ategol y gallwch ei hanfon atom
- dweud wrthyh beth sydd angen i chi ei wneud nesaf

Cyn i chi lenwi'r ffurflen

Mae'n ddefnyddiol rhestru'r pethau isod. Peidiwch â phoeni os mai dim ond rhai sydd gennych:

- enwau a manylion cyswllt gweithwyr proffesiynol sy'n eich cefnogi'n gyson
- manylion eich meddyginiaeth neu restr presgripsiwn printiedig cyfoes
- tystiolaeth gefnogol sy'n ein helpu i ddeall eich anghenion, sy'n dangos sut rydych yn cyflawni gweithgareddau a sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar y gweithgareddau hyn

Tystiolaeth i gefnogi'ch cais

Dangosir enghreifftiau o'r pethau y gallech eu hanfon atom ar dudalen 4. Mae hefyd fideo DWP ar-lein a allai fod o gymorth. I'w ganfod, ewch i YouTube a chwiliwch am 'PIP providing information to support your claim'. Ewch I i lawr y rhestr o ganlyniadau a dewiswch fideo swyddogol yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP)

Deallwn y gall gymryd amser i gasglu'r dystiolaeth hon, felly rydym yn awgrymu eich bod yn dechrau ei chasglu cyn llenwi'ch ffurflen. Ond mae'n bwysig sicrhau eich bod yn dychwelyd eich ffurflen ar amser. Os ydych yn aros am unrhyw dystiolaeth ategol, anfonwch yr hyn sydd gennych gyda'ch ffurflen wedi'i llenwi cyn y dyddiad ar flaen eich ffurflen.

Gallwch anfon mwy o dystiolaeth ategol a gewch wedi hynny i'r cyfeiriad ar y llythyr eglurhaol. Wrth ei chael, anfonwch lungopi ohoni atom yn syth. Ysgrifennwch eich cyfeirnod arno er mwyn i ni gysylltu â'ch cais. Gallwch ganfod eich cyfeirnod ar frig y llythyr a ddaeth gyda'r ffurflen (mae'r cyfeirnod fel arfer yr un peth â'ch rhif Yswiriant Gwladol).

Os ydych yn aros am fwy o dystiolaeth, fel adroddiad o asesiad meddygol diweddar, dywedwch wrthym yng **Nghwestiwn 15 – Gwybodaeth ychwanegol**.

Gallai anfon tystiolaeth i gefnogi'ch cais olygu:

- gallwn benderfynu ar eich cais yn gyflymach
- gallwn wneud penderfyniad cywir ar eich cais a rhoi'r lefel gywir o gymorth i chi
- efallai na fydd angen asesiad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol

Beth i'w anfon

Dylid anfon yn unig:

- gwybodaeth am sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd
- dogfennau sydd gennych eisoes ar gael i chi, oni bai nad oes gennych adroddiadau, datganiadau neu ddyddiaduron eisoes gan ofalwyr neu aelodau o'r teulu. Os hoffech gynnwys y math hwn o dystiolaeth ac nad oes gennych eisoes, gofynnwch iddynt ei darparu i chi
- llungopiau gan na allwn dychwelyd dogfennau

Ysgrifennwch eich enw llawn a'ch cyfeirnod ar ben pob llungopi a anfonwyd atom. Gallwch ganfod eich cyfeirnod ar frig y llythyr a ddaeth gyda'r ffurflen (mae'r cyfeirnod fel arfer yr un peth â'ch rhif Yswiriant Gwladol).

Beth allech ei anfon

Adroddiadau neu gynlluniau gofal neu driniaeth gan:

- therapyddion galwedigaethol
- Meddygon Teulu neu ymgynghorwyr
- gweithwyr cymdeithasol
- nyrsys seiciatryddol cymunedol
- timau cymorth anabledd dysgu
- nyrsys ardal
- ffisiotherapyddion
- adroddiadau, datganiadau neu ddyddiaduron gan ofalwyr neu aelodau o'r teulu
- llythyrau rhyddhau o'r ysbyty neu glinigau cleifion allanol am eich cyflwr neu'ch diagnosis
- llythyrau gan eich ymgynghorydd/ymgynghorwyr am eich cyflwr neu'ch diagnosis

Canlyniadau prawf o:

- sganiau
- profion diagnostig
- profion clyw neu olwg

Arall:

- eich rhestr presgripsiynau ailadroddus gyfredol
- datganiad o anghenion addysgol arbennig, cynllun Addysg, Iechyd a Gofal (EHC)
- tystysgrif nam ar y golwg

Beth NA ddylech ei anfon

- cardiau neu lythyrau apwyntiad
- llythyrau yn trefnu derbyniadau i'r ysbyty
- gwybodaeth gyffredinol neu daflenni ffeithiau am eich cyflwr
- taflenni ffeithiau am eich meddyginiaeth
- gwybodaeth am brofion a gewch
- tocynnau bws
- tocynnau trên
- cyfarwyddiadau neu fapiau am apwyntiadau a fynychwyd

Llenwi'r ffurflen hon

Defnyddiwch feiro i lenwi'r ffurflen.

Mae 4 rhan i'r ffurflen:

- **Adran 1** – Eich cyflwr iechyd neu anabledd
- **Adran 2** – Eich gweithwyr iechyd proffesiynol
- **Adran 3** – Sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd
- **Adran 4** – Beth sy'n digwydd nesaf

Gwyddom y gall siarad am eich anghenion personol fod yn anodd, ond mae angen i chi ddweud cymaint ag y gallwch ar y ffurflen.

Darllenwch y wybodaeth yn ofalus a threuliwch amser i ateb pob cwestiwn. **Nid oes rhaid i chi lenwi'r ffurflen ar yr un pryd.**

Os credwch fod angen help arnoch i baratoi a llenwi'r ffurflen gais PIP hon, gallech ofyn i ffrind, perthynas, gofalwr neu weithiwr cymorth lleol ddarllen y llyfryn gwybodaeth hwn. Yna gallwch siarad am faint a pha fath o help rydych ei angen.

Os oes angen help arnoch i lenwi unrhyw ran o'r ffurflen hon neu os oes angen mwy o amser arnoch i'w llenwi, ffoniwch **0800 121 4433** (0800 121 4493 os ydych yn defnyddio ffôn testun).

Cofiwch wrth lenwi'r ffurflen hon:

- does dim fordd gywir nac anghywir o ateb y cwestiynau
- does dim ots a yw geiriau wedi'u sillafu'n anghywir
- nid oes rhaid i chi lenwi'r holl le a ddarperir

Os oes angen mwy o le arnoch, defnyddiwch yr adran **Cwestiwn 15 – Gwybodaeth ychwanegol.**

Os oes angen mwy fyth o le arnoch, gallwch ddefnyddio darnau o bapur ar wahân. Cofiwch eu hanfon atom gyda'r ffurflen hon.

Os felly, ysgrifennwch eich enw a'ch cyfeirnod ar frig pob tudalen ychwanegol. Gallwch ddod o hyd i'ch cyfeirnod ar frig y llythyr a ddaeth gyda'r ffurflen (mae'r cyfeirnod fel arfer yr un peth â'ch rhif Yswiriant Gwladol). Dywedwch wrthym pa gwestiynau y mae eich sylwadau yn cyfeirio atynt.

Os byddwch yn llenwi'r ffurflen hon am rywun arall neu'n eu helpu

Os byddwch yn llenwi rhywfaint neu'r cyfan o'r ffurflen achos na all y sawl sy'n hawlio PIP ateb drosto'u hun, dywedwch wrthym am eu hanghenion a'r help a rowch iddynt o'ch safbwynt.

Esiampl: 'Mae Alex wastad yn cael trafferth coginio'n ddiogel ar ben ei hun gan ei fod yn anghofio a yw'r hob ymlaen'.

Esiampl: 'Fel ei ofalwr, rwy'n helpu Alex trwy ei oruchwylio wrth iddo goginio a'i annog os yw'n anghofio rhywbeth'.

Gall hyn fod yn ogystal â neu yn lle'r hawlydd yn rhoi'r wybodaeth ei hun.

Os gall y person sy'n hawlio PIP ateb drosto'i hun, ond angen rhywun arall i roi'r atebion ar y ffurflen iddynt

Os oes angen help ar y person sy'n hawlio PIP i roi ei atebion ar y ffurflen, e.e. oherwydd nam ar y golwg neu gorfforol, gallant ateb o'u safbwynt eu hunain.

E.e., 'Rwyf bob amser yn cael anhawster coginio ar fy mhen fy hun gan na allaf dorri cynhwysion yn ddiogel na chodi sosbenni oherwydd fy arthritis difrifol'.

PWYSIG – mae angen i'r person sy'n hawlio lofnodi'r **Datganiad** ar **Dudalen 17** ei hun, oni bai:

- fe'ch penodwyd i dderbyn a delio â'u budd-daliadau. E.e., rydych yn benodai budd-daliadau (wedi'i benodi gan DWP), yn Ddirprwy neu'n Dderbynnydd, neu mae gennych Bŵer Atwrnai, neu
- eu bod yn rhy sâl neu'n anabl i lofnodi drostynt eu hunain

Os yw'r naill neu'r llall o'r uchod yn berthnasol, bydd rhaid i chi lofnodi'r **Datganiad** ar eu rhan.

Adran 1 – Eich cyflwr iechyd neu anabledd

Mae 3 rhan i'r adran:

- **Cwestiwn 1a** – cael gwybod am eich cyflwr iechyd neu anabledd
- **Cwestiwn 1b** – cael gwybod am unrhyw dabledi, meddyginiaeth ac unrhyw sgîl-effeithiau a gânt arnoch
- **Cwestiwn 1c** – cael gwybod am unrhyw driniaeth a gawsoch, yn ei chael yn awr neu a gynlluniwyd am y dyfodol

Adran 2 – Eich gweithwyr iechyd proffesiynol

Gofynnwn i chi anfon tystiolaeth ategol atom gyda'ch ffurflen, ond weithiau gallem gysylltu â'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n eich cefnogi am wybodaeth bellach.

Dywedwch wrthym am y gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n eich trin neu'n gofalu amdanoch yn fwyaf rheolaidd ac sydd yn y sefyllfa orau i'n cynghori ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio arnoch.

E.e., meddyg teulu, meddyg ysbyty, nyrs arbenigol, nyrs seiciatryddol gymunedol, therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd, gweithiwr cymdeithasol, cwnselydd neu weithiwr cymorth.

Gallwch restru manylion hyd at 3 gweithiwr iechyd proffesiynol. Os oes angen i chi roi mwy, defnyddiwch y lle ychwanegol yng **Nghwestiwn 15**.

Adran 3 – Sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd

Asesir PIP ar sut mae'ch cyflwr yn effeithio arnoch, nid ar y cyflwr ei hun.

Dywedwch wrthym a yw eich cyflwr iechyd neu anabledd yn golygu eich bod wedi cael anawsterau gyda bywyd bob dydd neu symud o gwmpas am o leiaf 3 mis a disgwylir i hyn barhau am o leiaf 9 mis arall.

Os bydd eich anghenion yn newid yn rheolaidd, sicrhewch eich bod yn dweud wrthym am hyn ar y ffurflen. Caiff y newidiadau hyn eu hystyried yn llawn yn ystod eich cais.

Defnyddiwn y wybodaeth i weld faint o help sydd ei angen arnoch i gyflawni 12 gweithgaredd.

Mae **10 gweithgaredd i'r rhan bywyd bob dydd PIP** a **2 am y rhan symudedd**. Rhoddir sgôr am bob un ac yn adio'r rhain i roi cyfanswm i ni am bob rhan.

Rhoddwn enghreifftiau trwy'r ffurflen i'ch gweld sut y gall gwahanol gyflyrau, nid rhai corfforol yn unig, effeithio arnoch. Maent hefyd yn eich helpu i feddwl pa help y gallai fod ei angen arnoch.

Gweithgareddau bywyd bod dydd:

- paratoi bwyd
- bwyta ac yfed
- rheoli eich triniaethau
- golchi a chael bath
- defnyddio'r toiled a rheoli anymataliaeth
- gwisgo a dadwisgo
- siarad, gwranddo a deall
- darllen
- cymysgu â phobl eraill
- rheoli arian

Gweithgareddau symudedd:

- cynllunio a dilyn siwrnai
- symud o gwmpas

I'n helpu deall eich anghenion, dywedwch wrthym am yr anhawster a gewch gyda phob gweithgaredd a sut mae hyn yn berthnasol i'ch cyflwr.

Allwch chi gwblhau pob gweithgaredd:

- yn ddiogel
- o fewn amser rhesymol, e.e. tua dwywaith yr amser gall gymryd person arall nad oes ganddo anabledd
- i safon dderbyniol
- mor aml ag y mae angen

Rhowch wybod i ni:

- beth yw'r anhawster
- pa mor aml y cewch ddiwrnodau da a gwael
- sut neu pam mae'ch cyflwr yn amrywio yn ystod diwrnod, wythnos neu flwyddyn
- pan ddechreuoch gael anhawster

Rhowch wybod i ni sut rydych yn rheoli pob gweithgaredd, gan gynnwys unrhyw:

- cymhorthion neu offer arbenigol a ddefnyddiwyd, e.e., fel stôl glwydo neu flwch dosette
- help a gewch gan rywun arall, e.e. ydyn nhw'n eich helpu'n gorfforol, neu'ch annog?
- help sydd ei angen arnoch ond na chewch, e.e., fel gwisgo neu ddadwisgo

Gweithgareddau bywyd bob dydd

Dywedwch wrthym sut mae'ch cyflyrau iechyd neu anableddau yn effeithio arnoch am bob un o'r gweithgareddau byw bob dydd, rhowch groes yn **Na** neu **Ydy**. Os atebwch **Ydy**, dywedwch wrthym am yr anawsterau a wynebwyd a'r help sydd ei angen arnoch.

Cwestiwn 3 – Paratoi bwyd

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i baratoi a choginio pryd syml un cwrs am 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 uchder y waist neu'n uwch ar hob popty neu mewn meicrodon

Gallai cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn gynnwys pethau fel prostheses, stôl glwydo, byrddau torri pigog, dangosyddion lefel hylif a chyllyll a ffyrc wedi'u haddasu.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- sy'n eich helpu yn gorfforol i baratoi neu goginio bwyd neu ei wneud i chi
- sy'n eich goruchwylio i sicrhau eich bod yn ddiogel
- sy'n eich annog, hybu neu'ch atgoffa i goginio bwyd neu sut i wneud hynny

Cwestiwn 4 – Bwyta ac yfed

Cwestiwn am eich gallu i fwyta ac yfed, gan gynnwys eich gallu i dorri bwyd yn ddarnau, cael bwyd a diod i'ch ceg, cnoi bwyd a'i lyncu. Mae'n cynnwys defnyddio adnoddau therapiwtig fel tiwb bwydo. Gallai tiwb bwydo fod yn diwb parenteral neu enteral yn bwydo gyda dyfais cyfyngu cyfradd fel system ddosbarthu neu bwmp bwydo.

Gallai help gyda'r gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch atgoffa pryd i fwyta
- sy'n torri'ch bwyd yn ddarnau neu roi bwyd yn eich ceg
- sy'n eich goruchwylio i sicrhau eich bod yn gorffen bwyta
- i'ch annog, hybu neu'ch eich atgoffa i fwyta neu yfed
- i'ch helpu i reoli tiwb bwydo

Cwestiwn 5 – Rheoli eich triniaethau

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i fonitro unrhyw gyflyrau iechyd, rheoli meddyginiaeth a rheoli triniaethau.

Ystyr **monitro cyflyrau iechyd** yw canfod unrhyw newidiadau mewn cyflwr a chymryd y camau angenrheidiol yn unol â chyngor gweithiwr iechyd proffesiynol. E.e., mae'n cynnwys monitro lefelau siwgr yn y gwaed, cyflwr meddwl a lefelau poen.

Ystyr **rheoli meddyginiaeth** yw cymryd meddyginiaeth gyson a ragnodir neu a gynghorir gan feddyg, nyrs neu fferyllydd yn y ffordd iawn ar yr adeg iawn. Mae'n cynnwys tabledi, anadlwyr ac eli.

Ystyr **triniaethau cartref** yw pethau fel ffisiotherapi a dialysis cartref, ni waeth a yw'r rhain yn GIG neu'n breifat.

Gallai cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn gynnwys pethau fel blwch dosette am dabledi neu larwm neu nodiadau atgoffa.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch annog neu'ch atgoffa i gymryd meddyginiaeth neu sut i'w wneud
- i'ch goruchwyllo wrth i chi gymryd meddyginiaeth
- i'ch helpu'n gorfforol i gymryd meddyginiaeth neu reoli triniaeth
- i fonitro cyflwr iechyd fel diabetes

Cwestiwn 6 – Golchi a chael bath

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i olchi a chael bath. Mae golchi yn cynnwys golchi'ch corff, wyneb, coesau, ceseiliau a'ch gwallt. Ystyr cael bath yw mynd i mewn ac allan o faddon a chawod arferol. Mae cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn yn cynnwys pethau fel seddi cawod a rheiliau cydio.

Gallai help am weithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch annog, hybu neu'ch atgoffa i olchi a chael bath eich hun neu sut i'w wneud
- i'ch goruchwyllo i sicrhau eich bod yn ddiogel
- i'ch golchi neu'ch ymolchi yn gorfforol

Gwyddom y gall siarad am eich anghenion personol fod yn anodd, ond mae angen i chi ddweud cymaint ag y gallwch ar y ffurflen.

Cwestiwn 7 – Defnyddio'r toiled a rheoli anymataliaeth

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i reoli eich anghenion toiled, gan gynnwys:

- mynd ymlaen neu oddi ar doiled arferol
- gwagio'ch pledren neu'ch coluddion
- delio ag anymataliaeth, gan gynnwys defnyddio dyfais gasglu fel bag stoma neu gathetr
- glanhau'ch hun wedyn

Gallai cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn gynnwys pethau fel seddi toiled uchel, sychwyr gwaelod, comodau, bidets a phadiau anymataliaeth.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch helpu'n gorfforol i fynd ar y toiled ac oddi arno
- sy'n goruchwyllo eich bod yn glanhau'ch hun yn iawn

Gwyddom y gall siarad am eich anghenion personol fod yn anodd, ond mae angen i chi ddweud cymaint ag y gallwch ar y ffurflen.

Cwestiwn 8 – Gwisgo a dadwisgo

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i wisgo a dadwisgo, gan gynnwys dewis, gwisgo a dadwisgo dillad priodol heb eu haddasu, a all gynnwys ffasinau fel sipiau neu fotymau. Mae hyn yn cynnwys gwisgo a dadwisgo sanau ac esgidiau.

Gallai cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn gynnwys pethau fel siesbin esgidiau hirdrin, bachau botwm, tynnydd sip neu gymhorthion hosan, botymau wedi'u haddasu, bra cau blaen, clymu Felcro a chymhorthion esgidiau.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch helpu'n gorfforol
- dewis dillad i chi, a'ch
- annog neu'ch atgoffa pryd i wisgo a dadwisgo

Cwestiwn 9 – Siarad, gwrando a deall

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i gyfathrebu ag eraill yn eich iaith lafar frodorol. Mae hyn yn golygu eich gallu i siarad â phobl a chlywed a deall yr hyn maent yn ei ddweud wrthyh. Gallai cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn gynnwys cymhorthion clyw, symbolau lluniau, technoleg gyfrifiadurol gynorthwyol neu gymhorthion llais.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch annog neu'ch hybu i gyfathrebu
- i ddehongli lleferydd yn iaith arwyddion i chi
- i ddweud wrthyh beth mae rhywun yn ei ddweud, ei ystyr neu siarad ar eich rhan

Cwestiwn 10 – Darllen

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i ddarllen a deall arwyddion, symbolau a geiriau ysgrifenedig neu argraffedig yn eich iaith ysgrifenedig frodorol. Os cewch wybodaeth drwy ddefnyddio braille, dywedwch wrthym am hynny yn yr adran hon.

Gallai cymhorthion ac offer am y gweithgaredd hwn gynnwys chwyddwydrau, ond nid sbectol na lensys cyffwrdd arferol.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch helpu deall ystyr arwyddion, symbolau neu eiriau
- i'ch annog am ystyr gwybodaeth syml

Cwestiwn 11 – Cymysgu â phobl eraill

Mae'r cwestiwn hwn am ba mor dda rydych yn deall beth sy'n digwydd a'ch ymateb wrth gwrdd a chymysgu â phobl eraill. Mae'n cynnwys p'un a ydych yn dod yn ymosodol achos rhwystredigaeth, neu a yw pryder neu straen difrifol yn eich atal rhag cymysgu â phobl.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch annog neu'ch hybu i wneud hynny
- i fod yno i'ch cefnogi neu dawelu'ch meddwl
- i'ch helpu peidio â chynhyrfu wrth fynd yn rhwystredig neu'n ymosodol drwy gymysgu â phobl

Cwestiwn 12 – Rheoli arian

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i benderfynu am wario a rheoli'ch arian. Mae'n cynnwys deall faint mae pethau'n ei gostio, faint o newid i'w ddisgwyl mewn siop, rheoli'ch cyllidebau eich hun, talu biliau a chynllunio pryniannau yn y dyfodol. Mae'n edrych ar eich gallu i wneud penderfyniadau yn unig, nid yr elfennau corfforol fel mynd i flwch post i anfon taliad bil neu roi arian mewn pwrs neu waled.

Gallai help am weithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch annog neu'ch hybu
- i'ch atgoffa i'w wneud neu sut i'w wneud
- ei wneud i chi

Gweithgareddau symudedd

Dywedwch wrthym sut mae eich cyflyrau iechyd neu anabledau yn effeithio arnoch am y ddau weithgaredd symudedd, rhowch groes yn **Na** neu **Ydy**. Os atebwch **Ydy**, dywedwch wrthym am yr anawsterau a wynebwyd a'r help sydd ei angen arnoch.

Cwestiwn 13 – Cynllunio a dilyn siwrnai

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i gynllunio a dilyn llwybr i le arall, gan gynnwys defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, ac os yw pryder neu drallod difrifol yn eich atal rhag mynd allan a chwblhau taith. Nid yw'n edrych ar eich gallu corfforol i symud o gwmpas, sy'n cael sylw yn yr adran nesaf.

Gallai help am y gweithgaredd hwn gynnwys rhywun:

- i'ch helpu i gynllunio llwybr neu ei gynllunio ar eich cyfer
- i'ch annog neu'ch hybu i osgoi pryder neu drallod difrifol wrth fynd allan
- i fod gyda chi wrth fynd allan i dawelu'ch meddwl
- i fod gyda chi wrth fynd allan i'ch helpu dilyn a chwblhau taith, gan gynnwys helpu i oresgyn pryder a thrallod difrifol
- bod gyda chi wrth fynd allan i'ch cadw'n ddiogel neu i'ch atal rhag mynd ar goll
- i'ch helpu chi i ddelio â thrafnidiaeth gyhoeddus neu amgylchiadau annisgwyl

Hoffwn hefyd wybod a oes angen ci tywys arnoch i ddilyn llwybr yn ddiogel, neu gymorth fel ffon hir.

Cwestiwn 14 – Symud o gwmpas

Mae'r cwestiwn hwn am eich gallu i sefyll a symud o gwmpas yn gorfforol. Hoffwn wybod pa mor bell y gallwch gerdded ac os ydych yn defnyddio cymhorthion, teclynnau a dyfeisiau i fynd o gwmpas, gan gynnwys ffyn cerdded, fframiau neu brosthesisau a dyfeisiau fel cadeiriau olwyn a sgwteri symudedd. Dywedwch wrthym pa mor hir y mae'n ei gymryd, pa mor dda neu mor aml rydych yn cwblhau'r gweithgaredd hwn ac a yw'n achosi poen, diffyg anadl, blinder neu bendro.

Adran 4 – Beth sy'n digwydd nesaf

Pan gawn eich ffurflen, gallem eich gwahodd i fynychu asesiad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Bydd yn rhoi cyfle i chi ddweud mwy wrthym am sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Mae rhai fideos DWP ar-lein a allai fod o ddefnydd. I'w canfod, ewch i YouTube a chwiliwch 'Understanding PIP'. Ewch I lawr y rhestr o ganlyniadau a dewis fideos swyddogol DWP.

Os cewch wahoddiad i asesiad, **rhaid i chi fynychu**. Os na fyddwch a heb reswm da, daw eich cais PIP i ben. Os cewch Lwfans Byw i'r Anabl ar hyn o bryd, daw i ben.

Fodd bynnag, os rhowch ddigon o dystiolaeth gefnogol i ni, efallai na fydd angen asesiad. Gallem eich ffonio os oes gennym unrhy w gwestiynau am y ffurflen hon. Gallai'r rhif ddangos ei fod wedi'i ddal yn ôl, heb ei gydnabod neu ddechrau gydag **0800**.

Rhestr wirio derfynol

Defnyddiwch y rhestr wirio derfynol ar ddiwedd y ffurflen cyn i chi ddychwelyd eich ffurflen atom. Os gallwch dicio'r holl gwestiynau yn y rhestr wirio, dylai eich ffurflen fod yn barod i'w hanfon yn ôl.

Mae'r cyfeiriad i anfon y ffurflen yn ôl ato ar y dudalen olaf.

Cofiwch rwygo'r llythyr a'r nodiadau ar flaen y ffurflen a'u cadw'n ddiogel. Os bydd angen i chi anfon mwy o dystiolaeth ategol yn nes ymlaen, mae gan y llythyr gyfeiriad i'w anfon ato a'r cyfeirnod am eich cais (mae'r cyfeirnod fel arfer yr un peth â'ch rhif Yswiriant Gwladol).

Rhowch y ffurflen a llungopiau o'r dystiolaeth ategol sydd gennych eisoes yn yr amlen a ddarperir, fel bod y cyfeiriad yn dangos trwy'r ffenestr. Nid oes angen stamp arno.

Dylech wneud copi o'r ffurflen a'ch dystiolaeth ategol i gyfeirio ati yn y dyfodol cyn i chi ei ddychwelyd.

Taliad Annibyniaeth Personol

Sut mae'ch anabledd yn effeithio arnoch



Adran Gwaith
a Phensiynau

Enw llawn

Rhif Yswiriant Gwladol (YG)

Llenwch y ffurflen hon a'i dychwelyd atom erbyn y dyddiad ar eich llythyr.

Os na ddychwelwch y ffurflen hon atom erbyn y dyddiad hwn, gallwn ddod â'ch cais PIP i ben. Os oes angen i chi ofyn am fwy o amser i lenwi'r ffurflen hon, ffoniwch ni ar **0800 121 4433** (0800 121 4493 os ydych chi'n defnyddio ffôn testun).

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

Llenwi'r ffurflen hon

1 Darllenwch y llyfryn gwybodaeth 'Sut mae eich anabledd yn effeithio arnoch'

Ynndo, rydym yn:

- esbonio'r cwestiynau rydym yn eu gofyn
- eich helpu i ateb y cwestiynau
- rhoi enghreifftiau i chi o bethau eraill y gallwch eu dweud wrthym
- esbonio'r dystiolaeth ategol y gallwch ei hanfon atom
- dweud wrthydych beth sydd angen i chi ei wneud nesaf

2 Dechrau casglu unrhyw dystiolaeth ategol rydych am ei hanfon atom

3 Rhwygo'r llythyr a ddaeth gyda'r ffurflen hon a'i gadw'n ddiogel

4 Llofnodi'r Datganiad

5 Ateb y cwestiynau

- defnyddio beiro
- treulio amser – does dim angen ei gwblhau ar unwaith
- defnyddio adran **Cwestiwn 15 – Gwybodaeth ychwanegol** ar dudalen 47 os nad oes le ar ôl gennych ar unrhyw gwestiwn, rhowch wybod pa rai rydych yn eu hateb
- cofiwch y gallwch ofyn i ffrind, perthynas, gofalwr neu sefydliad cymorth lleol eich helpu i'w gwblhau

6 Llungopiwch eich tystiolaeth ategol ac ysgrifennwch eich enw llawn a'ch cyfeirnod ar ben pob tudalen. Gallwch ganfod eich cyfeirnod ar frig y llythyr a ddaeth gyda'r ffurflen hon (mae'r cyfeirnod fel arfer yr un peth â'ch rhif Yswiriant Gwladol).

7 Dychwelwch y ffurflen hon atom gyda llungopiâu o'ch tystiolaeth ategol erbyn y dyddiad ar eich llythyr.

Efallai y byddwch am wneud copi o'r ffurflen gyflawn a'ch tystiolaeth ategol cyn ei hanfon yn ôl.

Peidiwch ag oedi cyn anfon eich ffurflen os ydych yn aros am fwy o dystiolaeth gefnogol. Gallwch ei anfon yn nes ymlaen i'r cyfeiriad ar y llythyr. Os felly, ysgrifennwch eich enw a'ch cyfeirnod ar bob darn o dystiolaeth ategol. Gallwch ganfod eich cyfeirnod ar frig y llythyr a ddaeth gyda'r ffurflen (mae'r cyfeirnod fel arfer yr un peth â'ch rhif Yswiriant Gwladol).

Os ydych chi'n llenwi'r ffurflen hon i gyd neu rywfaint ohoni ar gyfer rhywun arall

Dywedwch wrthym pwy ydych chi yn y tabl isod:

Enw	Perthynas â'r hawlydd (e.e., partner/gofalwr/cynghorydd)

Defnyddiwn y wybodaeth hon i ddeall pa help sydd ei angen neu sydd wedi'i angen ar yr hawlydd i lenwi'r ffurflen hon.

Os ydych yn llenwi rhywfaint neu'r cyfan o'r ffurflen oherwydd nad yw'r person sy'n hawlio PIP yn gallu ateb drosto'i hun, rhowch wybod i ni eu hanghenion a'r help a rowch iddynt o'ch safbwynt.

Enghreifftiau

'Mae Alex wastad yn cael trafferth coginio'n ddiogel ar ei ben ei hun wrth iddo anghofio a yw'r hob ymlaen.'

'Fel ei ofalwr, helpaf Alex trwy ei oruchwylio wrth iddo goginio a'i annog os yw'n anghofio rhywbeth.'

Gall hyn fod yn ogystal â neu yn lle'r hawlydd yn rhoi'r wybodaeth ei hun.

Os gall person sy'n hawlio PIP ateb drosto'i hun, ond mae angen rhywun arno i roi'r atebion ar y ffurflen yn gorfforol.

Os oes angen help ar y person sy'n hawlio PIP i roi ei atebion yn gorfforol ar y ffurflen, er enghraifft oherwydd nam ar y golwg neu gorfforol, gallant ateb o'u safbwynt eu hunain.

Enghraifft

'Dwi wastad yn cael trafferth coginio ar fy mhen fy hun gan na allaf dorri cynhwysion yn ddiogel na chodi sosbenni oherwydd fy arthritis difrifol.'

PWYSIG – dylai'r person y mae'r cais hwn amdano lofnodi'r Datganiad ei hun o hyd, oni bai:

- fe'ch penodwyd i dderbyn a delio â'u budd-daliadau. E.e., rydych yn benodai budd-daliadau (wedi'i benodi gan DWP), yn Ddirprwy neu'n Derbynnnydd, neu mae gennych Bŵer Atwrnai, neu
- eu bod yn rhy sâl neu'n anabl i arwyddo drostynt eu hunain

Os yw'r naill neu'r llall o'r uchod yn berthnasol, yna mae'n rhaid i chi lofnodi'r **Datganiad** ar eu rhan.

Os ydych chi'n llofnodi'r ffurflen ar gyfer rhywun arall

Os ydych chi'n llofnodi'r ffurflen ar ran y person sy'n hawlio, dywedwch wrthym pam. Darllenwch y rhestr isod a rhowch groes yn y blwch perthnasol:

- Mae gennyf bŵer atwrnai drostynt**
- Rwy'n Ddirprwy neu'n Derbynnnydd ar eu cyfer** o dan Orchymyn Llys Amddiffyn
- Rwy'n Diwtor, Gwarcheidwad, Curadur bonis neu'n ffactor Barnwrol ar eu cyfer** (o dan gyfraith yr Alban)
- Rwy'n Gorff Gweithredol Corfforaethol neu'n Benodai Corfforaethol**
Sefydliad a benodir i weithredu ar eu rhan, fel awdurdod lleol neu gwmni cyfreithwyr
- Rwyf yn y broses o ddod yn un o'r uchod** a restrir yn y 4 opsiwn cyntaf
- Mae DWP wedi fy mhenodi'n barod** i dderbyn eu budd-daliadau delio â'u llythyrau am eu budd-daliadau
- Rwyf am DWP i'm penodi** i dderbyn eu budd-daliadau a delio â llythyrau am eu budd-daliadau oherwydd eu bod yn rhy sâl neu'n anabl i hawlio budd-daliadau drostynt eu hunain
- Nid oes unrhyw un o'r uchod yn berthnasol, ond ni all y person sy'n gwneud cais llofnodi drosto'i hun yn gorfforol** oherwydd eu hanabledd, eu salwch neu eu cyflwr iechyd

Os nad yw'r person sy'n hawlio yn gwybod eich bod yn llofnodi ar eu cyfer, dywedwch wrthym pam:

Datganiad

Mae'r wybodaeth a roddais ar y ffurflen hon yn gywir ac yn gyflawn.

Rwyf wedi darparu'r wybodaeth orau sydd ar gael imi ar yr adeg hon i gefnogi fy nghais.

Byddaf yn dweud wrth DWP ar unwaith, dros y ffôn neu'n ysgrifenedig, am unrhyw newidiadau a allai effeithio ar fy nghais.

Os yw fy ngallu i gynnal gweithgareddau o ddydd i ddydd neu symud o gwmpas yn gwella neu'n gwaethygu, gallai swm PIP a gaf newid.

Os yw'r wybodaeth a roddaf i chi'n anghywir neu'n anghyflawn, neu nad wyf yn rhoi gwybod am newidiadau ar unwaith:

- gallai fy nhaliadau PIP stopio neu leihau
- efallai y byddaf yn cael gormod o PIP ac yn gorfod talu hwn yn ôl
- efallai y bydd yn rhaid i mi dalu cosb ariannol
- efallai y byddaf yn cael fy erlyn

Llofnod

Printiwch eich enw yma

Dyddiad

Adran 1 – Eich cyflwr iechyd neu anabledd

C1a Rhowch wybod i ni yn y gofod isod:

- **pa gyflwr iechyd sydd gennych?**
- **y dyddiad dechrau'n fras**

Ystyr cyflwr neu anabledd yw anawsterau corfforol, golwg, clyw neu leferydd, anawsterau dysgu, datblygiadol neu ymddygiadol neu gyflyrau iechyd meddwl.

Gallwch ychwanegu cyflyrau ac anableddau eraill yn nes ymlaen os bydd angen.

Enw eich cyflwr neu anabledd	Dyddiad dechrau'n fras
Enghraifft – Methiant yr arenau	Enghraifft – Tua 14 mis yn ôl

C1b Dywedwch wrthym am dabledi neu feddygyniaeth arall a chymerwch neu y byddwch yn eu cymryd a'r dos. Os cewch sgîl-ffeithiau o'ch meddygyniaeth, rhowch wybod beth ydynt.

Meddygyniaeth	Dos	Pa mor aml ydych yn ei chymryd?	Oes unrhyw sgîl effeithiau?
Enghraifft – Paracetamol	500mg	Dwywaith y diwrnod	Pen ysgafn

Adran 1 – Eich cyflwr iechyd neu anabledd parhad

C1c Dywedwch wrthym am unrhyw driniaethau a gawsoch, rydych bellach yn eu cael neu am y dyfodol (yn cynnwys triniaethau preifat yn ogystal â thriniaethau GIG).

Enw'r driniaeth, y therapi neu'r llawdriniaeth	Pryd ddechreuodd/Pryd fydd yn digwydd?	Pa mor aml ydych chi'n ei gael?
Enghraifft – Ffisiotherapi	Gorffennaf 2014	Unwaith yr wythnos

Sample / not for use

Adran 2 – Eich gweithwyr iechyd proffesiynol

Gofynnwn i chi anfon tystiolaeth ategol gyda'ch ffurflen hon, ond weithiau gallem gysylltu â'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n eich cefnogi am fwy o wybodaeth.

C2 Rhowch wybod isod am unrhyw weithwyr iechyd proffesiynol sy'n eich trin neu'n gofalu amdanoch fwyaf cyson ac sydd yn y sefyllfa orau i'n cynghori ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch. Er enghraifft, meddyg teulu, meddyg ysbyty, nyrs arbenigol, nyrs seiciatryddol gymunedol, therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd, gweithiwr cymdeithasol, cwnselydd neu weithiwr cymorth.

Os oes angen mwy o le arnoch, gallwch ddefnyddio'r adran **Gwybodaeth Ychwanegol** lle mae lle i unrhyw beth arall rydych am ei ddweud wrthym.

Enw gweithiwr iechyd proffesiynol 1

Cyfeiriad

Cod post

Galwedigaeth

Rhif ffôn

Gan gynnwys cod deialu

Pryd oeddech wedi eu gweld diwethaf?

Gall hwn fod yn ddyddiad bras
– e.e., 10 2020

Enw gweithiwr iechyd proffesiynol 2

Cyfeiriad

Cod post

Galwedigaeth

Rhif ffôn

Gan gynnwys cod deialu

Pryd oeddech wedi eu gweld diwethaf?

Gall hwn fod yn ddyddiad bras
– e.e., 10 2020

Adran 2 – Eich gweithiwr iechyd proffesiynol parhad

Enw gweithiwr iechyd proffesiynol 3

Cyfeiriad

Cod post

Galwedigaeth

Rhif ffôn

Gan gynnwys cod deialu

Pryd oeddech wedi eu gweld diwethaf?

Gall hwn fod yn ddyddiad bras

– e.e., 10 2020

Adran 3 – Sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd

Asesir PIP ar sut mae'ch cyflwr yn effeithio arnoch, nid ar y cyflwr ei hun.

Rhowch wybod yng ngweddill y ffurflen hon sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Gweithgareddau bywyd bob dydd

C3 Paratoi bwyd

Mae hyn yn golygu gwneud pryd syml, un cwrs i un. Mae hyn yn cynnwys:

- plicio a thorri cynhwysion
- agor tuniau
- coginio neu wresogi bwyd ar hob safonol neu ddefnyddio meicrodon

Ystyriwch a allwch baratoi bwyd yn ddiogel a heb gael eich goruchwylio.

C3a A yw'ch cyflwr yn effeithio arnoch wrth baratoi bwyd, neu'n eich atal rhag gwneud hynny? (Rhowch groes mewn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C4**

Ydy **Parhau gyda C3**

C3b Rhowch wybod am anawsterau sydd gennych wrth baratoi bwyd a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, dywedwch wrthym:

- pa mor aml rydych yn cael yr anhawster hwn – rowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddiwyd gennych, neu gymorth a gewch gan berson arall
- unrhyw gymorth y credwch sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Tua dwywaith y flwyddyn, am tua 3 wythnos ar y tro, maen anodd cofio diffodd yr hob achos fy mod yn gwrthdynnu gormod o sylw i gwblhau tasgau fel hyn. Mae fy mhartner yn fy ngoruchwylio yn y gegin i sicrhau fy mod yn cadw'n ddiogel.'

'Bob dydd, rwy'n cael anhawster sefyll wrth baratoi bwyd oherwydd bod fy nghoes yn rhy stiff a phoenus. Mae angen i mi ddefnyddio stôl glwydo i orffwys fy nghoes wrth baratoi bwyd.'

C4 Bwyta ac yfed

Golyga hyn:

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

Ystyriwch a oes angen help arnoch i dorri bwyd, ei gael i'ch ceg neu a oes angen i rywun eich annog, neu eich atgoffa i fwyta.

C4a Ydy eich cyflwr yn effeithio ar eich bwyta ac yfed? (Rhowch groes yn y blwch isod)

Na **Nawr ewch i C5**

Ydy **Parhau gyda C4**

C4b A ddefnyddir tiwb bwydo neu debyg i fwyta neu yfed? (Rhowch groes yn y blwch isod)

Na

Ydy

C4c Rhowch wybod am anhawsterau a gewch wrth fwyta ac yfed a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml rydych yn cael yr anhawster hwn – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir gennych, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'O leiaf 5 gwaith yr wythnos, caf anhawster torri fy mwyd amser cinio achos bod fy llaw dde'n brifo wrth ddal cyllell. Mae angen cyllyll a ffyrc wedi'u haddasu i dorri mwyd fy hun.'

'Rydw i bob amser yn cael anhawster bwyta digon o fwyd amser cinio i gadw'n iach achos fy mod yn ymgolli yn fy mhwydau ac yn cynhyrfu'n fawr. Mae fy mhartner yn fy annog i reoli maint fy nogn a bwyta fy mhwydau bwyd.'

C5 Rheoli eich triniaethau

Golyga hyn:

- monitro newidiadau eich cyflwr iechyd neu anabledd (e.e., lefel siwgr gwaed, cyflwr meddwl neu lefelau poen)
- cymryd meddyginiaeth yn y ffordd iawn ac ar yr amser iawn
- rheoli therapiau sy'n digwydd gartref a argymhellir gan weithiwr iechyd proffesiynol neu fferylllydd (e.e., ffisiotherapi neu ddialysis cartref)

C5a Ydy eich cyflwr yn effeithio arnoch wrth reoli'ch triniaethau? (Rhowch groes mewn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C6**

Ydy **Ewch i C5**

C5b Rowch wybod am anawsterau sydd gennych gyda monitro newidiadau yn eich cyflwr iechyd neu anabledd a chymryd meddyginiaeth, a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, dywedwch wrthym:

- pa mor aml rydych yn cael yr anhawster hwn – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch sydd ei angen arnoch ond nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Tua 4 diwrnod yr wythnos, rwy'n cael trafferth cymryd fy meddyginiaeth arthritis achos bod fy arddyrnau'n brifo wrth geisio agor y botel bilsen. Rwy'n rhoi fy mhils mewn blwch dosette felly nid oes angen i mi agor y botel bilsen ar ddiwrnodau pan na allaf.'

'Bob nos, rwy'n cael trafferth monitro fy lefelau glwcos yn y gwaed oherwydd fy mod yn anghofio ac yn drysu o ran sut i wneud hynny. Mae fy mhartner yn fy annog ac yn fy helpu i fesur fy lefelau glwcos gyda'r nos.'

C6 Golchi a chael bath

Golyga hyn:

- golchi eich corff, breichiau, wyneb, ceseiliau a gwallt
- defnyddio bath neu gawod arferol
- mynd i mewn ac allan o fath neu gawod arferol

Ystyriwch a allwch chi olchi neu gael bath yn ddiogel a heb gael eich goruchwyllo. Ac ystyriwch faint o amser a gymerir i chi ac a ydych yn ei wneud yn rhy aml neu ddim yn ddigon aml.

C6a Ydy eich cyflwr yn effeithio ar olchi a chael bath? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C7**

Ydy **Parhau gyda C6**

C6b Rhowch wybod am anawsterau a gewch o ran golchi a chael bath a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a defnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Am oddeutu 3 mis o'r flwyddyn, ni allaf ysgogi fy hun i gael bath achos fy mod yn teimlo'n rhy isel. Mae fy rhieni yn fy annog am sawl munud bob dydd i gael cawod pan na allaf fy ysgogi fy hun.'

'Tua 5 diwrnod yr wythnos, caf anhawster golchi fy nghorff isaf oherwydd bod fy nghefn yn rhy stiff a phoenus. Rwy'n defnyddio sedd gawod i orffwys fy nghefn wrth gael cawod.'

C7 Defnyddio'r toiled a rheoli anymataliaeth

Golyga defnyddio'r toiled:

- gallu mynd arno ac oddi ar sedd doiled arferol
- glanhau eich hun wedi hynny

Golyga rheoli anymataliaeth:

- rheoli gwagio'ch coluddyn a'ch pledren pan gewch anhawster i'w reoli, gan gynnwys a oes angen dyfais gasglu arnoch fel cathetr neu fag stoma
- glanhau eich hun wedi hynny

Nid yw hyn yn golygu cyrraedd yr ystafell ymolchi yn gorfforol.

C7a Ydy eich cyflwr yn effeithio defnyddio'r toiled neu reoli anymataliaeth? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C8**

Ydy **Parhau gyda C7**

C7b Rhowch wybod am anawsterau a gewch wrth ddefnyddio'r toiled a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Rwyf bob amser yn cael anhawster glanhau fy hun ar ôl symudiad coluddyn oherwydd ni allaf gyrraedd y tu ôl i fy hun yn ddiogel wrth ddefnyddio'r toiled. Mae fy ngweithiwr gofal yn fy nghynorthwyo i lanhau fy hun yn dilyn symudiad coluddyn.'

'Rwy'n dioddef o anymataliaeth y bledren ac yn prynu fy mhadau fy hun i osgoi embaras.'

C8 Gwisgo a dadwisgo

Golyga hyn:

- gwisgo a dadwisgo dillad gan gynnwys esgidiau a hosanau
- angen help i gau neu ddadwneud sipiau neu fotymau
- gwybod pryd i wisgo neu ddadwisgo dillad

Ystyriwch a yw'n cymryd gormod o amser i chi wisgo neu ddadwisgo.

C8a Ydy eich cyflwr yn effeithio ar eich gwisgo a dadwisgo? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C9**

Ydy **Parhau gyda C8**

C8b Rhowch wybod anawsterau a gewch o ran gwisgo a dadwisgo a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Tua 3 gwaith yr wythnos, caf anhawster gwisgo rhan uchaf fy nghorff achos bod fy nwylo'n ysgwyd gormod i gau'r botymau ar fy nghrys. Dwi'n defnyddio bachyn botwm i gau'r botymau ar fy nghrys.'

'Y rhan fwyaf o ddyddiau mae'n rhaid i fy mhartner fy atgoffa i wisgo yn ystod y dydd.'

C9 Siarad, gwrandu a deall

Golyga hyn wneud y canlynol yn eich iaith eich hun:

- cyfathrebu trwy siarad yn glir i bobl
- cael eich deall gan eraill
- gwrandu a deall beth mae pobl yn ei ddweud

C9a Ydy eich cyflwr yn effeithio arnoch o ran siarad, gwrandu a deall? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C10**

Ydy **Parhau gyda C9**

C9b Rhowch wybod i ni am anawsterau a gewch o ran siarad, gwrandu a deall a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Dwi bob amser yn cael anawsterau gwrandu achos fy mod i'n drwm fy nghlyw. Dwi'n defnyddio 2 ddolen glyw i'm helpu i glywed beth mae pobl eraill yn ei ddweud.'

'Rwy'n cael anhawster siarad a mynegi fy hun achos strôc sawl blwyddyn yn ôl. Dwi'n defnyddio bwrdd cyfathrebu i'm helpu i gyfathrebu ag eraill.'

C10 Darllen

Golyga hyn wneud y canlynol yn eich iaith eich hun:

- darllen geiriau a rhifau ysgrifenedig y tu mewn a'r tu allan
- darllen arwyddion a symbolau (er enghraifft, arwydd allanfa werdd ar ddrws)

Am y cwestiwn hwn, rhaid i chi allu gweld y wybodaeth. Nid yw defnyddio braille i ddarllen yn cael ei gyfrif fel darllen a dylech roi mwy o fanylion am sut mae'ch cyflwr yn effeithio ar eich gallu i ddarllen.

C10a Ydy eich cyflwr yn effeithio ar eich gallu i ddarllen? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C11**

Ydy **Parhau gyda C10**

C10b Rhowch wybod i ni am anawsterau a gewch o ran darllen geiriau neu symbolau a sut rydych yn eu rheoli

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Nid wyf byth yn gallu darllen un frawddeg ar ôl y llall oherwydd fy mod yn drysu trefn y llythrennau a'r geiriau. Rwy'n defnyddio sganiwr symudol i'm helpu i ddeall geiriau ysgrifenedig yn gyflymach.'

'Mae gen i ddyslecsia ac mae angen i mi ddefnyddio ffilter melyn i'm helpu i ddarllen.'

'Y rhan fwyaf o ddyddiau, ni allaf ddarllen o gwbl achos fy mod yn cael golwg dwbl ac yn methu canolbwyntio. Mae fy mhartner yn darllen ar fy rhan pan na allaf ei wneud fy hun.'

C11 Cymysgu â phobl eraill

Golyga hyn:

- cwrdd â phobl wyneb yn wyneb
- deall sut maent yn ymddwyn tuag atoch gan gynnwys iaith y corff
- ymddwyn yn briodol tuag atynt
- y gallu i sefydlu perthynas newydd gyda phobl eraill

Golyga hyn gwneud y pethau hyn gyda phobl rydych yn eu hadnabod yn dda a phobl nad ydych.

C11a A yw eich cyflwr yn effeithio ar gymysgu â phobl eraill? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C12**

Ydy **Parhau gyda C11**

C11b Rhowch wybod am anawsterau a gewch o ran cymysgu â phobl eraill a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml a gewch yr anhawster hwn – rhowch wybod i ni am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw help a gewch gan berson arall
- unrhyw help y credwch sydd ei angen arnoch ond nad ydych chi yn ei gael
- a yw pryder neu drallod difrifol yn eich atal rhag gwneud hyn
- am unrhyw risg o niwed i chi ac eraill

Enghraifft

'Nid wyf bob amser yn gallu cwrdd â phobl newydd ar fy mhen fy hun achos fy mod yn mynd yn drallodus iawn. Mae fy ngofalwr yn fy nghefnogi pan fyddaf yn rhyngweithio â phobl newydd felly nid wyf yn mynd yn ofidus.'

C12 Rheoli arian

Golyga hyn:

- deall faint y mae pethau'n eu costio
- deall faint o newid arian parod y dylech ei gael
- rheoli cyllidebau eich hun, talu eich biliau eich hun a chynllunio pryniannau yn y dyfodol

Nid yw hyn yn golygu mynd â bil i'r blwch post neu allu dal eich newid.

Nid yw hyn hefyd yn golygu gallu darllen bil nac agor llythyr yn gorfforol.

C12a Ydy eich cyflwr yn effeithio ar reoli eich arian? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C13**

Ydy **Parhau gyda C12**

C12b Rhowch wybod anawsterau a gewch o ran rheoli eich arian a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion neu addasiadau a ddefnyddir, neu gymorth gan berson arall
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Y rhan fwyaf o ddyddiau rwy'n ei chael yn anodd gwneud penderfyniadau am filiau a chyllidebau cartref oherwydd fy mod yn dod yn bryderus iawn ac yn pryderu. Mae fy mhartner yn fy helpu i wneud penderfyniadau ariannol.'

'Rydw i wastad yn cael anhawster talu am bethau mewn siopau oherwydd rwy'n ei chael hi'n anodd cyfrifo faint mae pethau'n ei gostio. Mae fy ngofalwr yn fy helpu i ddeall faint sydd angen i mi ei dalu.'

Gweithgareddau symudedd

C13 Cynllunio a dilyn siwrnai

Golyga hyn gwneud y canlynol:

- gadael eich cartref i fynd allan
- dilyn llwybr rydych ynn ei adnabod yn dda
- cynllunio llwybr newydd a'i ddilyn, ee, os gwelwch fod ffordd ar gau ar lwybr rydych yn ei adnabod yn dda ac mae angen i chi gynllunio a dilyn llwybr gwahanol

Nid yw'r cwestiwn hwn yn ymwneud ag a allwch symud o gwmpas yn gorfforol.

C13a Ydy eich cyflwr yn effeithio ar gynllunio a dilyn siwrnai? (Rhowch groes yn un blwch isod)

Na **Nawr ewch i C14**

Ydy **Parhau gyda C13**

C13b Rhowch wybod i ni anawsterau a gewch o ran cynllunio a dilyn siwrneiau a sut rydych yn eu rheoli.

Am bob anhawster, rhowch wybod i ni:

- pa mor aml y cewch yr anhawster – rhowch wybod am ddiwrnodau da a gwael
- beth yw'r anhawster
- rheswm dros ei gael, neu sut mae'n berthnasol i'ch cyflwr
- unrhyw gymhorthion sydd gennych, fel ci cymorth neu gansen hir
- unrhyw help a gewch gan berson arall
- os yw pryder neu drallod difrifol yn eich atal rhag gadael y cartref, dilyn neu gwblhau taith
- unrhyw help y credwch nad ydych yn ei gael

Enghreifftiau

'Tua 3 gwaith yr wythnos ni allaf fynd ar fy mhen fy hun i siopa am fwyd yn fy siop leol achos fy mod yn rhy bryderus i adael y tŷ. Mae fy ngofalwr yn gwneud fy siopa i mi pan fydd hyn yn digwydd.'

'Nid wyf byth yn gallu dilyn taith newydd neu gyfarwydd yn ddiogel ar fy mhen fy hun achos nad wyf yn gallu gweld. Mae fy nghi tywys yn fy helpu i gadw'n ddiogel wrth ddilyn siwrneiau.'

'Nid wyf byth yn gallu cynllunio teithiau newydd gan fy mod yn ei chael yn rhy anodd deall mapiau. Mae fy ngofalwr yn cynllunio siwrneiau newydd i mi ac yn dweud wrthyf sut i'w dilyn.'

Sut mae DWP yn casglu ac yn defnyddio'r wybodaeth

Pan fyddwn yn casglu'r wybodaeth amdanoch chi gallwn ei ddefnyddio at unrhyw un o'n dibenion. Mae'r rhain yn cynnwys:

- budd-daliadau a lwfansau nawdd cymdeithasol
- cynhaliaeth plant
- cyflogaeth a hyfforddiant
- ymchwilio ac erlyn troseddau credydau treth
- polisi pensiynau preifat, a
- cynllunio ar gyfer ymddeol

Efallai y cawn wybodaeth amdanoch chi gan bartïon eraill ar gyfer unrhyw rai o'n dibenion fel y mae'r gyfraith yn ei ganiatáu er mwyn gwirio'r wybodaeth a roddwyd gennych ac i wella ein gwasanaethau. Gallwn hefyd rhoi gwybodaeth i sefydliadau eraill fel y mae'r gyfraith yn ei ganiatáu, er enghraifft i ddiogelu yn erbyn troseddau.

I ganfod mwy am ein dibenion, sut rydym yn defnyddio gwybodaeth bersonol at y dibenion hyn â'ch hawliau gwybodaeth, gan gynnwys sut i ofyn am gopi o'ch gwybodaeth, ewch i:

www.gov.uk/dwp/siarter-gwybodaeth-bersonol

Rhestr wirio derfynol

Sicrhewch eich bod wedi ateb yr holl gwestiynau ar y ffurflen hon a thiciwch y blwch.

Cam 1 Llofnodwyd eich **Datganiad**

Cam 2 Darllen a deall yr holl nodiadau

Cam 3 Wedi ateb yr holl gwestiynau

Cam 4 Cofio i rwygo'r llythyr a'r nodiadau ar flaen y ffurflen a'i gadw'n ddiogel

Cam 5 Wedi cynnwys llungopiau o dystiolaeth gefnogol gyda'r ffurflen hon

Cam 6 Os hoffech, gallwch wneud copi o'r ffurflen gyflawn a'r dystiolaeth gefnogol i chi eu cadw

Freepost RTEU-HBEC-RGTG
Personal Independence Payment 1
Mail Handling Site A
Wolverhampton
WV98 1AA

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

Rhowch y ffurflen wedi'i chwblhau yn yr amlen a ddarperir, gan sicrhau bod y cyfeiriad yn dangos 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 at y rhynggrwyd, gallwch gael gwybodaeth am Daliad Annibyniaeth Personol trwy fynd i wefan Taliad Annibyniaeth Personol:

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