



Ffyrdd eraill o gyfathrebu â ni

Os oes angen braille, Iaith Arwyddion Prydain, dolen glyw, cyfieithiadau, print bras, Hawdd i'w Ddarllen, sain neu rywbeth arall arnoch, cysylltwch â ni ar 0800 121 4433.

Os ydych yn defnyddio Relay UK, deialwch 18001 ac yna ein rhif ffôn.



Efallai y bydd eich Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) yn dod i ben os na chawn y ffurflen hon a'ch gwybodaeth ategol yn ôl neu os nad ydych yn cysylltu â ni erbyn:

DD/MM/BBBB

Mae'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) yn ymwneud â sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch.

Pan edrychom ddiwethaf ar eich cais, gwnaethom edrych ar yr holl wybodaeth sydd ar gael i ni i benderfynu sut rydych chi'n rheoli'r 12 gweithgaredd a'r help yr oedd ei angen arnoch i'w gwneud.

Gwnaethom roi pwyntiau i chi ar gyfer pob gweithgaredd i gyfrifo faint o PIP i'w ddyfarnu i chi.

Bydd y ffurflen hon yn ein helpu i adolygu a ydych yn cael y swm cywir o PIP yn seiliedig ar sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch chi nawr.

Chi

Os ydych yn llenwi'r ffurflen hon ar gyfer rhywun arall, dywedwch wrthym amdanynt, nid chi.

01 Enw cyntaf

02 Enw olaf

03 Rhif Yswiriant Gwladol (YG)

04 Dywedwch wrthym y rhif ffôn gorau i gysylltu â chi

Beth yw'r amser gorau i gysylltu â chi?

Rhowch wybod i ni os ydych yn newid eich rhif cyswllt.

05 A oes rhywun yn eich helpu i lenwi'r ffurflen hon?

Na

Oes

Eu henw, yn llawn

Sut ydych yn adnabod y person hwn?

06 A oes angen i ni gysylltu â chi mewn fformat arall?

Na

Oes

Manylwch

Adran 1: Darllen a llofnodi'r datganiad

Rhaid i chi lofnodi'r datganiad hwn mewn inc du a dychwelyd eich ffurflen wedi'i chwblhau erbyn y dyddiad ar flaen y ffurflen hon. Os na fyddwch yn dychwelyd y ffurflen hon mewn pryd, efallai y byddwn yn atal eich Taliad Annibyniaeth Personol.

Os ydych yn gweithredu ar ran y cwsmer, llofnodwch y ffurflen ar eu rhan.

Datganiad

Trwy lofnodi'r datganiad hwn, rydych yn cytuno:

- bod y wybodaeth a roddwch i ni yn gywir ac yn gyflawn
- byddwch yn dweud wrthym am newidiadau mewn amgylchiadau ar unwaith.

Os yw'r wybodaeth a roddwch i ni yn anghywir neu'n anghyflawn, neu os nad ydych yn rhoi gwybod am newidiadau ar unwaith:

- efallai y byddwn yn stopio neu'n lleihau eich Taliad Annibyniaeth Personol
- efallai y byddwch yn cael gormod o Daliad Annibyniaeth Personol ac mae'n rhaid i chi dalu hyn yn ôl
- efallai y bydd yn rhaid i chi dalu cosb ariannol
- efallai y byddwn yn eich erlyn.

Llofnod

Dyddiad

DD/MM/BBBB

Adran 2: Y bobl sy'n eich cefnogi chi a'ch cyflwr iechyd neu anabled

Dywedwch wrthym am y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a all ddweud wrthym orau am eich cyflwr iechyd neu anabledd a sut mae'n effeithio arnoch chi. Er enghraifft:

- Meddyg teulu
- meddyg ysbyty
- ymgynghorydd, neu
- nyrs arbenigol.

07 Beth yw eu swydd?

Beth yw eu henw?

Cyfeiriad

Er enghraifft, y ganolfan iechyd, meddygfa neu ysbyty lle maent yn gweithio.

Cod post

Rhif ffôn

Cynnwys y cod deialu.

Cyfeiriad e-bost

Os yw'n hysbys.

Pryd y gwnaethoch eu gweld ddiwethaf?

DD/MM/BBBB

Gweithwyr proffesiynol iechyd neu ofal cymdeithasol pellach neu unrhyw un arall sy'n eich cefnogi

Dywedwch wrthym os oes gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol arall neu rywun arall y gallwn gysylltu â nhw a all ddweud wrthym am eich cyflwr iechyd neu anabledd. Er enghraifft:

- nyrs seiciatrig gymunedol
- therapydd galwedigaethol
- ffisiotherapydd
- gweithiwr cymorth
- gweithiwr cymdeithasol
- cynghorwr
- gofalwr
- aelod o'r teulu, neu
- cyfaill.

08 A oes rhywun arall y gallwn gysylltu â ni i ddweud wrthym am eich cyflwr iechyd neu anabledd?

Na Ewch i Adran 3

Oes

Efallai y byddwn yn defnyddio'r manylion cyswllt hyn i ofyn am eich cyflwr iechyd neu anabledd os oes angen.

09 Beth yw eu henw?

Sut ydych yn eu hadnabod?

Cyfeiriad

Cod post

Rhif ffôn

Gan gynnwys y cod deialu.

Pryd y gwnaethoch eu gweld ddiwethaf?

DD/MM/BBBB

Os oes angen i chi ddweud wrthym am unrhyw un arall sy'n eich cefnogi **ewch i gwestiwn 10** fel arall, **ewch i Adran 3**.

10 Beth yw eu henw?

Sut ydych yn eu hadnabod?

Cyfeiriad

Cod post

Rhif ffôn

Gan gynnwys y cod deialu.

Pryd y gwnaethoch eu gweld ddiwethaf?

DD/MM/BBBB

Os oes angen i chi ddweud wrthym am unrhyw un arall sy'n eich cefnogi **ewch i gwestiwn 11** fel arall, **ewch i Adran 3**.

11 Beth yw eu henw?

Sut ydych yn eu hadnabod?

Cyfeiriad

Cod post

Rhif ffôn

Gan gynnwys y cod deialu.

Pryd y gwnaethoch eu gweld ddiwethaf?

DD/MM/BBBB

Os oes angen i chi ddweud wrthym am unrhyw un arall sy'n eich cefnogi, defnyddiwch ddalen ar wahân o bapur. Cofiwch ychwanegu eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol. Fel arall, **ewch i Adran 3**.

Adran 3: Rhannu gwybodaeth am eich cyflwr iechyd

Efallai y bydd angen mwy o wybodaeth ar yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) neu weithwyr gofal iechyd proffesiynol cymeradwy sy'n gweithio i DWP, am eich cyflwr iechyd a sut mae'n effeithio arnoch chi. Efallai y byddan nhw'n gofyn am wybodaeth berthnasol gan eich meddyg, neu unrhyw weithiwr proffesiynol perthnasol arall rydych yn dweud wrthyn nhw amdano.

12 A ydych yn rhoi caniatâd i'ch meddyg neu weithwyr proffesiynol perthnasol eraill roi mwy o wybodaeth i DWP am eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd?

Ydw, gellir rhannu gwybodaeth am fy nghyflwr iechyd neu anabledd gyda DWP neu'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio iddynt.

Na, ni ellir rhannu gwybodaeth am fy nghyflwr iechyd neu anabledd gyda'r DWP na'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio iddynt.

Sut mae DWP yn defnyddio'r wybodaeth hon

Mae DWP yn defnyddio'r wybodaeth hon i:

- prosesu eich cais
- gwneud penderfyniad ar eich cais, neu unrhyw ailystyriaeth neu apêl orfodol a wnewch.

Mae'r gyfraith yn caniatáu i DWP gael, cadw a defnyddio'r wybodaeth hon.

Mae angen eich caniatâd ar eich meddyg (neu weithwyr proffesiynol perthnasol eraill rydych yn dweud wrth DWP amdanynt) i roi gwybodaeth i'r DWP. Os byddwch yn rhoi eich caniatâd, mae hyn yn rhoi gwybod iddynt fod ganddynt hawl cyfreithiol i rannu'r wybodaeth hon gyda DWP.

Gall DWP ofyn yn gyfreithlon i'ch meddyg, ymgynghorydd ysbyty neu weithwyr proffesiynol perthnasol eraill am wybodaeth am eich cyflwr iechyd a sut mae'n effeithio arnoch. Mae hyn oherwydd ein bod yn gofyn am y wybodaeth i'n helpu i gyflawni ein swyddogaethau nawdd cymdeithasol swyddogol. Nid oes rhaid i chi roi eich caniatâd. Os na wnewch hynny, bydd DWP yn gwneud penderfyniad yn seiliedig ar y wybodaeth sydd ganddynt eisoes, yn ogystal ag unrhyw un a roddwch iddynt eich hun.

Os byddwch yn newid eich meddwl

Gallwch newid eich meddwl. Gallwch wneud hyn drwy gysylltu â 0800 121 4433 a dweud eich bod am roi neu dynnu'ch caniatâd yn ôl. Os tynnwch eich caniatâd yn ôl, ni all DWP gael gwybodaeth gan eich meddyg neu eraill a enwir ar eich ffurflen

Eich llofnod

Dyddiad

DD/MMBBBB

Adran 4: Eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd

13 Rhowch wybod i ni beth yw enw pob cyflwr iechyd neu anabledd a phryd y dechreuodd pob un

Os na allwch fod yn sicr o'r dyddiad, rhowch ddyddiad bras rydych yn meddwl ei fod wedi dechrau.

| Cyflwr iechyd neu anabledd Enghraifft: Arthritis | Tua'r dyddiad dechrau Enghraifft: Mawrth 2017 |
|---|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Os oes angen mwy o le arnoch, parhewch ar daflen bapur ar wahân. Cofiwch ysgrifennu eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol ar bob dalen ychwanegol a dywedwch wrthym pa gwestiwn y mae eich sylw yn ymwneud ag ef.

Eich meddygyniaeth

14 A ydych chi'n cymryd unrhyw feddygyniaethau?

Na **Ewch i gwestiwn 21**

Ydw

Os oes gennych gopi o'ch presgripsiwn cyfredol, anfonwch hwn atom fel rhan o'ch gwybodaeth ategol. Peidiwch ag anfon taflenni ffeithiau, taflenni neu luniau o'ch meddygyniaeth atom.

Enghraifft

Enw'r meddygyniaeth

Aspirin

Dos

500mg

Amllder

Unwaith y dydd

Sut y mae'n effeithio arnoch?

Pendro

Meddygyniaeth 1

15 Enw'r feddygyniaeth

Dos

Amllder

Sut y mae'n effeithio arnoch?

A ydych yn eu cymryd fel y rhagnodir?

Na

Ydw

Os cewch bresgripsiwn am unrhyw feddygyniaethau eraill, ewch i gwestiwn 16 fel arall, ewch i gwestiwn 21.

Meddygyniaeth 2

16 Enw'r feddygyniaeth

Dos

Amllder

Sut y mae'n effeithio arnoch?

A ydych yn eu cymryd fel y rhagnodir?

Na

Ydw

Os cewch bresgripsiwn am unrhyw feddygyniaethau eraill, ewch i gwestiwn 17 fel arall, ewch i gwestiwn 21.

Meddygyniaeth 3

17 Enw'r feddygyniaeth

Dos

Amllder

Sut y mae'n effeithio arnoch?

A ydych yn eu cymryd fel y rhagnodir?

Na

Ydw

Os cewch bresgripsiwn am unrhyw feddygyniaethau eraill, ewch i gwestiwn 18 fel arall, ewch i gwestiwn 21.

Meddygyniaeth 4

18 Enw'r feddygyniaeth

Dos

Amllder

Sut y mae'n effeithio arnoch?

A ydych yn eu cymryd fel y rhagnodir?

Na

Ydw

Os cewch bresgripsiwn am unrhyw feddygyniaethau eraill, ewch i gwestiwn 19 fel arall, ewch i gwestiwn 21.

Meddygyniaeth 5

19 Enw'r feddygyniaeth

Dos

Amllder

Sut y mae'n effeithio arnoch?

A ydych yn eu cymryd fel y rhagnodir?

Na

Ydw

Os cewch bresgripsiwn am unrhyw feddygyniaethau eraill, **ewch i gwestiwn 20** fel arall, **ewch i gwestiwn 21**.

Meddygyniaeth 6

20 Enw'r feddygyniaeth

Dos

Amllder

Sut y mae'n effeithio arnoch?

A ydych yn eu cymryd fel y rhagnodir?

Na

Ydw

Os ydych yn cymryd mwy o feddygyniaeth, dywedwch wrthym am y rhain ar daflen bapur ar wahân. Cofiwch ychwanegu eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol.

21 Dywedwch wrthym am unrhyw driniaeth, therapi neu lawdriniaeth ers i ni edrych ddiwethaf ar eich dyfarniad

| Enw'r driniaeth, therapi neu'r lawdriniaeth Enghraifft: Ffisiotherapi, Cwmsela | Pryd wnaethoch chi neu pryd y bydd yn dechrau? Rhowch ddyddiadau bras os nad ydynt yn hysbys Enghraifft: Ebrill 2021 | Pa mor aml y gwnaethoch ei gael neu fyddwch ei gael? Enghraifft: Unwaith yr wythnos tan fis Gorffennaf 2022 |
|---|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Gallwch ddweud mwy wrthym am sut rydych chi'n rheoli unrhyw driniaethau yn **Adran 5, Gweithgaredd 3**.

22 Dywedwch wrthym am unrhyw ysbyty dros nos neu dderbyniadau cartref gofal nad ydych wedi dweud wrthym amdanynt ers ein penderfyniad diwethaf

| Rheswm dros dderbyn Enghraifft: llawdriniaeth amnewid clun | Enw'r ysbyty neu'r cartref gofal Enghraifft: Ysbyty Santes Fair | Dyddiadau aros Rhowch ddyddiadau bras os nad ydynt yn hysbys Enghraifft: 10 Mai 2019 – 31 Mai 2019 |
|--|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

23 A oes gennych gynllun gofal neu gynllun triniaeth?

Na

Oes

Os oes gennych gopiâu o'ch papurau rhyddhau ysbyty, cynlluniau gofal neu gynlluniau triniaeth er enghraifft, anfonwch y rhain atom fel rhan o'ch gwybodaeth gefnogol.

Os oes angen mwy o le arnoch ar gyfer **cwestiynau 21 a 22**, defnyddiwch ddalen ar wahân o bapur. Cofiwch ysgrifennu eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol ar bob dalen ychwanegol a dweud wrthym pa gwestiynau y mae eich sylwadau'n cyfeirio atynt.

Adran 5: Sut mae eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio arnoch

Mae'r adran hon yn gofyn i chi ddweud wrthym am sut rydych yn cyflawni 12 o weithgareddau bywyd bob dydd neu symudedd.

Os gall effeithiau eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd newid er enghraifft yn ystod y dydd, o ddydd i ddydd neu o wythnos i wythnos, dylech gynnwys cymaint o fanylion ag y gallwch yn eich atebion.

Wrth gwblhau pob gweithgaredd os oes angen mwy o le arnoch, defnyddiwch ddalen ar wahân o bapur. Cofiwch ysgrifennu eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol ar bob dalen ychwanegol a dweud wrthym pa gwestiynau y mae eich sylwadau'n cyfeirio atynt.

Gweithgareddau bywyd bob dydd

Gweithgaredd 1 - Paratoi bwyd a choginio

Gweithgaredd 2 - Bwyta ac yfed

Gweithgaredd 3 - Rheoli triniaethau, cymryd meddyginiaeth a monitro eich cyflwr iechyd neu anabledd

Gweithgaredd 4 - Golchi ac ymolchi

Gweithgaredd 5 - Defnyddio'r toiled a rheoli anymataliaeth

Gweithgaredd 6 - Gwisgo a dadwisgo

Gweithgaredd 7 - Siarad â phobl, clywed a deall yr hyn maen nhw'n ei ddweud ac yn cael eu deall

Gweithgaredd 8 - Darllen a deall arwyddion, symbolau a geiriau ysgrifenedig

Gweithgaredd 9 - Cymysgu â phobl eraill

Gweithgaredd 10 - Gwneud penderfyniadau am wario a rheoli eich arian

Gweithgareddau symudedd

Gweithgaredd 11 - Cynllunio a dilyn llwybr i le arall

Gweithgaredd 12 - Symud o gwmpas

Gweithgaredd 1 - Paratoi bwyd a choginio

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar sut rydych yn paratoi ac yn coginio pryd syml i un. Os ydych yn dewis peidio â choginio neu ddefnyddio prydau parod yn unig, dywedwch wrthym sut y byddech chi'n ymdopi pe byddech chi'n coginio.

Gallwn ystyried pethau fel:

- plicio a thorri bwyd
- agor deunydd sydd wedi'i bacio
- coginio'n ddiogel, defnyddio microdon neu hob i goginio neu gynhesu bwyd.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- cario eitemau
- Sgiliau coginio a choginio i eraill
- Dewisiadau bwyd
- plygu i ddefnyddio'r ffwrn.

24 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn heb unrhyw gymhorthion neu gymorth?

Na

Gallaf [Ewch i Gweithgaredd 2](#)

25 Oes angen i chi ddefnyddio cymhorthydd?

Er enghraifft, stôl clwydo, offer cydio neu gyllyll a ffyrc wedi'u haddasu. Oes angen i chi ddefnyddio cymhorthydd?

Na

Oes

Pa gymhorthion ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

26 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu esbonio gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

27 A oes angen help gan rywun arall arnoch?

Na

Oes

Pa gymorth sydd ei angen arnoch a pha mor aml ydych ei angen?

28 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 2 - Bwyta ac yfed

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio arnoch chi gymryd maeth, mae hyn yn golygu bwyta ac yfed.

Gallwn ystyried pethau fel:

- torri bwyd yn ddarnau
- rhoi bwyd i'ch ceg
- cnoi a llyncu bwyd
- os ydych yn defnyddio ffynhonnell therapiwtig i gymryd maeth er enghraifft bwydo tiwbiau
- cofio pryd i fwyta.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- y gallu i dorri a chnoi bwydydd anodd er enghraifft stêc
- ansawdd bwyd
- dewisiadau diet
- symud bwyd o'r gegin.

29 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Gallaf [Ewch i Gweithgaredd 3](#)

30 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, cyllyll neu gwpanau wedi'u haddasu, offer cegin hawdd eu gafael.

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a ph amor aml?

31 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

32 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Pa gymorth sydd ei angen arnoch a pha mor aml ydych ei angen?

33 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 3 - Rheoli triniaethau, cymryd meddyginiaeth a monitro eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut rydych chi'n rheoli unrhyw driniaethau a wneir gartref, gan gymryd eich meddyginiaeth a monitro newidiadau yn eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd. Byddwn hefyd yn ystyried yr help sydd ei angen arnoch gyda'r amseru, a'r math o fwyd a diod sy'n cael ei fwyta. Heb y rhain, byddai eich cyflwr meddygol yn gwaethygu ar unwaith.

Gallwn ystyried pethau fel:

- cymryd meddyginiaeth fel y cyfarwyddir
- agor pecynnau meddyginiaeth
- triniaeth yn y cartref
- monitro lefelau poen
- monitro lefelau siwgr gwaed
- deiet a ragnodir neu a argymhellir.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- triniaeth y tu allan i'r cartref
- casglu meddyginiaeth.

34 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Gallaf **Ewch i Gweithgaredd 4**

35 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, blychau dosed neu larymau.

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

36 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

37 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Pa gymorth sydd ei angen arnoch a pha mor aml ydych ei angen?

38 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 4 – Ymolchi a chael bath

Mae'r gweithgaredd hwn yn ystried sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar sut rydych yn ymolchi a chael bath. Os nad oes gennych baddon gartref rhowch wybod i ni sut y byddech chi'n defnyddio un, er enghraifft, mynd i mewn ac allan o faddon.

Gallwn ystyried pethau fel:

- ymolchi eich corff, eich breichiau, eich breichiau a'ch gwallt
- defnyddio bath safonol neu gawod
- os na allwch glywed larwm tân safonol heb gymhorthion clyw.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- eillio
- glanhau dannedd
- torri ewinedd traed.

39 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Oes **Ewch i Gweithgaredd 5**

40 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, sbwng wedi'i drin yn hir, seddi cawod, rheiliau neu larwm gweledol.

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

41 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

42 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Pa gymorth sydd ei angen arnoch a pha mor aml ydych ei angen?

43 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 5 – Rheoli anghenion toiledau ac anymataliaeth

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar sut rydych chi'n llwyddo i lanhau'ch hun a mynd ar y toiled ac oddi arno.

Gallwn ystyried pethau fel:

- mynd ymlaen ac oddi ar doiled safonol gan gynnwys defnyddio dodrefn i helpu
- stoma/catheters neu debyg
- anymataliaeth.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- cyrraedd y toiled
- grisiau
- gwisgo ar ôl defnyddio toiled.

44 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Gallaf **Ewch i Gweithgaredd 6**

45 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, commode, seddi toiled wedi'u codi, padiau anymataliaeth neu stoma.

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

46 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

47 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

A oes angen help arnoch gan berson arall?

48 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 6 – Gwisgo a dadwisgog

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar sut rydych yn ymdrechu i wisgo dillad a'u dadwisgo.

Gallwn ystyried pethau fel:

- gwisgo rhan uchaf ac isad y corff
- dewis dillad addas i'w gwisgo bob dydd.

49 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Gallaf [Ewch i Gweithgaredd 7](#)

50 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, bachau botwm neu gymhorthion sanau

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

51 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

52 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

53 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 7 – Siarad â phobl, clywed a deall yr hyn maen nhw'n ei ddweud a chael eu deall

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar sut rydych yn rheoli clyw a siarad.

Gallwn ystyried pethau fel:

- cymhorthion clyw rhagnodedig
- iaith arwyddion.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- deall iaith heblaw eich iaith frodorol.

54 A allwch reoli'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw anhawster?

Na

Gallaf **Ewch i Gweithgaredd 8**

55 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, cymorth clyw neu electrolaryncs.

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

56 A oes angen cefnogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu esbonio gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

57 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

58 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 8 – Darllen a deall arwyddion, symbolau a geiriau ysgrifenedig

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae eich cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar sut rydych yn ymdrechu i ddarllen a deall gwybodaeth ysgrifenedig neu brintiedig yn eich iaith frodorol.

Gallwn ystyried pethau fel:

- darllen a deall llythyr apwyntiad neu neges destun.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- deall iaith ar wahân i'ch iaith frodorol.

59 A allwch reoli'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw anhawster?

Na

Gallaf [Ewch i Gweithgaredd 9](#)

60 A oes angen cymhorthydd arnoch?

Er enghraifft, cymhorthion golwg.

Na

Oes

Pa gymhorthion yr ydych yn eu defnyddio a pha mor aml?

61 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

62 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Pa help sydd ei angen arnoch a pha mor aml?

63 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 9 – Cymysgu â phobl eraill

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar sut rydych yn ymdrechu i ymgysylltu â phobl eraill, wyneb yn wyneb yn ystod gweithgareddau bob dydd. Er enghraifft, cynorthwywyr siop, gyrwyr bysiau, meddygon, ffrindiau a theulu.

Gallwn ystyried pethau fel:

- osgoi cyswllt wyneb yn wyneb
- deall iaith y corff
- sefydlu perthynas.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- yr awydd i beidio â chymysgu.

64 A allwch reoli'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw anhawster

Na

Gallaf [Ewch i Gweithgaredd 10](#)

65 A oes ngen help gan rywun arall arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall neu rywun i'ch helpu i gadw'n dawel. Dywedwch wrthym hyd yn oed os nad ydych yn cael yr help sydd ei angen arnoch.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml? Oes angen iddyn nhw fod gyda chi neu ydyn nhw'n eich helpu ar ryw adeg arall?

66 Pwy sydd yn eich helpu?

Er enghraifft, aelodau o'r teulu, ffrindiau neu weithiwr iechyd proffesiynol.

67 Beth fydddech y ei wneud pe na bai'r bobl hyn yno i'ch helpu?

68 A oes gennych unrhyw gymorth fel therapi neu gwnsela sy'n eich helpu i gymysgu â phobl wyneb yn wyneb?

Dywedwch wrthym pa gymorth sydd gennych, pryd iddo ddechrau, a yw wedi dod i ben a sut mae wedi eich helpu. Dywedwch wrthym hefyd os ydych ar restr aros am unrhyw gefnogaeth a phryd y cawsoch eich rhoi ar y rhestr.

Gweithgaredd 10 – Gwneud penderfyniadau am wario a rheoli eich arian

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar sut rydych yn rheoli pryniannau a thrafodion bob dydd fel talu mewn siopau a bwytai, cyllidebu ar gyfer a thalu'ch biliau.

Gallwn ystyried pethau fel:

- rheoli eich cyfrif banc eich hun
- prynu rhywbeth
- sefydlu debydau uniongyrchol.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- diffyg incwm.

69 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Gallaf [Ewch i Gweithgaredd 11](#)

70 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

71 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Pa help sydd ei angen arnoch a pha mor aml ydych ei angen?

72 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 11 – Cynllunio a dilyn llwybr i le arall

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae eich cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar sut rydych chi'n llwyddo i gynllunio llwybr, gadael eich tŷ a dilyn y llwybr a fwriadwyd.

Gallwn ystyried pethau fel:

- gadael eich cartref
- cwblhau taith
- os ydych yn gyrru car
- y tro diwethaf i chi fynd allan o'ch cartref
- defnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- cyfyngiadau corfforol ar gerdded
- argaeledd trafndiaeth gyhoeddus
- bod yn agos i doiled
- mynd i mewn ac allan o gar.

73 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Oes **Ewch i Gweithgaredd 12**

74 A oes angen anogaeth arnoch?

Er enghraifft, atgoffa, annog neu egluro gan berson arall.

Na

Oes

Beth maen nhw'n ei wneud i chi a pha mor aml?

75 A oes angen help arnoch gan berson arall?

Na

Oes

Pa help sydd ei angen arnoch a pha mor aml ydych ei angen?

76 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Gweithgaredd 12 - Symud o gwmpas

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar sut mae'ch cyflwr iechyd neu'ch anabledd yn effeithio ar sut rydych chi'n llwyddo i symud o gwmpas yn gorfforol heb anghysur difrifol.

Gallwn ystyried pethau fel:

- cyfyngiadau corfforol braich isaf
- sefyll a cherdded yn ddiogel.

Nid ydym yn ystyried pethau fel:

- amodau tywydd
- llethrau neu arwynebau anwastad.

77 A allwch ymdopi â'r gweithgaredd hwn yn ddiogel a heb unrhyw drafferth?

Na

Gallaf **Ewch i Adran 6**

78 Pa mor bell allwch chi gerdded yn rheolaidd ac dro ar ôl tro?

I roi syniad i chi o bellter, mae 50 metr tua 5 bws wedi'u parcio o un pen i'r llall.

Llai nag 20 metr

Dyma hyd 2 fws.

Rhwng 20 a 50 metr

Dyma hyd 2 i 5 bws.

Rhwng 50 a 200 metr

Dyma hyd 5 i 20 bws.

200 metr neu fwy

Mae hyn yn fwy nag 20 o fysiau.

79 A oes angen i chi oedi neu stopio wrth gerdded?

Na

Oes

Pa mor hir?

80 A oes angen i chi ddefnyddio cymhorthydd rhagnodedig i'ch helpu i gerdded?

Er enghraifft, ffyn cerdded, baglau a prosthesis.

Na **Ewch i gwestiwn 81**

Weithiau

Bob amser

Pa gymhorthydd(cymorthion) rhagnodedig ydych chi'n eu defnyddio?

Sawl diwrnod yr wythnos sydd angen i chi ddefnyddio cymorth?

81 A oes angen cymorth arnoch gan berson arall i'ch helpu i gerdded?

Na

Weithiau

Bob amser

82 Dywedwch wrthym pam a phryd y dechreuodd yr anghenion hyn

Adran 6: Gwybodaeth bellach

83 A oes unrhyw beth arall y credwch y dylem ei wybod am eich cyflwr iechyd neu anabledd? Er enghraifft, unrhyw ganlyniadau o brofion a gawsoch.

Os nad oes digon o le, defnyddiwch ddalen o bapur ar wahân. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi eich enw llawn a'ch rhif Yswiriant Gwladol ar bob tudalen o bapur.

Adran 7: Y Cynllun Motability

Mae'r Cynllun Motability yn caniatáu i bobl anabl brydlesu car, sgwter neu gadair olwyn bweredig yn gyfnewid am eu holl daliadau symudedd PIP neu rai ohonynt.

84 Os ydych yn gymwys i ymuno â Chynllun Motability a hoffech i ni bostio gwybodaeth atoch am yr help y gallant ei gynnig?

Ni fyddwn yn rhannu eich manylion personol gyda Chynllun Motability.

Na

Ydw

Os byddwch yn newid eich meddwl ynghylch cael gwybodaeth am y Cynllun Motability yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar 0800 121 4433 i roi gwybod i ni.

Rhestr wiro

I wneud yn siŵr bod gennym yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnom i brosesu'r ffurflen hon, gwiriwch:

Rydych wedi darllen a llofnodi'r datganiad yn Adran 1

Y 7 adran - ydych chi wedi llenwi'r holl gwestiynau sy'n berthnasol?

Y 12 gweithgaredd - ydych chi wedi llenwi'r holl gwestiynau sy'n berthnasol?

Os ydych yn cynnwys gwybodaeth ategol gyda'r ffurflen gwnewch yn siŵr eich bod yn anfon copïau nad ydynt yn rhai gwreiddiol, a bod eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol ar bob copi

Os ydych wedi defnyddio dalennau ychwanegol gwnewch yn siŵr eich bod wedi ychwanegu eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol at bob dalen

85 A ydych yn anfon unrhyw wybodaeth ategol yn ddiweddarach?

Na

Ydw

Os **Oes**, gwnewch yn siŵr eich bod yn anfon copïau nad ydynt yn rhai gwreiddiol a chynnwys eich enw a'ch rhif Yswiriant Gwladol.

Peidiwch ag oedi cyn anfon eich ffurflen yn ôl. Os ydych yn aros am wybodaeth, anfonwch yr hyn sydd gennych atom. Gallwch anfon gweddill eich gwybodaeth ategol yn ddiweddarach.

Dychwelyd y ffurflen wedi'i chwblhau

Dychwelwch y ffurflen adolygu a'ch gwybodaeth ategol atom. Defnyddiwch y cyfeiriad dychwelyd ar dudalen gefn y ffurflen adolygu a'r amlen a ddarparwyd. Sicrhewch fod y cyfeiriad yn dangos trwy ffenestr yr amlen.

Beth sy'n digwydd nesaf

Efallai y byddwn yn eich ffonio os oes gennym unrhyw gwestiynau am y wybodaeth a roddwch i ni ar y ffurflen hon. Efallai mai rhif ffôn sy'n eich ffonio chi.

Byddwn yn cysylltu â chi os bydd angen i chi gael asesiad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Byddwn yn ysgrifennu atoch pan fyddwn wedi gwneud ein penderfyniad ar eich gwobr.

Nid oes angen i chi gysylltu â ni oni bai bod eich amgylchiadau'n newid.

Am fwy o wybodaeth, ewch i

www.gov.uk/taliad-annibyniaeth-personol-pip/os-ywch-cais-taliad-annibyniaeth-personol-yn-cael-ei-adolygu

Rhagor o wybodaeth

Trin pobl yn deg

Rydym wedi ymrwymo i Ddeddf Cydraddoldeb 2010 ac i drin pobl yn deg. I ddarganfod mwy am y gyfraith hon, chwiliwch am 'Deddf Cydraddoldeb' ar www.gov.uk

Costau galwadau

Mae galwadau i rifau 0800 am ddim o ffonau symudol personol a llinellau daear.

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

Pan fyddwn yn casglu gwybodaeth amdanoch efallai y byddwn yn ei defnyddio 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 ymddeoliad.

Efallai byddwn yn cael gwybodaeth amdanoch gan bartion eraill at unrhyw un o'n dibenion fel y mae'r gyfraith yn caniatáu i wirio'r wybodaeth byddwch yn ei darparu a gwella ein gwasanaethau. Efallai byddwn yn rhoi gwybodaeth amdanoch i sefydliadau eraill fel y mae'r gyfraith yn caniatáu, er enghraifft i amddiffyn rhag trosedd.

I gael gwybod mwy am ein dibenion, sut rydym yn defnyddio gwybodaeth bersonol at y dibenion hynny, a'ch hawliau gwybodaeth, gan gynnwys sut i ofyn am gopi o'ch gwybodaeth, ewch i

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

Freepost RTEU-HLRZ-BCYC
Personal Independence Payment 3
Mail Handling Site A
Wolverhampton
WV98 1AD

Rhowch y tudalennau gorffenedig yn yr amlen a ddarperir fel bod y cyfeiriad uchod yn dangos drwy'r ffenestr. Nid oes angen stamp ar yr amlen oni bai eich bod yn byw y tu allan i'r Deyrnas Unedig.

Sample - Do not use