



Hawdd
ei
Ddeall

CYNGOR I HELPU POBL ANABL, GOFALWYR A PHOBL FYDDAR I BARATOI AR GYFER ARGYFYNGAUS



HAWDD EI DDEALL



Dyma fersiwn Hawdd ei Ddeall o wybodaeth. Efallai na fydd ddim yn cynnwys yr holl wybodaeth ond fe fydd yn dweud wrthyach chi am y rhannau pwysig.



Mae'r llyfryn Hawdd ei Ddeall yn defnyddio geiriau haws a lluniau. Efallai eich bod eisiau cael rhywun gyda chi pan fyddwch chi'n edrych ar y llyfryn.



Mae rhai geiriau mewn print **trwm** - mae hyn yn golygu bod yr ysgrifen yn fwy trwchus a thywyll. Mae'r rhain yn eiriau pwysig yn y llyfryn.

Mae'r **gair** hwn yn golygu...



Weithiau, os ydy gair tywyll yn anodd ei ddeall, byddwn ni'n esbonio'r ystyr.



Mae geiriau [glas wedi'u tanlinellu](#) yn dangos dolenni i wefannau a chyfeiriadau e-bost. Gallwch chi glicio ar y dolenni ar gyfrifiadur ac ar ffôn symudol.

BETH SYDD YN Y LLYFRYN

Gwybodaeth am y llyfryn.....	4
Ble i gael help.....	5
Dweud wrth bobl eich bod chi angen help.....	6
Gwneud cynllun personol.....	10
Beth i'w wneud os bydd eich trydan yn stopio gweithio.....	13
Sefydliadau sy'n gallu helpu pobl ag amhariadau a chyflyrau deallusol a gwybyddol.....	16
Amhariadau a chyflyrau synhwyrdd a chyfathrebu.....	18
Gwybodaeth i bobl sy'n gofalu am bobl anabl.....	25
Anifeiliaid cymorth.....	29

GWYBODAETH AM Y LLYFRYN



Efallai y bydd angen i rai pobl anabl gael help i fod yn ddiogel mewn argyfwng.



Dyma wybodaeth ar gyfer pobl anabl a'u gofalwyr.



Rydyn ni'n mynd i sôn am rai pethau y gallwch chi eu gwneud nawr, i'ch helpu chi mewn argyfwng.

BLE I GAEL HELP



Mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol i bobl anabl a'u gofalwyr ar gael ar wefan y llywodraeth:

<https://www.gov.uk/browse/disabilities>

Mae mwy o wybodaeth am baratoi ar gyfer argyfyngau ar wefan Prepare y llywodraeth. <https://GOV.UK/BeReady>

Ar y wefan hon gallwch chi wneud y canlynol:



- Cael gwybod a ydych chi'n gallu cael help gydag arian.



- Gweld a ydych chi'n gallu cael cyfarpar i'ch helpu i fyw eich bywyd.

DWEUD WRTH BOBL EICH BOD CHI ANGEN HELP



Mae'n bwysig rhoi gwybod i bobl sut gallan nhw eich helpu chi mewn argyfwng.



Siaradwch gyda'ch ffrindiau, eich teulu, eich cymdogion a phobl ddibynadwy eraill. Dywedwch wrthyn nhw sut gallen nhw eich helpu chi mewn argyfwng.

HELP GAN SEFYDLIADAU

Gallwch chi ymuno â **chofrestrau gwasanaethau blaenoriaeth**, sy'n rhoi gwybod i sefydliadau y bydd angen i chi gael mwy o help mewn argyfwng. Dyma rai sefydliadau:



- Cwmni dŵr.



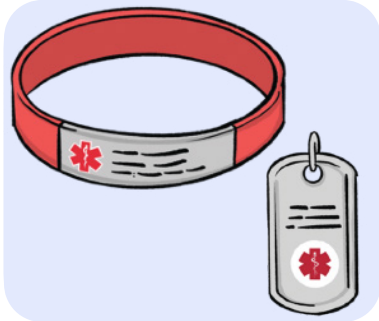
- Cwmni nwy.
- Cwmni trydan.



Mae mwy o wybodaeth ar gael ar y wefan hon:

<https://www.thepsr.co.uk>

CYFARPAR I HELPŲ

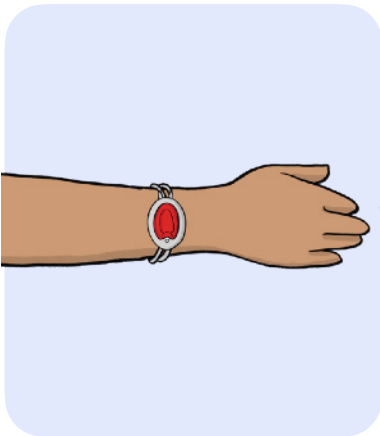


Dylech chi wisgo **tag** meddygol neu freichled.

Tag meddygol ydy rhywbeth rydych chi'n ei wisgo, fel gemwaith. Mae gwybodaeth bwysig am iechyd wedi cael ei hysgrifennu arnyn nhw.



Ychwanegwch eich gwybodaeth iechyd at eitemau electronig fel eich ffôn neu dabled. Yr enw ar hyn weithiau ydy ID Meddygol.



Os ydych chi'n defnyddio **dyfais teleofal** neu ddyfais larwm personol arall, efallai fydd y rhain ddim yn gweithio heb drydan na'r rhynggrwyd.

Larymau personol ydy **dyfeisiau teleofal**, i rybuddio pobl eich bod mewn perygl.



Gofynnwch i rywun dibynadwy wneud yn siŵr eich bod chi'n iawn os na fydd yn clywed gennych chi mewn argyfwng.

HELP YN Y GWAITH



Siaradwch gyda phobl yn eich gweithle am sut gallan nhw eich helpu chi.



Rhaid i'r person sy'n gyfrifol am adeilad wneud yn siŵr yn gyfreithiol bod staff yn gwybod sut i adael yr adeilad mewn argyfwng.



Siaradwch gyda'r unigolyn hwn am **Gynllun Personol Gadael mewn Argyfwng.**



Cynllun y byddwch chi a'ch gweithle yn cytuno arno ydy **Cynllun Personol Gadael mewn Argyfwng.** Mae'n dweud pa gymorth sydd ei angen arnoch i adael adeilad mewn argyfwng.

GWNEUD CYNLLUN PERSONOL



Mae cynllun personol yn cynnwys gwybodaeth am eich anghenion o ddydd i ddydd a beth allai eich helpu chi mewn argyfwng.



Dylech chi gadw eich cynllun personol yn rhywle sy'n hawdd dod o hyd iddo. Dywedwch wrth eich ffrindiau, eich teulu a'ch gofalwyr ble i ddod o hyd iddo.



Bydd yr wybodaeth yn ddefnyddiol i bobl sy'n eich cefnogi chi ac i'r gwasanaethau brys mewn argyfwng.

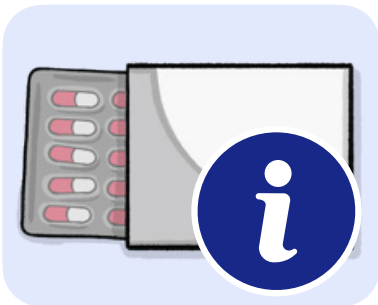
Dylai eich cynllun personol gynnwys gwybodaeth, fel:



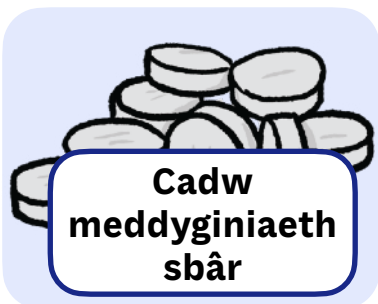
- Rhifau ffôn a chyfeiriadau pobl sydd angen gwybod eich bod chi wedi bod mewn argyfwng.



- Manylion y feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd, a ble mae'n cael ei chadw.



- Manylion unrhyw driniaeth feddygol rydych chi'n ei chael.



- Dylech chi hefyd wneud yn siŵr bod gennych chi ddigon o feddyginiaeth i bara ychydig ddyddiau.



- Cadwch eich meddyginiaeth mewn bocs sy'n dal dŵr os gallwch chi, fel bocs bwyd.

Dylai eich cynllun personol hefyd gynnwys gwybodaeth, fel:



- Cyfarwyddiadau am ble a sut i ddiffodd eich nwy, trydan a dŵr.



Mae CarersUK wedi ysgrifennu canllawiau i helpu pobl sy'n gofalu am bobl anabl i wneud cynllun. Mae'r canllawiau ar gael ar y wefan hon:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/getting-help-in-an-emergency>

DIOGELWCH TÂN



Efallai y bydd rhai oedolion hŷn neu bobl anabl mewn mwy o risg o dân yn eu cartrefi.



Mae FireEngland wedi ysgrifennu cyngor i bobl sy'n gofalu am bobl anabl. Mae ar gael ar y wefan hon: <https://www.fireengland.uk/firesafety/fire-safety-carers>

BETH I'W WNEUD OS BYDD EICH TRYDAN YN STOPIO GWEITHIO



Os ydych chi'n defnyddio **cyfarpar arbennig** sydd angen trydan, mae'n rhaid i chi gynllunio sut byddwch chi'n ei ddefnyddio mewn argyfwng.

Mae **cyfarpar arbennig** yn bethau fel:



- Cadeiriau olwyn trydan.



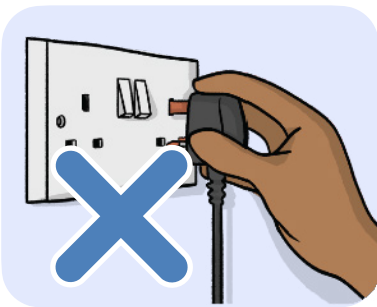
- Lifftiau grisiau.



- Peiriannau ocsigen.



Os oes gennych chi unrhyw gyfarpar pwysig arall, mae'n rhaid i chi gynllunio sut byddwch chi'n ei ddefnyddio mewn argyfwng.



Rhaid i chi ddeall sut mae eich cyfarpar yn gweithio a beth i'w wneud os bydd eich trydan yn stopio gweithio.



Os mai dim ond ar **ffôn llinell dir** rydych chi'n gallu gwneud galwad frys, siaradwch gyda'ch darparwr ffôn i weld a fydd eich ffôn yn gweithio heb drydan.

Ffôn sy'n aros mewn un lle ydy **ffôn llinell dir**. Fel arfer, mae yna wifren yn ei gysylltu â'r wal.



Os na fydd eich ffôn llinell dir yn gweithio heb drydan, efallai y bydd eich cwmni ffôn yn rhoi pecyn batri am ddim i chi i wneud i'ch ffôn llinell dir bara am 1 awr heb drydan. Byddai hyn yn golygu eich bod yn gallu ffonio'r gwasanaethau brys.

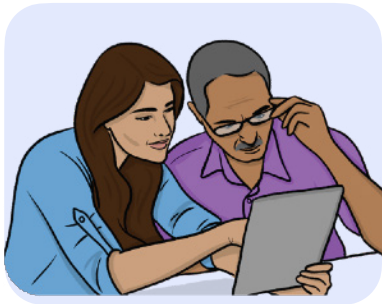


Os oes gennych chi ffôn symudol, cadwch ef gyda chi rhag ofn y bydd angen i chi wneud galwad frys.



Gallech chi roi allwedd sbâr i rywun dibynadwy er mwyn iddo allu mynd i mewn i'ch cartref mewn argyfwng.

SEFYDLIADAU SY’N GALLU HELP POBL AG AMHARIADAU A CHYFLYRAU DEALLUSOL A GWYBYDDOL



Mae pobl ag **amhariadau a chyflyrau deallusol a gwybyddol** yn ei chael hi’n anodd dysgu neu ddeall gwybodaeth newydd.

Gall pobl ag anableddau ag amhariadau a chyflyrau deallusol a gwybyddol gael gwybodaeth a chymorth gan sefydliadau fel:



- Mae Mencap yn elusen yn y DU i bobl sydd ag anableddau dysgu.

Mae’r wefan hon yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau sy’n gallu helpu:

<https://www.mencap.org.uk/advice-and-support>

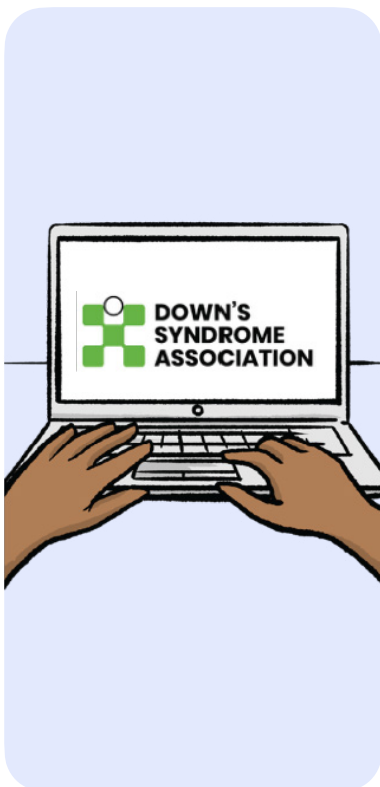


- Y Gymdeithas **Awtistiaeth**
Genedlaethol, sef elusen yn
y DU sy'n helpu pobl awtistig
a'u teuluoedd.

Autistic Mae gan bobl **awtistig**
gyflwr sy'n gallu effeithio ar sut
maen nhw'n cyfathrebu, bod gyda
phobl eraill, neu sut maen nhw'n
meddwl ac yn teimlo am bethau.

Mae mwy o wybodaeth ar gael ar
eu gwefan:

<https://www.autism.org.uk>



- Cymdeithas Syndrom Down, sef
cymdeithas i helpu pobl sydd â
Syndrom Down.

Mae rhai pobl yn cael eu geni â
Syndrom Down, ac mae'n gallu
effeithio ar sut mae'r ymennydd a'r
corff yn datblygu.

Mae mwy o wybodaeth ar gael ar
eu gwefan:

[https://www.downs-syndrome.org.uk/
about-dsa/who-we-are/what-we-do](https://www.downs-syndrome.org.uk/about-dsa/who-we-are/what-we-do)

AMHARIADAU A CHYFLYRAU SYNHWYRAIDD A CHYFATHREBU



Mae **amhariadau synhwyrdd a chyfathrebu** yn gallu effeithio ar sut rydyn ni'n cyffwrdd, yn clywed, yn blasu neu'n arogl pethau, a sut rydyn ni'n siarad â phobl eraill ac yn gwrando arnyn nhw.

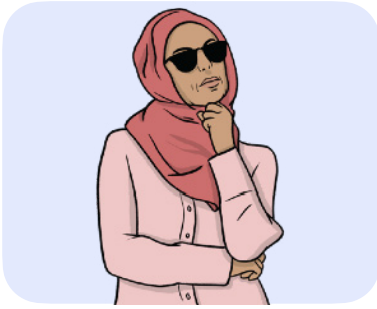


Mae amhariadau ar y synhwyrdd a chyfathrebu yn gyflyrau fel:

- Bod yn ddall neu'n rhannol ddall.



- Bod yn Fyddar neu'n Drwm eich Clyw



Os oes gennych chi amhariad synhwyrdd neu gyfathrebu, meddyliwch sut byddwch chi'n cael gwybod am argyfwng.



Gofynnwch i rywun ddweud wrthych chi fod argyfwng, fel eich ffrindiau, eich teulu, eich cymdogion, pobl sy'n gofalu amdanoch chi, neu rywun dibynadwy.

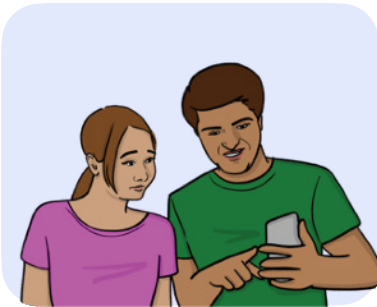


Os oes gennych chi ffôn symudol, cadwch ef gyda chi rhag ofn y bydd angen i chi wneud galwad frys.

Ceisiwch gario gwybodaeth gyda chi am eich iechyd a sut i gyfathrebu â chi, fel bod pobl yn gwybod sut i'ch helpu chi mewn argyfwng. Gallai hyn gynnwys:



- Gwybodaeth ysgrifenedig ar bapur neu ar gerdyn.



- Gwybodaeth ar eich ffôn symudol.



Mae gan Lywodraeth y DU **Wasanaeth Rhybuddion Argyfwng**. Mae hwn yn wasanaeth lle mae'r llywodraeth yn anfon neges frys i ddyfeisiau technolegol i ddweud wrth y cyhoedd bod perygl.



Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael ar wefan y llywodraeth yma:

<https://www.gov.uk/alerts>

POBL DDALL NEU RANNOL DDALL



Mae gan y GIG wybodaeth i helpu pobl ddall neu rannol ddall.

Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:



- Sefydliadau sy'n gallu eich helpu.



- Sut i ddweud wrth sefydliadau a gwasanaethau eich bod chi'n ddall neu'n rhannol ddall.



- Help sydd ar gael i chi.



Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am:

- Newidiadau y gallwch chi eu gwneud i'ch cartref i'ch helpu chi i fyw'n well.



Mae'r wybodaeth hon ar gael ar y wefan hon:

<https://www.nhs.uk/conditions/vision-loss>



Gallwch chi ddweud wrth eich cyngor lleol eich bod yn ddall, â nam ar eich golwg neu'n rhannol ddall. Gall hyn olygu eich bod yn cael help.



Cadwch gymhorthion symud fel ffon hir yn rhywle lle hawdd i ddod o hyd iddyn nhw mewn argyfwng.

POBL SY’N CAEL TRAFFERTH CYFATHREBU AR LAFAR



Mae **cyfathrebu ar lafar** yn golygu sut mae pobl yn defnyddio geiriau i siarad â'i gilydd.



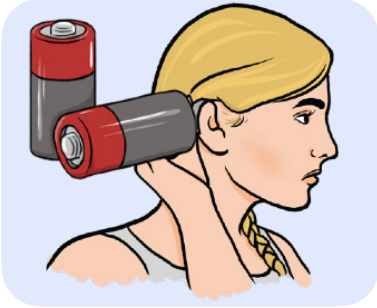
Mae Sense yn sefydliad sy’n helpu pobl sy’n ddall-fyddar neu sydd ag anableddau cyfathrebu cymhleth.

Gall Sense roi cyngor am wasanaethau a chymorth i helpu pobl ag anableddau cymhleth i fyw eu bywyd.

Dyma wefan Sense:

<https://www.sense.org.uk>

BYDDAR A THRWM EU CLYW



Os ydych chi'n fyddar neu'n drwm eich clyw, dylech chi baratoi ar gyfer argyfyngau drwy gael batris sbâr ar gyfer eich cymorth clyw neu'ch dyfais gyfathrebu.



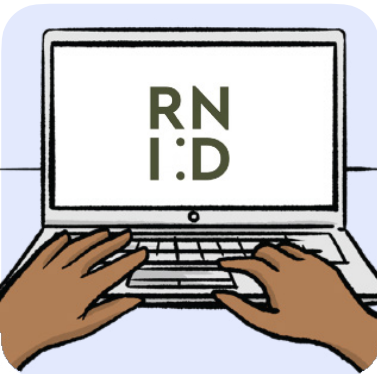
Mae'r **gwasanaeth 999 BSL** yn gadael i chi wneud galwad fideo i'r gwasanaethau brys mewn laith Arwyddion Prydain. Os gallwch chi, dylech chi lawrlwytho'r ap 999 BSL i'ch ffôn neu'ch tabled.

Dyma'r wefan:

<https://www.999bsl.co.uk/>

Gallwch chi lawrlwytho'r gwasanaeth 999 BSL yma:

<https://999bsl.co.uk/download/>



Mae Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar yn sefydliad sy'n gallu eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau lleol, ar y wefan hon:

<https://www.rnid.org.uk/information-and-support/local-support-services>

GWYBODAETH I BOBL SY’N GOFALU AM BOBL ANABL



Dyma gyngor i bobl sy’n gofalu am bobl anabl. Mae’n gallu eich helpu i gefnogi’r bobl rydych chi’n gofalu amdanyn nhw a chynllunio beth i’w wneud mewn argyfwng.

Dylai pobl sy’n gofalu am bobl anabl wneud y canlynol:



- Cadw rhestr o rifau ffôn a chyfeiriadau pobl sydd angen gwybod am argyfwng.



- Siarad â’ch cyngor lleol a gwasanaethau cymunedol am y cymorth a allai fod ar gael i helpu’r person rydych chi’n gofalu amdano.

Dylai pobl sy'n gofalu am bobl anabl hefyd:



- Siarad â'ch cyngor lleol i weld ydyn nhw'n gallu cynnig **cerdyn gofalwr** i chi.

Mae **cerdyn gofalwr** yn dangos i bobl eich bod chi'n gofalu am rywun.



- Gwneud cynllun gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, am sut byddwch chi'n cysylltu â'r person mewn argyfwng.



Os ydy argyfwng yn golygu ei bod hi'n rhy beryglus mynd i weld y person anabl rydych chi'n gofalu amdano, ffoniwch y gwasanaethau brys a dweud fod angen help ar rywun rydych chi'n gofalu amdano.

SEFYDLIADAU SY’N GALLU EICH HELPU I WNEUD CYNLLUN ARGYFWNG

Mae’r sefydliadau hyn yn gallu eich helpu i greu cynllun a fydd yn ateb anghenion y person anabl rydych chi’n gofalu amdano orau:



- Mae gan Carers UK restr o wasanaethau cymorth lleol, sy’n rhoi gwybodaeth am gymorth lle’r ydych chi’n byw, ar y wefan hon:

<https://www.carersuk.org/help-andadvice/support-where-you-live>



- Hefyd, mae gan Carers UK wybodaeth am sut i gael help mewn argyfwng, ar y wefan hon:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/getting-help-in-an-emergency>

Dyma sefydliad arall sydd â gwybodaeth ddefnyddiol:



- Mae gan Marie Curie wybodaeth am sut i gynllunio ar gyfer argyfyngau fel gofalwr. Mae ar gael ar y wefan hon:

<https://www.mariecurie.org.uk/help/support/being-there/support-carers/emergency-plan>

ANIFEILIAID CYMORTH



Anifail anwes sy'n helpu person anabl i fyw ei fywyd ydy **anifail cymorth**.

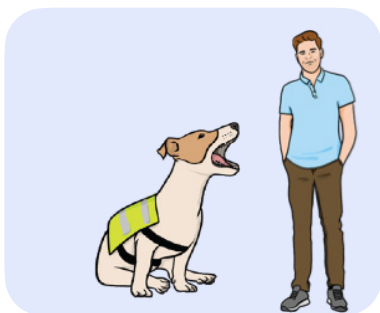
Dyma bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu eich anifail cymorth i ymdopi yn ystod argyfwng:



- Paratoi bag a rhoi gwybodaeth iechyd gan y milfeddygon yn y bag.



- Cael mwy o fwyd a dŵr potel.



- Gwneud yn siŵr bod yr anifeiliaid cymorth yn dod i adnabod y bobl sy'n gofalu am y person anabl a'r bobl maen nhw'n eu gweld amlaf.

Cafodd y llyfryn Hawdd ei Ddeall hwn ei ysgrifennu gan easy-read-online.co.uk
Mae'r llyfryn yn cynnwys delweddu ar drwydded gan Photosymbols a Shutterstock.