

Offer i'ch cefnogi chi



Ysgrifennwyd y ddogfen yma gan Gyngor Rhondda Cynon Taf. Mae'n fersiwn hawdd ei ddarllen o ['Gwybodaeth am ddarnau bach o offer y mae modd i chi eu prynu i'ch cefnogi: Taflen Ffeithiau'](#).

Medi 2023

Sut i ddefnyddio'r daflen ffeithiau yma



Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf ydyn ni.



Rydyn ni am ddweud wrthy ch chi am yr offer y mae modd i chi eu prynu i'ch cefnogi.



Mae hon yn daflen ffeithiau Hawdd ei Darllen. Efallai y bydd angen help arnoch chi i'w ddarllen o hyd. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch chi, ffoniwch y garfan Un Pwynt Mynediad.



Rhif Ffôn: **01443 425003**

Cynnwys

Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r daflen ffeithiau yma.....	2
Cynnwys	3
Am beth mae'r daflen ffeithiau yma'n sôn?.....	4
Codi.....	5
Symud Eitemau	7
Golchi.....	8
Mynd i'r toiled	12
Sefyll	15
Cyfathrebu	16
Ble mae modd i mi brynu'r offer sydd ei angen arna i?.....	18

Am beth mae'r daflen ffeithiau yma'n sôn?



Mae llawer o eitemau offer arbennig mae modd eu prynu i'ch helpu i wneud tasgau bob dydd yn fwy annibynnol a diogel.



Mae'n bwysig dewis yr offer cywir i chi. Bydd y daflen ffeithiau yma'n eich helpu chi i wneud penderfyniadau am:

- pa fath o offer allai fod o gymorth i chi
- pethau i feddwl amdany'n nhw cyn prynu
- lle mae modd i chi brynu'r offer

Codi

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd codi allan o'r gwely a mynd yn ôl i'r gwely?

Mae **lifer gwely** neu **handlen gwely** yn eich helpu i fynd i mewn ac allan o'r gwely.



Dylech chi ddim defnyddio'r darn yma o offer i'ch atal rhag cwmpo o'r gwely.

Mae gan lifer gwely handlen mae modd ei dal wrth eistedd neu godi o'r gwely.



Mae modd defnyddio lifer gwely hefyd i'ch helpu i symud a throi yn y gwely.

Mae rhai wedi'u gosod o dan y fatres, ac mae rhai eraill wedi'u gosod ar ffrâm y gwely.



Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod liferi gwely yn ddiogel ac yn gadarn i osgoi damweiniau.

Dilynwch ganllawiau'r gwerthwr i osgoi cael eich trapio neu beryglon eraill.

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd eistedd a chodi oddi ar gadair?



Mae modd i **godwyr dodrefn** gael eu defnyddio i godi uchder cadair neu sofffa.



Gall defnyddio codwyr dodrefn fod yn well na defnyddio clustogau ychwanegol gan y bydd breichiau'r gadair hefyd yn cael eu codi.



Dyw rhai cadeiriau a soffas ddim yn addas i gael eu codi gan ddefnyddio codwyr dodrefn.

Gwiriwch gyda'r gwerthwr a fydd codwyr dodrefn yn iawn i'w defnyddio gyda'ch cadair neu sofffa cyn i chi eu prynu.

Symud Eitemau

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd symud eitemau rydych chi eu hangen o amgylch y cartref?



Mae modd i droli tŷ fod yn ddefnyddiol i symud eitemau o amgylch eich cartref.

Dylai troliâu tŷ ddim cael eu defnyddio fel cymorth cerdded. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu os oes angen cymorth arnoch chi i gerdded.



Mae modd addasu uchder troliâu tŷ i'ch taldra chi.



Bydd modd i droliâu ag olwynion mwy fynd dros drothwyon drws uchel a gwahanol arwynebau llawr yn well na throliâu ag olwynion llai.

Golchi

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cael i mewn ac allan o'r bath?



Mae **bwrdd bath** yn sedd sy'n mynd dros y bath i helpu i'ch dal pan fyddwch chi'n ymolchi.

Mae bwrdd bath yn sedd sy'n mynd dros y bath. Mae modd i chi eistedd ar y bwrdd bath pan fyddwch chi'n ymolchi yn y gawod.



Efallai byddwch chi'n ei gweld hi'n haws golchi eich hunan wrth eistedd ar fwrdd bath yn hytrach nag eistedd yn y bath ei hun.

Ond, fydd bwrdd bath ddim yn addas i chi os nad oes modd i chi eistedd heb gymorth.



Efallai y bydd bwrdd bath hefyd yn ddefnyddiol os yw rhywun arall yn eich helpu chi i olchi, fel nad ydyn nhw'n plygu dros y bath.



Cyn prynu bwrdd bath, dylech chi wirio bod:

- Ymylon ffrâm eich bath yr un uchder ar y ddwy ochr
- Lled ymyl eich bath o leiaf 1 fodfedd ar bob ochr
- Eich bath ddim yn fath cornel
- Eich bath yn ddigon cryf i gefnogi bwrdd bath.



Efallai bydd angen i chi wirio'r wybodaeth yma gyda gwerthwr y bwrdd bath.



Mae modd i **gris bath plattform addasadwy** hefyd fod yn ddefnyddiol i'ch helpu chi i fynd i mewn ac allan o'r bath.



Mae grisiau bath yn lleihau maint y cam y mae angen i chi ei gymryd wrth fynd i mewn i'r bath.



Mae modd defnyddio rhai grisiau bath gyda chanllawiau i roi rhagor o gymorth.



Os ydych chi'n meddwl eich bod chi angen rheilen wedi'i gosod ar eich bath, cysylltwch â Gofal a Thrwsio Cwm Taf:



Drwy ffonio: 01443 755696



Drwy e-bostio:
enquiries@cwmtafchc.org.uk



Gwefan: [Care & Repair Cwm Taf](http://careandrepair.org.uk)
(careandrepair.org.uk)

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd sefyll yn y gawod?



Mae **stôl gawod** yn sedd mae modd i chi eistedd arni tra byddwch chi yn y gawod.



Mae modd i stôl gawod fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cydbwysu neu os ydych chi'n blino'n sydyn wrth sefyll.

Dylech chi symud coesau stôl gawod i uchder lle mae modd i'ch traed orffwys yn wastad ar y llawr yn gyfforddus.



Gall **stôl** gawod wedi'i gosod ar wal fod yn fwy cadarn na stôl gawod arferol gan ei bod yn sgriwio i mewn i'r wal.

Bydd angen i stôl gawod sy'n cael ei gosod ar wal gael ei gosod yn broffesiynol a'i mesur i'ch uchder chi.



Mae modd i'r rhan fwyaf o stolion cawod wedi'u gosod ar y wal gael eu plygu allan o'r

ffordd pan dydyn nhw ddim yn cael eu defnyddio.



Os ydych chi angen rhywbeth i gynnal eich cefn, efallai y bydd **cadair gawod** yn addas i chi.

Os bydd cadair gawod yn cael ei haddasu i'ch taldra, byddwch chi'n fwy diogel wrth eistedd.

Mynd i'r toiled

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd eistedd ar y toiled a chodi oddi arno?



Mae modd i **sedd doiled a ffrâm** wneud pethau'n haws i chi i eistedd ar y toiled a chodi oddi arno.

Mae modd ei gosod ar lawer o wahanol doiledau gan fod ganddo goesau y mae modd eu gwneud yn fyrrach neu'n hirach.



Mae gan seddi toiled derfyn pwysau, felly mae'n bwysig gwirio hyn cyn prynu.



Gallai **ffrâm toiled addasadwy gyda breichiau** helpu os hoffech chi gael rhywbeth i afael ynddo wrth eistedd ar y toiled, ond dydych chi ddim eisiau i'ch sedd doiled cael ei godi.



Mae **sedd doiled uchel** yn gwneud sedd eich toiled yn uwch fel ei fod yn haws eistedd ar y toiled a dod oddi arno.



Mae modd i chi brynu seddi toiled uchel o uchder gwahanol.

Mae'n bwysig gwirio'n rheolaidd bod eich sedd doiled uchel wedi'i chysylltu'n gadarn.

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cyrraedd y toiled?



Mae **comôd** yn doiled symudol sydd ddim yn defnyddio dŵr sy'n llifo. Mae'n edrych fel cadair gyda sedd doiled ac mae bwced oddi tano.

Dylai comôd gael ei osod yn erbyn arwyneb caled megis wal er mwyn iddo fod sefydlog.



Bydd angen tynnu'r bwced i'w lanhau bob dydd.



Mae'n bosibl bydd **comôd** yn helpu os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cyrraedd yr ystafell ymolchi.



Dylech chi wirio terfyn pwysau comodau cyn prynu. Os ydych chi'n pwyso mwy na 25 stôn (180kg), dylech chi brynu comodau bariatrig.

Sefyll

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd sefyll am gyfnodau hir o amser?



Mae **stôl glwydo** yn stôl mae modd ei haddasu gyda sedd wedi'i phadio ar oleddf (slope).

Mae modd i stôl glwydo helpu os ydych chi'n ei chael hi'n anodd wrth gwblhau tasgau bob dydd, megis coginio.



Mae modd i stolion clwydo fod â breichiau a chefnen (backrest).

Dylai coesau'r stôl gael eu haddasu i uchder ble mae modd i'ch traed fod yn wastad ar y llawr wrth i chi eistedd.



Peidiwch â defnyddio stôl glwydo mewn cawod neu ystafell wlyb.

Cyfathrebu

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd defnyddio ffôn?



Mae llawer o wahanol fathau o **ffonau hygyrch** ar gael i bobl â nam ar eu golwg neu eu clyw neu anableddau symudedd.



Efallai y bydd gan ffonau hygyrch fotymau mawr gyda bylchau mwy rhyngddyn nhw i'w gwneud hi'n haws deialu.



Mae modd rhoi rhifau ffôn pwysig i mewn i ddyfais os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cofio rhifau ffôn.



Mae modd defnyddio ffonau hygyrch gyda chymorth clyw.



Mae modd newid y sŵn i lefel sy'n gweithio orau i chi.



Mae modd i ffonau hygyrch ffonio person arall yn awtomatig os dydy'r person cyntaf ddim yn ateb mewn argyfwng.

Mae modd i **ffôn symudol hygyrch** eich helpu chi i deimlo'n fwy annibynnol a chadw mewn cysylltiad â'r bobl rydych chi'n eu caru. Mae'r rhain wedi'u creu i fod yn haws i'w defnyddio na ffonau symudol eraill.

Mae gan rai ffonau symudol nodweddion canfod codymau, a botymau cymorth i ddweud wrth eraill os oes angen help arnoch chi.

Ble mae modd i mi brynu'r offer sydd ei angen arna i?



Mae **Cwmni Vision Products** yn fusnes sy'n derbyn cymorth ac yn rhan o Gyngor Rhondda Cynon Taf.

Mae gan Vision Products nifer o wahanol ddarnau o offer ar gyfer pobl sydd angen help gyda thasgau bob dydd.



Ystad Ddiwydiannol Lôn Coedcae Pont-y-clun, Pont-y-clun, CF72 9GP



Rhif ffôn: 01443 220811 (Mae modd i chi archebu dros y ffôn).



Gwefan: www.rctcbc.gov.uk/VisionProducts

Lleoedd eraill yn Rhondda Cynon Taf y mae modd i chi brynu darnau bach o offer:



BUSH Healthcare – Aberdâr

Mobility House, Ystad Ddiwydiannol Parc Aberaman, Aberdâr, CF44 6DA.



Rhif ffôn: 01 685 37 83 40



E-bost: aberdare@bushhealthcare.co.uk



Gwefan: <https://bushhealthcare.co.uk/>



BUSH Healthcare – Pontypridd

20 Stryd y Taf, Pontypridd, CF37 4UA



Rhif ffôn: 01 443 400877



E-bost: pontypridd@bushhealthcare.co.uk



Gwefan: <https://bushhealthcare.co.uk/>

Lleoedd eraill yn ne Cymru y mae modd i chi brynu darnau bach o offer:



Ableworld – Pen-y-bont ar Ogwr

Canolfan Siopa Pen-y-bont ar Ogwr, Stryd Brackla, Pen-y-bont ar Ogwr, de Cymru, CF31 1DD



Rhif ffôn: 01 656 337626



E-bost: info@ableworldbridgend.co.uk.



Gwefan: <https://bridgend.ableworld.co.uk/>



Ableworld – Caerdydd

Parc Manwerthu Heol Penarth, Heol Penarth, Caerdydd, CF11 8EF



Rhif ffôn: 029 2105 0529



E-bost: info@ableworldcardiff.co.uk



Gwefan: <https://cardiff.ableworld.co.uk/>



Ability Living & Mobility – Caerdydd

236a Dwyrain Heol y Bont-faen, Treganna,
Caerdydd. CF5 1GY



Rhif ffôn: 029 2066 7272029



Gwefan:
<https://www.ability.co.uk/index.html>



Ability Living & Mobility – Y Barri

282 Heol Holton, Y Barri CF63 4HW



Ffôn: 01446 733 310



Gwefan:
<https://www.ability.co.uk/index.html>



Cymru Health Care – Merthyr Tudful

Uned 6, Parc Busnes Triongl, Pentre-bach,
Merthyr Tudful



Rhif ffôn: 01685 350802



Gwefan: www.cymruhealthcare.co.uk

Eazability – Casnewydd

2 Stryd Emlyn, Canolfan Kingsway,
Casnewydd, NP20 1EW



Rhif ffôn: 01633 213074



Haven Mobility – Cwmbrân

Uned 14 Ystad Ddiwydiannol Avondale,
Cwmbrân, NP44 1UG



Rhif ffôn: 01633 861717



Gwefan: <https://www.havenmobility.com/>



Snowdrop Independent Living – Caerdydd

2a Ffordd Merthyr, Yr Eglwys Newydd,
Caerdydd, CF14 1DG



Rhif ffôn: 02920 691 945



Gwefan:

<https://www.snowdropindependentliving.co.uk/our-locations/cardiff/>



Snowdrop Independent Living – Penarth

Crown House, Heol Windsor, Cogan,
Penarth, CF64 1JG



Rhif ffôn: 02920 707111



Gwefan:

<https://www.snowdropindependentliving.co.uk/our-locations/penarth/>

Gwerthwyr darnau bach o offer ar-lein:

- Amazon UK – <https://www.amazon.co.uk/>
- Argos – <https://www.argos.co.uk/>

- Boots UK – <https://www.boots.com/shop-online>
- Care Co – <https://www.careco.co.uk/>
- Complete Care shop –
<https://www.completecareshop.co.uk/>
- The Range – <https://www.therange.co.uk/>



Os ydych chi'n poeni nad oes modd i chi brynu'r offer rydych chi eu hangen, cysylltwch â:



age connects
morgannwg.

Age Connects Morgannwg (os ydych chi'n 50 oed neu'n hŷn)

Linc Cwm Cynon, Stryd Seymour, Aberdâr,
CF44 7BL



Ffôn: 01443 490650



E-bost: information@acmorgannwg.org.uk



Gwefan:

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



Cyngor ar Bopeth – Rhondda Cynon Taf

Cyngor ar Bopeth, Stryd y Marchog,
Aberpennar, CF45

3EY



Rhif ffôn: 01443 409284



Gwefan: <https://carct.org.uk/>



Mae modd i chi hefyd gael mynediad at
wybodaeth i helpu gyda'ch arian o'n gwefan:

www.rctcbc.gov.uk/CostauByw



Cysylltwch â'n carfan Pwynt Mynediad Sengl os
oes angen ein cymorth arnoch i gael
mynediad at offer. Dyma'r manylion cyswllt:



Ffôn – 01443 425003



E-bost – unpwyntmynediad@rctcbc.gov.uk