

## Gwybodaeth am ddarnau bach o offer y mae modd i chi eu prynu i'ch cefnogi: Taflen Ffeithiau

Mae'r daflen ffeithiau yma'n darparu gwybodaeth i'ch helpu chi i wneud penderfyniadau ynghylch pa fath o offer a allai fod o gymorth i chi. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth am bethau y mae'n bwysig eu hystyried cyn prynu, a ble mae modd i chi brynu'r eitemau offer hyn yn lleol ac ar-lein.

Os oes gyda chi unrhyw bryderon ynghylch a fydd offer penodol a gaiff eu crybwyll yn y daflen ffeithiau yma'n addas i ddiwallu eich anghenion, neu os oes angen darn mwy o offer arnoch chi a fydd angen asesiad, ffoniwch ein Pwynt Mynediad Sengl ar 01443 425003. Mae modd ffonio rhwng Dydd Llun a Dydd Gwener: 8.30am–5pm (ac eithrio Gwyliau Banc).

### Codi:

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

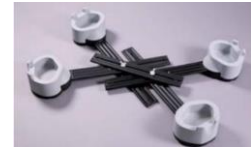
Mae **lifer gwely** yn darparu rheilen i chi afael ynddi wrth i chi eistedd neu godi o'r gwely. Mae modd ei ddefnyddio hefyd i ail-leoli eich hun a throi yn y gwely. Ni ddylid defnyddio'r darn yma o offer i'ch atal rhag cwmpo o'r gwely. Weithiau, mae'r offer yma'n cael ei alw'n 'handlen wely'. Mae rhai wedi'u gosod o dan y fatres, tra mae rhai eraill wedi'u gosod ar ffrâm y gwely. Mae'n bwysig sicrhau bod y darn yma o offer wedi'i osod yn gadarn a'i fod yn ddiogel er mwyn atal damweiniau. Sicrhewch eich bod chi'n dilyn canllawiau'r gwneuthurwr i osgoi caethiwo neu risgiau cysylltiedig eraill.



### Ydych chi'n ei chael hi'n anodd eistedd neu godi o 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 manwerthwr p'un a fydd y cynnyrch yn gydnaws â'ch dodrefn cyn i chi ei brynu.



### **Symud eitemau:**

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

Mae modd i **drolï tŷ** fod yn ddefnyddiol i symud eitemau o amgylch eich cartref. Dylai trolïau tŷ ddim cael eu defnyddio fel cymorth cerdded. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu os oes angen cymorth arnoch chi i gerdded.

Bydd modd i drolïau tŷ ag olwynion mwy fynd dros drothwyon drws uchel, newidiadau yn wyneb y llawr, a charpedi â pheilau hirach yn well na throlïau ag olwynion llai.



### **Golchi:**

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

Mae modd i chi eistedd ar **fwrdd bath** tra rydych chi'n golchi yn y gawod. Gall fod yn haws golchi eich hunan wrth eistedd ar fwrdd bath yn hytrach nag eistedd yn y bath ei hun. Serch hynny, 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 eich bath yn wastad ac yr un uchder ar y ddwy ochr
- Lled ymyl eich bath o leiaf 1 fodfedd ar bob ochr
- Eich bath ddim yn fath cornel. Dyw byrddau bath ddim yn addas i'w defnyddio gyda bath cornel
- Eich bath yn ddigon cryf i gefnogi bwrdd bath. Efallai y bydd angen i chi wirio'r dogfennau neu wirio gyda'r manwerthwr.

Mae **stepen fath y mae modd ei haddasu** yn lleihau uchder y cam a gymerwch dros ymyl y bath i fynd i mewn i'r bath. Bydd raid i chi fod â chydbwysedd da i ddefnyddio stepen fath.



Yn aml, caiff stepiau bath eu defnyddio ynghyd â rheilen. Os ydych chi'n meddwl eich bod chi angen rheilen wedi'i gosod ar eich bath, cysylltwch â: Gofal a Thrwsio Cwm Taf, 38-39 Stryd y Dyffryn, Glynrhedynog, Rhondda Cynon Taf, CF43 4ER. Oriau Agor: Dydd Llun–Dydd Iau 9am–4.30pm, Dydd Gwener: 9am–4pm. Ffôn: 01443 755696. E-bostiwrch: [enquiries@cwmtafcr.org.uk](mailto:enquiries@cwmtafcr.org.uk) Gwefan: <https://careandrepair.org.uk/cy/agencies/care-repair-cwm-taf/>

### **Ydych chi'n ei chael hi'n anodd sefyll yn y gawod neu'n blino wrth wneud hynny?**

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. Felly bydd modd i chi eistedd i lawr wrth olchi.

Dylai coesau stôl gawod gael eu haddasu i uchder ble mae modd i'ch traed fod yn wastad ar y llawr, i wneud yn siŵr eich bod chi'n sefydlog tra rydych chi'n eistedd i lawr.



Gall **stôl gawod wedi'i gosod ar y wal** fod yn fwy sefydlog na'r stôl gawod sy'n sefyll ar ei phen ei hun fel y soniwyd uchod. Bydd angen gwasanaeth gosod i osod yr offer a bydd angen i'r stôl gael ei haddasu i'r uchder cywir. Mae gan y rhan fwyaf o stolion cawod wedi'u gosod ar y wal golfachau fel bod modd iddyn nhw gael eu plygu allan o'r ffordd pan dydyn nhw ddim yn cael eu defnyddio.

Os ydych chi angen rhagor o gefnogaeth i'ch cefn, efallai y bydd **cadair gawod** yn addas i chi. Bydd cael cadair gawod wedi'i haddasu i'r uchder sydd ei hangen arnoch chi'n gwella eich sefydlogrwydd wrth eistedd yn y gadair.

## 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. Trwy gael handlenni i afael ynddyn nhw, bydd gyda chi well cydbwysedd wrth eistedd ar y toiled a chodi oddi arno. Mae modd i'w choesau gael eu haddasu i ffitio ystod eang o doiledau, waeth beth fo'u huchder. Mae'n bwysig ystyried capasiti pwysau'r sedd doiled ac efallai y bydd yr offer yma'n cymryd llawer o le i'w storio.



Mae modd i **ffrâm toiled gyda breichiau y mae modd ei haddasu** eich helpu chi os nad ydych chi angen i'ch sedd doiled godi, ond byddai'n ddefnyddiol i chi gael rhywbeth i afael ynddo wrth ichi eistedd ar y toiled. Mae'r offer yma'n ddewis amgen mwy diogel yn lle gafael ar bethau eraill sydd wrth ymyl y toiled, megis gwresogydd, daliwr papur toiled neu ymyl y bath.



Mae **sedd doiled uchel** yn gwneud sedd eich toiled yn uwch fel ei fod yn haws eistedd ar y toiled a dod oddi arno. Efallai y bydd hwn yn opsiwn gwell i chi yn hytrach na sedd toiled a ffrâm os yw eich ystafell ymolchi yn gul. Mae uchder gwahanol seddi toiled uchel ar gael. Maen nhw fel arfer yn ychwanegu 2 fodfedd,



4 modfedd neu 6 modfedd at uchder y toiled. Mae'n bwysig gwirio'n rheolaidd bod eich sedd toiled uchel wedi'i hatodi'n gadarn.

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

Efallai y bydd **comôd/cadair nos** yn eich helpu chi os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cyrraedd y toiled mewn pryd. Gall comodau fod yn opsiwn da os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cerdded y pellter i'r toiled ar eich pen eich hun. Mae rhai pobl yn canfod bod comodau yn ddefnyddiol yn ystod y nos pan na fydden nhw'n teimlo mor ddiogel yn mynd i fyny neu i lawr y grisiau i'r toiled. Dylid gosod y comôd yn erbyn arwyneb caled (wal / cwpwrdd dillad ac ati) ar gyfer sefydlogrwydd.

Dylech chi wirio capasiti pwysau unrhyw gomôd rydych chi'n bwriadu ei brynu. Os ydych chi'n pwysu mwy na 25 stôn (180kg), dylech chi edrych ar gomodau bariatrig. Bydd angen gwagio'ch comôd bob dydd. Os nad oes modd i chi wneud hyn, efallai y byddwch am ystyried comôd cemegol, a fydd angen gwasanaeth i'w wagio.



### **Sefyll:**

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

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. Oni nodir yn wahanol gan y gwneuthurwr, ni ddylid defnyddio stolion clwydo mewn amgylchedd cawod neu ystafell wlyb.



## Cyfathrebu:

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

Mae yna lawer o wahanol fathau o **ffonau hygyrch**, gyda nodweddion a allai fod yn ddefnyddiol i ddiwallu'ch anghenion. Er enghraifft:



- Mae modd i fotymau mawr gyda bylchau digonol rhyngddyn nhw ei gwneud yn haws deialu
- Gall cael rhifau ffôn eich cysylltiadau hanfodol wedi'u rhag-raglennu ar ddyfais ei gwneud hi'n haws deialu os nad oes modd i chi gofio rhifau ffôn ('allweddi cof un cyffyrddiad')
- Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd clywed y person arall yn siarad dros y ffôn neu'n methu â chlywed y ffôn yn canu, mae modd i chi ddewis dyfais sy'n gydnaws â chymorth clyw, a ble mae modd i chi addasu'r sain a'r traw i'r amleddau sydd hawsaf i chi eu clywed
- Mae gan rai dyfeisiau nodweddion rhag ofn y bydd argyfwng, er enghraifft bydd y ffôn yn deialu'n awtomatig i gysylltiadau eraill sydd wedi'u rhaglennu ymlaen llaw os na fydd y cyswllt cyntaf yn ateb y ffôn
- Mae modd i ffonau hygyrch hefyd gael dangosydd gweledol i nodi galwad sy'n dod i mewn.

Mae modd i **ffôn symudol hygyrch** eich helpu i gynnal eich annibyniaeth a chadw mewn cysylltiad ag anwyliaid, drwy gael gwared ar y rhwystrau a all wneud ffonau symudol eraill yn anodd eu defnyddio. Mae gan rai modelau hefyd nodweddion sy'n canfod os ydych chi wedi cwmpo, a botymau cymorth i dynnu sylw eraill at eich lleoliad a'ch angen am gymorth.



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

**Rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n defnyddio:**



VISION  
PRODUCTS  
Y DEWIS CLIR



### **Cwmni Vision Products**

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

Oriau agor: Dydd Llun–Dydd Gwener, 10am–4pm

Rhif ffôn: 01443 220811 (Mae modd i chi archebu dros y ffôn). Gwefan:  
[www.rctcbc.gov.uk/VisionProducts](http://www.rctcbc.gov.uk/VisionProducts)

Mae manwerthwyr eraill yn cyflenwi'r offer yma hefyd. Mae'r rhain wedi'u rhestru isod ac rydwn ni'n argymhell eich bod chi'n edrych ym mhob siop i gael y pris gorau.

### **Cyflenwyr lleol yn Rhondda Cynon Taf:**

#### **BUSH Healthcare – Aberdâr**

Mobility House, Ystad Ddiwydiannol Parc Aberaman, Aberdâr, CF44 6DA. Oriau agor: Dydd Llun–Dydd Sadwrn 9am–5pm Ffôn: 01685 37 83 40. E-bost: [aberdare@bushhealthcare.co.uk](mailto:aberdare@bushhealthcare.co.uk) Gwefan: <https://bushhealthcare.co.uk/>

#### **BUSH Healthcare – Pontypridd**

20 Stryd y Taf, Pontypridd, CF37 4UA. Oriau agor: Dydd Llun–Dydd Sadwrn 9am–5pm Ffôn: 01443 400877. E-bost: [pontypridd@bushhealthcare.co.uk](mailto:pontypridd@bushhealthcare.co.uk) Gwefan: <https://bushhealthcare.co.uk/>

### **Cyflenwyr eraill yn ne Cymru:**

#### **Ableworld – Pen-y-bont ar Ogwr**

Ableworld Bridgend, Canolfan Siopa Pen-y-bont ar Ogwr, Stryd Brackla, Pen-y-bont ar Ogwr, de Cymru, CF31 1DD. Oriau Agor: Dydd Llun–Dydd Gwener:

9am–5pm. Ffôn: 01656 337626. E-bost: [info@ableworldbridgend.co.uk](mailto:info@ableworldbridgend.co.uk).  
Gwefan: <https://bridgend.ableworld.co.uk/>

Ableworld – Caerdydd

Parc Manwerthu Heol Penarth, Heol Penarth, Caerdydd, CF11 8EF Oriau Agor:  
Dydd Llun–Dydd Sadwrn 9am–5pm. Ffôn: 029 2105 0529. E-bost:  
[info@ableworldcardiff.co.uk](mailto:info@ableworldcardiff.co.uk) Gwefan: <https://cardiff.ableworld.co.uk/>

Ability Living & Mobility – Caerdydd

236a Dwyrain Heol y Bont-faen, Treganna, Caerdydd. CF5 1GY. Oriau agor:  
Dydd Llun–Dydd Iau 9am–5pm, Dydd Gwener: 9am–2.30pm. Ffôn: 029 2066  
7272. Gwefan: <https://www.ability.co.uk/index.html>

Ability Living & Mobility – Y Barri

282 Heol Holton, Y Barri CF63 4HW. Oriau agor: Dydd Mawrth–Dydd Iau:  
10am–4pm Ffôn: 01446 733 310. Gwefan: <https://www.ability.co.uk/index.html>

Cymru Health Care – Merthyr Tudful

Uned 6, Parc Busnes Triongl, Pentrebach, Merthyr Tudful. Oriau Agor: Dydd  
Llun–Dydd Gwener: 8am–4.30pm Ffôn: 01685 350802. Gwefan:  
[www.cymruhealthcare.co.uk](http://www.cymruhealthcare.co.uk)

Eazability – Casnewydd

2 Stryd Emlyn, Canolfan Kingsway, Casnewydd, NP20 1EW. Oriau Agor: Dydd  
Llun–Dydd Gwener: 9am–4pm, Dydd Sadwrn: 9am–2pm. Ffôn: 01633 213074.

Haven Mobility – Cwmbrân

Uned 14 Ystad Ddiwydiannol Avondale, Cwmbrân, NP44 1UG. Oriau Agor:  
Dydd Llun–Dydd Gwener: 9am–5pm, Dydd Sadwrn: 9am–1pm Ffôn: 01633  
861717. Gwefan: <https://www.havenmobility.com/>

Snowdrop Independent Living – Caerdydd

2a Ffordd Merthyr, Yr Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 1DG. Oriau Agor: Dydd  
Llun–Dydd Gwener: 9am–5pm, Dydd Sadwrn: 10am–3pm 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. Oriau Agor: Dydd Llun–Dydd Gwener: 9am–5pm. Ffôn: 02920 707111. Gwefan: <https://www.snowdropindependentliving.co.uk/our-locations/penarth/>

### **Cyflenwyr 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/>

*\*Lle mae'r uchod yn gadwyni stryd fawr, nodwch fod yr eitemau rydych chi'n edrych amdanyh nhw yn debygol o gael eu stocio ar-lein yn unig.*

**Os ydych chi'n poeni am y gost o brynu offer**, rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n cysylltu â Chyngor ar Bopeth neu Age Connects Morgannwg i wirio eich bod chi wedi gwneud y mwyaf o'ch incwm. Mae modd iddyn nhw hefyd roi cyngor i chi gydag unrhyw anawsterau ariannol eraill y gallai fod gyda chi.

- Age Connects Morgannwg\*  
Age Connects Morgannwg, Cynon Linc, Stryd Seymour, Aberdâr, CF44, 7BL. Oriau Agor: Dydd Llun–Dydd Iau 9am–5pm, Dydd Gwener: 9am–4.30pm. Ffôn: 01443 490650. E-bost: [information@acmorgannwg.org.uk](mailto:information@acmorgannwg.org.uk) Gwefan: <https://www.ageconnectsmorgannwg.org.uk/>

*\*Nodwch, bydd angen i chi fod yn 50 oed neu'n hŷn i fanteisio ar y gwasanaeth yma.*

- Cyngor ar Bopeth – Rhondda Cynon Taf  
Cyngor ar Bopeth, Stryd y Marchog, Aberpennar, CF45 3EY. Oriau Agor:  
Dydd Llun–Dydd Gwener: 9.30am–3.30pm. Ffôn: 01443 409284.  
Gwefan: <https://carct.org.uk/hafan/>

Mae modd i chi hefyd gyrchu'r wybodaeth yma i helpu gyda'ch materion ariannol ar ein gwefan: [www.rctcbc.gov.uk/CostauByw](http://www.rctcbc.gov.uk/CostauByw)

Cysylltwch â'n carfan Pwynt Mynediad Sengl os oes angen ein cymorth arnoch i gael mynediad at offer. Mae eu manylion cyswllt ar dudalen cyntaf y ddogfen yma.

**Mae modd gweld yr wybodaeth yma mewn fformatau eraill hefyd (Saesneg, hawdd ei ddarllen, print bras, Braille ac ieithoedd eraill)**

Os oes gyda chi sylwadau am y daflen ffeithiau yma, neu unrhyw wybodaeth arall rydych chi wedi'i chael oddi wrth y Gwasanaethau i Oedolion, e-bostiwch: [\*\*gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk\*\*](mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk)