

## Eich asesiad Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)



Bydd y canllaw hwn yn egluro beth i'w ddisgwyl a sut i baratoi ar gyfer eich asesiad PIP

Mae mwy o wybodaeth yn [www.capita-pip.co.uk](http://www.capita-pip.co.uk)



## Cynnwys

---

4 Y broses Taliad Annibyniaeth Personol

---

6 Ynglŷn â'ch asesiad PIP

---



8 Sut i baratoi ar gyfer  
**asesiad wyneb yn wyneb**

---



10 Sut i baratoi ar gyfer  
**asesiad dros y ffôn**

---



12 Sut i baratoi ar gyfer  
**asesiad fideo**

---

14 Beth sy'n digwydd ar ôl eich asesiad PIP

---

15 Cwestiynau Cyffredin

---

# Pwy ydym ni

---

## Capita ydym ni, cwmni annibynnol sy'n gweithio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP).

Rydym yma i helpu'r DWP i ddeall sut mae'ch cyflwr iechyd neu anabledd yn effeithio ar eich bywyd dyddiol. Bydd hyn yn eu helpu i asesu eich hawliad PIP yn deg a chywir.

Gwneir asesiadau gan ein gweithwyr iechyd proffesiynol cymwys sy'n gweithio ledled Cymru a rhanbarthau canolbarth Lloegr.

Rydym wedi ymrwymo i'w gwneud yn glir yr hyn y gallwch ei ddisgwyl gennym ni a'r hyn sydd angen i chi ei wneud yn gyfnewid. Byddwn yn gwneud ein gorau i wneud ein gwasanaeth yn hawdd ei ddefnyddio a byddwn yn gwrandio arnoch chi ac yn sicrhau eich bod chi'n teimlo'n gyfforddus.

**Rydym ni yma i'ch cynorthwyo  
chi trwy'r broses PIP.**

**Cysylltwch â ni os oes  
gennych unrhyw gwestiynau  
neu bryderon. Mae ein  
manylion cyswllt ar glawr  
cefn y canllaw hwn.**

# Y broses PIP

---

Dyma grynodedb byr o'r prif gamau y byddwch chi'n mynd drwyddynt yn ystod y broses PIP. Mae llawer o sefydliadau a all eich helpu a'ch cefnogi ar hyd y ffordd, fel Cyngor ar Bopeth neu elusennau sy'n delio â chyflyrau penodol.



## 1. Cofrestrwch i wneud cais am PIP

I wneud hawliad, bydd angen i chi gysylltu â'r Adran Gwaith a Phensiynau. Darganfyddwch sut i wneud hyn a'r hyn y bydd ei angen arnoch yn:

[www.gov.uk/pip/how-to-claim](http://www.gov.uk/pip/how-to-claim)



## 2. Llenwch y ffurflen a anfonwyd atoch

Bydd yr Adran Gwaith a Phensiynau yn gofyn ichi lenwi ffurflen o'r enw 'Sut mae'ch anabledd yn effeithio arnoch chi'. Llenwch y ffurflen gan ddefnyddio'r nodiadau canllawiau sy'n dod gyda hi.

Cofiwch ddarparu cymaint o dystiolaeth ategol ag y gallwch chi. (Mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 6).



## 3. Bydd eich cais yn cael ei adolygu

Bydd yr Adran Gwaith a Phensiynau yn rhannu eich ffurflen wedi'i chwblhau a'ch tystiolaeth gefnogol gyda'n tîm o weithwyr iechyd proffesiynol i'w hadolygu. Bydd eich gwybodaeth bersonol yn cael ei gwarchod bob amser.

Mewn rhai achosion, gallwn gynnal asesiad o'r wybodaeth rydych wedi'i hanfon at yr Adran Gwaith a Phensiynau yn unig. Fodd bynnag, bydd angen i'r mwyafrif o bobl gael asesiad.

I gael darlun llawnach o sut mae eich cyflwr iechyd yn effeithio arnoch chi, efallai y byddwn yn ceisio gwybodaeth ychwanegol trwy gysylltu â'r rhai sy'n eich cynorthwyo.



## 4. Eich asesiad PIP

Yn ystod yr asesiad, gofynnir cwestiynau ichi am eich gallu i gynnal gweithgareddau a sut mae'ch cyflwr iechyd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Gall yr asesiad fod naill ai yn un o'n canolfannau asesu, dros y ffôn, neu dros alwad fideo a bydd yn cymryd tua awr.

Bydd ein gweithwyr iechyd proffesiynol yn ysgrifennu adroddiad ar ôl yr asesiad ac yn ei rannu gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau.



## 5. Bydd yr Adran Gwaith a Phensiynau yn gwneud penderfyniad ar eich cais

Byddwch yn derbyn llythyr gan yr Adran Gwaith a Phensiynau sy'n amlinellu eu penderfyniad ar eich cais PIP. Bydd hyn yn seiliedig ar yr wybodaeth rydych wedi'i darparu yn ogystal â'r asesiad.

Os penderfynant fod gennych hawl i PIP, bydd y llythyr yn dweud wrthy'ch y gyfradd y byddwch yn ei chael, pryd y cewch eich talu a'r dyddiad y bydd eich cais yn cael ei adolygu eto fel eich bod yn parhau i gael y cymorth cywir.

Bydd y llythyr hwn hefyd yn dweud wrthy'ch beth i'w wneud nesaf os na chytunwch â'r penderfyniad.



# Eich asesiad PIP

## Cyflenwi tystiolaeth ychwanegol

- ceisiwch gyflwyno cymaint o dystiolaeth â phosibl ar ddechrau eich cais
- os oes gennych unrhyw dystiolaeth newydd na wnaethoch ei hanfon at yr Adran Gwaith a Phensiynau, rhannwch hi gyda'r gweithiwr iechyd proffesiynol ar ddechrau eich asesiad
- mae gwybodaeth gan y bobl sy'n gwybod sut mae'ch cyflwr iechyd yn effeithio arnoch chi, fel ffrindiau, aelodau o'r teulu a gweithwyr cymorth, yn ddefnyddiol iawn
- dywedwch wrth y gweithiwr iechyd proffesiynol am unrhyw feddyginiaeth neu offer arbenigol rydych chi'n ei ddefnyddio yn ystod eich asesiad.

Gwybodaeth y gallech ei hanfon	Gwybodaeth nad oes angen i chi ei hanfon
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rhestr presgripsiynau rheolaidd gyfredol</li><li>• Dyddiadur neu lythyr gofalwyr Adroddiadau diweddar neu gynlluniau gofal/triniaeth gan:<ul style="list-style-type: none"><li>• Feddyg teulu neu ymgynghorwyr</li><li>• Nyrs seiciatryddol gymunedol (CPN)</li><li>• Therapydd galwedigaethol</li><li>• Ffisiotherapydd</li><li>• Gweithiwr Cymdeithasol</li><li>• Tîm cymorth anabledd dysgu</li><li>• Aelodau o'r teulu neu ffrindiau sy'n darparu cymorth neu ofal</li><li>• Llythyrau rhyddhau o'r ysbyty neu glinig cleifion allanol am eich cyflwr neu'ch diagnosis</li><li>• Llythyrau gan eich ymgynghorydd/ymgyngorwyr am eich cyflwr neu ddiagnosis</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cardiau apwyntiad neu lythyrau</li><li>• Llythyrau derbyn i'r ysbyty</li><li>• Taflenni ffeithiau am y cyflwr</li><li>• Taflenni ffeithiau meddyginiaeth</li><li>• Gwybodaeth am brofion y byddwch chi'n eu cael</li><li>• Tocynnau bws neu drên i apwyntiadau rydych chi wedi'u mynychu</li><li>• Cyfarwyddiadau neu fapiau ar gyfer apwyntiadau rydych chi wedi'u mynychu</li><li>• Gwybodaeth rydych chi wedi'i hanfon at yr Adran Gwaith a Phensiynau o'r blaen ar gyfer PIP</li></ul>

**Nid ydym yn disgwyl ichi dalu am dystiolaeth ychwanegol, fel llythyr gan eich meddyg teulu. Os ydynt wedi'u rhestru ar eich ffurflen a'n bod yn credu bod angen mwy o dystiolaeth arnom oddi wrthynt, byddwn yn cysylltu â nhw ar wahân.**

# Beth i'w ddisgwyl yn eich asesiad PIP

## Pa mor hir fydd yr asesiad yn ei gymryd?

- bydd eich asesiad yn cymryd cyhyd ag sy'n angenrheidiol i'r gweithiwr iechyd proffesiynol gasglu'r wybodaeth sydd ei hangen arno - mae hyn fel arfer oddeutu awr
- ein nod yw cychwyn ein holl asesiadau yn brydlon ond gall fod oedi os bydd apwyntiad rhywun arall yn cymryd mwy o amser na'r disgwyl.

## Pwy fydd yn cynnal yr asesiad?

- bydd un o'n gweithwyr iechyd proffesiynol cymwys yn eich asesu. Maent i gyd yn nyrsys, ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol neu barafeddygon ac maent wedi'u hyfforddi'n arbennig i gynnal asesiadau gweithredol
- bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol eisoes wedi gweld eich ffurflen 'Sut mae'ch anabledd yn effeithio arnoch chi' ac unrhyw dystiolaeth gefnogol a anfonwyd gennych i'r Adran Gwaith a Phensiynau
- ni fyddant yn ceisio gwneud diagnosis o'ch symptomau nac yn argymhell triniaeth, ac ni fyddant yn gwneud y penderfyniad ar eich cais PIP - bydd hynny yn cael ei wneud gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.

## Beth fydd yn digwydd wedi'r asesiad?

- bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn gofyn cwestiynau i chi am sut mae eich cyflwr iechyd yn effeithio arnoch chi a sut rydych chi'n rheoli gweithgareddau o ddydd i ddydd
- er mwyn sicrhau bod yr Adran Gwaith a Phensiynau yn deall yn llawn yr anawsterau rydych chi'n eu hwynebu, gall y gweithiwr iechyd proffesiynol ofyn rhai cwestiynau personol i chi, fel a oes angen help arnoch chi i olchi neu wisgo
- yn dibynnu ar y math o asesiad rydych chi'n ei gael, efallai y gofynnir i chi wneud rhai symudiadau syml. Os ydych chi'n teimlo na allwch chi wneud y symudiadau hyn heb anghysur na phoen, rhowch wybod i'r gweithiwr iechyd proffesiynol
- ni fydd angen i chi addasu unrhyw ddrillad na chael archwiliad corfforol.

**Mae ein gweithwyr iechyd proffesiynol yno i'ch helpu chi. Nid ydynt yn edrych i'ch dal chi ar gam. Peidiwch â phoeni am gael pob gair yn iawn a pheidiwch â phoeni os ydych chi'n cynhyrfu.**



## Sut i baratoi ar gyfer asesiad wyneb yn wyneb

Os byddwn yn eich gwahodd am asesiad wyneb yn wyneb, bydd hyn yn digwydd yn un o'n canolfannau asesu. Mae pob canolfan yn hygyrch.

### A allaf recordio fy asesiad?

- os hoffech i'ch asesiad gael ei recordio ar sain, cysylltwch â ni cyn gynted â phosibl.

### A allaf hawlio costau teithio?

- i hawlio costau teithio i'r asesiad, llenwch y ffurflen a chynnwys yr holl docynnau a derbynebaw ar gyfer eich trafndiaeth gyhoeddus a'ch parcio
- gallwch ddefnyddio'r amlen a ddarperir gyda'ch llythyr apwyntiad - nid oes angen stamp arni.





## Ba brawf hunaniaeth sydd angen i chi ddod gyda chi?

Bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn cychwyn yr asesiad trwy ddweud ei enw wrthyhych a dangos ei fathodyn adnabod i chi. Bydd angen i chi hefyd ddod â phrawf o ddogfennau adnabod i'w rhannu â nhw.

### Bydd angen i chi ddarparu dau fath o ID:

- un eitem o restr A ac un eitem o restr B neu,
- dwy eitem o restr B (os nad oes gennych unrhyw un o'r eitemau yn rhestr A).

A - llun adnabod	B - ID di-lun
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasbort y DU neu dramor</li><li>• Cerdyn adnabod cenedlaethol tramor</li><li>• Trwydded yrru â llun y DU</li><li>• Cerdyn adnabod etholiadol Gogledd Iwerddon</li><li>• Trwydded preswyllo biometreg</li><li>• Pas teithio y DU gyda llun arno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tystysgrif geni - y DU neu dramor</li><li>• Tystysgrif briodas - y DU neu dramor</li><li>• Archddyfarniad absoliwt - y DU neu dramor</li><li>• Trwydded yrru papur y DU neu dramor</li><li>• Tystysgrif naturoli neu ddinasyddiaeth y DU</li><li>• cytundeb rhent cyngor neu gymdeithas dai y DU</li><li>• cytundeb tenantiaeth cyngor neu gymdeithas dai y DU</li><li>• Bil treth cyngor y DU</li><li>• bil nwy, trydan neu ddŵr y DU</li><li>• Tystiolaeth o hawl i fudd-dal gwladwriaeth y DU neu fudd-dal awdurdod lleol</li></ul>

**Cofiwch os nad oes gennych brawf adnabod, ni fyddwn yn gallu parhau â'r asesiad.**



# Sut mae paratoi ar gyfer asesiad dros y ffôn

Asesiad ffôn yw lle rydym ni'n casglu gwybodaeth dros y ffôn i ddeall sut mae'ch cyflwr iechyd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

## **beth i'w ddisgwyl yn ystod eich asesiad ffôn:**

- os ydym yn eich ffonio ar eich ffôn symudol, gwnewch yn siŵr ei fod wedi'i wefru'n llawn
- ceisiwch ddod o hyd i le tawel gyda signal da a dim sŵn cefndir
- bydd yr alwad yn dod o rif wedi'i gelu a byddwn yn ceisio eich ffonio fwy nag unwaith. Os na fyddwch yn ateb y galwadau, gallwn ddychwelyd eich cais i'r Adran Gwaith a Phensiynau
- os ydych yn dymuno cael cydymaith ac na allant fod gyda chi yn bersonol, rhowch wybod i'r gweithiwr iechyd proffesiynol ar ddechrau'r asesiad a byddant yn eu hychwanegu at yr alwad. Byddant yn gofyn ichi am rif ffôn eich cydymaith, felly mae'n ddefnyddiol os oes gennych hwn yn barod. Mae angen i'ch cydymaith fod yn barod i ateb y ffôn ar adeg eich apwyntiad.

## **A allaf recordio fy asesiad?**

- os hoffech i'ch asesiad gael ei recordio ar sain, cysylltwch â ni cyn gynted â phosibl cyn eich apwyntiad fel y gallwn drefnu hyn ar eich rhan
- byddwch yn derbyn copi o'r recordiad ar ôl eich asesiad.

## **Beth ddylwn i ei wneud os byddwn yn colli signal yn ystod yr asesiad?**

- os bydd hyn yn digwydd, bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn ceisio eich galw yn ôl
- os byddwch chi'n colli signal ac nad yw'r gweithiwr iechyd proffesiynol yn cysylltu â chi, cysylltwch â ni cyn gynted â phosibl.

## **Sut ydw i'n gwybod bod y gweithiwr iechyd proffesiynol yn un dilys?**

- bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn adnabod ei hun trwy ddweud ei enw wrthyhych a dweud ei fod yn galw o Capita PIP
- bydd yn gofyn rhai cwestiynau adnabod ichi cyn y gall eich asesiad fynd yn ei flaen
- os oes gennych unrhyw bryderon nad yw'r gweithiwr iechyd proffesiynol yn un dilys, cysylltwch â ni. Mae ein manylion cyswllt ar glawr cefn y canllaw hwn.





## Sut mae paratoi ar gyfer asesiad fideo

Asesiad fideo yw lle rydym ni'n casglu gwybodaeth dros alwad fideo i ddeall sut mae'ch cyflwr iechyd yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Rydym yn argymhell eich bod yn profi'ch offer cyn eich asesiad fideo i sicrhau bod y cyfan yn gweithio'n iawn. Teipiwch y ddolen hon i'ch porwr rhyngrwyd: <https://consult.attendanywhere.co.uk/callers> yna sgroliwch i lawr a chlicio 'Test call' ar waelod y dudalen.



### Sut mae ymuno â'r asesiad fideo?

- ar adeg eich apwyntiad, teipiwch y ddolen hon i'ch porwr rhyngrwyd <https://attenduk.vc/waiting-area-capita> - gwnewch yn siŵr eich bod chi'n teipio'r cyfeiriad gwefan cywir
- cliciwch **'Start video call'**
- dilynwch y camau i sicrhau bod eich dyfais yn barod ar gyfer eich asesiad
- nodwch eich enw, eich dyddiad geni a'ch rhif ffôn - ni ofynnir i chi fewnbynnu unrhyw wybodaeth arall. Dim ond tra bydd eich asesiad yn mynd rhagddo y byddwn yn cadw'r wybodaeth hon
- cliciwch **'Start call'** a chewch fynediad i'r ardal aros
- bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn cychwyn yr alwad fideo ar adeg eich apwyntiad

### A allaf recordio fy asesiad?

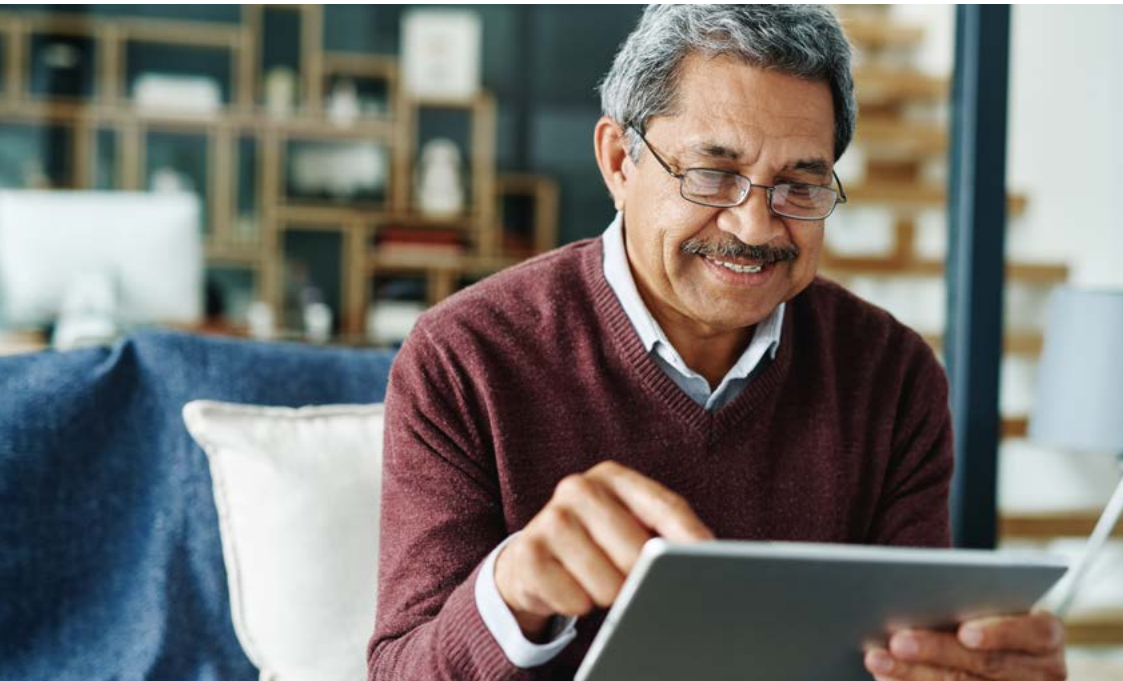
- ni chaniateir i chi recordio'r asesiad na thynnu lluniau
- nid ydym chwaith yn gallu recordio'r asesiad.

## **Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn colli cysylltiad yn ystod yr asesiad?**

- os byddwch chi'n colli cysylltiad ar unrhyw adeg yn ystod yr asesiad, ceisiwch ailymuno. Os na allwch wneud hynny, bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich ffonio ac yn parhau â'r asesiad dros y ffôn
- os byddwch chi'n colli signal ac nad yw'r gweithiwr iechyd proffesiynol yn cysylltu â chi, cysylltwch â ni cyn gynted â phosibl. Mae ein manylion cyswllt ar glawr cefn y canllaw hwn.

## **Sut ydw i'n gwybod bod y gweithiwr iechyd proffesiynol yn un dilys?**

- bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn adnabod ei hun trwy ddweud ei enw wrthyhych a dweud ei fod yn galw o Capita PIP
- bydd yn gofyn rhai cwestiynau adnabod ichi cyn y gall eich asesiad fynd yn ei flaen
- os oes gennych unrhyw bryderon nad yw'r gweithiwr iechyd proffesiynol yn un dilys, cysylltwch â ni. Mae ein manylion cyswllt ar glawr cefn y canllaw hwn.



# Ar ôl eich asesiad PIP

---

Ar ôl eich asesiad, bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn ysgrifennu adroddiad yn seiliedig ar yr wybodaeth a ddarperir yn ogystal ag unrhyw beth y gwnaethoch ei drafod yn ystod eich asesiad.

Byddant yn anfon yr adroddiad i'r Adran Gwaith a Phensiynau i'w helpu i wneud penderfyniad ar eich cais.

## Beth alla i ei wneud os ydw i'n anhapus â sut y cynhaliwyd fy asesiad?

Rhowch wybod i ni os ydych chi'n anhapus ag unrhyw ran o'n gwasanaeth. Mae hyn yn ein helpu i ddeall lle mae angen i ni wella. Gallwch gysylltu â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt ar glawr cefn y canllaw hwn.

## Sut mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn gwneud eu penderfyniad?

Bydd yr Adran Gwaith a Phensiynau yn edrych ar eich cais a'r holl wybodaeth ategol, gan gynnwys:

- 1 Yr adroddiad asesu
- 2 Eich ffurflen 'Sut mae'ch anabledd yn effeithio arnoch chi', ac
- 3 Unrhyw dystiolaeth arall rydych wedi'i darparu.

Ar ôl iddynt wneud eu penderfyniad, byddant yn ysgrifennu atoch i ddweud wrthyhych a allwch chi dderbyn PIP.

### Dylech gysylltu â'r Adran Gwaith a Phensiynau os:

- oes eisiau copi o'ch adroddiad asesu arnoch
- oes eisiau herio'r penderfyniad arnoch
- oes gennych unrhyw gwestiynau am statws eich cais ar ôl i chi gael eich asesiad
- oes gennych unrhyw dystiolaeth newydd o sut mae'ch cyflwr iechyd yn effeithio arnoch chi ac rydych chi eisoes wedi cael eich asesiad.

**Manylion cyswllt yr Adran Gwaith a Phensiynau: 0800 121 4433 (ffôn testun: 0800 121 4493).**

# Cwestiynau cyffredin

---



## **Pa mor hir fydd yr asesiad yn ei gymryd?**

Mae asesiadau fel arfer yn cymryd oddeutu awr, er weithiau gall gymryd ychydig yn hirach felly caniatewch am hynny.

## **Pwy alla i ddod gyda mi i'r asesiad?**

Rydym yn eich annog i ddod â chydymaith i'ch asesiad. Gallai hyn fod yn ffrind, aelod o'r teulu, gofalwr neu weithiwr cymorth.

## **Beth sydd angen i mi ddod gyda mi i fy asesiad?**

Bydd angen i chi rannu prawf adnabod ar gyfer asesiad wyneb yn wyneb neu ateb rhai cwestiynau diogelwch ar gyfer asesiad ffôn neu fideo. Os oes gennych unrhyw dystiolaeth newydd na wnaethoch ei hanfon at yr Adran Gwaith a Phensiynau, dylech hefyd gael hynny wrth law.

## **A allaf newid y ffordd y mae fy asesiad yn cael ei gynnal?**

Os byddai'n well gennych gael eich asesu mewn ffordd wahanol, cysylltwch â ni cyn gynted â phosibl fel y gallwn drafod hyn gyda chi.

## **Beth os oes gennyf anghenion cyfathrebu ychwanegol e.e. anawsterau clywed neu angen cyfieithydd?**







Os oes angen cyfieithydd iaith neu gyfieithydd BSL arnoch, cysylltwch â ni ar unwaith fel y gallwn drefnu hyn ar eich rhan.

## **Gyda phwy y gallaf siarad os bydd angen cymorth arnaf trwy gydol y broses PIP?**

Mae llawer o sefydliadau a all eich helpu a chefnogi ar hyd y ffordd, fel Cyngor ar Bopeth neu elusennau sy'n delio â chyflyrau penodol.

# Eich cefnogi trwy'r broses PIP

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am eich apwyntiad neu'r asesiad, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod. Ein horiau swyddfa yw 8am i 8pm, Dydd Llun i Ddydd Gwener. Gall rhywun arall alw ar eich rhan. Bydd angen iddynt wybod eich rhif Yswiriant Gwladol.

 <b>Ffôn</b>	<b>0808 178 8114</b> <b>0808 178 8115</b> (Llinell Gymraeg)
 <p>Os oes gennych chi nam ar eich clyw neu leferydd sy'n golygu ei bod yn anodd i chi ddefnyddio ffôn, defnyddiwch:</p> <p><b>Gwasanaeth trosglwyddo testun</b></p> <p><b>Ffôn testun</b></p>	<p><b>18001 0808 178 8114</b> (defnyddiwch gydag apiau NGT neu Relay UK)</p> <p><b>0289 032 9675</b></p>
 <p><b>Gwasanaeth cyfnewid fideo</b>          (Os byddwch chi'n defnyddio laith Arwyddion Prydain.)</p>	<p>Teipiwch y ddolen hon i'ch porwr rhyngwryd: <b><a href="http://www.capita-pip.co.uk/cy/contact.html">www.capita-pip.co.uk/cy/contact.html</a></b></p> <p>Cliciwch ar ddolen y Gwasanaeth Cyfnewid Fideo o dan 'Gwybodaeth gyswllt'</p>
 <b>Post</b>	Capita PIP PO Box 307 Darlington DL98 1AB
 <b>E-bost</b>	<b><a href="mailto:contactus@capita-pip.co.uk">contactus@capita-pip.co.uk</a></b>
 <b>Ar-lein</b>	<b><a href="http://www.capita-pip.co.uk">www.capita-pip.co.uk</a></b>

Mae llawer o sefydliadau a all eich helpu a chefnogi ar hyd y ffordd, fel Cyngor ar Bopeth neu elusennau sy'n delio â chyflyrau penodol.

Mae fersiwn 'Hawdd i'w Darllen' o'r canllaw hwn ar gael hefyd yn [www.capita-pip.co.uk](http://www.capita-pip.co.uk)