

Cardiau Gwybodaeth Anabledd

Cardiau gwybodaeth yn cynnig disgrifiad byr o nifer o anableddau cyffredin, goblygiadau'r anableddau hynny, cynghorion cynhwysiant posibl a chyfeirio at wefannau sy'n rhoi gwybodaeth ychwanegol.

Mae'r Cardiau Gwybodaeth Anabledd yn ymwneud â phobl a allai fod â'r amhariad cyfeirir ato ar y cerdyn.

Mae pob cerdyn yn cynnwys: Disgrifiad byr o'r amhariad

Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl

Awgrymiadau Cynhwysiant

Gwefannau i gael rhagor o wybodaeth

Mae'r cardiau canlynol wedi'u cynnwys:

- Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth
- Anawsterau ymddygiad (gan gynnwys Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd ADHD)
- Dall/ Amhariad ar y Golwg
- Byddar, wedi Byddaru a Thrwm eu Clyw
- Epilepsi
- Anhawsterau Dysgu
- Amhariaethau Corfforol
- Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu

Gweler hefyd adran 'Amhariaethau Penodol' y Llyfryn Cynhwysiant i gael disgrifiadau o rai o'r amhariaethau mwy cyffredin y mae'n bosibl y bydd gan rai pobl sy'n ymweld â'ch lleoliad.

Er pwrpas yr pecyn hwn:

- Mae'r termau 'unigolyn' a 'person anabl' yn cynnwys plant, pobl ifanc ac oedolion
- Mae'r term 'rhieni' yn cynnwys gwarcheidwaid a gofalwyr

Pethau i'w cofio wrth ddefnyddio'r cardiau hyn:

- Mae pawb yn wahanol, nhw yw'r arbenigwyr ar eu hunain. Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau; holwch nhw (neu os nad yw hyn yn ymarferol neu'n briodol eu rhiant/ gofalwr) am eu habledd, a'r hyn yr hoffent gael cymorth i'w wneud.
- Nid yw'r wybodaeth ar y cardiau hyn yn holl-gynhwysfawr a dylid eu defnyddio fel canllaw yn unig.
- Mae pob amhariad yn amrywio o ran difrifoldeb a'u heffaith ar yr unigolyn.
- Nid yw'r cardiau'n canolbwyntio ar agweddau meddygol anabledd, ond maent yn ymwneud yn hytrach â'r hyn y gall pobl ei wneud yn ymarferol. Ni ddylech ganolbwyntio yn eich lleoliad ar y amhariad sydd gan y person, dim ond y ffordd orau i ddiwallu eu hanghenion unigol penodol.
- Mae nifer o'r strategaethau hyn yn arfer da cyffredinol a bydd yn eich galluogi i gyfathrebu hyd yn oed yn fwy effeithiol â'r holl bobl rydych yn gweithio gyda nhw.
- Dylech gasglu gwybodaeth am bob unigolyn cyn iddynt mynychu'r lleoliad. Dylai'r wybodaeth hon fod ar gael i chi ac unrhyw un arall sy'n gweithio gyda'r unigolyn, cyn ac yn ystod pob sesiwn.

1. Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth

Cyflwr datblygiad sydd yn effeithio ar y ffordd y gall person gyfathrebu ac ymwneud â phobl o'u cwmpas. Defnyddir y gair 'sbectrwm' gan fod nodweddion y cyflwr yn amrywio o un person i'r llall.

Y Triawd o Amhariaethau: Mae'r tri prif rhwystr yr ellith pobl ag awtistiaeth cael profiad ohonynt yn cael eu hadnabod fel y 'triawd o amhariaethau'.

Maent yn cynnwys:

1. Sgiliau cyfathrebu cymdeithasol (e.e. problemau wrth adnabod a deall iaith lafar a di-eiriau, fel ystumiau, mynegiant wyneb a thôn llais).
2. Rhyngweithio cymdeithasol (e.e. problemau wrth adnabod a deall teimladau pobl eraill a rheoli teimladau eu hunain).
3. Dychymyg cymdeithasol (e.e. problemau o ran deall a rhagweld bwriadau ac ymddygiad pobl eraill a dychmygu sefyllfaoedd y tu allan i'w harferion eu hunain).

Syndrom Asperger

Mae Awtistiaeth a Syndrom Asperger yn rhan o'r un cyflwr, mae pob un yn cael anhawster gyda'r triawd o amhariadau. Fodd bynnag, ar y cyfan mae gan bobl â syndrom Asperger allu cyfathrebu uwch gan ddefnyddio iaith ac yn aml mae ganddynt ddeallusrwydd cymedrol neu uwch na'r cyfartaledd.

1.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Gallai fod ganddynt ddiddordeb dwys mewn maes penodol.
- Yn aml yn sensitif iawn i newidiadau i drefn.
- Yn cael trafferth cydymdeimlo ag eraill.
- Gallent fod yn sensitif iawn i'w hamgylchfyd a'u hamgylchedd.
- Gall eu synhwyrau fod wedi'u dwysáu neu eu tan-ddatblygu gan achosi gofid neu straen iddynt, er enghraifft oherwydd golau llachar, rhai gweadau neu arogleuon penodol.
- Yn aml, mae eu dealltwriaeth o iaith yn llythrennol iawn, ac maent yn cael trafferth dehongli mynegiant wyneb ac iaith y corff.

1.2. Awgrymiadau Cynhwysiant:

- Rhannwch weithgareddau yn dasgau llai.
- Cyfunwch gyfarwyddiadau llafar â dulliau eraill o gyfathrebu e.e. diagramau, arddangosiadau ac ysgrifennu gwybodaeth i lawr.
- Ennill sylw'r unigolyn trwy ddweud eu henw yn gyntaf wrth siarad â nhw.
- Os nad yw'r unigolyn yn ymateb, ailadroddwch y cwestiwn, gan ddefnyddio'r un geiriau. Bydd newid y ffordd rydych yn gwneud y cais yn eu drysu.
- Ystyriwch ddangos cynllun y diwrnod/ gweithgaredd i'r unigolyn (cyn y diwrnod/ gweithgaredd os yw'n bosibl), gan efallai ddefnyddio lluniau i'w helpu i baratoi ar gyfer gweithgareddau.
- Darganfod a fod yn ymwybodol o unrhyw sbardunau penodol i'r unigolyn a allai achosi gofid neu bryder iddyn nhw - os ydych yn ansicr gofynnwch iddynt hwy neu eu rhiant/gofalwr.
- Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio jôcs, coegni, iaith wedi'i gorliwio a throsiadau. Gallai pobl ag awtistiaeth gymryd hynny'n llythrennol.
- Ystyriwch roi amser i'r unigolion oddi wrth y grŵp i'w helpu i brosesu'r hyn sy'n digwydd.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

www.autism.org

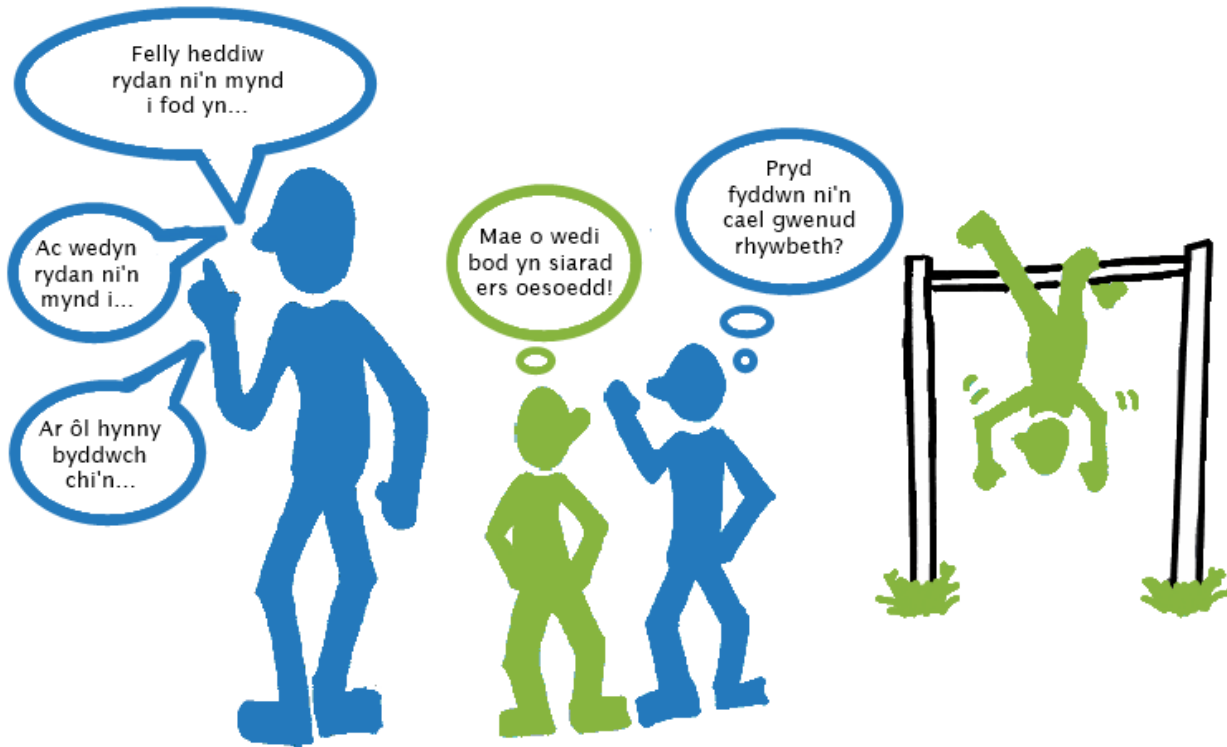
Mentrau Awtistiaeth y DU

www.autisminitiatives.org

2. Anawsterau Ymddygiad

(gan gynnwys Anhwylder Diffyg Canolbwytio a Gorfywiogrwydd (ADHD))

Amrywiaeth o ymddygiadau heriol, aflonyddgar ac amhriodol a achosir gan amryw o ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol.



2.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Byddant yn aml yn rhoi llawer o ymdrech a brwdfrydedd i weithgareddau priodol sydd wedi'u cynllunio'n dda. Gallant fod yn aflonyddgar ac arddangos ymddygiad heriol yn ystod gweithgareddau nad ydynt yn ennyn eu diddordeb.
- Gallant fod yn fyrbwyll, yn orfywiog a gall eu hwyliau newid yn sydyn.
- Gallant ymddangos yn llawn hunanhyder, ond gallai hyn guddio eu diffyg hunan-barch.
- Yn aml yn ymateb yn dda mewn sefyllfa un i un.

2.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Dyluniwch weithgareddau fel bod cyn lleied â phosibl o oedi. Cadwch bobl yn brysur a'u cynnwys mewn modd cadarnhaol.
- Ceisiwch gynnwys gweithgareddau corfforol/ symudiad mewn gweithgaredd. Os ydych yn gwneud gweithgaredd mwy sidêt, dylech ystyried cael egwylliau rheolaidd er mwyn i unigolion allu symud o gwmpas.
- Rhannwch weithgareddau yn dasgau llai.
- Rhowch ganmoliaeth ar unwaith am ymddygiad da.
- Rhowch dasg neu gyfrifoldeb penodol i unigolion.
- Darganfyddwch pa ddulliau rheoli ymddygiad sy'n cael eu defnyddio gyda'r unigolyn, e.e. gan eu hysgol neu eu rhieni, a'u cyflwyno os yw'n bosibl.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

ADDISS (Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Anhwylder Diffyg Canolbwytio)

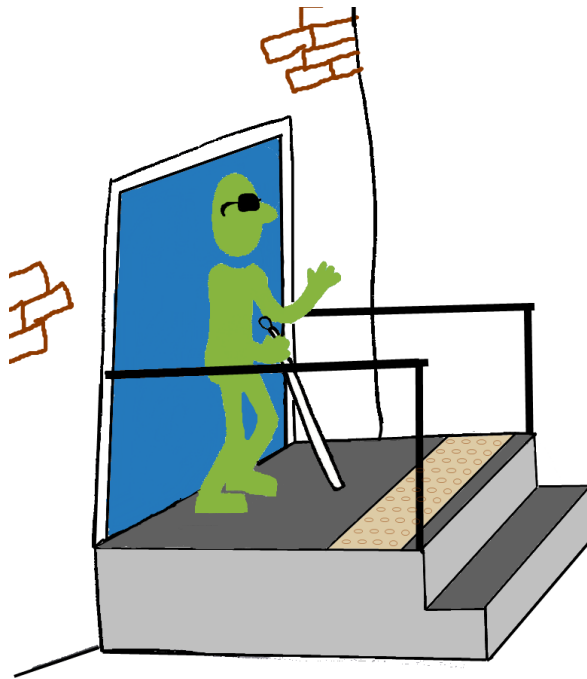
www.addis.org.uk

SEBDA (Cymdeithas Anawsterau Cymdeithasol, Emosiynol ac Ymddygiad)

www.sebda.org

3. Dall/ Amhariad ar y Golwg

Rhyw raddau o amhariad ar y golwg, gan gynnwys golwg gwael neu ddim golwg.



Gall hyn gynnwys:

- Dall (dim golwg)
- Golwg aneglur (gweld pethau â llai o ffocws a methu gweld manylion bychan)
- Dallineb lliw (methu gwahaniaethu rhwng lliwiau penodol, coch a gwyrdd yn aml)
- Golwg hir (yn gallu gweld pethau sy'n bellach i ffwrdd yn well na phethau agosach)
- Dallineb nos (anhawster gweld os yw'r golau'n wael)
- Golwg byr (yn gallu gweld pethau sy'n agosach yn well na phethau sy'n bellach i ffwrdd)
- Gwelediad twnnel (gweld pethau'n syth o'ch blaen yn well na phethau i'r ochr)

3.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Mae nifer yn defnyddio gwahanol fathau o gymhorthion symudedd/ cefnogaeth, er enghraifft, ffon wen.
- Bydd amodau golau gwahanol yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd.
- Gall amgylchiadau amrywio rhwng pobl a gafodd eu geni'n ddall a phobl sydd wedi datblygu dallineb drwy salwch neu drawma.

3.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Darganfyddwch pa amodau golau sy'n galluogi person i weld yn well.
- Er mwyn cynnwys unigolyn mewn sgwrs, defnyddiwch eu henw a'u cyffwrdd yn ysgafn ar eu braich.
- Dywedwch wrth bobl am eu hamgylchedd, gan gynnwys cynllun. Byddwch yn barod i ddisgrifio pethau (pwy, beth, ble, unrhyw beth anarferol).
- Caniatewch amser i bobl ddod yn gyfarwydd gyda eu gweithgareddau a offer newydd.
- Cyflwynwch eich hun y tro cyntaf rydych yn cwrdd â'r unigolyn a peidiwch ag anghofio i adael i nhw wybod pan yr ydych yn gadael.
- Wrth adael yr unigolyn, dylech ystyried y goblygiadau cymdeithasol fel nad ydynt yn cael eu hynysu oddi wrth y grŵp neu'n methu cysylltu â'u hamgylchfyd cyffredinol.
- Os oes gan yr unigolyn ci tywys, ceisiwch osgoi y temtasiwn i rhoid mwythau neu anwes i'r ci. Cofiwch fod y ci yn gyfrifol am arwain yr unigolyn sydd ddim yn gallu gweld. Ddylid byth gwrthdynnu sylw y ci o'i ddyletswyddau. Gall diogelwch yr unigolyn dibynnu ar efforwch a canolbwytiaid y ci tywys.

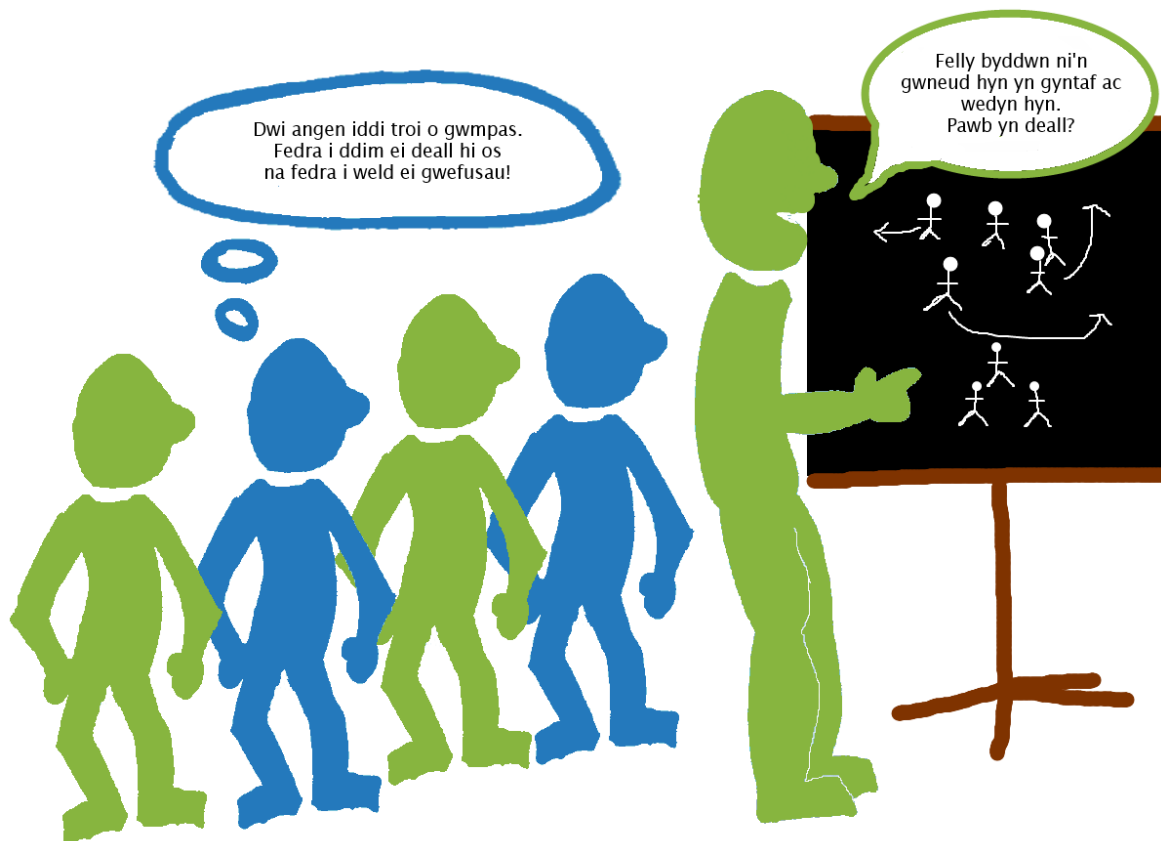
I gael mwy o wybodaeth ewch i:

RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall)

www.rnib.org.uk

4. Byddar, wedi Byddaru a Thrw m eu Clyw

Rhyw raddau o amhariad o ran y gallu i ganfod neu ddeall sain.



4.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Mae'n bosib eu bod yn derbyn cymorth arwyddwr neu gymorth clyw.
- Gallai fod gan yr unigolyn amhariad lleferydd cysylltiedig.
- Gallant deimlo'n unig mewn sefyllfaoedd grŵp gan y gall fod yn anodd dilyn sgysiau.
- Yn aml mae darllen gwefusau a iaith arwyddion yn agwedd bwysig o gyfathrebu.

4.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Darganfyddwch faint y gall yr unigolyn ei glywed a'u hoff ddull o gyfathrebu.
- Os yw pobl yn darllen gwefusau gwnewch yn siŵr y gallant weld eich wyneb a defnyddiwch batrymau iaith a cheg arferol. Ystyriwch eich safle mewn perthynas â'r ffynhonnell olau.
- Sicrhewch fod eich mynegiant wyneb yn cyd-fynd â'r neges rydych yn ceisio'i chyfleu.
- Ceisiwch gyfyngu ar sŵn amgylchynol.
- Os nad ydych yn gwybod iaith arwyddion, mae'n dal yn bosibl i chi ddefnyddio arwyddion sylfaenol fel bawd i fyny ar gyfer 'iawn' a meimio gweithredoedd syml i helpu gyda chyfathrebu.
- Os mae'r unigolyn yng nghwmi cyfieithydd, sicrhewch eich bod yn gwneud cyswllt llygad a siarad gada'r unigolyn a ddim gyda'r cyfieithydd.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

Gweithrediad ar Colli Clyw

www.actiononhearingloss.org.uk

5. Epilepsi

Tueddiad i berson gael ffitiau rheolaidd. Ffit yw ymchwydd yng ngweithgaredd yr ymennydd sy'n effeithio'r modd y mae person yn teimlo neu'n gweithredu am gyfnod byr.



5.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Mae ffitiau'n amrywio o ran eu math a'u difrifoldeb; rhai o'r symptomau yw confylsiynau, dryswch, newid i lefel ymwybyddiaeth, absenoldebau ac anawsterau anadlu.
- Gall pobl fod yn ddryslyd yn ystod ffit ac efallai na fyddant yn cofio unrhyw beth amdano wedyn.
- Gall gymryd munudau neu oriau i ddod at eu hunain ar ôl ffit.
- Gall ffitiau gael eu sbarduno gan amryw o ffactorau mewnol neu allanol ac ni ellir eu hatal heb ymyrraeth feddygol unwaith y byddant wedi dechrau.
- Yn anaml iawn y mae ffitiau'n achosi niwed parhaol.

5.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Trefnu bod goruchwyliaeth ychwanegol ar gael ar gyfer rhai gweithgareddau os oes angen (e.e. nofio).
- Darganfyddwch a byddwch yn ymwybodol o bethau penodol i'r unigolyn sy'n sbarduno ffit (e.e. goleuadau llachar neu wres).
- Dewch o hyd i gymaint o wybodaeth ag y gallwch chi gan yr unigolyn a'u rhieni am y math o epilepsi sydd ganddynt a sut y mae'r person yn teimlo ac yn ymddwyn cyn, yn ystod ac ar ôl ffit.
- Os ydynt yn cael ffit, cliriwch unrhyw wrthrychau a allai achosi anaf o'r ardal.
- Darganfyddwch pa effaith y bydd y ffit yn ei gael ar y person. A oes angen meddyginiaeth frys ar yr unigolyn? A fyddant yn mynd i gysgu, angen mynd i'r ysbyty (nid oes ei angen yn aml) neu os bydd angen amser i ddod at eu hunain? Mae'n werth cynllunio sut effaith y caiff hyn ar weddill y gweithgaredd.
- Ceisiwch osgoi goleuadau fflachiol a disglair i lleihau y tebygolrwydd o'r unigolyn cael ffit.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

Gweithredu Epilepsi

www.epilepsy.org.uk

6. Anhawsterau Dysgu

Anallu i ddysgu tasg benodol neu mewn ffordd benodol. Mae hyn fel arfer yn gysylltiedig â gweithrediad gwybyddol îs.



6.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Angen mwy o amser i gyflawni tasgau a phrosesu gwybodaeth.
- Gallai diffyg hyder yr unigolyn arwain at guddio sgiliau.
- Efallai bod ganddynt ddiffyg ymwybyddiaeth gymdeithasol.
- Yn aml yn gysylltiedig ag anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu.

6.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Os yw'n anodd cyfathrebu, rhowch ystyriaeth i ddefnyddio cymhorthion cyfathrebu fel cardiau lluniau.
- Ar ôl rhoi arddangosiad / esboniad gwiriwch eu dealltwriaeth. Ateb cadarnhaol i'r cwestiwn 'Wyt ti'n deall?' yn aml yw'r ateb hawsaf i'w roi ond efallai nad yw hyn yn cadarnhau eu bod yn deall yn iawn. Ystyriwch gwestiynau fel 'Beth ydw i wedi gofyn i ti ei wneud?' neu gwestiynau penodol fel 'Alli di ddweud wrtha i pa liw rydan ni'n ei ddefnyddio?'
- Caniatewch ragor o amser ar gyfer prosesu gwybyddol.
- Rhannwch wybodaeth a gweithgareddau'n ddarnau bach.
- Byddwch yn amyneddgar, gadewch i bobl orffen.
- Defnyddiwch gymaint o synhwyrau â phosibl (clyw, golwg, arogl, blas a chyffyrddiad).

Gweler hefyd y cerdyn 'Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu'

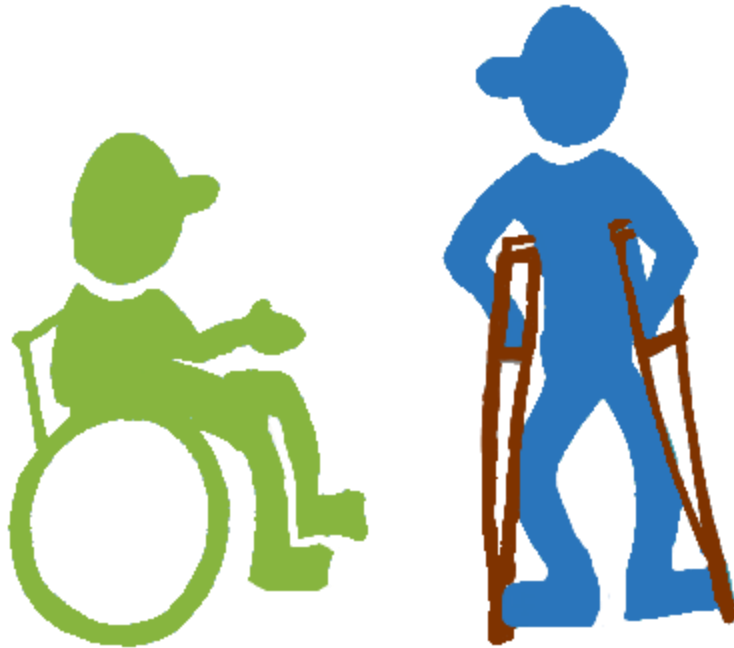
I gael mwy o wybodaeth ewch i:

Mencap

www.mencap.org.uk

7. Amhariadau Corfforol

Cyfyngiad ar gweithrediad corfforol, symudedd, medusrwydd a stamina yr unigolyn.



7.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Gallai fod yn gysylltiedig ag anabledd arall.
- Gallai lluddedu neu blino'n sydyn.
- Efallai y bydd angen cymorth arnynt gyda gofal personol.
- Gallai angen cymhorthion symudedd i'w cynorthwyo, er enghraifft cadair olwyn, sgwter mudoled, ffyn baglau, ffyn cerdded neu ffrâm cerdded.

Defnyddwyr cadair olwyn

- Efallai y bydd angen i person anabl defnyddio cadair olwyn i symud o gwmpas, unai yn barhaol neu am gyfnodau byr.
- Efallai y bydd angen ychydig o gymorth ar rai defnyddwyr cadair olwyn ar y rhan fwyaf o arwynebau/ llethrau, eraill angen help gyda gwthio neu arweiniad ac eraill angen dim cymorth o gwbl.

7.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Peidiwch â chymryd yn ganiataol fod gan yr unigolyn unrhyw amhariad heblaw am rai corfforol.
- Darganfyddwch beth **all** yr unigolyn ei wneud ac a oes angen cymorth arnynt gydag unrhyw beth e.e. gofynnwch i ddefnyddiwr cadair olwyn os oes angen cymorth arnynt cyn gwthio'r cadair olwyn; gall rhai unigolion llwyddo i'w neud yn annibynnol.
- Ystyriwch addasu'r gweithgaredd, lleoliad neu'r offer i ganiatáu'r person i gymryd rhan lawnach.
- Caniatewch amser i gael seibiant o'r gweithgaredd.
- Ystyriwch gymhorthion symudedd fel rhan o ofod personol yr unigolyn e.e. peidiwch a pwyso yn erbyn cadair olwyn unigolyn, mae o'n rhan o'u gofod personol.

Defnyddwyr cadair olwyn:

- Wrth siarad â defnyddiwr cadair olwyn, ceisiwch osod eich hun fel bod eich llygaid ar lefel debyg. Os ydych yn sefyll a siarad â pherson mewn cadair olwyn, peidiwch â sefyll yn rhy agos fel bod rhaid iddynt edrych yn syth i fyny atoch chi.
- Ystyriwch fynediad i gadeiriau olwyn cyn gweithio gyda defnyddiwr cadair. A fydd hi'n anodd symud cadair ar dir garw neu anwastad? A oes unrhyw stepiau, bylchau cul neu rwystrau eraill a fydd yn rhwystro cadair rhag mynd heibio? A yw'r toiledau o fewn cyrraedd i ddefnyddwyr cadair olwyn?
- Darganfyddwch anghenion symudedd a gofal personol ychwanegol yr unigolyn. A fydd angen iddynt defnyddio teclyn codi neu fwrdd newid? Os nad yw eich lleoliad yn berchen arnynt, a oes modd eu llogi neu eu benthyg?

Gweler hefyd 'Amhariadau Penodol' yn y Llyfryn Cynhwysiant i gael disgrifiad o'r canlynol:

- Parlys yr Ymennydd (CP)
- Ffibrosis Systig
- Syndrom Down
- Sglerosis Ymledol (MS)
- Spina Bifida a Hydroseffalws

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

Parlys yr Ymennydd

www.scope.org.uk

Ffibrosis Systig

www.cftrust.org.uk

Syndrom Down

www.downs-syndrome.org.uk

Sglerosis Ymledol

www.mssociety.org.uk

Anafiadau i'r Asgwrn Cefn

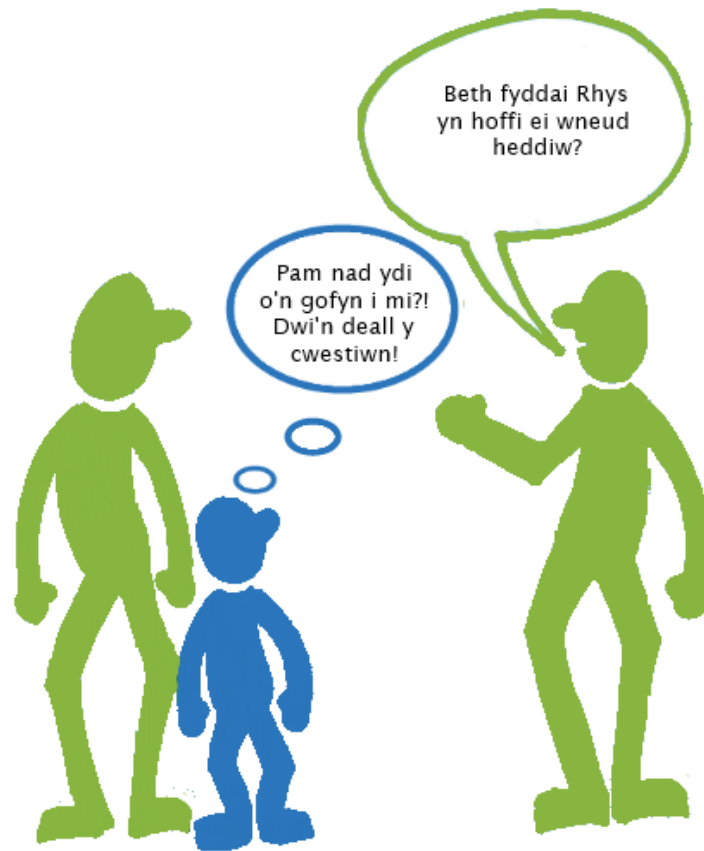
www.apparelyzed.com

Spina Bifida a Hydroseffalws

www.asbah.org

8. Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu

Anhawster wrth gyfathrebu a all fod o ganlyniad i nifer o resymau ffisiolegol, gwybyddol neu seicolegol.



8.1. Materion i fod yn ymwybodol ohonynt mewn perthynas â'r person anabl:

- Allai deimlo'n rhwystredig os nad yw pobl yn cymryd amser i'w deall yn iawn.
- Bydd llawer o unigolion yn deall llawer mwy o iaith nag y maent yn ei ddefnyddio.
- Gallai rhai pobl ddefnyddio cymhorthion cyfathrebu fel cardiau symbolau, arwyddion neu ddyfeisiau sain electronig sy'n gallu trosi testun i leferydd.

8.2. Awgrymiadau cynhwysiant:

- Cyfathrebwch yn uniongyrchol â'r unigolyn ac nid gydag eiriolwr, a sicrhewch eich bod yn gwneud cyswllt llygad â nhw. Er na fydd yr unigolyn efallai'n ymateb i chi ar lafar, mae'n debygol eu bod yn deall popeth rydych yn ei ddweud.
- Darganfyddwch pa ddull cyfathrebu mae'r unigolyn yn ei ffafrio a sut y gallwch addasu i ddiwallu eu hanghenion cyfathrebu.
- Os yw lleferydd yn anodd, dylech ystyried gofyn cwestiynau gydag ateb un gair neu roi dewis o atebion byr i'r unigolyn.
- Cyfyngu sŵn o'r tu allan fel eich bod yn fwy tebygol o glywed a deall unrhyw gyfathrebu llafar.
- Byddwch yn amyneddgar, rhowch amser i bobl orffen.
- Os nad ydych yn deall yr hyn mae rhywun yn ei ddweud, peidiwch byth ag esgus eich bod yn clywed. Gofynnwch iddynt ailadrodd yr hyn maent wedi'i ddweud gymaint o weithiau ag sydd angen.
- Peidiwch â phoeni os yw pobl yn anodd eu deall i ddechrau. Cymerwch amser i greu perthynas a 'thiwnio i mewn' i'r ffordd mae rhywun yn siarad.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

Talking point

www.ican.org.uk/talkingpoint



*Mae'r pecyn hwn yn seiliedig ar un a gynhyrchwyd gan Gyngor Hampshire; ac felly hoffai
Cyngor Sir Ddinbych ddiolch i Gyngor Hampshire am eu cyfraniad sylweddol i'r pecyn
hwn ac am ganiatáu i ni ei addasu at ein defnydd ni.*