Achosion addasrwydd i ymarfer: cael help a chyngor os oes pryderon wedi’u codi amdanoch chi a’ch bod wedi cael eich cyfeirio atom ni

Ble i gael help os cewch eich cyfeirio atom.

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 Hydref 2022

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.
> Ewch i http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/help-a-chyngor/achosion-addasrwydd-i-ymarfer-cael-help-a-chyngor am y fersiwn diweddaraf.

Rydyn ni’n deall bod cael eich cyfeirio atom ni yn gallu bod yn ddryslyd ac yn annifyr. Rydyn ni eisiau helpu i’w gwneud hi’n haws i chi gymryd rhan yn yr ymchwiliad.

Bydd eich achos yn cael ei reoli gan swyddog addasrwydd i ymarfer sy’n deall beth sydd wedi digwydd ac sy’n gallu siarad â chi am eich achos ac ateb eich cwestiynau.

Byddwn yn rhoi’r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ein hymchwiliad, drwy e-bost fel arfer.

Cysylltwch â’ch swyddog achos addasrwydd i ymarfer (bydd y cyfeiriad e-bost a'r rhif ffôn wedi'u darparu i chi) os oes angen help arnoch i:

- ddeall y llythyrau rydym yn eu hanfon atoch
- ddeall y broses
- ymateb i ni.

Linell gymorth llesiant

Mae gennym linell gymorth llesiant annibynnol a chyfrinachol **am ddim** a all roi cymorth i chi tra byddwch yn mynd drwy’r broses gwrandawiadau. Mae’n cael ei redeg gan Wellbeing Solutions ac mae ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Gall Wellbeing Solutions roi cyngor i chi am faterion ariannol a gwaith, yn ogystal â chymorth gyda’ch lles a chymorth cwnsela.

Ffôn: 0808 169 8691

I wybod mwy am ba gymorth y gallwch ei gael, gwyliwch y fideo hwn

Sefydliadau eraill a all gynnig cyngor a chefnogaeth i chi

Cyngor proffesiynol neu gyfreithiol

Efallai y byddwch am gael cyngor proffesiynol neu gyfreithiol cyn i chi ymateb i ni. Gallwch wneud hyn trwy gysylltu â:

- eich undeb llafur, os ydych chi'n aelod o undeb
- cymdeithas broffesiynol, er enghraifft BASW (Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain);
- gallech ystyried defnyddio'ch cyfreithiwr eich hun, ond gall hyn fod yn ddrud – efallai y gall sefydliadau eraill sydd wedi'u rhestru eich helpu am ddim
- **Advocate:** elusen sy'n helpu pobl i ddod o hyd i gymorth cyfreithiol am ddim. Bydd angen i chi fodloni meini prawf cymhwysedd i wneud cais am hwn a gallai Cyngor ar Bopeth eich helpu i wirio hyn

  Ffôn: 0207 092 3960 (Dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener, 10.15am tan 12.45pm)
  E-bost: Enquiries@weareadvocate.org.uk
  Gwefan: www.weareadvocate.org.uk
- **Cyngor ar Bopeth:** Mae Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Gallant roi cyngor ar fudd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, hawliau defnyddwyr, teuluoedd a thai, y gyfraith a'r llysoedd, mewnfudo ac iechyd. Maent yn rhoi pwys ar amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

  Gallwch ymweld ag un o'u 3,500 o ganghennau neu gysylltu â:

  Ffôn (Cymru): 03444 772 020
  Ffôn (Lloegr): 03444 111 444

Cyfnewid testun: 03444 111 445
Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg
Sgwrs ar-lein ar www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Sefydliadau a all eich helpu gydag arian neu lesiant

Gallwn roi cymorth cyfrinachol i chi trwy ein rhaglen cefnogi llesiant, ond efallai gall y sefydliadau canlynol helpu hefyd:

- **Cyngor ar Bopeth:** Mae Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Gallant roi cyngor ar fudd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, hawliau defnyddwyr, teuluoedd a thai, y gyfraith a'r llysoedd, mewnfudo, ac iechyd. Maent yn rhoi pwys ar amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

  Gallwch ymweld ag un o'u 3,500 o ganghennau neu gysylltu â:

  Ffôn (Cymru): 03444 772 020
  Ffôn (Lloegr): 03444 111 444
  Cyfnewid testun: 03444 111 445
  Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg
  Sgwrs ar-lein: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

- **Gofal mewn Galar Cruse:** mae'n helpu pobl mewn galar, gan gynnig gwasanaethau cyfrinachol, am ddim.

  Ffôn: 08088 081 677

E-bost: helpline@cruse.org.uk
Gwefan: www.cruse.org.uk

- **Dewis:** gwybodaeth neu gyngor ar sut i ofalu am eich llesiant chi neu lesiant rhywun arall.

  Gwefan: www.dewis.cymru

- **Dan247:** Mae Dan 247 yn llinell gymorth rad ac am ddim ynghylch cyffuriau i unrhyw un yng Nghymru sydd angen gwybodaeth neu gymorth ynghylch cyffuriau neu alcohol.

  Ffôn: 08088 082 234 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)
  Gwefan: www.dan247.org.uk
  Tecstiwch **DAN** at 81066

- **Harmless:** Mae Harmless yn rhoi help, gwybodaeth, hyfforddiant ac ymgynghori ynghylch hunan-niweidio ac atal hunanladdiad. Mae ar gael i bobl sy'n hunan-niweidio, eu ffrindiau a'u teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, a phobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad.

  E-bost: info@harmless.org.uk
  Gwefan: www.harmless.org.uk

- **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn:** Mae Byw Heb Ofn yn rhoi help a chyngor cyfrinachol i:
  - unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig
  - unrhyw un sy'n gwybod am rywun sydd angen help.

    Ffôn: 08088 010 800 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)
    Testun: 07860 077 333 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)
    E-bost: gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

Sgwrsio ar-lein ar llyw.cymru/byw-heb-ofn (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

- **Mind**: Mae Mind yn rhoi cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n cael problem iechyd meddwl. Gall eu llinell gyfreithiol roi gwybodaeth i chi am gyfraith iechyd meddwl ar gyfer y cyhoedd, defnyddwyr gwasanaeth, aelodau teulu/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl ac eiriolwyr iechyd meddwl.

  Ar gyfer unrhyw beth sy'n ymwneud ag iechyd meddwl: 0300 123 3393 (Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 6pm)
  Llinell gyfreithiol Mind: 0300 466 6463
  E-bost gwybodaeth: info@mind.org.uk
  E-bost cyfreithiol: legal@mind.org.uk
  Gwefan: www.mind.org.uk

- **Refuge:** Os ydych chi'n profi trais domestig, nid ydych ar eich pen eich hun. Refuge yw'r elusen genedlaethol sy'n helpu menywod, plant a dynion sy'n profi trais domestig a thrais a chamdriniaeth arall.

  Rhadffôn: 0808 2000 247 (24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)
  Gwefan: www.refuge.org.uk

- **Relate:** elusen sy'n rhoi cymorth ar berthnasoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn cynnig cwnsela, gwybodaeth, cyfryngu a chymorth i unigolion, cyplau a theuluoedd, gan weithio wyneb yn wyneb, ar-lein ac ar y ffôn gyda phobl o bob cefndir a rhywioldeb, ym mhob cam bywyd.

  Gwefan: www.relate.org.uk

- **Y Samariaid:** Gallwch siarad â'r Samariaid unrhyw bryd am unrhyw beth sy'n eich gofidio chi. Bydd unrhyw beth a ddywedwch chi wrthyn nhw yn aros yn

gwbl gyfrinachol. Gallant eich helpu i archwilio’ch opsiynau, deall eich problemau’n well, neu fod yn glust i wrando. Mae’r Samariaid ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Rhadffôn: 116 123
E-bost: jo@samaritans.org (cewch ymateb o fewn 24 awr)
Gwefan: www.samaritans.org

- **Shelter**: Mae Shelter yn helpu miliynau o bobl bob blwyddyn sy’n cael trafferth â thai gwael neu ddigartrefedd trwy eu gwasanaethau cyngor, cymorth a chyfreithiol.

  Shelter Cymru
  Ffôn: 0333 5549 996
  Gwefan: sheltercymru.org.uk/cy

  Shelter Lloegr
  Ffôn: 0808 8004 444
  Gwefan: england.shelter.org.uk

- **Stepchange:** Mae Stepchange yn cynnig cyngor rhad ac am ddim ar ddyledion, yn ôl eich sefyllfa. Maent yn rhoi help a chymorth ymarferol am ba hyd bynnag y bydd ei angen arnoch.

  Gwefan: www.stepchange.org

- **Turn2Us:** elusen genedlaethol i helpu pobl i ddod o hyd i fudd-daliadau, grantiau a chymorth ariannol ar-lein. Mae ganddynt gyfrifiannell fudd-daliadau i ddarganfod pa fudd-daliadau, credydau treth neu gymorth arall y wladwriaeth y mae gennych hawl iddynt.

Gallwch ddefnyddio adnodd chwilio grantiau’r elusen i ddarganfod arian a nwyddau gan filoedd o gronfeydd elusennol.

Gwefan: www.turn2us.org.uk