



## Mynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint

Mae pawb ohonom yn edrych ymlaen at gael mynd ar wyliau a chael anghofio am fywyd o ddydd i ddydd. Ond os ydych chi'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint, neu'n gofalu am rywun sydd â chyflwr, bydd angen 'chydig mwy o waith cynllunio.

Mae ein llinell gymorth hefyd yno i ateb eich cwestiynau. Gallwch eu ffonio nhw ar **03000 030 555**

Cyn trefnu gwyliau, darlennwch y canllawiau diweddaraf gan y Swyddfa Dramor ar deithio dramor ar gyfer y wlad yr ydych chi'n dymuno ymweld â hi

[www.gov.uk/foreign-travel-advice](http://www.gov.uk/foreign-travel-advice)

## Sut ydw i'n gwybod os ga' i deithio efo cyflwr ar yr ysgyfaint?

Cyn trefnu gwyliau, siaradwch efo'ch meddyg neu'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol pob tro i ofyn a ydych chi'n ddigon ffit i deithio, efallai byddant eisiau gwneud rhagor o broffion.

Fel arfer, nid yw teithio yn y DU yn destun gormod o broblemau i rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint. Mae llawer o ddarparwyr teithio yn cynnig cymorth i gwsmeriaid a byddwch chi'n fwy ymwybodol o beth i'w ddisgwyl. Os ydych chi'n defnyddio ocsigen, mae'n weddol hawdd i'ch cyflenwr ocsigen ddanfôn eich offer ocsigen i unrhyw ran o'r DU.

Ond, mae teithio dramor yn gallu bod yn fwy o her, yn enwedig os ydych chi'n hedfan. Ac, os ydych chi'n defnyddio ocsigen, bydd angen i chi hefyd gynllunio o flaen llaw i ofalu bod yr ocsigen yno pan fydd ei angen arnoch chi.

## Ble ga' i fynd ar wyliau a minnau efo cyflwr ar yr ysgyfaint?

Mae pawb ohonom yn hoffi pethau gwahanol pan ddaw'n fater o wyliau. Ond dylech feddwl am bethau fel:

- **Hinsawdd:** hinsawdd cynhesach sy'n well gan lawer o bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, ble mae'r aer yn hallt, wrth ymyl Môr y Canoldir er enghraifft. Mae lefelau ocsigen isel ar uchderau uwch, fel yn y mynyddoedd, yn gallu gwneud trafferthion anadlu yn waeth.
- **Tymheredd:** gall tywydd rhy boeth neu rhy oer effeithio ar eich diffyg anadl, ac achosi i chi gael pwl o'ch cyflwr.
- **Tir:** a ydych chi'n mynd ar wyliau i rywle gwastad neu fynyddig? Gallai hyn effeithio ar eich gallu i symud o gwmpas yn gyfforddus.
- **Trafnidiaeth sydd ar gael:** y mathau o drafnidiaeth sydd ar gael ble rydych chi'n mynd ar wyliau.
- A oes gennych chi unrhyw **anghenion arbennig**, fel triniaeth ocsigen neu fynediad cadair olwyn.

Ar wefan Cymdeithas Asiantaethau Teithio Prydain [*The Association of British Travel Agents (ABTA)*], mae arweiniad defnyddiol ar gynllunio gwyliau sy'n addas i chi pob cam o'r ffordd. Ewch ar [www.abta.com/tips-and-advice/accessible-travel](http://www.abta.com/tips-and-advice/accessible-travel)

## Cyngor ar fynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint

- **Cynlluniwch o flaen llaw:** wrth adael pethau tan y funud olaf, mae peryg i chi anghofio rhywbeth hollbwysig. Meddyliwch pa mor bell allwch chi gerdded, faint o risiau allwch chi eu dringo, a fydd y toiledau yn hwylus, a pha drafnidiaeth allwch chi ei defnyddio. Dylech hefyd gynllunio o flaen llaw i ofalu bod yr holl feddyginiaeth a'r offer gennych o flaen llaw
- **Byddwch yn realistig:** efallai na fydd llefydd yr oeddech chi'n arfer eu hoffi yn addas rŵan. Dewiswch daith neu wyliau y gallwch chi - a'ch gofalwr neu'ch cyd-deithiwr - ymdopi â fo yn gorfforol.
- **Byddwch yn barod:** mae'n bwysig cynllunio ymlaen i ofalu bod yr holl feddyginiaeth a'r offer gennych o flaen llaw.
- **Chwiliwch am y fargen orau:** mae gan wahanol gwmnïau yswiriant wahanol bolisiau i bobl sydd â chyflyrau ar yr ysgyfaint, felly chwiliwch am yr un gorau i chi. Mae llawer o asiantaethau teithio yn cynnig gwyliau i bobl sydd â gofynion arbennig.
- **Gofynnwch gwestiynau:** mae cwmnïau teithio wedi arfer delio gyda gofynion arbennig. Dylent allu ateb eich cwestiynau a'ch pryderon i gyd. Gallwch hefyd holi pobl eraill sy'n mynd ar eu gwyliau, a hynny ar ein cymuned ni ar y we ([www.blf.org.uk/support-for-you/web-community](http://www.blf.org.uk/support-for-you/web-community)). Mae ein tîm cyfeillgar ar y llinell gymorth yn lle da i droi am wybodaeth. Rhowch ganiad iddynt ar **03000 030 555**

# Gwyliau yn y DU efo cyflwr ar yr ysgyfaint

Fel arfer, mae gwyliau yn y DU dipyn symlach na theithio dramor. Byddwch chi'n fwy ymwybodol beth i'w ddisgwyl o ran llety ac mae digonedd o ffyrdd i deithio o gwmpas y DU, hyd yn oed heb gar.

## Sut ydw i'n dewis lle i aros?

Cofiwch feddwl am bethau sy'n bwysig i chi wrth ddewis lle i aros yn y DU. Er enghraifft:

- Os ydych chi'n cael trafferth symud, neu'n colli eich anadl: a oes lifftiau neu rampiau sy'n golygu bod y lle aros yn hwylus i chi?
- A yw'n hawdd mynd yno? - A oes bws yn pasio? A yw ar lôn serth?
- Os ydych chi'n defnyddio ocsigen, a wnaiff perchnogion y lle aros adael i chi ddefnyddio ocsigen?  
**Peidiwch â chymryd yn ganiataol y gwnaiff pawb.**

Ar lawer o beiriannau chwilio am lety gwyliau, cewch ddewis chwilio am lefydd sydd â mynediad a chyfleusterau i bobl anabl. Cofiwch y bydd y cyfleusterau sy'n cael eu cynnig yn amrywio o'r naill le i'r llall. Cofiwch ffonio o flaen llaw i ofyn a yw'r hyn sy'n cael ei gynnig yn addas i chi.

Mae *Tourism fro All* yn eich helpu chi i chwilio am lefydd a lleoedd aros hygyrch yn y DU. Maent yn codi ffi aelodaeth o £25 y flwyddyn. Ewch ar [www.tourismforall.org.uk](http://www.tourismforall.org.uk)

## Y Cynllun Hygyrchedd Cenedlaethol (NAS)

Mae'r Cynllun Hygyrchedd Cenedlaethol (NAS) yn helpu i chi chwilio am le i aros yn Lloegr, sydd yn siwtio eich anghenion ac yn gadael i ddarparwyr llety hyrwyddo'r cyfleusterau sydd ganddynt i bobl sy'n chwilio am le aros hygyrch. Mae'r Cynllun yn asesu darparwyr llety ac yn eu rhoi mewn categori. Mae gan bob categori ei logo ei hun, ac mae'r darparwyr sydd wedi cael eu hasesu yn arddangos y logo hwn. Edrychwch pa gategori sydd yn siwtio chi orau:

- **Gwesteion hŷn neu sydd methu symud cymaint** - addas os ydych chi'n gallu dringo set o risiau, ond ble byddai canllaw neu ddolenni i gydio ynddynt yn gwneud hyn yn haws
- **Mynediad cadair olwyn rhan amser** - addas os ydych chi angen cadair olwyn rywfaint o'r amser ond yn gallu ymdopi efo tri step ar y mwyaf.
- **Defnyddiwr cadair olwyn annibynnol** – addas os ydych chi'n dibynnu ar gadair olwyn ond yn gallu symud heb gymorth o'r gadair olwyn i sedd.
- **Defnyddiwr cadair olwyn gyda chymorth** - addas os ydych chi'n dibynnu ar ddefnyddio cadair olwyn wrth eistedd, ond angen cymorth gan ofalwr neu declyn codi mecanyddol i symud.
- **Mynediad eithriadol** - ateb gofynion 'defnyddwyr cadair olwyn annibynnol' neu 'ddefnyddwyr cadair olwyn gyda chymorth' (y categorïau uchod), a hefyd yn ateb gofynion mwy beichus.

Cewch ddarllen mwy am y gwahanol gategoriâu, gweld eu logos ac edrych ar lefydd aros yn y cynllun NAS ar wefan *Visit England* ar [www.visitengland.com/plan-your-visit/access-all/national-accessible-scheme](http://www.visitengland.com/plan-your-visit/access-all/national-accessible-scheme)

## Gwersylla a charafanio

Os ydych chi'n bwriadu mynd i wersylla neu garafanio, edrychwch ar drefniadau mynediad i'r safleoedd. Mae gan y Clwb Gwersylla a Charafanio dair lefel hygyrchedd, sef:

- Dim cyfleusterau hygyrch
- Hygyrch i'r rheiny sy'n gallu symud ychydig, ond nid i gadeiriau olwyn
- Cwbl hygyrch gan gynnwys blociau cawod a chyfleusterau.

Darllenwch fwy ar [www.campingandcaravanningclub.co.uk/membership/your-club/dedicated-accessible-facilities](http://www.campingandcaravanningclub.co.uk/membership/your-club/dedicated-accessible-facilities)

Edrychwch ar wersylloedd hygyrch yn y DU ar [www.campsites.co.uk/search/campsites-with-disabled-facilities](http://www.campsites.co.uk/search/campsites-with-disabled-facilities)

Am fwy o wybodaeth am gwmnïau sy'n gwerthu cartrefi modur sydd wedi'u haddasu, neu sy'n gallu addasu cerbydau, edrychwch ar [www.campingandcaravanningclub.co.uk/helpandadvice/technicalhelp/mobility-camping](http://www.campingandcaravanningclub.co.uk/helpandadvice/technicalhelp/mobility-camping)

## Sut ydw i'n cyrraedd yno?

Mae'n dod yn haws i bawb deithio o gwmpas y DU heb gar. Isod, rydym yn egluro rhai o'r gwahanol ffyrdd y gallwch chi deithio. Yr hyn sy'n allweddol efo pob ffordd o deithio yw eich bod chi'n cysylltu â'r sawl sy'n darparu'r drafnidiaeth cyn i chi deithio, a hynny i ofalu eu bod nhw'n cynnig popeth sydd ei angen arnoch chi er mwyn i chi deithio'n ddiogel a mwynhau ar yr un pryd.

### Gorchudd wyneb

Efallai y bydd rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus mewn rhai llefydd ar draws y DU, oni bai eich bod chi wedi eich eithrio. Edrychwch ar ein gwefan a chael yr wybodaeth ddiweddaraf am y [blf.org.uk/coronavirus/face-masks](http://blf.org.uk/coronavirus/face-masks)

### Ar fws

Mae llawer o gwmnïau bysiau yn ceisio gwneud eu bysiau yn hygyrch i bobl sydd ag anableddau.

Bellach, mae gan holl fysiau National Express lifft i deithwyr sy'n golygu ei bod hi'n haws i chi fynd ar y bws, ac oddi arno. Fe wnaiff gyrwyr a staff yr orsaf lwytho eich bagiau ar y bws, a'u dadlwytho, os yw eitemau yn pwyso llai na 20kg. Mae'r rhan fwyaf o gyfleusterau toiled ar fysiau bellach ar yr un lefel â'r lle eistedd. Mae teithiau National Express yn mynd ar draws Lloegr, Cymru a'r Alban yn ogystal â rhai llefydd yn Ewrop.

Nid oes angen i chi gadw lle o flaen llaw os ydych chi'n defnyddio cadair olwyn. Ond, cyn i chi deithio, bydd National Express yn eich holi i ofalu y gallant ddarparu popeth ar gyfer eich taith. Mae hyn yn cynnwys gofalu fod y llefydd lle rydych chi eisïau mynd ar y bws ac oddi ar y bws, yn rhai hygyrch, bod eich cadair olwyn yn ffitio yn y lle sydd ar y bws, ac nad yw'r bws eisïoes yn llawn. Mae'n syniad da i chi ffonio o leiaf 36 awr o flaen llaw i roi amser iddynt sicrhau'r pethau hyn i gyd. Gallwch gysylltu â 'The National Express Assistance Travel Team' ar **03717 81 81 81**, 9am - 5pm, 7 diwrnod yr wythnos.

Efallai na fydd gan gwmnïau bysiau llai y cyfleusterau sydd eu hangen arnoch chi. Ffoniwch nhw o flaen llaw a holi am y drefn o fynd ar y bws, ac oddi arno, y toiledau ar y bws ac a fyddwch chi'n gallu mynd ag ocsigen efo chi a'i ddefnyddio.

### Ar drên

Mae teithio ar drenau yn dod yn haws i bawb. Mae gan wahanol gwmnïau trenau wahanol bolisiau o ran pobl sydd ag anableddau, felly cynlluniwch eich siwrne o flaen llaw a gweld trenau pa gwmnïau sydd eu hangen arnoch chi. Mae pob cwmni yn cynnig help i'w cwsmeriaid os ydych chi'n gofyn o flaen llaw.

Pan fyddwch chi'n cysylltu â chwmni trên, dywedwch ble a phryd rydych chi eisïau teithio; eich anabledd; sut rydych chi'n bwriadu cyrraedd a gadael yr orsaf; a fyddwch chi'n teithio eich hun, efo rhywun arall neu grŵp, ac a fydd angen cadair olwyn arnoch chi. Os nad ydych chi'n gwybod efo pa gwmni i gysylltu, cysylltwch â National Rail ([www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk)) neu ffoniwch **03457 48 49 50**.

Mae ScotRail ([www.scotrail.co.uk/plan-your-journey/accessible-travel](http://www.scotrail.co.uk/plan-your-journey/accessible-travel)) yno i helpu pobl sydd methu

symud gystal, i deithio'n gyfforddus ac yn ddiogel. Maent yn ceisio rhoi cymorth i unrhyw un sydd angen help wrth deithio, boed hyn wedi'i drefnu o flaen llaw neu ddim.

Mae Cerdyn Rheilffordd Pobl Anabl yn ddilys am 12 mis ac yn torri traean oddi ar bris ystod o docynnau trên. Os ydych chi'n teithio efo oedolyn arall, byddant hefyd yn cael y gostyngiad hwn. Gallwch wneud cais ar-lein ar [www.disabledpersons-railcard.co.uk](http://www.disabledpersons-railcard.co.uk) neu ofyn am ffurflen gais yn eich gorsaf leol.

## Ar fferi

Os ydych chi'n bwriadu ymweld ag un o ynysoedd Prydain neu deithio i Ogledd Iwerddon, gallwch fynd ar fferi. Mae gan lawer o gwmnïau fferi lifftiau, toiledau a chyfleusterau cadair olwyn a gall rhai ddarparu cadair olwyn yn adeilad y porthladd. Mae rhai yn cynnig caban arbennig i bobl anabl, neu'n cynnig gostyngiad. Gofynnwch i'r cwmni fferi cyn i chi dalu, yn enwedig os mae angen ocsigen arnoch chi. Cofiwch ofyn am ragor o gymorth gan y criw cyn i chi deithio.

## Mewn car

Teithio mewn car yw un o'r ffyrdd hawsaf i deithio o gwmpas y DU. Ond, mae'n dal yn syniad da cynllunio o flaen llaw oherwydd efallai bydd rhaid i chi feddwl am rai pethau. Sut wna' i ymdopi efo siwrne hir yn y car? A oes parcio gerllaw? Meddyliwch am y pethau hyn cyn i chi gychwyn, a gofalu eich bod chi'n stopio yn rheolaidd ar hyd y ffordd. Os ydych chi'n teithio efo ocsigen yn eich car, gofawch eich bod chi'n ei gario yn ddiogel.

## Mewn awyren

Efallai mai dewis hedfan wnewch chi os ydych chi'n teithio'n bell. Nid yw eich cyflwr o angenrheidrwydd yn eich atal chi rhag hedfan. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint yn gallu teithio ar awyren, hyd yn oed os ydynt yn defnyddio ocsigen.

Os ydych chi'n hedfan, mae'n syniad da trafod eich cynlluniau i deithio efo eich meddyg a chynllunio o flaen llaw. Edrychwch ar ein gwybodaeth fanwl ar hedfan efo cyflwr ar yr ysgyfaint.

## Cysylltiadau defnyddiol

Mae gan Traveline Cymru ([www.traveline.cymru/accessible-travel](http://www.traveline.cymru/accessible-travel)) dipyn o wybodaeth ddefnyddiol ar deithio hygyrch yng Nghymru i'ch helpu chi deithio mor gyfforddus a diogel â phosibl. Edrychwch ar y we neu ffoniwch **0800 464 0000** am fwy o gyngor a chymorth.

Mae gan Translink ([www.translink.co.uk/usingtranslink/accessibility/accessibilityguide](http://www.translink.co.uk/usingtranslink/accessibility/accessibilityguide)), y darparwr trafniadaeth gyhoeddus yng Ngogledd Iwerddon, fysiau a threnau sy'n addas i bawb. Edrychwch ar eu canllaw am fwy o wybodaeth am eu gwasanaethau i bobl sydd ag anabledau, neu ffoniwch eu canolfan gyswllt ar **028 9066 6630** i drefnu cymorth.

# Mynd ar wyliau dramor efo cyflwr ar yr ysgyfaint

Cyn i chi drefnu taith, darllenwch y canllawiau diweddaraf gan y Swyddfa Dramor ar deithio dramor ar gyfer y wlad rydych chi eisiau ymweld â hi. Efallai bod pandemig y coronafirws yn effeithio ar deithio tu allan i'r DU. Nid yw'r DU bellach yn aelod o'r UE, felly efallai y bydd rhaid i chi wneud pethau ychwanegol nad oedd rhaid i chi eu gwneud o'r blaen wrth ymweld ag Ewrop. Edrychwch ar wefan y llywodraeth am fwy o wybodaeth.

**Dylech wastad ofyn i'ch meddyg neu eich gweithiwr gofal iechyd i ofalu eich bod chi'n ddigon da i deithio, cyn i chi benderfynu ble i fynd.** Mae'n bwysig hefyd cael yswiriant teithio sydd yn cynnwys y daith i gyd. Darllenwch fwy o'n cyngor ar drefnu yswiriant teithio os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint.

## Gofalwch fod eich pasbort yn ddilys

Rhaid i chi adnewyddu eich pasbort cyn y gallwch deithio dramor os:

- yw eich pasbort wedi darford
- nad oes gennych chi ddigon o amser ar ôl arno.

Mae'r rheolau ar ddilysrwydd pasbort wedi newid ac efallai y bydd angen i chi adnewyddu eich pasbort ([www.gov.uk/renew-adult-passport](http://www.gov.uk/renew-adult-passport)) yn gynharach na'r disgwyl. Cyn i chi deithio, edrychwch ar ofynion mynediad y wlad yr ydych chi'n dymuno teithio iddi ([www.gov.uk/foreign-travel-advice](http://www.gov.uk/foreign-travel-advice)).

## Ble ga' i fynd ar wyliau dramor efo cyflwr ar yr ysgyfaint?

Yn gyntaf oll, meddyliwch lle rydych chi eisiau mynd. Mae'n syniad da meddwl am dymheredd a hinsawdd. A yw tywydd poeth neu oer eithafol yn effeithiol ar y cyflwr ar eich ysgyfaint? Rydym yn gwybod mai hinsawdd cynhesach sy'n well gan lawer o bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, ond mae'n werth ymchwilio a siarad ag eraill i weld beth yw'r opsiynau gorau i chi. Gallai fod yn syniad siarad efo pobl eraill sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint am eu profiadau nhw o fynd i wledydd gwahanol. Mae ein cymuned ar y we yno i chi ar [blf.org.uk/support-for-you/web-community](http://blf.org.uk/support-for-you/web-community)

Ddim yn gwybod lle i gychwyn? Mae'r *Lonely Planet* wedi creu adnodd defnyddiol ar-lein ar deithio'n hwylus ar draws y byd: [shop.lonelyplanet.com/products/accessible-travel-online-resources-2019](http://shop.lonelyplanet.com/products/accessible-travel-online-resources-2019)

## Mynd ar wyliau ar long wyliau fawr

Gall gwyliau ar long wyliau fawr fod yn ddewis da o ran hwylustod. Mae gan lawer o gwmnïau longau gwyliau sy'n hygyrch, efo cyfleusterau fel mynediad cadair olwyn, cawod i chi eistedd yn eich cadair olwyn, cyfleusterau clywed a chymhorthion gweld. Mae gwahanol gwmnïau yn cynnig gwahanol lefelau o hygyrchedd, felly mae'n werth holi am y cwmni (a'r lleoliad!) sydd orau i chi a'ch anghenion.

## Gorchuddion wyneb

Ers pandemig y coronafirws, mae gorchudd wyneb wedi dod yn beth cyffredin mewn siopau ac ar drafndiaeth gyhoeddus. Ar draws y DU, rydych yn cael eithrio rhag gwisgo gorchudd wyneb os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint sy'n gwneud i chi gollu eich gwynt, a bod gwisgo masg wyneb yn gwneud i chi deimlo fel hyn hefyd. Ond efallai nad dyna'r achos mewn gwledydd tramor eraill.

Os ydych chi yn y categori hwn, mae'n syniad da edrych ar y canllawiau ar wisgo gorchudd wyneb yn y wlad rydych chi'n bwriadu ymweld â hi. Efallai bydd angen i chi gael rhywbeth sy'n profi eich bod chi'n cael eithrio, neu efallai na fydd eithriadau o gwbl. Efallai bydd rhai cwmnïau teithio yn nodi'r mathau o fasnau y dylech eu gwisgo. Mewn rhai gwledydd, mae'n rhaid gwisgo gorchudd wyneb ym mhob man cyhoeddus. Cewch wybodaeth ddefnyddiol am y wlad rydych chi'n bwriadu teithio iddi ar wefan y Swyddfa Dramor.

## Sut ydw i'n mynd yno?

### Ar fferi

Mae gan lawer o gwmnïau fferi lifftiau, toiledau a chyfleusterau eraill. Gallant hefyd roi blaenoriaeth i lwytho cerbydau a rhoi llefydd parcio arbennig i gerbydau sy'n cario teithwyr anabl.

### Ar drên

Mae trenau *Eurostar* yn addas i deithwyr sydd â gofynion neilltuol. Mae posib mynd â chadair olwyn ac ocsigen ar rai cerbydau trên.

Os ydych chi'n teithio ymhellach o fewn Ewrop, neu'n gadael Ewrop yn gyfan gwbl, holwch y cwmni trên perthnasol yn Ewrop am eu polisi ar deithio efo ocsigen.

### Mewn car

Cyn i chi deithio, holwch a fydd angen i chi gael cerdyn gwyrdd – dogfen sydd yn brawf o yswiriant ac sy'n gwneud hi'n haws i gerbydau symud yn rhydd ar draws ffiniau gwledydd tramor. Eich cwmni yswiriant teithio sy'n rhoi cardiau gwyrdd, ac mae'n syniad i chi ofyn am un ryw fis cyn i chi deithio.

Nid yw'r Comisiwn Ewropeaidd wedi cadarnhau a yw'r DU yn dal yn rhan o'r *Green Card Free Circulation Area (GCFCA)* neu beidio, sef ardal sy'n cynnwys holl wledydd yr Ardal Economaidd Ewropeaidd yn ogystal ag Andorra, Bosnia & Herzegovina, Serbia a'r Swistir ([www.gov.uk/eu-eea](http://www.gov.uk/eu-eea)). Am fwy o wybodaeth, edrychwch ar wefan y Gronfa Ddata Yswiriant Cerbydau (MID) - [www.mib.org.uk](http://www.mib.org.uk).

Yn y DU, mae Bathodynau Glas yn gadael i yrwyr ceir sy'n cario teithwyr efo problemau symud difrifol, barcio yn agos at ble mae nhw angen mynd. Mae Bathodynau Glas yn gynllun sy'n cael ei gydnabod ar draws yr Undeb Ewropeaidd (UE), ac mae Bathodynau Glas y DU yn cael eu derbyn yn rhai o wledydd yr UE er bod y DU wedi gadael yr UE. Am fwy o fanylion ar ba wledydd sy'n derbyn Bathodyn Glas y DU, edrychwch ar wefan y llywodraeth - [www.gov.uk/government/publications/blue-badge-using-it-in-the-eu/using-a-blue-badge-in-the-european-union](http://www.gov.uk/government/publications/blue-badge-using-it-in-the-eu/using-a-blue-badge-in-the-european-union)

Mae mwy o wybodaeth am yrru yn yr UE, y Swistir, Norwy, Gwlad yr Iâ neu Liechtenstein ar wefan y llywodraeth - [www.gov.uk/visit-eu-switzerland-norway-iceland-liechtenstein](http://www.gov.uk/visit-eu-switzerland-norway-iceland-liechtenstein)

### Hedfan

Nid yw cyflwr ar yr ysgyfaint o angenrheidrwydd yn eich atal chi rhag hedfan. Trafodwch eich bwriad i deithio efo'ch meddyg. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint yn gallu teithio ar awyren, hyd yn oed os ydynt yn defnyddio ocsigen.

Os ydych chi'n bwriadu hedfan yn bell ac yn defnyddio peiriant *CPAP* [*continuous positive airway pressure*], meddyliwch a fydd angen i chi ddefnyddio eich peiriant ar yr awyren. Mae rhai cwmnïau hedfan yn cyfyngu ar y peiriannau gewch chi eu defnyddio ar yr awyren. Efallai bydd cwmnïau hedfan eraill yn gofyn i chi lenwi ffurflen cyn teithio.

Os ydych chi'n defnyddio cymorth trydanol i symud, fel cadair olwyn drydanol neu sgwter, cysylltwch â'r cwmni hedfan o flaen llaw i roi gwybod iddynt. Gofynnwch hefyd a oes unrhyw gyfyngiadau ar offer - gall hyn amrywio rhwng cwmnïau hedfan. Am fwy o wybodaeth am hedfan efo ocsigen, edrychwch ar y dudalen sydd gennym ar wahân am hyn.

Mae gan lawer o gwmnïau hedfan swyddog meddygol neu uned arbennig i deithwyr anabl neu'r rheiny â gofynion meddygol arbennig. Cysylltwch â'r cwmni hedfan o flaen llaw i drafod eich anghenion. Mae'n bwysig i chi wybod pethau fel:

- polisi yr awyren ar gario a defnyddio ocsigen, gan gynnwys crynhowyr ocsigen symudol, a dyfeisiau

meddygol fel peiriannau CPAP neu nebiwleiddwyr.

- a yw'r awyren yn rhannu cod, sef pan fydd gan un awyren god a rhif hedfan un cwmni hedfan, ond yn cael ei weithredu gan un arall. Bydd angen i chi holi pob cwmni hedfan am ei bolisi ocsigen ei hun.
- union hyd y daith, ac a fydd oedi yn debygol.
- sut mae angen i chi gadarnhau eich ffitrwydd i hedfan.
- y cyfleusterau sydd ar gael yn y meysydd awyr cartref a thramor. Gall y rhain gynnwys cymorth o llofa'r maes awyr hyd at y giât gadael ac ar fwrdd yr awyren. 'Does dim angen i chi fod yn defnyddio cadair olwyn i gael cymorth mewn maes awyr.

Darllenwch fwy am hedfan os nad ydych chi'n gallu symud cystal ar wefan y *Civil Aviation Authority* ar [www.caa.co.uk/Passengers/PRM/Passengers-with-disabilities-and-reduced-mobility](http://www.caa.co.uk/Passengers/PRM/Passengers-with-disabilities-and-reduced-mobility)

## Dewis lle i aros dramor

Mae'n bwysig iawn dewis lle aros sydd yn siwtio eich anghenion. Cyn trefnu, meddyliwch am y pethau ymarferol y bydd eu hangen arnoch chi er mwyn gwneud eich gwyliau yn un cyfforddus a llawn mwynhad. Er enghraifft:

- dim grisiau at eich ystafell
- toiled a chawod/bath sy'n hygyrch
- drysau llydan fel y gall eich cadair olwyn ffitio drwyddynt
- digonedd o socedi trydan (i gymryd eich peiriant ocsigen CPAP, neu nebiwleiddiwr).

Cyn trefnu, dylech wastad ffonio neu anfon e-bost i holi pa gyfleusterau sydd yn eich ystafell. Fel arfer, nid yw gwestai yn rhoi lluniau ystafelloedd hygyrch ar eu gwefan, felly mae'n syniad da gofyn am weld lluniau cyn trefnu gwyliau, er mwyn gofalu bod yr ystafell yn addas i chi.

## Pethau ymarferol wrth fynd ar wyliau efo cyflwr ar yr ysgyfaint

### Trefnu yswiriant teithio

Dylech gael polisi yswiriant teithio llawn i chi'ch hun cyn mynd ar wyliau dramor. Os ydych chi'n teithio efo ffrind neu aelod o'ch teulu, gofalwch fod ganddynt hwythau bolisi yswiriant llawn hefyd. Drwy gael yswiriant teithio, gallwch osgoi cael biliau meddygol anferthol os cewch chi eich taro'n wael, neu os bydd argyfwng yn codi yn ystod eich gwyliau. Edrychwch ar gost hyn mewn da bryd, oherwydd efallai y gwelwch ei fod yn rhy ddrud neu fod angen i chi chwilio am ddarparwr arbenigol.

Gofalwch fod eich polisi yswiriant yn cynnwys eich holl gyflyrau meddygol. Mae angen i chi gael yr yswiriant iawn i'ch amgylchiadau chi – **nid oes yr un darparwr yswiriant sy'n briodol i bob unigolyn sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint**. Wrth beidio â dweud wrth eich cwmni yswiriant am unrhyw wybodaeth feddygol, efallai na fydd eich polisi yn ddilys, a bydd rhaid i chi dalu bil meddygol anferthol os cewch eich taro'n wael ar wyliau.

Pan fyddwch chi'n teithio, cadwch eich dogfennau yswiriant teithio rhywle diogel, fel yn eich bag llaw. Wrth gyrraedd y lle aros, rhowch nhw i gadw mewn lle diogel, fel yn sêff y gwesty. Mae'n syniad da cadw copi o fanylion eich yswiriant teithio efo rhywun yn ôl adref, rhag ofn fydd angen iddynt gysylltu â'r cwmni yswiriant ar eich rhan.

### Cysylltiadau defnyddiol:

- Mae gan *Safer Tourism Foundation* wybodaeth am hanfodion yswiriant teithio, gan gynnwys pethau i'w hystyried wrth ddewis cwmni yswiriant: [safertourism.org.uk/travel-tips/](http://safertourism.org.uk/travel-tips/)



### travel-insurance-essentials

- Mae gan y **Money Helper** ganllaw ar brynu yswiriant teithio os ydych chi dros 65 oed neu â chyflwr meddygol eisoes. Mae'n cynnwys cyfeiriadur o fanylion cyswllt darparwyr sy'n arbenigo mewn darparu yswiriant i bobl sydd â chyflwr meddygol difrifol: [www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/insurance/travel-insurance-for-over-65s-and-medical-conditions](http://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/insurance/travel-insurance-for-over-65s-and-medical-conditions)

## Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd (EHIC) a Cerdyn Yswiriant Iechyd Byd-eang (GHIC)

Gyda'r Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd (EHIC), mae gennych yr hawl i gael gofal iechyd gan y wlad wrth deithio yn yr UE.

O 1 Ionawr 2021, (ar ôl Brexit), bydd y Cerdyn EHIC yn raddol yn dod i ben. Bydd y Cerdyn Yswiriant Iechyd Byd-eang (GHIC) yn dod yn ei le. Yn debyg i'r EHIC, mae'n rhoi'r hawl i chi gael gofal iechyd gan y wlad pan fyddwch chi'n aros dros dro yn y gwledydd sydd wedi'u cynnwys.

Os oes gennych gerdyn EHIC ar hyn o bryd, gallwch ei ddefnyddio yn yr UE hyd nes daw'r cerdyn i ben. Nid oes angen i chi wneud cais am gerdyn GHIC os oes gennych gerdyn EHIC dilys. Unwaith y daw eich cerdyn EHIC i ben, dylech gael cerdyn GHIC yn ei le.

Nid yw'r ddau gerdyn hyn yn cymryd lle yswiriant teithio. Gofalwch fod gennych bolisi yswiriant teithio llawn pob tro wrth deithio, un sydd yn addas i'ch anghenion chi.

Darllenwch fwy am y cardiau hyn a sut i wneud cais amdanynt ar wefan y GIG [www.nhs.uk/using-the-nhs/healthcare-abroad/apply-for-a-free-uk-global-health-insurance-card-ghic](http://www.nhs.uk/using-the-nhs/healthcare-abroad/apply-for-a-free-uk-global-health-insurance-card-ghic)

# Meddyginiaeth

## Cynllunio o flaen llaw

Rhowch ddigon o amser i'ch hun drefnu meddyginiaeth ar gyfer eich taith. Os ydych chi'n cael meddyginiaeth ar bresgripsiwn, dylech drafod eich gwyliau efo eich meddyg neu nyrs y practis o leiaf dau fis cyn rydych chi'n bwriadu teithio. Efallai bydd angen i chi ofyn am fwy o feddyginiaeth rhag ofn y bydd unrhyw oedi neu argyfwng. Os oes gennych becyn achub, ewch â hwn efo chi hefyd. Os nad oes gennych becyn achub, trafodwch efo eich meddyg teulu a oes angen gwrthfotigau wrth gefn arnoch chi.

## Edrych beth sy'n cael ei ganiatáu

Mae'r rheolau ynghylch y mathau o feddyginiaeth, a faint ohonynt y cewch chi fynd efo chi i mewn i'r wlad yn wahanol mewn gwahanol wledydd. Gofalwch eich bod chi'n edrych ar y rheolau ar gyfer pob gwlad y byddwch chi'n mynd iddynt, hyd yn oed os mai dim ond pasio drwodd fyddwch chi.

Mae rhai meddyginiaethau ar bresgripsiwn yn cynnwys cyffuriau sy'n cael eu rheoli, ac efallai bod angen trwydded bersonol i fynd â'r rhain dramor efo chi. Darllenwch fwy am deithio efo meddyginiaethau sy'n cael eu rheoli ar wefan gov.uk ([www.gov.uk/travelling-controlled-drugs](http://www.gov.uk/travelling-controlled-drugs))

## Hedfan efo meddyginiaeth

Os mai hedfan ydych chi, dylech gario eich meddyginiaeth ac unrhyw gyfarpar meddygol yn eich bag llaw, a chopi o'ch presgripsiwn hefyd. Cewch gario hylifau yn eich bag llaw os ydynt mewn cynhwysydd sy'n dal llai na 100ml ac mewn bag clir y gallwch ei ail selio, llai na litr mewn cyfaint. Os na allwch chi ffitio eich holl feddyginiaethau hanfodol yn y bag hwn, neu os ydynt mewn cynhwysydd sy'n dal mwy na 100ml, efallai y byddwch chi'n dal yn cael cario'r rhain yn eich bag llaw. Cysylltwch â'r cwmni hedfan a'r maes awyr i ddweud wrthynt y bydd angen i chi gario hylifau ychwanegol a gofynnwch am unrhyw ofynion sydd ganddynt i adael i chi wneud hyn. Cofiwch am y maes awyr lle byddwch chi'n dychwelyd o'ch gwyliau hefyd.

## Cyngor

- Gofalwch y bydd dyddiad gorffen eich meddyginiaeth yn iawn tra byddwch chi ar eich gwyliau.
- Mae angen cadw rhai meddyginiaethau ar dymheredd ystafell, neu is. Os ydych chi'n teithio rhywle poeth neu angen cyngor ar sut i gadw eich meddyginiaethau yn cŵl, siaradwch efo eich meddyg teulu neu fferylllydd. Gallant roi cyngor i chi ar storio eich meddyginiaethau mewn fflasg Thermos neu fag oer.
- Gofalwch eich bod chi'n cael dod ag unrhyw feddyginiaeth a roddir i chi dramor adref efo chi i'r DU. Os oes unrhyw amheuaeth, dywedwch am y feddyginiaeth wrth y ddesg dollau.
- Mae syniad da teithio efo copi o'ch presgripsiwn a llythyr gan eich meddyg teulu sy'n cadarnhau manylion eich meddyginiaeth a'r cyflwr iechyd. Bydd hyn yn helpu i osgoi unrhyw broblemau wrth y ddesg dollau, a hefyd os bydd angen cymorth meddygol arnoch tra byddwch chi ar eich gwyliau. Gallwch gael yr wybodaeth hon wedi'i chyfieithu i iaith y wlad rydych chi'n ymweld â hi. Gall eich meddyg teulu godi ffi am ysgrifennu'r llythyr hwn, gan nad oes gofyn iddynt wneud hyn o dan y GIG.
- Tynnwch lun o'ch pasbort, presgripsiwn a manylion polisi yswiriant teithio i'w cadw ar eich ffôn – fel bod gennych gopi wrth law pob tro!

# Mynd ar wyliau efo ocsigen

## Defnyddio ocsigen ar wyliau yn y DU

Gallwch drefnu ocsigen ar gyfer teithio o fewn y DU drwy eich cyflenwr ocsigen. Bydd angen i chi ddweud manylion eich gwyliau wrthynt, gan gynnwys y dyddiadau a ble byddwch chi'n aros. Rhowch gymaint o rybudd ag y gallwch – chwe wythnos, os yn bosib. Mae hyn yn bwysig iawn ar adegau prysur, fel gwyliau ysgol. Ond mae pythefnos o rybudd fel arfer yn ddigon ar adegau llai prysur yn ystod y flwyddyn.

Gofalwch fod perchennog y lle rydych chi'n bwriadu aros, yn rhoi caniatâd ac yn hapus i chi gael offer a silindrau ocsigen yno. Dylech hefyd ofalu eich bod chi'n gwybod sut i deithio'n ddiogel efo eich ocsigen. Gall eich tîm anadlu a'ch cyflenwr ocsigen roi cyngor os nad ydych chi'n siŵr.

## Defnyddio ocsigen wrth deithio dramor

Os oes angen ocsigen arnoch chi ar eich gwyliau dramor, bydd angen i chi drefnu bod ocsigen yn y lle aros cyn i chi deithio. Nid yw cwmnïau yn y DU yn gadael i chi fynd â'u cyfarpar tu allan i'r DU fel arfer. Bydd angen i chi drefnu a thalu am hyn eich hun.

Gallwch brynu neu hurio crynodydd ocsigen symudol, ond gofalwch fod gennych fatri sbâr neu silindr wrth gefn. Cofiwch fynd ag addaswyr plygiau rhyngwladol efo chi. Cadwch un yn eich bag llaw, ac ewch ag un wrth gefn efo chi!

## Defnyddio ocsigen wrth hedfan

Os ydych chi'n bwriadu hedfan, efallai bydd angen i chi gael prawf ffitrwydd i hedfan i gadarnhau bod angen i chi gael ocsigen ar yr awyren. Gallwch ddarllen mwy am hyn ar wefan yr *European Lung Foundation* ar [www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/air-travel/fit-to-fly](http://www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/air-travel/fit-to-fly)

Efallai nad oes angen ocsigen arnoch chi fel arfer, ond bod angen i chi ei gael wrth hedfan oherwydd yr uchder. Efallai bydd angen i chi gael ocsigen hefyd os ydych chi'n mynd i rywle sy'n uwch na'r arfer. Gallwch weld a oes angen ocsigen arnoch chi ar uchder yn ystod y prawf ffitrwydd i hedfan. Gall eich meddyg roi help i chi gwblhau'r prawf.

Mae gan gwmnïau hedfan eu rheolau eu hunain am gyflenwi ocsigen, a bydd rhai yn codi tâl am ddarparu ocsigen ar fwrdd yr awyren. Gofynnwch i'ch cwmni hedfan cyn teithio. Gofynnwch hefyd a yw'r awyren yn rhannu cod, sef pan fydd gan un awyren god a rhif hedfan un cwmni hedfan, ond yn cael ei weithredu gan un arall. Bydd angen i chi holi pob cwmni hedfan am ei bolisi ocsigen ei hun.

Mae gan yr *European Lung Foundation* gronfa ddata o bolisiau ocsigen cwmnïau hedfan i deithwyr ar [www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/air-travel/airline-index](http://www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/air-travel/airline-index)

Gallwch ddarllen mwy am therapi ocsigen ar ein gwefan ar [blf.org.uk/oxygen](http://blf.org.uk/oxygen) Mae ein cymuned ar y we hefyd yn lle defnyddiol i holi am brofiadau pobl eraill o deithio efo ocsigen. Ewch ar [blf.org.uk/support-for-you/web-community](http://blf.org.uk/support-for-you/web-community)

Gall ein tîm cyfeillgar ar y llinell gymorth ateb eich cwestiynau ar gael ocsigen, cyflenwyr ocsigen a theithio efo ocsigen. Rhowch ganiad iddynt ar **03000 030 555**

# Cysylltiadau defnyddiol ar gyfer trefnu eich gwyliau

## Teithio yn y DU

*Tourism For All* - Elusen genedlaethol gofrestrddig sy'n rhoi gwybodaeth am lefydd aros a gwasanaethau twristiaeth i bobl hŷn a phobl sydd ag anabledau.

- [www.tourismforall.org.uk](http://www.tourismforall.org.uk)
- 0845 124 9971

### Llefydd aros yn y DU:

Bydd y gwefannau hyn yn eich helpu chi i chwilio am le aros addas o gwmpas y DU:

- *Visit England* - [www.visitengland.com/plan-your-visit/access-all#](http://www.visitengland.com/plan-your-visit/access-all#)
- *Visit Scotland* - [www.visitscotland.com/accommodation/accessible](http://www.visitscotland.com/accommodation/accessible)
- Croeso Cymru - [www.visitwales.com/destinations/west-wales/access-all-areas-west-wales](http://www.visitwales.com/destinations/west-wales/access-all-areas-west-wales)
- *Discover Northern Ireland* - [www.accessibleireland.com](http://www.accessibleireland.com)

## Mynd dramor

- *GOV.UK* - y cyngor diweddaraf ar deithio, fesul gwlad, eich hawliau yn y maes awyr a chael cymorth dramor - [www.gov.uk/browse/abroad/travel-abroad](http://www.gov.uk/browse/abroad/travel-abroad)
- *Lonely Planet* – adnodd ar-lein ar deithio hygyrch - [shop.lonelyplanet.com/products/accessible-travel-online-resources-2019](http://shop.lonelyplanet.com/products/accessible-travel-online-resources-2019)

## Trafnidiaeth

### Fferis

- *P&O Ferries* - [www.poferries.com/en](http://www.poferries.com/en)
- *Brittany Ferries* - [www.brittany-ferries.co.uk](http://www.brittany-ferries.co.uk) (0330 159 7000)
- *Stenaline* - [www.stenaline.co.uk](http://www.stenaline.co.uk) (03447 707 070)

### Twunnel y Sianel

- *Eurostar* - [www.eurostar.com/uk-en](http://www.eurostar.com/uk-en)
- *Euro Tunnel* - [www.eurotunnel.com/uk](http://www.eurotunnel.com/uk) (03443 35 35 35)

### Bysiau

- *National Express* - [www.nationalexpress.com/en](http://www.nationalexpress.com/en) (0371 781 8181)
- *Traveline Cymru* - [www.traveline.cymru/accessible-travel](http://www.traveline.cymru/accessible-travel) (0800 464 0000)

### Rheilffordd

- *National Rail Enquiries* - [www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk) (03457 48 49 50)
- *Translink* - [www.translink.co.uk](http://www.translink.co.uk) (028 90 66 66 30)
- *Traveline Cymru* - [www.traveline.cymru/accessible-travel](http://www.traveline.cymru/accessible-travel) (0800 464 0000)
- *Scot Rail* - [www.scotrail.co.uk/plan-your-journey/accessible-travel](http://www.scotrail.co.uk/plan-your-journey/accessible-travel)

### Hedfan

- *Civil Aviation Authority (CAA)* - [www.caa.co.uk/home](http://www.caa.co.uk/home) - gwybodaeth i deithwyr sy'n hedfan

## Trefnu yswiriant

- *Safer Tourism Foundation* - [safertourism.org.uk/travel-tips/travel-insurance-essentials](http://safertourism.org.uk/travel-tips/travel-insurance-essentials)
- *Money Helper* - [www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/insurance/travel-insurance-for-over-65s-and-medical-conditions](http://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/insurance/travel-insurance-for-over-65s-and-medical-conditions)

**Cysylltwch â ni er mwyn darganfod  
cymorth yn agos i chi.**

Llinell gymorth: **03000 030 555**

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy  
na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac  
am ddim,  
hyd yn oed ar ffôn symudol.

**helpline@blf.org.uk**

**blf.org.uk**

**Cod:** BK6      **Fersiwn:** 5.1

**[blf.org.uk/holiday](https://blf.org.uk/holiday)**

**Adolygiad diwethaf:** Awst 2021

**Adolygiad nesaf:** Mai 2022

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein  
gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac  
am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a  
chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymw-  
elwch â **blf.org.uk**