



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. 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'r llyfryn gwybodaeth yn ateb eich cwestiynau: Ydw i'n gallu teithio a minnau efo cyflwr ar yr ysgyfaint? Ga' i hedfan? Beth am yr ochr ymarferol, fel yswiriant a meddyginiaeth? Sut ydw i'n teithio os ydw i ar ocsigen?

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

Ar hyn o bryd, mae'r Llywodraeth yn eich cynghori chi i beidio â theithio i rai gwledydd, oni bai bod hynny'n hanfodol. Darllenwch y canllawiau diweddaraf gan y Swyddfa Dramor ar deithio dramor ar www.gov.uk/foreign-travel-advice

Ar ein hwb coronafirws, mae'r canllawiau diweddaraf i bobl sy'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint: blf.org.uk/support-for-you/coronavirus

Efallai bod Brexit yn effeithio ar deithio tu allan i'r DU. Efallai bydd angen i chi wneud pethau ychwanegol nad oedd raid i chi eu gwneud o'r blaen. Edrychwch ar wefan y Llywodraeth am fwy o wybodaeth www.gov.uk/visit-europe-1-january-2021

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

Cofiwch siarad efo'ch meddyg neu'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i ofyn os ydych chi'n ddigon ffyt 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 golygu bod angen meddwl am bethau ychwanegol, 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 ein pethau ein hunain, a phethau 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:** os 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

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.
- **Byddwch yn realistig:** efallai na fydd llefydd yr oeddech chi'n arfer eu hoffi o'r blaen yn addas rwan. Dewiswch rywle 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). 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 symlech na theithio dramor. Byddwch chi'n fwy ymwybodol beth i'w ddisgwyl o ran llety ac mae llawer 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:

- Ydach 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 y lle aros adael i chi ddefnyddio ocsigen? **Peidiwch â chymryd yn ganiataol y gwnaiff pawb.**

Ar lawer o beiriannau chwilio am lety, 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 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

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 westeion anabl ac ymwelwyr hŷn. 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

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

Edrychwch ar wersylloedd hygyrch yn y DU ar 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

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

Ar draws y DU, mae'n rhaid gwisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus, 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

Ar fws

Mae llawer o gwmnïau bysiau yn ceisio gwneud eu bysiau yn addas i bobl sydd ag anabledau.

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.

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 eisiau mynd ar y bws, yn rhai hygyrch, bod eich cadair olwyn yn ffitio yn y lle sydd ar y bws, ac nad yw'r bws eisoes 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. Darllenwch fwy ar www.nationalexpress.com/en/help/accessibility

Mae gan *Translink*, y darparwr trafndiaeth gyhoeddus yng Ngogledd Iwerddon, fysiau sy'n addas i gymryd cadeiriau olwyn. Dyma'u canllaw nhw (www.translink.co.uk/usingtranslink/accessibility/accessibilityguide) am fwy o wybodaeth am eu gwasanaethau i bobl sydd ag anabledau, neu ffoniwch eu canolfan gyswllt ar **028 9066 6630** i drefnu cymorth.

Mae gan *Traveline Cymru* dipyn o wybodaeth ddefnyddiol ar deithio hygyrch yng Nghymru fel y gallwch deithio mor gyfforddus a diogel â phosibl. Edrychwch ar y we ar www.traveline.cymru/accessible-travel, neu ffoniwch **0800 464 0000** am fwy o gyngor a chymorth.

Efallai na fydd gan gwmnïau bysiau llai y cyfleusterau sydd eu hangen arnoch chi. Ffoniwch nhw o flaen llaw a gofyn 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 trê, dywedwch ble a phryd rydych chi eisiau 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) neu ffoniwch **03457 48 49 50**.

Mae *ScotRail* 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. Darllenwch fwy ar wefan *ScotRail* ar www.scotrail.co.uk/plan-your-journey/accessible-travel

Mae Cerdyn Rheilffordd Pobl Anabl yn ddilys am 12 mis ac yn torri traean oddi ar bris ystod o docynnau trê. 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 neu ofyn am ffurflen gais yn eich gorsaf leol.

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 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, gofalu 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.

Mynd ar wyliau dramor efo cyflwr ar yr ysgyfaint

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.

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

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

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 gwyllo 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. Mae gan *Cruise Critic* dudalen ddefnyddiol iawn ar longau gwyliau fel hyn www.cruisecritic.co.uk/articles.cfm?ID=105

Gorchuddion wyneb

Ers pandemig y coronafirws, mae'n rhaid gwisgo gorchudd wyneb mewn siopau ac ar drafnidiaeth gyhoeddus. Ar draws y DU, rydych yn cael eich eithrio rhag gwisgo gorchudd wyneb os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint sy'n gwneud i chi golli 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 eich eithrio, neu efallai na fydd eithriadau o gwbl. Efallai bydd rhai cwmnïau teithio yn nodi'r mathau o fasgiau 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 www.gov.uk/foreign-travel-advice

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.

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 yr holl wledydd Ardal Economaidd Ewropeaidd (EEA) (www.gov.uk/eu-eea), yn ogystal ag Andorra, Bosnia & Herzegovina, Serbia a'r Swistir. Felly bydd angen i chi fynd â Cherdyn Gwyrdd efo chi pan fyddwch chi'n gyrru yn unrhyw rai o'r gwledydd hyn.

Eich cwmni yswiriant teithio sy'n rhoi'r cardiau gwyrdd hyn, ac mae'n syniad i chi ofyn am un tua mis cyn i chi deithio.

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), ond ni wyddom a fydd Bathodynau Glas y DU yn cael eu derbyn yng ngwledydd yr UE bellach, nawr fod y DU wedi gadael yr UE. Credir y dylai'r Bathodynau Glas gael eu cydnabod fel yr arfer yng ngwledydd eraill yr UE, yn yr un ffordd â'r rheiny sy'n cael eu rhoi yn Norwy a'r Swistir, ond 'does dim sicrwydd o hyn.

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.

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.

Pan fyddwch chi'n cysylltu â'r cwmni hedfan, gofynnwch ba gymorth sydd ar gael yn y maes awyr ac ar yr awyren ei hun hefyd. 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

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, rhwng 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/travel-insurance-essentials
- Mae gan y **Money and Pensions Advice Service** 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.moneyadvice.service.org.uk/en/articles/travel-insurance-for-over-65s-and-medical-conditions

Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd (EHIC) a Cherdyn 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 eich bod chi pob tro yn teithio efo yswiriant teithio llawn sydd yn addas i'ch anghenion chi. Darllenwch fwy am y cardiau hyn a sut i wneud cais amdanynt ar wefan y GIG ar 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 oedi neu argyfwng. Os 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 wledydd 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 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.
- Ewch â llun o'ch pasbort, manylion presgripsiynau a pholisi yswiriant teithio i'w cadw ar eich ffôn – fel bod gennych gopi wrth law pob tro!

Mynd ar wyliau efo ocsigen

Yn yr adran hon, rydym yn egluro'r pethau ymarferol y dylech feddwl amdanynt wrth fynd ar wyliau efo ocsigen. Cyn trefnu gwyliau, trafodwch eich anghenion iechyd efo eich arbenigwr anadlu neu feddyg teulu.

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 wybod 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. Gall eich arbenigwr anadlu neu gyflenwr ocsigen roi manylion cyflenwyr ocsigen dramor i chi. 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

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

Gallwch ddarllen mwy am therapi ocsigen ar ein gwefan ar 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

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 gofrestrdig sy'n rhoi gwybodaeth am lefydd aros a gwasanaethau twristiaeth i bobl hŷn a phobl sydd ag anableddau.

- 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#
- *Visit Scotland* - www.visitscotland.com/accommodation/accessible
- Croeso Cymru - www.visitwales.com/destinations/west-wales/access-all-areas-west-wales
- *Discover Northern Ireland* - 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
- *Lonely Planet* – adnodd ar-lein ar deithio hygyrch - shop.lonelyplanet.com/products/accessible-travel-online-resources-2019

Trafnidiaeth

Fferis

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

Twunnel y Sianel

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

Bysiau

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

Rheilffordd

- *National Rail Enquiries* - www.nationalrail.co.uk (03457 48 49 50)
- *Translink* - www.translink.co.uk (028 90 66 66 30)

Hedfan

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

Trefnu yswiriant

- *Safer Tourism Foundation* - safertourism.org.uk/travel-tips/travel-insurance-essentials
- *Money and Pensions Advice Service* - www.moneyadvice.service.org.uk/en/articles/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

blf.org.uk/holiday

Adolygiad diwethaf: Chwefror 2021

Adolygiad nesaf: Medi 2021

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**