



Llawlyfr lles ar gyfer cyn-filwyr hŷn

lach ac aros yn ddiogel: awgrym ar gyfer uwch cyn-filwyr a'u teuluoedd

**NEWID
CAVI**



Cyn-filwyr hŷn



Mae pawb ohonom, ar ryw adeg o'n bywydau, angen help gyda phethau o ddydd i ddydd ac mae hyn yn cael ei achosi gan y blynyddoedd yr ydych wedi bod yn gwasanaethu neu'ch oedran. Os ydych yn gyn-filwr hŷn, efallai bod angen help arnoch i wneud bywyd yn well.

Mae'r Llawlyfr Hunangymorth i Gyn-filwyr Hŷn wedi ei baratoi er mwyn eich helpu chi ddod o hyd i gymorth. Dyma ganlyniad ymgynghoriad gyda chyn-aelodau o'r lluoedd arfog fel fi sydd wedi cael profiad o faterion a phroblemau ac wedi delio gyda'r cymorth sy'n cael ei ddarparu gan fudiadau i gyn-filwyr.

Os nad oes rhywun gennych y mae modd siarad gyda hwy, a bod yn well gennych siarad gyda chyn-aelod o'r lluoedd arfog neu'ch bod yn prdyeri am gyn-aelod hŷn o'r lluoedd arfog, mae'r llawlyfr hwn yn medru eich helpu chi i gael y wybodaeth a'r cymorth cywir.

Ted Owen, 92, cyn Comando Morol Brenhinol, Cyn-filwyr Diwrnod D, Brwydr y Bulge a Walcheren.

Cyflwyniad



Canllaw i gyn-filwyr hŷn sydd yn byw yng Nghymru

Mae'r canllaw hyn wedi ei ysgrifennu ar gyfer cyn-filwyr hŷn sydd yn byw yng Nghymru a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'n cynnig cymorth, adnoddau a gwybodaeth sydd yn ymwneud â'r materion/problemau mwyaf cyffredin sydd yn effeithio ar les cyn-filwyr hŷn.

A yw'r canllaw yma ar eich cyfer chi?

- A oeddech wedi treulio o leiaf un diwrnod yn gwasanaethu yn un o'r lluoedd arfog neu'n rhan o'r llynges fasnachol sydd wedi cymryd rhan mewn ymgyrch filwrol
- Ydych chi yn 65 mlwydd oed neu'n hŷn
- A ydych chi yn byw yng Nghymru?

NEU

- A ydych chi yn ofalwr neu'n perthyn i rywun sydd yn gweddu i'r disgrifiad uchod?

Os mai'r ateb yw "Ydw" i'r naill gwestiwn neu'r llall, efallai y bydd y wybodaeth a'r cymorth yma yn medru eich helpu.

Pam ddylem ddarllen y canllaw hwn?

- Efallai eich bod yn teimlo nad oes neb gennych i siarad â hwy am broblem neu efallai nad ydych chi am fod yn faich ar eich teulu. Bydd y canllaw hwn yn cynnig cysylltiadau ar gyfer gwasanaethau cymorth.
- Mae llawer o ddynion a merched sydd wedi bod yn rhan o'r lluoedd arfog yn dymuno siarad gyda chyn-filwyr. Maent yn fwy tebygol o ddeall, heb i chi orfod esbonio, beth y mae'n golygu i ymladd ar y rheng flaen neu fod yn rhan o uned filwrol. Mae'r canllaw hyn yn cynnig dolenni i fudiadau sydd yn medru eich cysylltu gyda chyn-filwyr.
- Mae cyn-filwyr sy'n hŷn yn medru meddu ar anghenion ychwanegol neu wahanol. Bydd y canllaw hwn yn cynnig llwybr tuag at y cymorth hwnnw.
- Efallai eich bod yn pryderi am berthynas neu am rywun yr ydych chi yn gofalu amdano sydd yn gyn-filwr hŷn a'ch bod yn ansicr ble i chwilio am help. Bydd y canllaw hwn yn medru darparu cysylltiadau defnyddiol.

Pwy fu'n chwarae rhan yn ysgrifennu'r canllaw hwn?

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan Hafal ar ôl ymgynghori'n agos gyda chyn-filwyr o Gymru benbaladr ar gyfer y Prosiect Cyn-filwyr Hŷn Newid Cam. Mae'r cynnwys yn seiliedig ar yr hyn y mae cyn-filwyr hŷn wedi awgrymu sydd yn medru helpu cyn-filwyr hŷn eraill.

Beth yw'r problemau lles sydd yn wynebu cyn-filwyr hŷn?

Wrth baratoi'r canllaw hwn, roeddem wedi gofyn i gyn-filwyr hŷn am eu blaenoriaethau lles. Mae'r llawlyfr gwybodaeth ac adnoddau yn seiliedig ar yr ymgynghoriad hwn. Fodd bynnag, mae cynnwys yr holl faterion yma y tu hwnt i sgôp y canllaw hwn. Os ydych chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod yn wynebu problem na sydd wedi ei gynnwys, y cyngor gorau i chi yw cysylltu gydag un o'r mudiadau cymorth ar gyfer cyn-filwyr. Hyd yn oed os nad ydynt yn medru eich helpu gyda'ch problem benodol, byddant yn medru eich cefnogi chi i dderbyn cymorth gan fudiad arall.

Defnyddio'r canllaw hwn

Rydym yn ymdrin â phob un o'r materion allweddol isod. Ar ddiwedd pob adran, mae yna bennawd - "Mudiadau Cymorth". O dan y pennawd hwn, mae yna restr o rifau, gyda phob un yn cyfateb i'r rhif sydd yn y tabl o fudiadau yng nghefn y canllaw hwn.



Wrth siarad fel cyn-filwr a rhywun sydd yn cefnogi cyn-filwyr eraill, y peth pwysicaf i chi wneud yw gofyn am help. Nid oes ots os yw'n broblem fach neu fawr, cysylltwch gyda rhywun.

**John Glass, Arwyddion Brenhinol,
15 mlynedd o wasanaeth**

Hawliau

Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn amlinellu'r berthynas rhwng y Genedl, y Llywodraeth a'r Lluoedd Arfog. Mae'n cydnabod fod dyletswydd foesol gan y genedl gyfan tuag at aelodau o Deulu'r Lluoedd Arfog (cyn-aelodau ac aelodau cyfredol o'r lluoedd arfog a'u teuluoedd). Mae'n datgan sut y dylech chi fel cyn-filwr gael eich trin wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus. Mae hyn hefyd yn berthnasol i feysydd datganoledig Llywodraeth Cymru (e.e. iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, ayyb.).

Gallwch ddisgwyl gael eich blaenoriaethu o ran derbyn cymorth ar gyfer agweddau o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gan gynnwys Gofal Iechyd, Addysg, Tai, Budd-daliadau a Threth, Cyfrifoldebau Gofalu, Adleoli, Bywyd Teulu, Cynnyrch a Gwasanaethau Masnachol, Cymorth ar ôl Gwasanaeth, Cydnabyddiaeth, Cyfranogiad fel Dinasyddion, Newidiadau mewn Amddiffyn a help Cymdeithasol Mewn Sefyllfa Anodd.

Os nad ydych yn teimlo eich bod yn derbyn y cymorth sydd wedi ei addo gan y cyfamod, cysylltwch ag un o fudiadau'r lluoedd arfog sydd wedi eu rhestru yng nghefn y canllaw hwn. Mae'r Llenng Brydeinig Frenhinol, SSAFA, Newid Cam a 'Veterans Gateway' yn medru eich helpu chi gadarnhau beth yw eich hawliau.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Cyfamodau cymunedol

Mae'r 22 cyngor sir yng Nghymru wedi arwyddo Cyfamodau Cymunedol sydd yn ategu at Gyfamod y Lluoedd Arfog. Mae ystod eang o wasanaethau ac adnoddau cyhoeddus a gwirfoddol ar gael yn lleol ac wedi eu targedu yn benodol at deulu'r lluoedd arfog.

Mae enghreifftiau o'r cyfamod cymunedol yn medru cynnwys:-

- Cynlluniau nofio am ddim i gyn-filwyr
- Hyfforddi staff mewn canolfan alwadau am anghenion personél y lluoedd arfog.
- Llinell gymorth sydd yn benodol ar gyfer aelodau o'r gymuned lluoedd arfog ac yn cael ei weithredu gan staff sydd wedi eu hyfforddi gan y Llenng Brydeinig Frenhinol.

Gan fod yna gynifer o wasanaethau a bod y rhai sydd yn cael eu cynnig gan awdurdodau lleol yn amrywio, ffoniwch y rhif ffôn ar gyfer eich awdurdod lleol chi er mwyn cadarnhau beth sydd ar gael.

Mudiadau cymorth: 8

Unigrwydd/arwahanrwydd cymdeithasol

Mae llawer o gyn-filwyr hŷn yn colli cysylltiad gyda chymheiriaid, ffrindiau, teulu a'r gymuned leol. Nid yw unigrwydd yr un peth â bod ar ben eich hun. Rydych yn medru bod ar ben eich hun ond nid yn teimlo'n unig. Mae hefyd yn bosib i chi gael eich amgylchynu gan bobl ond teimlo'n unig ar yr un pryd. Mae unigrwydd yn rhywbeth sydd yn effeithio ar bawb mewn ffordd wahanol.



Mae'n medru cael ei achosi gan amryw o broblemau. Er enghraifft:-

- rydych wedi colli anwylyd
- rydych wedi colli cysylltiad gyda chymheiriaid o'ch gwasanaeth
- rydych wedi symud i ffordd o'ch teulu a'ch ffrindiau
- rydych wedi colli'r cyswllt cymdeithasol a'r mwynhad yr oeddech yn ei gael o'r gwaith
- rydych yn cael problemau iechyd sydd yn ei gwneud hi'n anodd mynd allan a gwneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau.

Nid ydych ar ben eich hun

Mae llawer o bobl sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn teimlo eu bod yn colli'u hunaniaeth a'r cymorth sydd yn cael ei ddarparu gan gymheiriaid wrth adael Teulu'r Lluoedd Arfog. Mae hyfforddiant milwrol a'r diwylliant o hunanddibyniaeth yn medru gwneud i chi deimlo eich bod yn medru delio ag unrhyw broblem. Mae hyn yn medru ei gwneud hi'n anodd gofyn am help.

Beth allaf wneud?

Nid oes un datrysiad ond mae yna nifer o opsiynau posib ar gael o ran cyngor a chymorth.

Efallai mai cam cyntaf da yw cysylltu gyda grŵp lleol ar gyfer cyn-filwyr neu'r gwasanaethau cymorth. Maent yn medru eich helpu chi i wneud cysylltiadau cymdeithasol a datblygu rhwydwaith newydd o ffrindiau. Ar y cychwyn, efallai y byddwch yn cwrdd gyda chyn-filwr o'r grŵp cymorth. Maent yn medru eich helpu i deimlo'n gyfforddus yn siarad gyda phobl eto a'ch cefnogi chi i wneud cysylltiadau cymdeithasol newydd.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17

Symudedd

Mae mynd allan o'r tŷ i siopa, mynychu apwyntiadau a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chadw'n heini yn bwysig i'ch lles a'ch ansawdd bywyd.

Wrth i chi fynd yn hŷn, efallai y bydd newidiadau yn arwain at broblemau o ran eich gallu i symud o gwmpas; mae hyn yn medru cynnwys teimlo'n ansicr wrth gerdded, cael trafferth yn eistedd ac yn codi o'r gadair, neu'ch bod yn disgyn. Mae gwendid yn eich cyhyrau, problemau gyda'ch cymalau, poen, heintiau, anafiadau a materion niwrolegol oll yn medru cyfrannu at broblemau symudedd. Fodd bynnag, gyda'r cymorth neu'r cyfarpar cywir, mae modd eich cefnogi chi i gadw'n weithgar.

Ymadrodd cyffredin iawn yw "bod yn rhaid ei ddefnyddio neu'i golli". Mae ymchwil gwyddonol yn dangos bod eich gallu i symud o gwmpas yn lleihau os nad ydych yn cadw'n heini. Os ydych yn teimlo eich bod yn cael problem yn mynd allan a'n symud o gwmpas, siaradwch gyda rhywun er mwyn cadarnhau'r hyn sydd yn bosib ei wneud er mwyn eich helpu.

Pa help sydd ar gael?

Gan ddibynnu ar eich anghenion, mae ystod o fudiadau yn medru eich helpu i gadw'n fudol. Mae help yn medru cynnwys cael eich atgyfeirio at ddsbarth cadw'n heini, rheoli poen neu ffisiotherapi, neu asesiad ar gyfer teclyn symudedd (ffôn gerdded, ffrâm, cadair olwyn, bygi modur, ayyb.). Pan fydd angen cyfarpar, mae rhai mudiadau yn medru eich helpu i brynu'r cyfarpar hwnnw.

Mae eich cyngor lleol yn medru dweud wrthy'ch yr hyn sydd ar gael yn lleol neu mae modd i chi gysylltu gyda mudiad cymorth i gyn-filwyr.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 16, 17

Mae llawer o help ar gael i ffrindiau, teuluoedd a gofalwyr cyn-filwyr hŷn ar hyd a lled Cymru. Rydych chi a'ch teulu yn medru derbyn cymorth yn y gymuned, yn agos at ble ydych yn byw. Cysylltwch ag un o'r mudiadau i gyn-filwyr sydd wedi eu rhestru yn y llyfryn hwn er mwyn dysgu mwy am yr hyn y maent yn medru cynnig.

Dave ac Evelyn Seddon
Cyn-filwyr Hŷn Change Step



Byw'n annibynnol

Mae byw'n annibynnol yn ymwneud â medru parhau yn eich cartref eich hun, hyd yn oed os nad ydych yn medru gwneud pob dim o gwmpas y tŷ ar ben eich hun. Mae hyn yn medru bod yn bwysig i'ch urddas, rhyddid o ran dewis a hunanwerth ac yn medru eich helpu i barhau mewn iechyd corfforol a meddwl da.

Er mwyn eich helpu chi barhau i fyw yn eich cartref, efallai bod angen i chi addasu eich tŷ, cael help gyda thasgau o ddydd i ddydd, defnyddio larwm personol os ydych yn cael trafferthion neu'n atgyweirio pethau o gwmpas y tŷ.

Gofal personol yn y cartref

Mae ystod o help ar gael. Gan ddibynnu ar eich anghenion, efallai bod hawl cyfreithiol gennych i dderbyn gwasanaethau sydd yn eich helpu chi symud allan o'r gwely, golchi, paratoi prydau bwyd a glanhau. Bydd angen asesiad ac mae modd trefnu hyn drwy gysylltu gydag adran gwasanaethau cymdeithasol i oedolion yr awdurdod lleol. Fel arall, gofynnwch i fudiad cymorth i gyn-filwyr neu'ch Meddyg Teulu i drefnu hyn.

Tasgau o gwmpas y tŷ

Mae atgyweirio pethau yn y tŷ a garddio yn medru dod yn fwy ac yn fwy anodd wrth i chi heneiddio. Mae help ar gael ond fel arfer rhaid talu amdano. Fodd bynnag, efallai bod help ar gael drwy gyfrwng yr elusennau i gyn-filwyr (e.e. nid yw'r Gwasanaeth Handy Van y Lleng Brydeinig Frenhinol yn codi tâl os ydych yn derbyn budd-dal prawf modd, neu'n 75 mlwydd oed neu hŷn).

Addasiadau i'r cartref

Mae ymgymryd ag ambell dasg yn golygu bod rhaid gwneud mân newidiadau i'ch cartref neu ddefnyddio cyfarpar addasol. Mae hyn yn medru cynnwys rheiliau, rheiliau/lifft ar y grisiau, rampiau, baddon wedi'i addasu a chadeiriau sydd yn codi. Efallai y bydd cyfrifoldeb gan eich cyngor lleol i dalu am unrhyw newidiadau neu efallai y byddwch yn gymwys am grant, yn ddibynnol ar eich anghenion a'ch amgylchiadau. Er mwyn eich helpu chi barhau yn annibynnol, mae yna ystod o fudd-daliadau/grantiau ar gael:-

- Lwfans Mynychu – yn helpu gyda chostau gofal ar gyfer pobl sydd yn hŷn na 65 ac yn meddu ar anabledau meddwl neu gorfforol
- Lwfans Mynychu Parhaus – ar gael o bosib os ydych yn derbyn Pensiwn Anabled Rhyfel
- Grant cyfleusterau Anabled – yn talu am addasiadau i'r cartref sydd yn darparu neu'n gwella mynediad o gwmpas y cartref.

Mae mwy o wybodaeth ynglŷn â hawlio'r budd-daliadau yma ar gael yn yr adran Arian.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 18, 19, 20, 21, 22



Iechyd corfforol

Dylech roi gwybod i'ch Meddyg Teulu eich bod wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog - os nad ydych wedi gwneud hyn yn barod. Bydd hyn yn golygu bydd eich holl ddogfennaeth feddygol yn cael ei throsglwyddo o'r Weinyddiaeth Amddiffyn i'ch Meddyg Teulu ac yn eich caniatáu chi elwa o wasanaethau sydd yn benodol ar gyfer cyn-filwyr.

Mae pob un cyn-filwr yn meddu ar yr hawl i gael ei flaenoriaethu o ran cael mynediad at ofal gan y GIG, a hynny ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â'u cyfnod yn y lluoedd arfog. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod hawl gennych i neidio o flaen pobl eraill sydd eisoes yn aros am driniaeth os ydynt yn meddu ar angen clinigol uwch. Mae'n rhoi blaenoriaeth i chi os ydych chi - a'r person arall - yn meddu ar angen clinigol cydradd.

Os nad yw gwasanaeth GIG yn ymwybodol o'r angen i roi blaenoriaeth i gyn-filwyr, dylech ddweud wrthynt eich bod wedi gwasanaethu. Fel arall, cysylltwch gyda mudiad gwasanaeth (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, SSAFA, Newid Cam, ayyb.), y comisiynydd gofal iechyd lleol neu hyrwyddwr cyfamod yr awdurdod lleol i'ch cefnogi chi.

Mae mwy o wybodaeth am y dyletswyddau gofal tuag at gyn-filwyr wedi ei gynnwys yn y Cyfamod Lluoedd Arfog.

Mudiadau cymorth: 23, 24, 25, 26, 27, 28

Colli Synhwyr

Os ydych yn credu eich bod yn cael problemau gyda'ch clyw, ewch i weld eich Meddyg Teulu. Maent yn medru gwirio eich clyw a'ch atgyfeirio at arbenigwr. Mae gwybodaeth a chymorth ar gael hefyd ar wefan GIG Cymru gan gynnwys gwybodaeth am declynnau clyw, sydd yn aml am ddim.

Mae eich oedran yn medru effeithio ar eich golwg. Os ydych yn bryderus eich bod yn dioddef problem, dylech ofyn i optegydd wirio eich llygaid. Mewn gwirionedd, dylech fynd am asesiad llygaid yn aml fel bod modd canfod unrhyw broblemau yn gynnar. Byddwch yn gymwys i dderbyn asesiad am ddim os ydych yn hŷn na 60 mlwydd oed. Os oes nam ar eich golwg neu boen yn eich llygaid, cysylltwch gyda'ch Meddyg Teulu.

Mudiadau cymorth: 27, 28

Iechyd Meddwl/Anhwylder Straen Wedi Trawma

Bydd rhai cyn-filwyr hŷn yn profi iselder, gorbryder a ffurfiau eraill o afiechyd meddwl. Mae Anhwylder Straen Wedi Trawma yn aml yn cael ei gysylltu gyda phrofiadau yn y fyddin.

Mae Therapyddion i Gyn-filwyr ar gael ym mhob un Bwrdd Iechyd Lleol ac maent yn ymddiddori ym maes iechyd meddwl milwrol. Maent yn derbyn atgyfeiriadau gan Feddygon Teulu, elusennau i gyn-filwyr a hunan-atgyfeiriadau.

Mae modd gwneud apwyntiad am asesiad (sydd i'w gynnal mor agos i'ch cartref ag sydd yn bosib) sydd o bosib yn golygu derbyn triniaeth gan y Therapydd neu'ch atgyfeirio at wasanaeth GIG arall. Mae modd atgyfeirio unigolion i elusennau i gyn-filwyr er mwyn delio gyda materion fel rheoli dyledion, budd-daliadau a hawlio iawndal. Nodwch nad yw hyn yn rhan o'r gwasanaeth brys.

Mewn achosion brys, cysylltwch gyda'ch Meddyg Teulu neu ewch i Uned Damweiniau Brys eich ysbyty lleol.

Iselder

Mae symptomau o iselder yn medru cynnwys colli'r ymdeimlad o fwynhau bywyd, teimlo'n euog neu'n ddi-werth, colli chwant bwyd, cael trafferth yn cysgu, blinder a chael trafferth yn canolbwyntio. Mae'r holl symptomau yma yn medru digwydd am gyfnodau byr o amser, ond os yw'r teimladau yn parhau, yna mae hyn yn medru golygu eich bod yn dioddef iselder ac angen help. Mae symptomau mwy eithafol yn medru cynnwys hunan-niweidio neu fod yn dreisgar.

Os ydych yn dioddef unrhyw un o'r symptomau uchod, yna cysylltwch gyda'r Meddyg Teulu.

Pethau y mae modd i chi wneud er mwyn gofalu am eich hun

Yn ogystal â derbyn cymorth gan fudiadau cyn-filwyr neu fudiadau eraill, mae yna bethau eraill y mae modd i chi wneud eich hun:-

- Siaradwch gyda phobl eraill – ffrindiau, teulu, gweithwyr proffesiynol a chymdogion
- Cadwch yn weithgar
- Bwytwch yn iachus
- Cysgwch yn dda
- Deliwch gydag unrhyw ddefnydd o dybaco, alcohol a chyffuriau
- Sicrhewch eich bod yn cynnal eich diddordebau – ewch i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd yn eich annog i fynd allan o'r tŷ
- Os ydych yn gofalu am rywun arall, yna rhowch amser i chi gael seibiant o'ch rôl gofalu.



***Roeddwn wedi gwasanaethu yn y
Fyddin Dirioogaethol am 10 mlynedd ac nid
oeddwn yn credu fy mod yn gymwys am unrhyw fath
o gymorth. Ond roeddwn wedi cysylltu gyda Change
Step, ac roeddynt wedi fy annog i gysylltu gyda SSAFA.
Wedi asesiad, mi wnes i ganfod fod yn gymwys i
dderbyn eu help gyda theclynnau newydd ar
gyfer y gegin!***

**Terry Hughes
Cyn-filwyr Hŷn Change Step
372 (Flintshire and Denbighshire
Yeomanry) Catrawd Brenhinol, 1958-1969**

Anhwylder Straen Wedi Trawma

Mae symptomau yn medru cael effaith sylweddol ar eich bywyd o ddydd i ddydd. Efallai eich bod yn medru cael cyfnodau hir pan na fyddwch yn profi symptomau, ond yna'n cael cyfnodau pan fyddant yn gwaethygu. I eraill, mae'r symptomau yn barhaus.

Mae symptomau yn medru cynnwys:-

- Ail-fyw profiad drwy gyfrwng hunllefau, ôl-fflachiau, profiadau synhwyrâu (rhithdybiaethau, yn clywed neu'n teimlo pethau)
- Datgysylltiad emosiynol – yn ceisio osgoi atgofion neu'n ceisio ymatal rhag teimlo dim byd
- Gorgynnwrf – yn methu canolbwyntio, insomnia, yn teimlo'n ddig
- Iselder a gorbryder
- Hunan-feddyginiaeth – drwy alcohol a sylweddau eraill
- Symptomau corfforol – cur pen, cyfog, poen.

Mae cyn-filwyr hŷn yn medru profi symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma, a hynny blynnyddoedd ar ôl gwasanaethu, weithiau pan nad ydynt wedi profi'r cyflwr cyn hyn. Mae achosion posib yn medru cynnwys:-

- Mae mwy o amser gennych i feddwl am yr hyn sydd wedi digwydd yn y gorffennol
- Mae gweld neu glywed am frwydrau cyfredol yn gwneud i chi hel atgofion drwg
- Mae rhoi'r gorau i yfed yn medru gwaethygu symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma.

Y cyngor gorau i chi yw cysylltu gyda'ch Meddyg Teulu neu un o'r mudiadau i gyn-filwyr sydd yn darparu triniaeth arbenigol ar gyfer Anhwylder Straen Wedi Trawma.

Mae yna nifer o bethau y mae modd i chi wneud er mwyn helpu eich hun. Mae yna ffyrdd hefyd i chi ofyn am help gan eraill:-

- Cadw'n heini, bwyta'n iachus, a gwirfoddoli
- Siaradwch gyda chyn-filwyr eraill sydd wedi cael profiadau tebyg
- Ymunwch gyda grŵp cymorth.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

Dementia

Mae Dementia yn cael ei gysylltu gyda cholli cof. Wrth i chi fynd yn hŷn, mae disgwyl eich bod yn anghofio ambell beth. Mae colli cof yn medru cael ei achosi gan nifer o bethau ar wahân i ddementia (iselder, straen neu broblemau iechyd meddwl). Mae symptomau eraill o ddementia yn cynnwys problemau yn meddwl neu'n rhesymu, gorbryder, iselder a chymhlethdod.

Os ydych yn pryderi eich bod yn arddangos symptomau o ddementia, dylech gysylltu gyda'ch Meddyg Teulu am gyngor. Os oes yna broblem, mae sicrhau diagnosis cynnar yn medru eich helpu i dderbyn y driniaeth a'r cymorth cywir a rhoi'r amser i'r sawl sydd o'ch cwrpas i addasu i bethau.

Efallai y byddwch chi neu'ch teulu yn cael eich atgyfeirio at amryw o wasanaethau milwrol neu sifil arbenigol. Mae yna lawer o adnoddau gwybodaeth ar-lein ar gael hefyd.

Mudiadau cymorth: 36, 37, 38, 39



Problemau alcohol

Mae camddefnyddio alcohol yn digwydd pan eich bod yn yfed mwy o alcohol na'r hyn sydd yn cael ei argymhell. Mae hyn yn medru dechrau wrth i chi geisio ymdopi gyda phroblemau neu deimladau nad ydych wedi llwyddo i ddelio â hwy mewn unrhyw ffordd arall.

Os oes pryderon gennych, cysylltwch gyda'ch Meddyg Teulu. Os ydych am siarad gyda rhywun sydd â hanes o weithio yn y lluoedd arfog, cysylltwch gyda mudiad cymorth i gyn-filwyr. Rydych yn medru gwneud hyn dros y ffôn neu wyneb i wyneb.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 40, 41, 42

Rheoli arian/cyngor am fudd-daliadau

Cyngor am ddyledion

Mae unrhyw un yn medru mynd i ddyled, a hynny am amryw o resymau. Cofiwch nad yw hi fyth yn rhyw gynnar neu'n rhy hwyr i ofyn i rywun am help. Hyd yn oed os ydych yn credu eich bod ond yn dechrau colli rheolaeth ar eich arian, mae'n werth siarad gyda rhywun.

Mae yna nifer o elusennau cofrestredig sydd yn cynnig cyngor cyfrinachol am ddim. Dylech osgoi cwmnïau sydd yn codi ffi am eu cyngor, gan y byddant ond yn ychwanegu at yr hyn sydd yn ddyledus eisoes. Ffordd dda o ddechrau yw siarad gyda rhywun sydd yn gweithio i fudiad i gyn-filwyr sydd yn darparu cymorth yn eich ardal. Maent yn medru cynnig gwasanaeth eu hunain neu'ch cefnogi i dderbyn cyngor a help gan fudiadau eraill.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 43, 44

Budd-daliadau

Dylid ystyried budd-daliadau fel hawl, ac nid fel eich bod yn derbyn cildwrn gan y wladwriaeth. Rydych wedi gwasanaethu eich gwlad, wedi cyfrannu at system dreth y DU, ac yn meddu ar yr hawl felly i dderbyn y cymorth ariannol yr ydych yn gymwys ar ei gyfer. Bydd rhai budd-daliadau yn ymwneud yn uniongyrchol gyda'r anafiadau sydd yn deillio o'ch cyfnod yn y lluoedd arfog.

Bydd eich amgylchiadau personol yn dylanwadu ar eich hawliau a bydd hyn yn wahanol ar gyfer pob unigolyn. Mae ceisio cadarnhau beth ydych yn medru ei hawlio a sut i drefnu hyn yn medru bod yn brofiad rhwystredig. Mae llawer yn rhoi'r gorau iddi ac nid ydynt yn derbyn yr arian y maent yn gymwys i'w dderbyn. Mae llawer o fudiadau cyn-filwyr yn cynnig arbenigwyr mewnol neu'n eich medru eich helpu i gael cymorth gan fudiadau arbenigol eraill er mwyn derbyn gwiriad budd-daliadau a/neu wneud cais.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 43, 44

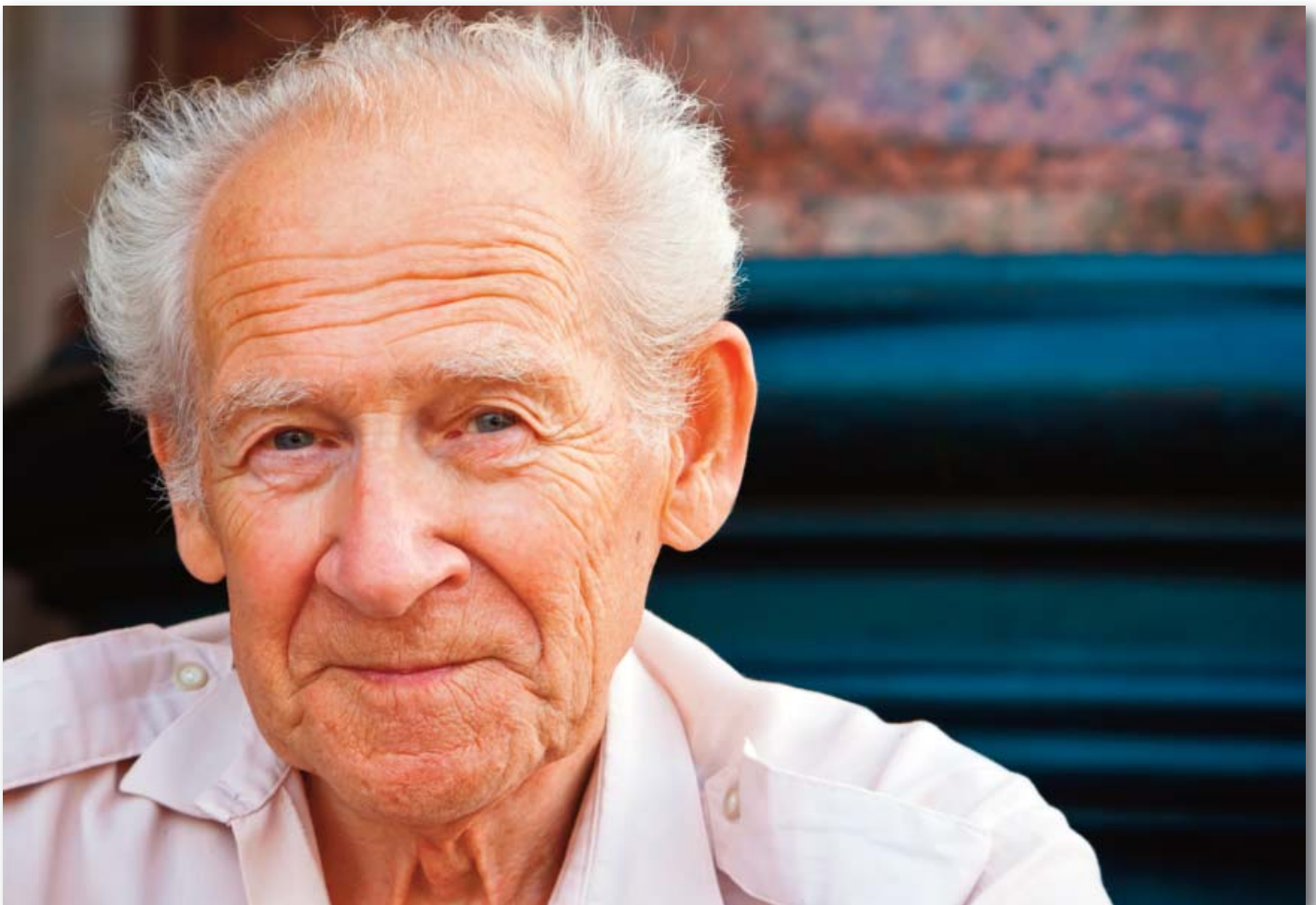
Pensiynau Rhyfel/lawndal

Y Cynllun Pensiynau Rhyfel

Os ydych wedi eich anafu neu'n anabl yn sgil eich gwaith gyda Lluoedd Arfog Ei Mawrhydi cyn 6ed Ebrill 2005, efallai eich bod yn medru hawlio o dan y Cynllun Pensiynau Rhyfel. Rydych yn medru cyflwyno cais am anaf neu salwch sydd yn deillio o weithgaredd sydd yn ymwneud gyda'ch gwaith yn y lluoedd arfog. Mae hyn yn cynnwys Hyfforddiant Anturus, ymarferion corfforol a chwaraeon sydd wedi'u trefnu.

Mae yna nifer o fudiadau sydd yn medru eich helpu i wneud cais o dan y Cynllun Pensiynau Rhyfel.

Mudiadau cymorth: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 45, 46



Mudiadau sydd yn medru helpu

Mae'r adran hon yn cysylltu'r materion sydd yn y llawlyfr hwn gyda manylion cyswllt y mudiadau hynny sydd yn darparu cymorth. Y ffocws yw mudiadau cenedlaethol yng Nghymru/DU (yn sgil cyfyngiadau o ran lle). Mae yna nifer o fudiadau lleol hefyd yng Nghymru sydd yn medru helpu ac mae modd cysylltu gyda hwy drwy'r awdurdodau lleol.

Os hoffech gael help yn cael mynediad at gymorth neu os nad yw rhywbeth wedi ei gynnwys yn y ddogfen hon, rydym yn argymhell eich bod yn cysylltu gyda mudiadau i gyn-filwyr sydd wedi eu rhestru o dan y cymorth cyffredinol (1-7). Byddant naill ai yn medru eich helpu chi neu'ch cyfeirio at rywun sydd yn medru helpu.

1	Y Llang Brydeinig Frenhinol	0808 802 8080	www.britishlegion.org.uk/veterans-and-families
2	Veterans Gateway	0808 802 1212	www.veteransgateway.org.uk
3	SSAFA	0800 731 4880	www.ssafa.org.uk
4	Royal Air Forces Association	0800 0182361	www.rafa.org.uk
5	Newid Cam	0300 777 2259	www.changestepwales.co.uk
6	Cyngor Ar Bopeth	03444 772020	www.citizensadvice.org.uk/cymraeg
7	Woody's Lodge	01446 730777 07731 417974	www.woodyslodge.org

Awdurdod Lleol

8	Blaenau Gwent	01248 750057	www.blaenau-gwent.gov.uk
8	Bro Morgannwg	01446 700111	www.valeofglamorgan.gov.uk
8	Caerffili	01443 815588	www.caerffili.gov.uk
8	Castell-nedd Port Talbot	01639 686811	www.npt.gov.uk
8	Ceredigion	01545 570881	www.ceredigion.gov.uk
8	Conwy	01492 574000	www.conwy.gov.uk
8	Cyngor Dinas Abertawe	01792 636000	www.abertawe.gov.uk
8	Cyngor Dinas Caerdydd	029 20872087	www.cardiff.gov.uk
8	Cyngor Dinas Casnewydd	01633 656656	www.newport.gov.uk

8	Gwynedd	01766 771000	www.gwynedd.llyw.cymru
8	Merthyr Tudful	01685 725000	www.merthyr.gov.uk
8	Pen-y-bont ar Ogwr	01656 643643	www.bridgend.gov.uk
8	Powys	01597 827657	www.growinpowys.wixsite.com/tyfu-ym-mhowys/cyfamod-y-lluoedd-arfog
8	Rhondda Cynon Taff	01443 424005	www.rctcbc.gov.uk
8	Sir Benfro	01437 764551	www.pembrokeshire.gov.uk
8	Sir Ddinbych	01824 706101	www.denbighshire.gov.uk/cy
8	Sir Fynwy	01633 644644	www.monmouthshire.gov.uk/armedforces
8	Sir Fflint	01352 752121	www.flintshire.gov.uk
8	Sir Gaerfyrddin	01267 234567	www.carmarthenshire.gov.wales
8	Torfaen	01495 762200	www.torfaen.gov.uk
8	Wrecsam	01978 292273	www.wrexham.gov.uk
8	Ynys Môn	01248 752109	www.ynysmon.gov.uk

Arwahanrwydd Cymdeithasol/Unigrwydd

9	Cruse Bereavement Care	0808 808 1677	www.cruse.org.uk/wales
10	Armed Forces and Veterans Breakfast Clubs	01133 281148	afvbc.co.uk
11	Men's Sheds Cymru	01267 225536	www.mensshedscymru.co.uk
12	VC Gallery	01437 765873	www.thevcgallery.com

Symudedd

13	Blesma	0208 590 1124	www.blesma.org
14	ABF The Soldiers Charity	020 7901 8900	www.soldierscharity.org
15	Felix Fund	07713 752901	www.felixfund.org.uk
16	Motability	01279 635999	www.motability.org.uk
17	The RAF Benevolent Fund (RAFBF)	0800 169 2942	www.rafbf.org

18	Royal British Legion Independent Living Service	0808 802 8080	support.britishlegion.org.uk
19	The RAF Benevolent Fund (RAFBF)	0800 169 2942	www.rafbf.org
20	NHS Choices	111	www.nhs.uk
21	AskSARA	0300 999 0004	asksara.dlf.org.uk
22	Shelter	0345 075 5005	sheltercymru.org.uk/cy

Byrddau Iechyd Lleol

23	Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	01656 752752	www.wales.nhs.uk/sitesplus/863/hafan
23	Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan	01873 732732	www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/hafan
23	Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr	01248 384384	www.wales.nhs.uk/sitesplus/861/hafan
23	Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro	02920 747747	www.billcaerdyddarfro.cymru.nhs.uk
23	Bwrdd Iechyd Cwm Taf	01443 744800	www.cwmtaf.wales
23	Bwrdd Iechyd Hywel Dda	01267 235151	www.hywelddalhb.wales.nhs.uk
23	Bwrdd Iechyd Dysgu Powys	01874 711661	www.powysthb.wales.nhs.uk

Iechyd Corfforol

24	Blesma	0208 590 1124	www.blesma.org
25	Mutual Support	0796 270 8899	www.mutual-support.org.uk
26	Mutual Support (Pensiynau Rhyfel / lawndal)	0808 1914 218	www.gov.uk/government/organisations veterans-uk
27	Action on Hearing Loss	029 2033 3034	www.actiononhearingloss.org.uk
28	Blind Veterans UK	0800 389 7979	www.blindveterans.org.uk

Anhwylder Straen Wedi Trawma/Iechyd Meddwl

29	The Warrior Programme	0808 801 0898	warriorprogramme.org.uk
30	PTSD Resolution	0300 302 0551	www.ptsdresolution.org
31	Cyn-filwyr GIG Cymru	0800 132 737	veteranswales.co.uk
32	Hafal	01792 816 600	www.hafal.org
33	Mind	0300 123 3393	www.mind.org.uk
34	Combat Stress	0800 138 1619	www.combatstress.org.uk
35	Samariaid	116 123	www.samaritans.org

Dementia/Colli Cof

36	Galw Iechyd Cymru	0845 46 47	www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/d/article/dementia
37	Cymdeithas Alzheimer	0300 222 1122	www.alzheimers.org.uk
38	Admiral Nurses	0808 802 8080	www.britishlegion.org.uk/get-support/care/admiral-nurses
39	Llinell Gymorth Dementia	0808 808 2235	www.dementiahelpline.org.uk

Problemau Alcohol

40	Dan 24/7	0808 808 2234	www.dan247.org.uk
41	WCADA	01792 646421	www.wcada.org
42	CAIS	0345 0612112	www.cais.co.uk

Cyngor am Arian/Dyledion

43	Step Change	0800 138 1111	www.stepchange.org
44	Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian	0845 46 47 / 111	www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal

Pensiynau/Budd-daliadau

45	Veterans UK	0808 1914218	www.gov.uk/government/organisations/veterans-uk
46	Officers Association	020 7808 4175	www.officersassociation.org.uk/benevolence/the-benevolence-team-and-trustees



dacw
Developing a caring Wales
Datblygu Cymru gofalgar



age connects
canol gogledd cymru
north wales central.

THE ROYAL BRITISH
LEGION



Paratowyd **Llawlyfr lles ar gyfer cyn-filwyr hŷn** gan Hafal ar ran Newid Cam

Mae **Cronfa Cyn-filwyr Oedrannus** wedi ei ariannu gan y Canghellor yn defnyddio arian LIBOR

Mae Newid Cam yn brosiect gan CAIS sydd ar waith ar draws Gymru gyfan drwy'r aelodau rhwydwaith DACW

Mae CAIS Cyf yn gwmni cofrestredig yng Nghymru a Lloegr

Swyddfa Gofrestredig: 12 Sgwâr y Drindod, Llandudno, LL30 2RA Rhif Cofrestru: 2751104 Rhif Elusen: 1039386