

Sut allech chi fod o gymorth i mi ddeall pethau o'm cwmpas



Sut allech chi fy nghefnogi fi orau



Os ydwyf angen cymorth, galwch



Os yn hysbys i'r Tîm Iechyd Meddwl Lleol / Anawsterau Dysgu Cysylltwch â



Rwyf yn cytuno i'r Heddlu gadw'r wybodaeth sydd ar y ffurflen hon amdanaf fi ar eu systemau cyfrifiadurol. Bydd yr Heddlu'n defnyddio'r wybodaeth hon i ddarganfod sut orau mae fy nghefnogi os fyth byddaf angen eu cymorth yn bersonol neu dros y ffôn.



Llofnodwch yma

Os ydych yn ymgeisio drwy e-bost bydd eich enw mewn llythrennau bras yn cael ei ystyried fel llofnod

 Dyddiad

Llofnod ar ran

 Dyddiad 

Sut i ymgeisio am y cerdyn

Er mwyn ymuno â'r cynllun a gofyn am gerdyn, cwblhewch y ffurflen hon, torrwcw hi allan a'i gyrru at:

Cadwa'n Ddiogel Cymru,
Canolfan Cyfathrebiadau ar y Cyd,
Crud-y-Dderwen,
Parc Busnes Llanelwy,
Llanelwy,
Sir Ddinbych,
LL17 0HQ



Peidiwch ag anghofio cadw eich cerdyn gyda chi bob amser.

Os oes gennych ffrind yr ydych yn meddwl y byddwch yn elwa o gario'r cerdyn, neu os collwch y ffurflen hon, ffoniwch 01745 588720



A ydych yn byw yn ardal Gogledd Cymru?

A oes gennych gerdyn Cadwa'n Ddiogel Cymru?



HEDDLU GOGLEDD CYMRU
Gogledd Cymru diogelach
NORTH WALES POLICE
A safer North Wales

Mae **Cadwa'n Ddiogel Cymru** yn gynllun i gynorthwyo pobl gydag anableddau dysgu, dementia neu iechyd meddwl gydag angen cyfathrebu.

Defnyddiwch eich Cerdyn 'Cadwa'n Ddiogel' os ydych angen dweud wrth rywun...



Os ydych chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod wedi cael damwain neu wedi brifo



Eich bod ag ofn neu wedi cynhyrfu a ddim yn gwybod beth i'w wneud



Eich bod ar goll



Bod rhywun wedi dwyn neu wedi cymryd eich pethau



Bod rhywun yn eich brifo neu'n eich taro, yn gweiddi, rhegi, ac yn galw enwau arnoch

Os wyf angen cymorth, ffoniwch

Gallwch ysgrifennu enwau a rhifau ffôn pobl sy'n eich cynorthwyo i deimlo'n ddiogel ar eich cerdyn. Gallent yna eich cynorthwyo os ydych angen cymorth.



Cofiwch ddweud wrth yr unigolyn bob amser os ydych wedi rhoi eu henw a'u rhif ffôn ar eich cerdyn. Mae hyn er mwyn iddynt wybod efallai cânt alwad i'ch cynorthwyo.

Rwy'n cyfathrebu drwy

Dyma le gallwch ysgrifennu sut ydych yn cyfathrebu. Gall hyn fod ym mha iaith yr ydych yn siarad, eich bod yn cyfathrebu drwy ddefnyddio arwyddion fel makaton neu eu bod yn defnyddio lluniau.



Pethau pwysig am fy iechyd

Dyma le gallwch ysgrifennu am y tabledi a'r meddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd. Gallwch hefyd ysgrifennu am unrhyw anghenion iechyd sydd gennych, fel diabetes neu epilepsi, neu efallai eich bod ag alergedd i gnau neu rywbeth arall.



Sut orau allwch fy nghynorthwyo?

Dyma le gallwch ysgrifennu pethau sy'n bwysig i chi a gallent fod yn bwysig pan ydych yn pryderu neu'n ofnus. Gall hyn fod yn bethau yr ydych neu nad ydych yn eu hoffi. Efallai nad ydych yn hoffi sŵn beiciau modur neu goffi mewn cwpan goch. Efallai eich bod yn hoffi cerdded o gwmpas pan ydych yn poeni. Ysgrifennwch y rhain i gyd.



Ffurflen Gofrestu



Fy enw yw



Cefais fy ngeni ar



Fy nghyfeiriad yw



Rhif Ffôn fy nghartref yw



Rhif fy Ffôn Symudol yw



Fy nghyfeiriad e-bost



Pethau pwysig o ran fy iechyd

