

Mae gen i Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig,
Anabledd Dysgu, Dementia
neu Gyflwr Iechyd Meddwl.

Mae hyn yn golygu efallai bydd angen help arna i yn
ystod y cyfyngiadau symud.

- I fynd mas am ymarfer corff 2 neu 3 gwaith fesul diwrnod, os oes angen arna i.
- Mae fy ngofalwr/cymorth yn helpu fi i gadw 2 fetr ar wahân o bobl.
- Dwi'n gallu mynd am daith yn y car (yn lleol) i ymlacio ac i reoli gorbryder.

