

Anaf difrifol mewn damwain ffordd

Cymorth a gwybodaeth i ddioddefwyr,
a'u teuluoedd a'u ffrindiau

Cysylltwch â ni am help

0808 8000 401

help@brake.org.uk

www.brake.org.uk/support

Cynhyrwyd gan **Wasanaeth Cenedlaethol
Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd
(National Road Victim Service)**

Rhedir gan

 **Brake**
the road safety charity

Cyflwyniad

Nod y canllaw hwn yw helpu:

- os ydych chi wedi cael anaf difrifol mewn damwain ffordd
- os ydych chi'n aelod o'r teulu, yn ffrind, neu'n helpu rhywun sydd wedi'i anafu.

Mae'r canllaw hwn yn arbennig ar gyfer dioddefwyr a'u teuluoedd a'u ffrindiau yr effeithir arnynt gan anafiadau y mae angen gofal a chymorth brys a pharhaus arnynt, sydd:

- yn fygythiad i fywyd (gallai rhywun farw), a/neu
- yn newid bywyd, sy'n golygu eu bod yn achosi un anabledd neu fwy sy'n effeithio ar annibyniaeth, a/neu sy'n achosi poen barhaus, neu sydd angen llawdriniaethau, triniaethau neu therapïau parhaus.

Gall anafiadau gynnwys, er enghraifft, anafiadau i'r pen, anafiadau i'r asgwrn cefn, anafiadau mewnol, anafiadau i'r wyneb, neu golli neu ddifrodi aelodau o'r corff.

Hyd yn oed os yw eich anaf yn ymddangos yn un bychan, gall y canllaw hwn fod yn ddefnyddiol i chi. Gall rhai anafiadau sy'n ymddangos yn rhai mân achosi heriau tymor hir o hyd.

Pwy sy'n ysgrifennu'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn wedi'i lunio gan y Wasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd, sy'n cael ei redeg gan yr elusen diogelwch y ffordd Brake.

Rydym yn wasanaeth annibynnol sy'n gweithio mewn partneriaeth â gwasanaethau eraill i ofalu am eich anghenion.

Rydym yn cynnig cefnogaeth emosiynol a chymorth a chyngor ymarferol. Rydym hefyd yn helpu pobl sydd wedi cael profedigaeth mewn damweiniau ffyrdd.

**ffoniwch 0808 8000 401 neu e-bostio help@brake.org.uk
www.brake.org.uk/support**

Darllen y canllaw hwn

Defnyddiwch y cynnwys ar y tudalennau nesaf i fynd i ran o'r canllaw hwn y mae angen i chi ei darllen. Os digwyddodd y ddamwain yn ddiweddar iawn, yr adrannau cyntaf o'r canllaw yw'r rhai mwyaf gwerthfawr i'w darllen nawr.

Fersiwn ar-lein y canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn ar gael ar-lein.

Gallwch lawrlwytho'r canllaw cyflawn fel pdf neu ddarllen y tudalennau gwe.

Mae fersiwn ar-lein y canllaw hwn yn cynnwys gwybodaeth ychwanegol a phwysig. Mae'n cynnwys:

- hyperddolenni i wefannau a restrir yn y canllaw hwn
- gwybodaeth am droseddau a gweithdrefnau'r llys
- rhestrau o sefydliadau a chwmnïau cyfreithiol a all eich helpu.

Ewch i brake.org.uk/injury

Os nad oes gennych fynediad at y rhyngwrwyd, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd i gael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch.

Cysylltiadau pwysig

9

Adran 1: Beth sy'n digwydd nawr?

15

Cymorth gan yr heddlu

15

Cymorth i ddioddefwyr troseddau

17

Dweud wrth bobl eraill am y ddamwain, a chael eu help

18

Adran 2: Yn yr ysbyty

21

Cyngor i deulu a ffrindiau

21

Cymorth i blant a theuluoedd

24

Pan fydd rhywun yn yr ysbyty am amser hir

25

Rhyddhau o ysbyty, a beth sy'n digwydd nesaf

26

Adran 3: Ceisio cymorth cyfreithiol arbenigol

29

Sut mae dod o hyd i gyfreithiwr arbenigol?

30

Adran 4: Cerbydau, yswiriant ac ymweld â safle'r ddamwain

33

Siarad ag yswiriwr cerbydau

33

Ymweld â safle'r ddamwain

34

Adran 5: Sylw gan y cyfryngau

37

Cymorth yr heddlu gyda'r cyfryngau

38

Cymorth cyfreithiwr gyda'r cyfryngau

38

Lluniau a fideos

39

Cael eich cyfweld gan newyddiadurwr

39

Gwneud sylw neu gŵyn am y cyfryngau

40

Defnyddio cyfryngau cymdeithasol

41

Adran 6: Adsefydlu ac anabledau 45

Triniaeth ar ôl anaf difrifol	46
Cludiant	49
Cymorth i deulu a ffrindiau	50
Mwy o gymorth a chynghor	50

Adran 7: Ymdopi â sioc ac emosiynau, a chael cefnogaeth 53

Sioc yr hyn sydd wedi digwydd	53
Os oes rhywun yn dioddef panig	54
Cefnogi eich gilydd mewn teulu	54
Cymorth gan ffrindiau a phobl eraill rydych chi'n eu hadnabod	55
Cymorth cyfrinachol	55
Rhai teimladau ac ymatebion cyffredin	56
Cymorth gydag iechyd meddwl	60
Helpu teulu sydd wedi dioddef anaf difrifol	62

Adran 8: Ymchwiliad yr heddlu 65

Tystiolaeth gan bobl	66
Rhoi datganiad	67
Tystiolaeth o gerbydau	68
Tystiolaeth o'r lleoliad	68
Cyflogwyr	69
Adroddiadau'r heddlu	70
Gwneud sylw neu gŵyn am yr heddlu	71
Gwneud datganiad dioddefwr	72

Adran 9: **Y penderfyniad i erlyn ai peidio** 77

Dweud wrth asiantaeth erlyn beth yw eich barn, a chael yr wybodaeth ddiweddaraf	78
Troseddau	79
Cyhuddo rhywun a'r posibilrwydd o fechniaeth	80
Penderfyniadau ynghylch a gaiff unigolyn a gyhuddwyd yrru	81
Newidiadau i gyhuddiadau	81
Hawl dioddefwr 'i gael adolygiad'	82
Dod ag erlyniad preifat neu adolygiad barnwrol	82

Adran 10: **Achosion llys, dyfarniadau, cosbau a chyfiawnder adferol** 85

Gwybodaeth a chefnogaeth i chi drwy achos llys	86
Cwestiynau cyffredin am wrandawiadau llys	87
Darllen datganiad dioddefwr yn y llys	90
Os gofynnir i chi fod yn dyst yn y llys	91
Cyfiawnder adferol	92

Adran 11: **Os digwyddodd y ddamwain dramor** 95

Talu am gostau a geir dramor	96
------------------------------	----

Section 12: **Hawlio am gymorth ariannol**

99

Cyflogi'r cyfreithiwr iawn i fynd ar drywydd hawliad am gymorth ariannol	100
Siarad â'ch cyfreithiwr	103
Cynigion o gymorth gan unigolion twyllodrus	104
Cwyno neu newid cyfreithiwr	105
Talu eich cyfreithiwr	105
Mathau o iawndal a'r broses hawlio	106
Paratoi a negodi eich hawliad	108
Mynd i'r llys i hawlio cymorth ariannol	110
Hawliadau am gymorth ariannol ar ran plant	110
Apeliadau	111

Section 13: **Ymgyrchu a sefydliadau defnyddiol**

115

Mynegai a chydabyddiaethau

116

Mynegai	116
Cydnabyddiaethau	118

Cysylltiadau pwysig

Cysylltiadau pwysig

Gallwch ddefnyddio'r lle gwag ar y tudalennau hyn i ysgrifennu enwau a manylion cyswllt pobl y gallech fod eisiau siarad â nhw fwy nag unwaith.

Eich gweithiwr achos Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd

Cysylltwch â Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd Brake i gael gweithiwr achos i'ch helpu gyda chefnogaeth emosïynol ac anghenion ymarferol. Ffoniwch **0808 8000 401** neu e-bostio help@brake.org.uk.

Enw.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Eich cyswllt/cysylltiadau yn yr heddlu

Enw cyswllt yr heddlu.....

Rhif ffôn yr orsaf.....

Rhif ffôn symudol.....

Amseroedd y gellir cysylltu â hwy.....

E-bost.....

Nodiadau

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Swyddog heddlu sy'n gyfrifol am yr ymchwiliad

Enw.....

Rhif ffôn yr orsaf.....

Rhif ffôn symudol.....

Amseroedd y gellir cysylltu â hwy.....

E-bost.....

Cyfreithiwr sy'n eich cynorthwyo gyda hawliad am iawndal

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

Amseroedd y gellir cysylltu â hwy.....

E-bost.....

Gweithwyr proffesiynol eraill sy'n eich helpu

(er enghraifft, ffisiotherapydd, therapyddion galwedigaethol, rheolwr achos, ayb.)

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

Math o gymorth.....

Enw.....

Sefydliad.....

Rhif ffôn.....

E-bost.....

ADRAN 1

Beth sy'n digwydd nawr?

Cymorth gan yr heddlu

Efallai fod yr heddlu wedi cysylltu â chi'n barod, er enghraifft, i ddweud wrthyich am y ddamwain os nad oeddech yn rhan ohoni.

Beth mae'r heddlu'n ei wneud

Mae'r heddlu'n mynd i safle damweiniau ac maent yn gyfrifol am ymchwilio i ddamweiniau er mwyn casglu unrhyw dystiolaeth a allai ddangos bod trosedd wedi digwydd ac y gellid ei defnyddio i erlyn rhywun. Gweler tudalen 68 i gael rhagor o wybodaeth.

Eich cyswllt/cysylltiadau yn yr heddlu

P'un ai a ydych wedi siarad â'r heddlu'n barod ai peidio, dylai'r heddlu ddarparu enw swyddog y gallwch siarad ag ef.

Dylai'r heddlu roi manylion i chi am swyddog sy'n gyfrifol am yr ymchwiliad hwnnw, a elwir fel arfer yn Uwch Swyddog Ymchwilio, ac unrhyw swyddog arall o'r heddlu y gallwch siarad ag ef hefyd.

Cymorth gan eich cyswllt heddlu

Gall yr heddlu:

- cymorth gyda phethau ar unwaith, fel rhoi gwybod i bobl eraill y mae angen iddynt wybod am y ddamwain, fel aelodau eraill o'r teulu
- rhoi manylion sylfaenol i chi am yr hyn sydd wedi digwydd y gall fod eu hangen ar gyfreithiwr (gweler tudalen 29) neu gwmni yswiriant (gweler tudalen 33)
- dychwelyd eiddo i chi, sydd wedi'i ganfod mewn cerbyd neu yn y lleoliad
- dweud wrthyich ble mae'r cerbyd rydych chi'n berchen arno, os oedd yn rhan o'r ddamwain a'u bod yn ei archwilio
- rhoi gwybod i chi am gynnydd eu hymchwiliad ac a oes unrhyw un wedi cael ei arestio, neu ei gyhuddo, neu ar fechnïaeth (er na fyddant yn gallu trafod dystiolaeth gyda chi)
- eich rhoi mewn cysylltiad ag asiantaeth erlyn troseddol, os penderfynir erlyn rhywun am drosedd, neu os penderfynir peidio â gwneud hynny.

Yn dibynnu ar eich achos, gall yr heddlu gynorthwyo gyda phethau eraill, megis:

- eich helpu i ymweld â lleoliad y ddamwain, os nad oeddech chi yn y ddamwain ac eisiau mynd yno
- eich helpu i ymdopi â diddordeb y cyfryngau yn eich achos
- darparu gwybodaeth a chymorth yn ddiweddarach, er enghraifft os oes achos llys.

Efallai y byddwch am ofyn i'ch cyswllt heddlu pryd fyddai orau i chi gysylltu â nhw, fel bod ganddynt amser i siarad a bod â gwybodaeth yn barod ar eich cyfer.

Gweler tudalen 65 am ragor o wybodaeth am ymchwiliad yr heddlu ac erlyniadau troseddol.

Cymorth gan Swyddog Cyswllt Teulu'r heddlu

Efallai y cynigir cymorth i chi gan Swyddog Cyswllt Teulu, swyddog heddlu gyda hyfforddiant arbennig i helpu teuluoedd.

Os oes rhywun o'ch teulu hefyd wedi marw yn y ddamwain, dylai Swyddog Cyswllt Teulu gael ei gynnig i chi bob amser. Os nad oes neb o'ch teulu wedi marw, ond bod rhywun wedi dioddef anafiadau sy'n peryglu bywyd neu'n newid bywyd, mae'n arfer gorau i Swyddog Cyswllt Teulu gael ei gynnig i chi, ond mae hyn yn dibynnu ar argaeledd y gwasanaeth hwn lle rydych chi'n byw.

Os nad ydych chi wedi cael cynnig Swyddog Cyswllt Teulu, gallwch ofyn a yw hyn yn bosibl, yn enwedig os yw'r anafiadau'n ddifrifol a'i bod yn debygol y bydd rhywun yn cael ei gyhuddo o drosedd.

Mae'r heddlu wedi cynhyrchu canllawiau ar gyswllt teuluol y dylent eu dilyn. Gallwch weld y canllawiau hyn yn www.brake.org.uk/codes-and-standards

Cymorth i ddiodefwyr troseddau

Mae'n ofynnol i'r heddlu, asiantaethau erlyn a llysoedd gwrdd â safonau penodol, sydd â'r nod o helpu diodefwyr troseddau. Mae'r safonau hyn wedi'u cynnwys yng nghodau ymarfer y llywodraeth.

Mae'r codau hyn yn dweud ei bod yn bwysig bod diodefwyr:

- yn cael cyfle i ysgrifennu datganiad diodefwyr (gweler tudalen 72)
- yn cael cymorth i ddeall beth sy'n digwydd, er enghraifft os yw rhywun yn cael ei gyhuddo o drosedd, dyddiadau llys, a beth fydd yn digwydd yn y llys
- yn cael eu trin â pharch a bod eu llais yn cael ei glywed yn ystod achosion troseddol
- yn cael cefnogaeth yn ystod y broses o gynnal achos troseddol, er enghraifft os byddant yn mynychu achos llys.

Os yw'n bosibl, yn eich achos chi, y bydd rhywun yn cael ei gyhuddo o drosedd, mae'r codau hyn ar gael i'ch helpu.

I gael rhagor o wybodaeth, gallwch gael gafeal ar y codau ymarfer hyn gan y llywodraeth yn www.brake.org.uk/codes-and-standards

Dweud wrth bobl eraill am y ddamwain, a chael eu cymorth

Os yw eich anwylyd yn yr ysbyty, efallai y bydd angen i rai pobl wybod yn fuan, megis:

- aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau
- cyflogwr unigolyn sydd wedi'i anafu, neu aelodau o'u teulu
- ysgol a fynychir gan blentyn sydd wedi'i anafu, neu blentyn y mae un o'i anwyliaid wedi'i anafu
- cyfreithiwr arbenigol i'ch cynrychioli (gweler tudalen 29)
- yswiriwr cerbydau, os oedd cerbyd yn gysylltiedig â'r ddamwain (gweler tudalen 33)
- yswiriwr tai, os yw tŷ unigolyn a anafwyd yn wag
- cymdogion.

Gallwch ddewis cysylltu â phobl eich hun, neu ofyn i rywun eich helpu i wneud hyn.

Os na allwch chi ddod o hyd i fanylion cyswllt rhywun, efallai y gall yr heddlu eich helpu.

Efallai fod cyfrifoldebau bob dydd y mae angen i eraill ymgymryd â hwy'n gyflym, megis gofalu am blant, yr henoed, anifeiliaid anwes neu eiddo.

- Efallai y bydd teulu, ffrindiau a chymdogion yn gallu helpu.
- Efallai y bydd angen cymorth arnoch hefyd gan wasanaethau cymdeithasol neu wasanaethau iechyd, neu elusennau.

Os oes angen help arnoch i ddod o hyd i wasanaethau i ddiwallu eich anghenion, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

Os yw unigolyn a anafwyd yn ymwybodol ac yn gallu gwneud penderfyniadau, dylent fod yn rhan o unrhyw benderfyniadau ymarferol sy'n effeithio arnynt.

ADRAN 2

Yn yr ysbyty

Cyngor i deulu a ffrindiau

Pam mae fy anwylyd yn yr ysbyty hwn?

Pan fydd rhywun yn cael anaf difrifol mewn damwain ffordd, bydd y gwasanaethau brys yn penderfynu pa ysbyty i fynd â nhw iddo.

Mewn rhai achosion, nid yr ysbyty agosaf yw hwn. Efallai y penderfynir mai ysbyty ymhellach i ffwrdd sy'n darparu'r gofal orau. Gellir mynd ag unigolyn sydd ag anafiadau difrifol iawn i Ganolfan Trawma Mawr (MTC) i gael triniaeth. Mae Canolfannau Trawma Mawr yn ysbytai arbenigol sydd â'r holl gyfleusterau sydd eu hangen i drin anafiadau difrifol.

Os ydych chi'n gwybod rhywbeth pwysig am hanes meddygol yr unigolyn sydd wedi'i anafu a allai effeithio ar benderfyniadau am ei ofal, dywedwch wrth y staff meddygol cyn gynted ag y bo modd. Er enghraifft, os oes gan y sawl a anafwyd gyflwr meddygol, alergeddau, neu os yw ar feddyginiaeth.

Pam mae fy anwylyd yn yr adran hon o'r ysbyty?

Gellir gofalu am berson sydd wedi'i anafu mewn uned arbenigol, er enghraifft uned ar gyfer anaf i'r ymennydd, anaf i'r asgwrn cefn neu losgiadau.

Mae rhai pobl sydd wedi cael anaf difrifol yn derbyn gofal mewn uned gofal dwys (ICU). Mae ICU ar gyfer cleifion y mae angen eu monitro'n gyson ac yn fanwl a chymorth i gynnal gweithrediadau corfforol, fel anadlu neu gyfradd curiad y galon. Mae gan Unedau Gofal Dwys feddygon, meddyginiaethau ac offer arbenigol.

Weithiau, gelwir uned gofal dwys yn uned therapi dwys neu uned gofal critigol.

I gael rhagor o wybodaeth am Unedau Gofal Dwys, ewch i'r elusen icusteps.org neu ewch i www.nhs.uk a chwilio am 'gofal dwys'.

Weithiau, bydd pobl sy'n cael eu hanafu mewn damwain ffordd yn cael mwy nag un anaf, ac mewn rhai achosion bydd penderfyniadau meddygol yn cael eu gwneud ynghylch pa anafiadau i ofalu amdanynt gyntaf, a ble y dylai hyn ddigwydd.

Weithiau, gellir trosglwyddo unigolyn sydd wedi'i anafu i ysbyty gwahanol, yn dibynnu ar y gofal sydd ei angen arno ar adeg benodol.

Os nad ydych yn siŵr pam fod eich anwylyd wedi cael ei gludo i ysbyty penodol, neu ran benodol o ysbyty, gallwch ofyn am gael siarad â staff yr ysbyty.

Pa driniaeth sy'n cael ei rhoi i'm hanwylyd?

Bydd staff meddygol yn gwneud eu gorau i siarad ag aelodau o'r teulu, ond weithiau gall fod yn anodd deall y gofal y mae rhywun sy'n annwyl iddynt yn ei dderbyn, er enghraifft:

- os yw'r anafiadau yn fygythiad i fywyd a rhaid i ofal meddygol ddigwydd yn gyflym
- os oes mwy nag un anaf
- os yw anghenion meddygol unigolyn a anafwyd yn newid yn gyflym.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ddweud wrth staff meddygol:

- "Pryd mae'n amser da i esbonio beth sy'n digwydd?"
- "Doeddwn i ddim yn deall rhywbeth. Pryd alla i siarad â rhywun?"
- "Dwi'n gwybod nad oedd gen i gwestiynau o'r blaen, ond mae gen i nawr. Pa bryd gaf i eu gofyn?"

Mae'n gallu helpu i ysgrifennu cwestiynau, fel na fyddwch yn eu hanghofio.

Caniatâd i driniaeth

Dylid gwneud penderfyniadau gyda chaniatâd y sawl a anafwyd. Fodd bynnag, mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i berson fod â 'galluedd'. Mae galluedd yn golygu'r gallu i ddeall gwybodaeth, gwneud penderfyniad deallus, a chyfleu'r penderfyniad hwnnw.

Yn aml, nid oes gan unigolyn sydd wedi'i anafu'n ddifrifol alluedd. Efallai eu bod yn anymwybodol, neu fod meddyginiaethau cryf yn effeithio arnynt. Yn yr achos hwnnw, bydd staff meddygol yn gwneud penderfyniadau ar eu rhan.

Wrth wneud penderfyniadau am driniaeth, dylai staff meddygol ystyried:

- beth fyddai'r unigolyn sydd wedi'i anafu yn fwyaf tebygol o fod ei eisiau
- a ellid gohirio triniaeth hyd nes y bydd galluedd gan y claf.

Os nad oes gan unigolyn sydd wedi'i anafu alluedd, gall teulu a ffrindiau helpu i gyfleu barn neu gredoau'r unigolyn hwnnw i staff meddygol. Os yw unigolyn sydd wedi'i anafu yn blentyn dan 16 oed, gall eu rhiant neu warcheidwad roi caniatâd i driniaeth, neu, mewn rhai achosion, gall y plentyn ei hun wneud hynny.

Siarad ag unigolyn sydd wedi'i anafu

Yn ogystal ag achosi anafiadau corfforol, gall damwain ffordd achosi sioc a thrallod.

Os yw unigolyn sydd wedi'i anafu yn ymwybodol, a'ch bod yn ymweld â nhw neu'n siarad â nhw dros y ffôn, efallai y gallwch eu helpu i deimlo:

- yn fwy diogel, ac yn dawel eu meddwl eu bod yn cael sylw meddygol
- yn cael eu cefnogi, drwy ddweud wrthyn nhw eich bod yn malio amdanynt
- yn dawel, drwy beidio â chynhyrfu eich hun
- yn wybodus, drwy eu helpu i ddeall beth sy'n digwydd
- yn rhan o bethau, drwy wrando ar yr hyn maen nhw'n ei ddweud a'u helpu i gael yr hyn sydd ei angen arnyn nhw, er enghraifft dŵr neu fwy o leddfu poen.

Weithiau nid yw'n bosibl siarad ag unigolyn sydd wedi'i anafu'n ddifrifol am ei fod yn anymwybodol, neu'n derbyn triniaeth, neu am na chaniateir ymweld am reswm penodol, fel haint.

Gofalu am eich anghenion eich hun

Gall ymdopi pan fydd rhywun yn yr ysbyty fod yn heriol iawn os ydych chi'n aelod o'r teulu neu'n ffrind. Efallai eich bod chi, neu eraill, yn dioddef o sioc a thrallod sylweddol, ac yn profi amrywiaeth o emosiynau ac ymatebion. Mae gwahanol bobl yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd ar wahanol adegau. Efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig iawn.

Mae'n bwysig gofalu am eich lles emosiynol a chorfforol, ac, os ydych chi'n rhan o deulu, i ofalu am eich gilydd hefyd. Cofiwch wneud y canlynol:

- bwyta'n rheolaidd, yfed dŵr neu gael diodydd poeth cysurus
- cadw'n gynnes, a chael cwsg pan allwch chi
- ceisio cefnogaeth, a chefnogi eich gilydd.

Os oeddech chi hefyd yn y ddamwain, a bod gennych fân anafiadau, mae'n bwysig eu bod yn cael eu trin hefyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael unrhyw sylw meddygol sydd ei angen arnoch.

I gael rhagor o wybodaeth am ofalu amdanoch eich hun a'ch lles emosiynol, gweler tudalen 53.

Cymorth i blant a theuluoedd

Os yw plentyn wedi cael ei anafu a'i fod yn ymwybodol, neu os oes gan blentyn aelod o'r teulu neu ffrind agos yn yr ysbyty, mae'n bwysig darparu'r cariad a'r gefnogaeth sydd eu hangen arno.

Mae anghenion plant yn aml yr un fath ag anghenion oedolion. Mae angen iddynt deimlo'n ddiogel, yn cael cefnogaeth, yn ddigynnwrf, yn wybodus ac yn gysylltiedig.

Rhowch atebion byr, gonest i blant, gan ddefnyddio iaith maen nhw'n ei gwybod ac yn gallu ei deall yn hawdd.

Ceisiwch beidio â rhoi gormod o wybodaeth ar unwaith. Rhowch gyfle iddyn nhw ofyn cwestiynau.

Mae'r elusen ICU Steps yn darparu llyfr gweithgareddau ar gyfer plant sy'n ymweld â pherthynas mewn uned gofal dwys. I'w lawrlwytho, ewch i icusteps.org

Cymorth i deuluoedd ar unwaith

Os oes angen cefnogaeth emosiynol arnoch ar gyfer rhieni, plant neu bobl ifanc, neu gymorth i drefnu gofal plant, neu unrhyw fater arall sy'n effeithio ar deulu, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrrd.

Gallwn eich rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau arbenigol sy'n helpu i ofalu am deuluoedd.

Cymorth i deuluoedd sydd mewn profedigaeth hefyd

Mae rhai plant a phobl ifanc y mae anaf difrifol yn effeithio arnynt yn dilyn damwain ffordd hefyd wedi cael profedigaeth yn yr un ddamwain ffordd. Os felly, gall Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrrd eich helpu i gael cymorth a chefnogaeth arbenigol ar gyfer profedigaeth.

Pan fydd rhywun yn yr ysbyty am amser hir

Mae angen i rai pobl sydd wedi'u hanafu'n ddifrifol aros yn yr ysbyty yn llawer hwy na phobl eraill sydd wedi'u hanafu. Gallai hyn fod oherwydd:

- bod angen triniaeth cynnal bywyd arnynt, er enghraifft help i gael maeth drwy diwb bwydo, neu ddialysis i helpu arennau i weithio, neu beiriant anadlu i'w helpu i anadlu
- bod angen mathau eraill o ofal meddygol parhaus arnynt oherwydd cymhlethdod eu hanafiadau, er enghraifft sawl llawdriniaeth.

Os oes rhywun yn yr ysbyty am gyfnod maith, efallai y bydd gennych heriau ychwanegol. Gallai hyn gynnwys:

- pryder ac ansicrwydd am iechyd eich anwylyd
- heriau ariannol, er enghraifft os effeithir ar incwm y teulu
- heriau o ran gweithio neu heriau yn y cartref
- heriau o ran cludiant, os ydych chi'n byw ymhell o'r ysbyty.

Os yw plentyn neu unigolyn ifanc yn yr ysbyty am gyfnod maith, gall eu haddysg barhau tra byddant yn yr ysbyty.

Mae'r Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt i Gleifion (PALS) yn cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth gyfrinachol am faterion sy'n ymwneud ag iechyd. Maent yn bwynt cyswllt mewn ysbytai ar gyfer cleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.nhs.uk a chwilio am 'cyngor i gleifion'.

Beth bynnag fo'ch heriau, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd am gymorth a chefnogaeth, gan gynnwys dod o hyd i asiantaethau eraill a all eich cefnogi chi ar yr adeg hon.

Rhyddhau o ysbyty, a beth sy'n digwydd nesaf

Pan fydd rhywun yn cael ei ryddhau o'r ysbyty, gall deimlo fel eiliad fawr. I rai pobl sydd wedi'u hanafu, mae'r dyfodol yn golygu gwella'n gyflym. Fodd bynnag, i eraill, mae'r dyfodol yn edrych yn wahanol iawn. I rai pobl sydd wedi'u hanafu, gall gynnwys byw gyda phoen cronig, neu fwy o lawdriniaethau, triniaethau neu therapiau, un neu fwy o anableddau, neu newidiadau eraill. Gall fod yn anodd gwybod beth yw'r holl faterion y gellid eu hwynebu yn y dyfodol.

Cyn gadael yr ysbyty, dylech gael copi o lythyr rhyddhau o ysbyty. Llythyr yw hwn ar gyfer eich meddyg teulu sy'n eu helpu i ddeall:

- yr anafiadau a gafwyd a'r driniaeth a roddwyd yn yr ysbyty
- unrhyw apwyntiadau meddygol dilynol sydd eu hangen
- meddyginiaeth a roddwyd ar bresgripsiwn.

Cyn gadael yr ysbyty, gofynnwch am gael cyfarfod â staff meddygol i'ch helpu i ddeall:

- cynnwys y llythyr rhyddhau o'r ysbyty
- rhesymau dros feddyginiaeth ac adweithiau posibl iddi
- beth yw pwrpas apwyntiadau yn y dyfodol, a beth fydd yn digwydd ynddynt
- effeithiau hirdymor posibl anafiadau
- sut y trefnir addysg, os yw plentyn neu unigolyn ifanc yn gadael yr ysbyty
- beth arall fydd yn digwydd nesaf, i gynnal iechyd a lles unigolyn sydd wedi'i anafu, a phwy fydd yn darparu'r cymorth hwnnw.

Os yw'n debygol y bydd angen gofal dilynol, neu os oes anabledd newydd, mae'n arbennig o bwysig eich bod yn gadael yr ysbyty gyda dealltwriaeth o ofal iechyd neu ofal cymdeithasol arbenigol sydd ar gael i chi, a sut i gysylltu â phobl sy'n darparu'r gofal hwn.

Os ydych chi wedi gadael yr ysbyty a bod rhywbeth nad ydych yn ei ddeall, gwnewch apwyntiad gyda'ch Meddyg Teulu. Nhw yw eich cynrychiolydd iechyd cymunedol. Gall eich Meddyg Teulu gysylltu â ysbyty a holi am ragor o wybodaeth ynghylch beth sy'n digwydd nesaf a pham. Gallant hefyd geisio cymorth gan weithwyr proffesiynol gofal iechyd neu ofal cymdeithasol eraill.

Os teimlwch nad ydych yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch, cysylltwch â Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

ADRAN 3

Ceisio cymorth cyfreithiol arbenigol

Ceisio cymorth cyfreithiol arbenigol

Mae'n bwysig gofyn am gymorth cyfreithiol arbenigol cyn gynted ag y bo modd. Mae'r dudalen hon yn esbonio pam a sut i wneud hynny.

Mae gan rai pobl sydd wedi'u hanafu'n ddifrifol mewn damweiniau a'u teuluoedd anghenion sylweddol sy'n para am flynyddoedd. Weithiau, nid yw pob angen yn amlwg yn y dyddiau cynnar.

Gall iawndal ariannol helpu i ddiwallu'r anghenion hyn a chefnogi lles a llesiant yn y dyfodol.

Er nad yw'n bosibl ym mhob achos, efallai y bydd modd hawlio am gymorth ariannol. Weithiau, gellir hawlio symiau mawr o arian. I ddarganfod a allwch chi wneud hawliad, ac i fwrw ymlaen ag unrhyw hawliad, mae angen cymorth cyfreithiol arbenigol arnoch.

Mae'n bwysig gwybod y canlynol:

- dylid ymgynghori â chyfreithiwr anafiadau personol arbenigol, sydd â phrofiad o ddamweiniau difrifol ar y ffyrdd, **cyn gynted ag y bo modd**, i ganfod a oes modd hawlio cymorth ariannol
- mae'n llawer gwell defnyddio chyfreithiwr sy'n arbenigwr, yn hytrach nag un yr ydych eisoes yn ei ddefnyddio, neu sy'n agos at eich cartref, nad yw'n arbenigwr
- nid yw hawliad am gymorth ariannol yn ei gwneud yn ofynnol i rywun gael ei ddyfarnu'n euog o drosedd
- dylai ymgynghoriad cychwynnol gyda chyfreithiwr arbenigol fod **yn rhad ac am ddim**
- hyd yn oed os nad oes gennych arian i dalu chyfreithiwr, mae'n aml yn bosibl gwneud hawliad, os oes gennych achos cyfreithiol.

Os oes modd hawlio cymorth ariannol, mae cyflogi cyfreithiwr arbenigol yn gynnwys yn golygu y gallant:

- fynd ati i gasglu tystiolaeth gan yr heddlu a staff meddygol
- eich helpu i baratoi un neu fwy o ddatganiadau dioddefwyr (gweler tudalen 72)
- mynd ar drywydd yr hawliad, gyda'r siawns orau o gael y swm uchaf o arian
- eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch yn gyflym (er enghraifft gofal, adsefydlu, offer a llefy)
- ceisio taliadau cynnar, os oes costau brys y mae'n rhaid eu talu'n gyflym (er enghraifft, newidiadau i gartref i helpu unigolyn ag anabledd newydd, neu ofal meddygol sydd ar gael yn breifat yn unig)
- eich helpu gyda phethau eraill hefyd, er enghraifft, deall beth sy'n digwydd yn ystod ymchwiliad gan yr heddlu, erlyniad troseddol, ac unrhyw achosion llys, ac unrhyw ddiddordeb gan y cyfryngau yn eich achos.

Sut mae dod o hyd i gyfreithiwr arbenigol?

I ddod o hyd i gyfreithiwr, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd neu ewch i www.brake.org.uk/legal i gael manylion cyfreithwyr arbenigol sydd hefyd yn cefnogi Brake.

Fel arall, ewch i www.brake.org.uk/orgs i gael gwybodaeth am sefydliadau eraill sy'n rhestru cyfreithwyr ag enw da.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch hawliadau am gymorth ariannol, ewch i dudalen 99

ADRAN 4

Cerbydau, yswiriant ac ymweld â safle'r ddamwain

Cerbydau, yswiriant ac ymweld â safle'r ddamwain

Efallai y bydd yr heddlu wedi mynd â cherbydau sy'n gysylltiedig â'r ddamwain i ffwrdd. Bydd yr heddlu'n gwneud hyn os bydd angen iddynt archwilio cerbyd. Gall yr heddlu ddweud wrthyich ble mae cerbyd yn cael ei storio a beth sy'n digwydd iddo. Ceir mwy o wybodaeth am ymchwiliad yr heddlu ar gerbydau ar dudalen 68.

Gallwch dalu am archwiliad annibynnol o gerbyd os ydych chi, neu eich cyfreithiwr (gweler tudalen 29), yn meddwl bod angen hyn. Gall Sefydliad yr Ymchwilyddwr Damweiniau Traffig (ITAI) eich helpu i ddod o hyd i ymchwilydd damweiniau i gynnal archwiliad annibynnol o gerbydau. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.itai.org. Gall yr heddlu godi ffi storio am gadw cerbyd ar gyfer archwiliad annibynnol.

Siarad ag yswiriwr cerbydau

Os yw eich achos yn ymwneud â cherbyd yr ydych yn gyfrifol amdano, bydd angen rhoi gwybod i yswiriwr cerbydau modur. Gall yr heddlu roi manylion i chi am anghenion yr yswiriwr, megis manylion gyrrwr arall. Does dim rhaid i chi ddweud wrth yr yswiriwr beth ddigwyddodd. Dim ond dweud bod y ddamwain yn cael ei hymchwilio y bydd angen i chi ei wneud.

Gall yr yswiriwr gynnig cyfreithiwr. Eich penderfyniad chi yw a ydych yn dewis y cyfreithiwr hwn neu un gwahanol. Mae'n bwysig defnyddio arbenigwr (gweler tudalen 30).

Ymweld â safle'r ddamwain

Os nad oeddech yn y ddamwain, efallai y byddwch am ymweld â'r man lle digwyddodd. Mae rhai pobl eisiau gwneud hyn er mwyn iddynt gael gwell dealltwriaeth o'r hyn a allai fod wedi digwydd. Nid yw pobl eraill yn gwneud hynny.

Os ydych chi eisiau ymweld, gall eich cyswllt yn yr heddlu (gweler tudalen 15) eich helpu i ddeall yr union leoliad ac unrhyw beryglon, fel diffyg llwybrau troed neu draffig cyflym. Efallai y byddant hefyd yn gallu mynd gyda chi i sicrhau diogelwch ac ateb cwestiynau.

ADRAN 5

Sylw gan y cyfryngau

Sylw gan y cyfryngau

Mae newyddiadurwyr o bapurau newydd, cyfryngau ar-lein, radio neu raglenni teledu, yn aml eisiau rhoi sylw i ddamweiniau ac achosion llys. Allwch chi ddim atal y cyfryngau rhag adrodd ar eich achos na chyhoeddi eich enw nac o ble rydych chi'n dod. Gall newyddiadurwyr gyhoeddi neu ddarlledu straeon am eich achos heb siarad â chi, neu gallant eich ffonio, cnocio ar eich drws, neu gysylltu â chi mewn gwrandawriad llys i gael sylw. Efallai y byddan nhw'n gofyn am gael eich cyfweld neu dynnu llun ohonoch chi.

Efallai y byddan nhw'n gofyn am luniau neu fideos o unigolyn sydd wedi'i anafu cyn iddo gael ei anafu, neu ar ôl hynny. Gall newyddiadurwyr hefyd chwilio drwy'r cyfryngau cymdeithasol am ffotograffau neu wybodaeth y gallant eu defnyddio yn eu stori.

Mae gwahanol bobl yn teimlo'n wahanol am y cyfryngau. Efallai eich bod yn teimlo'n ddiolchgar am sylw yn y cyfryngau, neu ddim yn ei hoffi, neu'n teimlo'n siomedig nad oes mwy o sylw yn y cyfryngau. Eich penderfyniad chi yw siarad â newyddiadurwyr neu ddim.

Efallai y byddwch yn penderfynu siarad â newyddiadurwyr i helpu i godi ymwybyddiaeth o ddiogelwch ar y ffordd, neu i helpu i ddod o hyd i dystion i'r ddamwain. Efallai y gwelwch ei bod yn well gennych siarad â rhai newyddiadurwyr ond nid â newyddiadurwyr eraill. Efallai y byddwch yn penderfynu peidio â siarad â newyddiadurwyr am resymau personol.

Os nad yw newyddiadurwyr yn cysylltu â chi ond eich bod eisiau sylw yn y cyfryngau, gallwch gysylltu â nhw. Gallwch ffonio, e-bostio neu ysgrifennu at newyddiadurwyr. Neu, efallai y gall eich cyfreithiwr neu'r heddlu eich helpu i gysylltu â newyddiadurwyr.

Gofynnwch i'ch cyswllt yn yr heddlu (gweler tudalen 15) neu i'ch cyfreithiwr (gweler tudalen 29) os oes unrhyw beth na ddylech siarad amdano gyda newyddiadurwyr. Os caiff rhywun ei gyhuddo o achosi'r ddamwain, mae'n bwysig peidio â gwneud sylwadau a allai achosi problemau i ymchwiliad gan yr heddlu, treial troseddol neu hawliad am iawndal.

Cymorth yr heddlu gyda'r cyfryngau

Efallai y gall yr heddlu eich helpu i reoli eich perthynas â'r cyfryngau, yn enwedig yn yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl y ddamwain neu o gwmpas unrhyw achos llys.

Os oedd eich achos yn gysylltiedig â marwolaeth yn ogystal ag anaf difrifol, yr arfer gorau gan yr heddlu yw eich helpu i ddatblygu 'strategaeth cyfryngau' sy'n ystyried eich barn ynghylch sylw yn y cyfryngau.

Mae'r heddlu'n aml yn rhyddhau eu datganiadau eu hunain i'r cyfryngau am ddamweiniau ac unrhyw achosion llys sy'n deillio o hynny i'r cyfryngau, a byddant yn gallu rhoi'r rhain i chi. Dylai eich cyswllt yn yr heddlu allu trosglwyddo i'r cyfryngau unrhyw ddatganiad ysgrifenedig yr ydych am ei wneud, unrhyw lun yr ydych am ei weld yn cael ei gyhoeddi, neu fideo cartref yr ydych am iddo gael ei ddarlledu.

Cymorth cyfreithiwr gyda'r cyfryngau

Os ydych wedi cyfarwyddo cyfreithiwr i fynd ar drywydd hawliad am gymorth ariannol (gweler tudalen 99), gallwch ofyn iddynt ddelio â'r cyfryngau ar eich rhan. Gall eich cyfreithiwr eich helpu i ddraffio datganiadau, trefnu ffotograffau, ac esbonio beth allwch chi ei ddweud a beth na allwch ei ddweud, a pham.

Lluniau a fideos

Weithiau bydd teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan ddamweiniau'n rhoi llun i'r cyfryngau o anwylyd sydd wedi'u hanafu, neu lun ohonyn nhw'n sâl yn yr ysbyty. Efallai y byddant yn gwneud hyn fel rhan o apêl am dystion neu i esbonio i eraill beth yw erchyllterau damweiniau. Dewis personol yw hwn. Os ydych chi'n gwneud hyn, gallwch ofyn i'r cyfryngau ddefnyddio llun at ddiben penodol ac, ar un achlysur, os dymunwch, gyda geiriau penodol gennych chi, a gofyn i'r llun beidio â chael ei ddefnyddio eto.

Os hoffech chi i lun gael ei ddefnyddio ar un achlysur yn unig, dylech gytuno ar hyn gyda'r newyddiadurwr sy'n cysylltu â chi, cyn i'r llun gael ei ddefnyddio. Mae'n syniad da cael cofnod o'r cytundeb hwn, er enghraifft drwy ofyn i'r newyddiadurwr eich e-bostio, neu ofyn i'r newyddiadurwr gofnodi ei gytundeb llafar ar eich ffôn symudol.

Gallwch ryddhau llun i un newyddiadurwr yn unig neu i lawer o newyddiadurwyr. Efallai y gall eich cyswllt yn yr heddlu eich helpu.

Fe'ch cynghorir i beidio â rhoi lluniau gwreiddiol na fideos cartref i'r cyfryngau rhag ofn iddynt eu colli. Mae'n well rhoi copi digidol i'r cyfryngau, os gallwch chi.

Cael eich cyfweld gan newyddiadurwr

Mae cael eich cyfweld gan newyddiadurwr yn gallu bod yn anodd, yn enwedig os ydyn nhw'n ddieithriad ac eisiau i chi siarad am sut rydych chi'n teimlo. Gall fod yn arbennig o anodd cynnal cyfweiliadau sy'n cael eu darlledu ar y radio neu'r teledu.

Os byddwch chi'n penderfynu siarad â newyddiadurwr, mae'n gallu helpu i ofyn ymlaen llaw pa gwestiynau maen nhw eisiau eu gofyn, ac i feddwl beth rydych chi eisiau ei ddweud. Os ydych chi'n cynnal cyfweiliad mewn gorsaf radio neu deledu, efallai yr hoffech chi fynd â ffrind gyda chi am gymorth, neu, os byddai'n well gennych chi, gofynnwch am i'r cyfweiliad gael ei gynnal yn eich cartref.

Gwneud sylw neu gŵyn am y cyfryngau

Os ydych chi'n anhapus ag ymddygiad newyddiadurwr neu'n meddwl bod newyddiadurwr wedi cyhoeddi neu ddarlledu rhywbeth sy'n anghywir neu'n annheg, gallwch wneud cwyn i'r cyfryngau perthnasol, gan ddilyn eu gweithdrefn gwyno gyhoeddedig. Weithiau mae'r cyfryngau'n cynnig argraffu neu ddarlledu ymddiheuriad. Efallai y bydd papur newydd neu gylchgrawn yn cynnig argraffu llythyr gennych.

Mae'r cyfryngau'n aml yn ymrwmo i godau ymarfer sy'n mynnu eu bod yn parchu preifatrwydd a theimladau dioddefwyr. I ddarllen y codau hyn, ewch i www.brake.org.uk/codes-and-standards

Os ydych chi'n teimlo bod newyddiadurwr yn aflonyddu arnoch, cysylltwch â llinell gymorth Sefydliad Annibynnol Safonau'r Wasg (IPSO): **07799 903 929.**

I gwyno am ddarlledu, ewch i www.ofcom.org.uk neu ffoniwch **0300 123 3333.**

Defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Mae cyfathrebu â ffrindiau, teulu neu gydweithwyr drwy gyfryngau cymdeithasol (fel Facebook a Twitter) yn rhan bwysig o fywydau llawer o bobl. Efallai y byddwch yn dod o hyd i gysur a chefnogaeth drwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar hyn o bryd.

Mae'n bwysig peidio â gwneud sylwadau cyhoeddus ar wefannau a allai achosi problemau i ymchwiliad gan yr heddlu, erlyniad troseddol neu hawliad am gymorth ariannol. Os ydych chi'n dymuno trafod pethau o'r fath gyda phobl sy'n agos atoch chi, mae'n fwy diogel gwneud hynny drwy negeseuon preifat neu e-bost yn unig.

Ceir gwefannau sy'n annog pobl i ddatgan eu barn ar fforymau cyhoeddus (er enghraifft, ar wefannau newyddion). Mae'r fforymau hyn yn aml yn cynnwys amrywiaeth o safbwyntiau. Efallai na fydd rhai'n cael eu geirio'n sensitif nac yn sylwadau teg. Efallai eu bod yn cynnwys gwybodaeth anghywir.

Gall gyrrwr sydd wedi achosi damwain hefyd bostio pethau ar ei gyfrifon cyfryngau cymdeithasol ei hun a allai beri gofid i chi. Er eich lles chi, efallai y byddwch chi'n dewis osgoi safleoedd a allai gynnwys postïadau ansensitif neu wybodaeth anghywir, a dim ond mynd i lefydd ar y rhyngwrwyd lle rydych chi'n teimlo'n ddiogel, yn cael cefnogaeth ac yn gallu ymddiried yn yr hyn rydych chi'n ei ddarllen.

Os ydych chi'n teimlo eich bod yn dioddef aflonyddu ar-lein, er enghraifft bygythiadau i'ch niweidio chi'n gorfforol, siaradwch â'r heddlu.

ADRAN 6

Adsefydlu ac anableddau

Adsefydlu ac anableddau

Mae angen cymorth helaeth a pharhaus ar lawer o bobl sydd wedi cael eu hanafu'n ddifrifol i wella ar ôl eu hanafiadau, neu i addasu i fywyd gyda phroblemau meddygol parhaus neu un neu fwy o anableddau newydd. Mae gweithwyr meddygol proffesiynol yn galw hyn yn 'adsefydlu'.

Ar ôl anaf difrifol, gall rhaglen adsefydlu barhau am fisoedd neu flynyddoedd. Gall gynnwys gofal mewn ysbyty neu ganolfannau meddygol arbenigol eraill. Gall gynnwys gofal yn y cartref, gofal yn yr ysgol, neu ofal yng ngweithle rhywun.

Weithiau, nid oes modd gwybod maint y gofal a allai fod yn angenrheidiol yn y dyfodol. Efallai y bydd angen newid cynllun adsefydlu dros amser.

Os ydych chi'n gwneud cais am gymorth ariannol, efallai y bydd eich hawliad yn eich helpu i gael gafael ar driniaeth ychwanegol a mathau eraill o gymorth i alluogi'r adsefydlu gorau posibl. Gall hyn gynnwys cyflogi rheolwr achos proffesiynol i'ch helpu i greu cynllun i gefnogi eich anghenion. Siaradwch â'ch cyfreithiwr (gweler tudalen 99).

Triniaeth ar ôl anaf difrifol

Gall yr arbenigwyr canlynol ddarparu triniaeth:

Llawfeddygon. Mae rhai dioddefwyr sydd wedi cael eu hanafu mewn damweiniau ar y ffyrdd angen un neu fwy o lawdriniaethau, dros gyfnod byr neu lawer hirach, i drin un neu fwy o anafiadau.

Mae **ffisiotherapyddion** yn defnyddio technegau fel lleoli ac ymarfer i wella neu adfer symudedd ac annibyniaeth, os oes modd.

Ar ôl anaf i'r pen, bydd **seicolegwyr clinigol** a **nivroseicolegwyr** yn asesu anghenion unigolyn a anafwyd ac yn darparu therapi. Efallai y byddant yn asesu'r cof, y gallu i ganolbwyntio a gwneud penderfyniadau. Gallant hefyd asesu newidiadau mewn ymddygiad ac os yw unigolyn a anafwyd yn cael trafferth addasu i'w anafiadau.

Mae **therapyddion iaith a lleferydd** yn gweithio i wella sgiliau cyfathrebu unigolyn. Gall hyn gynnwys deall a mynegi iaith ysgrifenedig a llafar a gwella eglurder lleferydd. Gallant hefyd helpu pobl sy'n cael anhawster llyncu.

Mae **therapyddion galwedigaethol** yn helpu unigolyn sydd wedi'i anafu i oresgyn anawsterau i'w galluogi i gyflawni tasgau neu alwedigaethau bob dydd. Gallant helpu pobl i fyw'n fwy annibynnol, neu ailgydio mewn gweithgareddau gwaith neu hamdden.

I gael rhestr o sefydliadau sy'n darparu gwybodaeth am driniaeth ar ôl anaf difrifol, ewch i www.brake.org.uk/orgs

Yn y cartref

Mae therapyddion galwedigaethol yn asesu lefel gweithrediad corfforol unigolyn a anafwyd ac yn llunio rhaglen i'w helpu i adennill cymaint o annibyniaeth a ffordd o fyw ag sy'n bosibl.

Mae'r rhaglen hon yn dibynnu ar faint yr anaf a'r anabledd sy'n deillio o hynny, a yw'r unigolyn a anafwyd yn byw gydag eraill neu ar ei ben ei hun, a'r math o gartref sydd ganddo.

Er enghraifft, os bydd anafiadau unigolyn yn arwain at broblemau symudedd, efallai y bydd angen gosod rampiau neu ddrysau lletach.

Gall unigolyn sy'n gwella, neu sydd ag anabledd parhaol, hefyd fod angen cynorthwydd gofal, neu gymorth amser llawn gan aelod o'r teulu, i'w alluogi i barhau i fyw gartref.

Gall therapyddion galwedigaethol hefyd ddarparu gwybodaeth a chymorth i ofalwyr.

I rai pobl sydd wedi'u hanafu, nid yw'n bosibl iddynt ddychwelyd adref ac efallai y bydd angen iddynt fyw yn rhywle arall a all ddarparu'r gofal gorau, arbenigol, naill ai yn y tymor byr neu yn y tymor hir.

Yn y gwaith

Mae'n bosibl y bydd pobl sydd ag anableddau, a oedd yn gweithio o'r blaen, yn gallu dychwelyd i'w swydd flaenorol neu mae'n bosibl na fydd modd iddynt wneud hynny.

Mae canolfannau gwaith yn cyflogi cynghorwyr sy'n arbenigo mewn cyflogaeth anabledd. Gallant ddarparu gwybodaeth am wahanol gynlluniau i helpu unigolyn anabl i ddychwelyd i'r gwaith, gan gynnwys cynlluniau sy'n ariannu hyfforddiant neu addasiadau i weithle i'w gwneud yn bosibl i unigolyn anabl weithio.

Gellir hawlio am gollu enillion fel rhan o unrhyw hawliad cyfreithiol am gymorth ariannol (gweler tudalen 99).

Yn yr ysgol

Os yw plentyn neu unigolyn ifanc wedi cael ei anafu, efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt i'w helpu i barhau â'u haddysg. Bydd hyn yn cael ei ddarparu gan eu hysgol neu eu meithrinfa, neu gan eich cyngor lleol os nad yw plentyn neu unigolyn ifanc yn yr ysgol neu mewn meithrinfa.

Efallai y gall plentyn neu unigolyn ifanc gael cymorth ar gyfer anghenion addysgol arbennig neu anableddau (SEND). Gellir rhoi'r gefnogaeth hon yn yr ysgol, er enghraifft therapi lleferydd.

Os oes gan blentyn neu unigolyn ifanc anghenion mwy cymhleth, gellir eu hasesu ar gyfer Cynllun Addysg, Iechyd a Gofal (EHCP).

I gael gwybod mwy am y gefnogaeth y mae'n rhaid i ysgolion a chynghorau lleol ei darparu, ewch i www.gov.uk a chwilio am 'salwch ac addysg eich plentyn'.

Cludiant

Cysylltwch â'ch awdurdod lleol a darparwyr cludiant cyhoeddus i gael gwybod pa wasanaethau cludiant hwylus sydd ar gael. Mae rhai rhanbarthau'n rhedeg bysiau mini yn benodol ar gyfer pobl ag anableddau. Os oes angen cymorth arnoch i ymchwilio i wasanaethau cludiant, cysylltwch â Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

Os yw unigolyn a anafwyd yn dymuno gyrru, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrrwyr a Cherbydau (DVLA) am unrhyw anaf a allai effeithio ar yrru. Mae hyn yn cynnwys nam ar weithrediad aelodau'r corff, anhwylderau golwg ac anafiadau i'r pen a oedd angen triniaeth am fwy nag un diwrnod yn yr ysbyty. Bydd y DVLA wedyn yn ceisio gwybodaeth am ffitrwydd i yrru gan feddyg teulu neu ymgynghorydd ysbyty. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk a chwilio am 'cysylltu â'r DVLA'.

Gall canolfannau symudedd asesu sgiliau gyrru a gwerthuso cymhwysedd i ddal trwydded. Maent hefyd yn cynnig cyngor os oes angen addasu cerbyd ar gyfer rhywun ag anabledd. Ewch i www.drivingmobility.org.uk

Cymorth i deulu a ffrindiau

Gall gymryd amser hir i berson sydd â phroblemau meddygol parhaus neu anableddau newydd, ac i'w teulu agos a'u ffrindiau, addasu i ffordd newydd o fyw. Gall fod yn flinedig yn gorfforol ac yn emosiynol.

Mae'n bwysig bod pobl sy'n cefnogi pobl sy'n anabl neu wedi'u hanafu yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Os ydych chi'n ofalwr, cysylltwch â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol i gael asesiad o'ch anghenion. Os ydych chi'n gweithio, dywedwch wrth eich cyflogwr am eich cyfrifoldebau fel gofalwr a gofynnwch am drefniadau gweithio hyblyg.

Efallai y bydd ffrindiau a chymdogion yn barod i helpu. Peidiwch â theimlo cywilydd gofyn am help. Yn eich sefyllfa chi, mae'n arferol gofyn am help gan bobl eraill.

Mae Carers UK yn elusen sy'n cefnogi gofalwyr. Ewch i www.carersuk.org

Mwy o gymorth a chyngor

Mae llawer mwy o gymorth a chyngor ar gael i bobl sy'n ymdopi ag anabledd gan elusennau a mudiadau anabledd.

I gael rhestr o fudiadau sy'n cefnogi pobl ag anableddau, ewch i www.brake.org.uk/orgs

ADRAN 7

Ymdopi â sioc ac emosiynau, a chael cefnogaeth

Ymdopi â sioc ac emosiynau, a chael cefnogaeth

P'un ai a ydych chi wedi cael anaf, neu os yw rhywun sy'n annwyl i chi wedi cael anaf, mae'n gyffredin dioddef sioc ac adweithiau emosiynol eraill. Mae'r adran hon yn egluro adweithiau cyffredin a sut i'ch helpu eich hun ac eraill. Efallai y byddwch chi, neu eraill o'ch cwmpas, yn profi rhai, neu'r cyfan, o'r adweithiau hyn, neu bethau eraill.

Sioc yr hyn sydd wedi digwydd

Gall ymatebion i sioc deimlo'n bwerus, yn llethol ac yn ddychrynlyd. Gall pobl mewn sioc fynd yn dawel, neu sgrechian, neu riddfan neu brofi atal dweud. Gall pobl grynu, neu gael trafferth symud. Efallai y bydd pobl yn teimlo pob math o emosiynau dwys ac yn teimlo'n nerfus, neu ar binnau, ac yn canfod bod synau uchel yn peri gofid.

Gall pobl mewn sioc ei chael yn anodd iawn canolbwyntio neu wneud pethau arferol. Gall hyn deimlo'n rhwystredig ac yn annifyr. Mae deall bod y pethau hyn yn digwydd oherwydd sioc yn gallu helpu pobl i ymdopi.

Os ydych chi'n dioddef o sioc, mae'n bwysig bod yn rhywle sy'n ddiogel, yn gynnes, cynnal eich lefelau hylif (yfed dŵr neu ddiodydd cynnes) a bod â phobl o'ch cwmpas. Mae'n bwysig gwneud un peth yn unig ar y tro. Os ydych chi mewn sioc, mae'n bwysig peidio â gyrru, na gwneud unrhyw beth arall sy'n gofyn am ganolbwyntio ac sy'n achosi risgiau, na gwneud penderfyniadau mawr y gallech chi ddifaru eu gwneud yn ddiweddarach.

Os oes rhywun yn dioddef panig

Mae rhai pobl yn teimlo bod ganddynt lefel o drallod sy'n achosi panig. Os oes rhywun yn dioddef o banig, mae'n bwysig eu bod yn rhywle diogel, a gyda phobl sy'n deall beth sydd wedi digwydd ac sy'n gallu cynnig cymorth.

Efallai y bydd yr ymarfer anadlu hwn yn helpu rhywun sy'n cael pwl o banig, cyn belled â bod ganddynt allu arferol yn yr ysgyfaint.

- Anadlwch i mewn yn araf ac yn ddwfn drwy'ch trwyn
- Daliwch eich anadl a chyfrif i bump
- Anadlwch allan yn araf ac yn ddwfn drwy'ch ceg
- Daliwch eich anadl a chyfrif i bump
- Ailadroddwch am ychydig funudau.

Cefnogi eich gilydd mewn teulu

Os ydych chi'n rhan o deulu, mae'n helpu i gofio y gall gwahanol aelodau o'r teulu ymateb mewn gwahanol ffyrdd, ar wahanol adegau.

Mae'n helpu i geisio derbyn ymateb y naill a'r llall, hyd yn oed os yw rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sy'n teimlo'n heriol, neu os na fyddech yn ei ddisgwyl fel arfer.

Mae'n bwysig bod plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi mewn teuluoedd. Fel pawb, mae angen i blant deimlo eu bod yn cael eu caru, cael gwybod beth sy'n digwydd mewn ffyrdd y gallant eu deall, a theimlo bod eu hymateb yn cael ei dderbyn.

Mae sut rydych chi'n ymateb, neu sut mae rhywun arall yn ymateb, yn normal ar yr adeg hon.

Weithiau, mae teulu a ffrindiau yn ei chael yn heriol rhannu meddyliau â'i gilydd am eu bod yn ceisio bod yn 'gadarn', neu am resymau eraill.

I gael help i ddod o hyd i fwy o gefnogaeth i deuluoedd, gan gynnwys plant a phobl ifanc, ffoniwch y Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

Cymorth gan ffrindiau a phobl eraill rydych chi'n eu hadnabod

Mae'n normal ac yn ddefnyddiol gofyn am help gan bobl eraill rydych chi'n eu hadnabod ar yr adeg hon. Gallai hyn fod yn ffrindiau, yn gymdogion neu'n bobl eraill yn eich cymuned, megis ffydd neu glwb yr ydych yn perthyn iddo. Mae'n bwysig estyn allan a gofyn am gymorth. Efallai y bydd pobl eisiau helpu, ond ddim yn gwybod bod eu hangen, neu ddim yn gwybod sut i helpu.

Gall hyd yn oed pethau bychain, fel sgwrs wythnosol dros y ffôn, fod o gymorth mawr.

Mae hefyd yn helpu i siarad ag unrhyw gyflogwr, neu ysgol y mae plentyn yn ei mynychu, er mwyn iddynt allu darparu cefnogaeth emosiynol hefyd.

Cymorth cyfrinachol

Mae'n gyffredin teimlo bod angen i chi siarad â rhywun yn gyfrinachol am sut rydych chi'n teimlo, yn enwedig os ydych chi'n ceisio cefnogi pobl eraill, neu os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu siarad â phobl sy'n agos atoch chi.

Gall Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd eich helpu i ymdopi a dod o hyd i ragor o gymorth. Os oes angen i chi siarad â rhywun ar frys, ffoniwch y Samariaid ar **116 123 unrhyw bryd, ddydd neu nos.**

Rhai teimladau ac ymatebion cyffredin

Alla' i ddim credu ei fod wedi digwydd, a phe bawn i ond...

Mae rhai pobl yn teimlo mewn dryswch. Gall deimlo'n anodd credu bod y ddamwain wedi digwydd.

Mae'n gyffredin meddwl drosodd a throsodd am yr amgylchiadau a arweiniodd at y ddamwain a meddwl tybed a allech chi, neu eraill, fod wedi gwneud unrhyw beth i'w hatal rhag digwydd. Gall deimlo mor annheg. Mae "Pe bawn i ond..." yn broses o feddwl arbennig o boenus.

Gall fod yn arbennig o anodd ei oddef yn y nos, pan fydd rhywun weld blino, neu ar ben ei hun, neu os yw pobl o'ch cwrmpas yn cysgu. Mae'n gallu peri gofid wrth ddeffro a sylweddoli, unwaith eto, fod y ddamwain wedi digwydd. Gall sylweddoli hyn deimlo fel sioc arall.

Pryder neu boeni

Mae'n beth cyffredin teimlo'n bryderus neu'n poeni. Efallai eich bod yn poeni am ddiogelwch eich hun neu anwyliaid eraill, yn enwedig ar y ffordd ond hefyd yn gyffredinol. Efallai eich bod yn ofni beth ddeil y dyfodol.

Gallai straen a oedd yn cael ei ystyried yn flaenorol fel rhan o fywyd deimlo'n llai posibl ei oddef. Efallai y byddwch yn gofidio am bethau bychain yn ogystal â'r pethau mawr. Efallai y byddwch yn teimlo tyndra, wedi cynhyrfu neu'n aflonydd. Efallai y byddwch hefyd yn canfod eich bod yn anghofio pethau.

Dylech drin eich hun yn dyner. Rhowch yr amser a'r lle rydych chi'n ei haeddu i chi'ch hun. Meddyliwch beth sy'n eich helpu i beidio â chynhyrfu – a gwnewch hynny. Er enghraifft, gwrando ar gerddoriaeth.

Dicter

Mae'n gyffredin teimlo'n ddig os yw rhywun yn cael ei ddal yn gyfrifol am y ddamwain. Mae'n gyffredin teimlo'n ddig gyda chymdeithas os ydych chi'n teimlo nad yw diogelwch ar y ffordd yn cael ei drin yn ddigon difrifol. Mae hefyd yn gyffredin teimlo'n ddig wrth bobl eraill sy'n dweud pethau sy'n amhriodol yn eich barn chi neu nad ydynt yn cynnig help ar yr adeg hon. Efallai y byddwch yn teimlo 'nad oes neb yn deall'. Gall dicter fod yn arbennig o anodd ei ddioddef os nad ydych chi wedi arfer teimlo'n ddig.

Mae rhai pobl yn teimlo eu bod ar felin o emosiynau, neu allan o reolaeth. Efallai y bydd yn helpu i gofio bod adweithiau emosiynol yn normal, ac y gallai rhai diwrnodau deimlo'n llai anodd na dyddiau eraill.

Nid yw pobl yn deall

Efallai y byddwch yn teimlo'n ochelgar. Gall deimlo'n anodd i siarad am yr hyn yr ydych yn mynd drwyddo, yn enwedig os ydych chi'n poeni y gallai pobl ofyn cwestiynau neu ddweud pethau a allai deimlo'n ymosodol, neu a allai eich ypsetio chi mewn ffordd eraill.

Efallai eich bod yn teimlo nad yw pobl â bwriadau da yn gwrandao digon, neu'n dweud pethau a allai deimlo'n amhriodol, fel 'bydd yn iawn', neu 'mae hynny'n ofnadwy'. Efallai y byddan nhw'n sôn am eu hanafiadau neu eu salwch eu hunain, neu rywun arall, pan nad ydych chi eisiau gwrandao ar stori rhywun arall neu'n meddwl fod eu stori nhw'n wahanol i'ch sefyllfa chi. Mae'r pethau hyn yn gallu peri gofid, ac mae hynny'n ddealladwy.

Gallwch ddangos y llyfr hwn i rywun i'w helpu i fod yn fwy ystyriol o'ch anghenion ac yn fwy ystyriol o beth i'w ddweud a sut i helpu.

Os ydych chi'n teimlo nad yw rhywun yn gefnogol, efallai y byddai'n haws i chi wneud esgus bach dros adael sgwrs sy'n eich ypsetio a gofyn am gymorth yn rhywle arall.

Rwŷ'n teimlo fy mod yn cael fy anwybyddu

Efallai y byddwch yn teimlo nad yw eich anghenion emosiynol yn cael eu diwallu. Gall hyn deimlo'n boenus – fel pe na bai pobl yn cydnabod bod angen help arnoch chi, neu yn eich gwrthod. Efallai eich bod yn teimlo fod pobl eraill yr effeithiwyd arnynt gan y ddamwain yn cael mwy o gymorth emosiynol neu ymarferol na chi, a hynny'n annheg.

Os yw pobl yn eich anwybyddu, efallai eu bod yn ofni y byddan nhw'n dweud y peth anghywir, neu nad ydyn nhw'n gwybod y gallan nhw helpu, neu nad ydyn nhw'n gwybod sut i helpu. Efallai nad yw rhai pobl yn gwybod beth sydd wedi digwydd.

Dylid gwneud mwy i helpu

Mae rhai pobl yn cael teimlad o annhegwch. Er enghraifft, efallai y bydd yn teimlo nad oes digon o gymorth meddygol neu gymdeithasol yn cael ei ddarparu, neu nad yw troseddwr traffig wedi cael ei gosbi ddigon, neu nad yw'r awdurdodau'n mynd i'r afael â phroblem diogelwch ar y ffordd.

Mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol ymuno ag elusen diogelwch ffyrdd, fel Brake, neu elusen sy'n cynrychioli hawliau pobl ag anafiadau penodol.

I gael rhestr o fudiadau sy'n cefnogi dioddefwyr damweiniau ffyrdd, ewch i www.brake.org.uk/orgs

Cwsg, breuddwydion a hunllefau

Mae'n gyffredin cael trafferth mynd i gysgu, neu aros ynghwsg. Mae rhai pobl yn cael breuddwydion neu hunllefau byw, am fod eu meddyliau wedi ymlâdd.

Gallai hyn gael ei ddilyn gan deimladau gofidus pan fyddwch chi'n deffro, yn enwedig os byddwch chi'n deffro'n sydyn yn y nos.

Gall diffyg cwsg a hunllefau arwain at flinder corfforol a gall fod yn fwy anodd rheoli emosiynau os ydych wedi blino'n lân hefyd. Ceisiwch gysgu pan allwch chi, hyd yn oed os yw hyn yn cynnwys hepiant pan fydddech chi'n effro fel arfer.

Symptomau corfforol eraill

Gall sioc a sefyllfa ofidus achosi pwysau dwys a hir, yn ychwanegol at unrhyw anafiadau.

Mae'n normal dioddef symptomau corfforol, yn achlysurol neu'n aml.

- Gall lefelau egni amrywio'n arw.
- Mae crychguriadau'r galon, teimlo'n benysgafn neu fel pe baech ar fin llewygu, chwysu'n ormodol, crynu a theimlo eich bod yn tagu, yn gyffredin.
- Gall cyhyrau fynd yn dynn, gan achosi poenau, fel cur pen.
- Gall problemau treulio ddigwydd.
- Gall menywod dioddef poen ychwanegol yn ystod y mislif.

Mae symptomau corfforol sy'n cael eu hachosi gan drallod emosiynol yn boenus ac yn peri gofid, ond dylent ddiflannu dros amser. Os ydych chi'n poeni, siaradwch â'ch Meddyg Teulu.

Cam-drin sylweddau

Mae rhai pobl sy'n wynebu sioc neu sefyllfa drallodus yn canfod eu bod eisiau troi at sylweddau fel alcohol neu sigarêts, neu gyffuriau anghyfreithlon. Gall hyn niweidio iechyd meddyliol a chorfforol ac nid yw'n ffordd ddefnyddiol i reoli ymatebion.

Mae'n anoddach canfod a mynd i'r afael â theimladau emosiynol a chorfforol os ydyn nhw'n cael eu cuddio gan effeithiau sylweddau.

Anobaith, neu feddwl am hunanladdiad

I rai pobl, gall popeth deimlo'n dywyll, neu'n rhy anodd i'w oddef. I rai pobl, gall fod yn syniad sydyn sy'n llithro i mewn ac allan o'r meddwl, ac yna'n mynd i ffwrdd. I eraill, gall fod yn deimlad parhaus o anobaith, neu o fod ar ben eu tennyn a all arwain at deimlad bod y dyfodol yn rhy anodd i'w wynebu. Gall hyn arwain at feddwl am hunanladdiad.

Pan fydd rhywun yn anobeithio neu'n meddwl am hunanladdiad, mae'n anodd dychmygu teimlo'n wahanol. Efallai y byddai'n helpu gwybod bod llawer o bobl sydd wedi profi meddyliau anobeithio a hunanladdol wedi symud ymlaen, dros amser, i deimlo'n wahanol iawn ac i fyw bywyd llawn a chadarnhaol.

Yn aml, mae'r bobl hyn wedi derbyn cymorth gan eraill.

Estynnwch allan am gymorth, os gwelwch yn dda.

Mae'n arwydd o gryfder, nid gwendid, gofyn am yr help sydd ei angen arnoch.

- **Dywedwch wrth bobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw sut rydych chi'n teimlo.**
- **Gofynnwch i rywun, neu i sawl un, edrych ar eich ôl yn ofalus.**
- **Darllenwch ein cyngor ar y tudalennau hyn am gael cymorth iechyd meddwl.**
- **Ffoniwch y Samariaid unrhyw bryd, ddydd neu nos, ar [116 123](tel:08008000401).**

Cymorth gydag iechyd meddwl

Os ydych chi'n credu efallai eich bod yn cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl, mae'n bwysig ceisio asesiad a diagnosis er mwyn i chi gael cymorth. Nid yw'n arwydd o fethiant i geisio cymorth, ac mae'n bwysig gwneud hynny.

Efallai y byddwch yn cael diagnosis o orbryder neu iselder. Weithiau, mae pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddamwain yn cael diagnosis o anhwylder straen wedi trawma (PTSD).

Mae'n arferol cael cynnig therapi, wedi'i ddarparu gan weithiwr proffesiynol arbenigol. Mae therapi yn aml yn seiliedig ar siarad. Weithiau, cynigir mathau eraill o driniaeth hefyd, fel meddyginiaeth.

Pa bryd a sut i geisio asesiad iechyd meddwl

Os yw'n fis neu fwy ers y ddamwain, mae'n briodol ceisio asesiad o iechyd meddwl:

- Os yw eich ymatebion i sioc yr un fath neu'n gwaethygu.
- Os oes gennych ymatebion newydd a gofidus yn dod i'r amlwg.
- Os ydych chi'n dioddef ôl-fflachiadau neu hunllefau ynghylch beth ddigwyddodd, neu a allai ddigwydd, gwir neu ddychmygol.
- Os ydych chi'n teimlo'n ddiffrwyth, neu'n methu teimlo unrhyw beth cadarnhaol, neu os ydych chi'n teimlo'n isel.
- Os ydych chi'n meddwl am yr hyn sydd wedi digwydd drwy'r amser, gan gau allan pob peth arall y mae angen i chi feddwl amdano, neu'n teimlo'n bryderus.
- Os nad ydych chi'n gallu bwyta na chysgu'n arferol.
- Os ydych chi'n meddwl am hunanladdiad.

Canllaw yn unig yw'r pethau hyn, ac nid ydynt yn eich galluogi i roi diagnosis i chi eich hun. Os oes gennych unrhyw reswm i gredu y gallai fod angen help arnoch, mae'n bwysig gofyn am help.

Gallwch ofyn am gymorth am ddim gan wasanaethau iechyd meddwl y GIG drwy fynd i weld eich meddyg teulu a gofyn am gael eich cyfeirio at un o wasanaethau iechyd meddwl y GIG i gael asesiad o'ch anghenion iechyd meddwl.

Gallwch hefyd gyfeirio eich hun at wasanaethau iechyd meddwl y GIG drwy ddefnyddio'r system IAPT (Gwella Mynediad at Therapiau Seicolegol). Ewch i www.nhs.uk a chwilio am IAPT.

I gael rhestr o sefydliadau a all eich helpu i gael gafael ar therapi preifat, ewch i www.brake.org.uk/orgs

Helpu teulu sydd wedi dioddef anaf difrifol

Os ydych chi'n cefnogi teulu sydd wedi dioddef anaf difrifol, mae eich cymorth yn werthfawr, waeth pa mor fach ydyw. Mae'r awgrymiadau hyn yn eich helpu chi i helpu, yn well.

GWNEWCH Y CANLYNOL:

Disgwylwch amrywiaeth o adweithiau, fel y disgrifir yn y canllaw hwn. Mae hyn yn iawn, cyn belled â bod pobl yn cael eu cadw'n ddiogel.

Gofynnwch gwestiynau penagored sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch rhywun ac i lywio'r cymorth rydych chi'n ei ddarparu, er enghraifft:

- "Pwy sy'n eich helpu chi / siarad â chi yr wythnos hon?"
- "Pa help ydych chi wedi'i gael hyd yma?"
- "Beth ydych chi ei angen o'r siopau?"
- "Pryd fydddech chi'n hoffi i mi eich ffonio?"

Gwrandewch yn amyneddgar ar eu stori, gan barchu amrywiaeth. Dywedwch wrth rywun "Rydych chi'n bwysig." Gadewch iddynt siarad, os ydyn nhw eisiau. Gadewch iddynt fod yn dawel, os ydyn nhw'n dymuno.

PEIDIWCH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

Peidiwch â siarad am eich anafiadau neu'ch afiechydon eich hun nad oes a wnelont ddim â'r ddamwain. Nid yw hyn yn wrando gweithredol.

Peidiwch â dweud "byddwch yn teimlo'n well yn fuan". Gall hyn awgrymu bod anaf difrifol yn ddibwys. Peidiwch â disgwyl gwneud pethau'n well yn fuan. Y dasg yw cadw pobl yn ddiogel a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi.

Peidiwch ag anwybyddu arwyddion y gallai rhywun fod mewn perygl. Er enghraifft, o hunanladdiad, neu fethu â gofalu amdanynt eu hunain, neu gael eu niweidio gan rywun arall. Os oes risg ar unwaith, ffoniwch 999.

Rhowch flaenoriaeth i'ch lles eich hun bob amser. Mae'n bosibl dioddef trawma drwy brofiadau pobl eraill neu gael eich niweidio'n seicolegol drwy feddwl eich bod wedi gwneud neu ddweud rhywbeth o'i le wrth geisio helpu. Neilltuwch amser i chi eich hun. Bwyta, cysgu, ymlacio a gwneud ymarfer corff. Cael cefnogaeth gan gydweithwyr, teulu a ffrindiau.

ADRAN 8

Ymchwiliad yr heddlu

Ymchwiliad yr heddlu

Bydd yr heddlu'n ymchwilio i anafiadau difrifol ar y ffordd a gallwch gysylltu â nhw i weld sut mae ymchwiliad yn mynd rhagddo. Gweler tudalen 15.

Mae gan yr heddlu ddyletswydd i gasglu tystiolaeth a allai ddangos bod rhywun, neu fwy nag un person, wedi cyflawni trosedd a bod angen ei erlyn.

Gall ymchwiliad gan yr heddlu gymryd amser hir. Bydd faint o amser y bydd yn ei gymryd yn dibynnu ar eich achos, a gall yr heddlu roi gwybod i chi.

Yn aml, mae gan ddamwain un neu fwy o achosion y gellir eu canfod. Weithiau, ond nid bob amser, mae un neu fwy o'r achosion hyn yn drosedd.

Weithiau, nid yw un neu fwy o achosion yn ganlyniad i drosedd. Nid prif bwrpas ymchwiliad yr heddlu yw canfod yr achosion eraill hynny na galw am wneud unrhyw newidiadau i ddileu'r achosion hynny.

Os bydd rhywun yn cael ei anafu, ond nad oes tystiolaeth bod trosedd wedi'i chyflawni, yna ni fydd yn bosibl dwyn cyhuddiad troseddol yn erbyn unrhyw un. Mae angen tystiolaeth droseddol ar gyfer cyhuddiadau troseddol.

Tystiolaeth gan bobl

Gellir profi pobl sy'n gysylltiedig â'r ddamwain am alcohol a/neu gyffuriau, a gellir gwirio eu golwg. Mae hyn yn cynnwys profi gyrwyr sydd wedi'u hanafu os rhoddir caniatâd gan staff meddygol sy'n gofalu amdanynt.

Gall yr heddlu ofyn am dystiolaeth feddygol arall. Er enghraifft, gall mathau o anafiadau a difrifoldeb anafiadau helpu i ddangos beth ddigwyddodd mewn damwain.

Efallai y gofynnir i bobl a fu'n gysylltiedig â'r ddamwain, neu a fu'n dyst i'r ddamwain, neu i ddigwyddiadau a arweiniodd at y ddamwain, roi datganiad (gweler y dudalen nesaf). Efallai y gofynnir iddynt hefyd roi eu ffonau symudol i'r heddlu. Os nad oes digon o dystion, gall yr heddlu gyhoeddi apêl am dystion, drwy'r cyfryngau neu drwy hysbysiadau yn y lleoliad.

Ni fydd unrhyw yrrwr sy'n cael ei amau o drosedd yn lleoliad y ddamwain yn cael ei arestio fel arfer oni bai fod amodau penodol yn cael eu bodloni, ond byddant bob amser yn cael eu cyfweid dan rybudd. Os cânt eu harestio, gallant gael eu rhyddhau'n ddiweddarach, tra bo ymchwiliad yr heddlu'n mynd rhagddo.

Rhoi datganiad

Gall yr heddlu gymryd datganiadau gan wahanol bobl. Os oeddech chi'n gysylltiedig â'r ddamwain, os gwelsoch chi'r gwrthdrawiad, neu os gwelsoch chi gerbydau cyn neu ar ôl y ddamwain, efallai y gofynnir i chi roi datganiad. Os nad oeddech chi'n gysylltiedig â'r ddamwain, ond eich bod yn gwybod symudiadau rhywun annwyl i chi ar y diwrnod y cafodd ei anafu, efallai y gofynnir i chi roi datganiad. Os byddwch yn rhoi datganiad, bydd yr heddlu'n ysgrifennu ac efallai y byddant yn recordio'r hyn rydych chi'n ei ddweud.

Os ydych chi wedi gwneud datganiad, efallai y bydd cyfreithiwr, neu fwy nag un cyfreithiwr, eisiau eich cyfweld chi hefyd. Mae hyn yn rhan hanfodol o'r ymchwiliad ac yn helpu cyfreithwyr i ddeall y dystiolaeth yr ydych yn ei darparu. Bydd eich manylion cyswllt yn aros yn gyfrinachol – ni ellir eu rhoi i rywun a gyhuddir o drosedd.

Efallai y bydd yn bosibl i berthynas neu ffrind ddod i gyfweiliad gyda chi i gynig cefnogaeth. Os ydych chi am gael rhywun gyda chi, gofynnwch a yw hyn yn bosibl. Os oes gennych anghenion cyfathrebu, efallai y bydd gennych hawl i gael cymorth gan ddehonglydd neu gyfryngwr (rhywun sy'n helpu i gyfathrebu cwestiynau y mae'r heddlu'n eu gofyn, a'ch atebion).

Tystiolaeth o gerbydau

Gall swyddogion ymchwilio i ddamweiniau, a gyflogir gan yr heddlu neu asiantaethau eraill sy'n gweithio mewn partneriaeth â'r heddlu, symud ac archwilio cerbydau er mwyn:

- canfod a oes ganddynt ddiffygion mecanyddol
- cael mwy o wybodaeth am yr hyn a ddigwyddodd, er enghraifft drwy astudio difrod i gerbydau neu ddata electronig cerbydau, i ganfod cyflymder a brecio cerbyd, neu am ba hyd y cafodd ei yrru.

Gall camerâu ynghlwm â cherbyd a oedd yn pwyntio at y gyrrwr, neu'r ffordd, ddarparu gwybodaeth hanfodol. Mae rhai beicwyr hefyd yn defnyddio camerâu.

Os oedd lori, bws neu fws moethus yn gysylltiedig, yna dylai archwiliwr cerbydau gydag arbenigedd penodol mewn astudio cerbydau masnachol gynnal yr archwiliad cerbyd, gan gynnwys edrych ar freiciau a ddiffygion mawr eraill posibl, ac unrhyw gofnodion gyrru (sy'n dangos pryd y bu i yrrwr gymryd saib ac am ba hyd).

Tystiolaeth o'r lleoliad

Gall swyddogion ymchwilio i ddamweiniau dynnu lluniau, fideo a mesur lleoliad y ddamwain, adeg y ddamwain ac weithiau'n ddiweddarach hefyd.

Maen nhw'n cofnodi pethau fel safleoedd cerbydau yn y ddamwain, marciau sgidio ar y ffordd, a difrod i wrthrychau, fel bolardiau. Maent hefyd yn dadansoddi unrhyw ddeunydd sydd ar gael, er enghraifft o gamerâu stryd (Teledu Cylch Cyfyng).

Cyflogwyr

Os oedd y ddamwain yn cynnwys rhywun yn gyrru fel rhan o'u waith, efallai y bydd angen i'r heddlu, neu asiantaethau eraill, ymchwilio i'w cyflogwr i weld a fu methiant ar ran y cyflogwr i sicrhau bod y cerbyd yn ddiogel neu'n cael ei yrru'n ddiogel.

Efallai y bydd angen iddynt gyfweld pobl neu gymryd gwaith papur oddi arnynt.

Efallai y bydd yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yn cymryd rhan yn yr ymchwiliad. Mae arolygwyr yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn anelu at ganfod unrhyw fethiant gan gyflogwr i sicrhau bod gweithdrefnau iechyd a diogelwch effeithiol ar waith ac yn cael eu dilyn. Fel arfer, cynhelir yr ymchwiliad ar y cyd â'r heddlu. Bydd yr heddlu'n gallu dweud wrthyhych chi a yw'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn gysylltiedig. Gall yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch gymryd camau gorfodi yn erbyn cyflogwr. I gael rhagor o wybodaeth am HSE, ewch i www.hse.gov.uk

Mae gan yr heddlu safonau wedi'u gosod ar gyfer sut y dylent ymchwilio i ddamwain angheuol neu sy'n achosi anaf difrifol. Mae'r rhain wedi'u cynnwys mewn dogfen gan yr heddlu o'r enw'r Practis Proffesiynol Awdurdodedig (APP): Ymchwilio i ddamweiniau angheuol ac anafiadau difrifol ar y ffordd. Gallwch weld y ddogfen hon ar wefan y Coleg Plismona yn www.app.college.police.uk neu ewch i www.brake.org.uk/codes-and-standards

Adroddiadau'r heddlu

Ar ôl damwain, mae'r heddlu'n paratoi adroddiad gwrthdrawiad sylfaenol sy'n cynnwys gwybodaeth am bwy oedd yn gysylltiedig, lle digwyddodd y ddamwain, pwy oedd yn dyst i'r ddamwain ac amgylchiadau'r ddamwain.

Os oes unigolyn wedi marw yn y ddamwain, bydd y swyddog ymchwilio yn paratoi adroddiad llawn sy'n cynnwys gwybodaeth ychwanegol, er enghraifft datganiadau tystion ac adroddiad post-mortem. Gall gymryd amser hir i'r heddlu gasglu'r holl dystiolaeth sydd ei hangen arnynt a pharatoi'r adroddiad llawn. Bydd yn dibynnu ar eich achos a gall yr heddlu roi gwybod i chi.

Os daw ymchwiliad yr heddlu o hyd i unrhyw dystiolaeth sy'n awgrymu y gallai trosedd fod wedi'i chyflawni, mae'r dystiolaeth hon yn cael ei chynnwys mewn adroddiad gan yr erlyniad. Anfonir yr adroddiad hwn at asiantaeth erlyn (gweler tudalen 77) i benderfynu a ddylid cyhuddo unrhyw un o drosedd.

Nid oes gennych hawl yn awtomatig i weld unrhyw un o adroddiadau'r heddlu. Efallai y gallwch gael copi ar ôl i unrhyw achos troseddol ddod i ben, neu os nad oes erlyniad troseddol.

Os hoffech weld copi o'r adroddiad neu rannau ohono, gallwch chi neu eich cyfreithiwr ofyn i'r heddlu. Efallai y bydd yn rhaid i chi dalu amdano. Os ydych chi'n defnyddio cyfreithiwr i wneud hawliad am gymorth ariannol, efallai y bydd eich cyfreithiwr yn gallu hawlio'r tâl yn ôl fel rhan o'r hawliad.

Cyn darllen adroddiad yr heddlu, efallai y byddwch am ofyn beth sydd ynddo. Mae adroddiadau'r heddlu'n aml yn cynnwys ffotograffau a dynnwyd adeg y ddamwain ac weithiau cyfweiliadau manwl gan lygad-dystion. Bydd yn bosibl i'r heddlu, neu gyfreithiwr yr ydych yn ei ddefnyddio, dynnu unrhyw beth nad ydych am ei weld na'i ddarllen.

Unwaith y bydd adroddiad yr heddlu wedi'i anfon at asiantaeth erlyn, gallwch barhau i siarad â'ch cyswllt heddlu am eich achos i gael gwybod beth sy'n digwydd, er enghraifft a oes cyhuddiadau troseddol yn cael eu dwyn, ac unrhyw ddyddiadau llys.

Mae'n ofynnol i'r heddlu fodloni safonau penodol ar gyfer datgelu gwybodaeth ar ôl damwain ffordd. Mae'r safonau hyn wedi'u cynnwys yn nogfennau'r Llywodraeth y gallwch gael gafael arnynt yn www.brake.org.uk/codes-and-standards

Gwneud sylw neu gŵyn am yr heddlu

Os yw eich sylwadau'n ymwneud â heddlu yng Nghymru, Lloegr neu Ogledd Iwerddon, gofynnwch am gopi o'u trefn gwyno. Gallwch hefyd ysgrifennu at brif gwnstabl yr heddlu.

Os yw eich sylwadau am Heddlu'r Alban, ffoniwch 101 neu ewch i www.scotland.police.uk a chwilio am 'gwneud cwyn'.

Os nad ydych chi'n fodlon ar yr ymateb:

- Yng Nghymru a Lloegr, ewch i www.policeconduct.gov.uk
- Yng Ngogledd Iwerddon, ewch i www.policeombudsman.org
- Yn yr Alban, ewch i www.pirc.scotland.gov.uk

Gwneud datganiad dioddefwr

Datganiad ysgrifenedig gennych chi yw datganiad dioddefwr, sy'n sôn am effaith y ddamwain arnoch chi a'ch teulu. Gelwir y rhain yn 'Ddatganiadau Personol Dioddefwr' yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a 'Datganiadau Dioddefwyr' yn yr Alban.

Yn eich datganiad gallwch egluro sut mae'r ddamwain wedi effeithio ar eich bywyd ac ar fywydau pobl eraill, er enghraifft yn gorfforol, yn emosiynol ac yn ariannol.

Ni ellir defnyddio datganiad dioddefwr i fynegi meddyliau ynghylch pwyl achosodd ddamwain neu pa gosb y dylid ei rhoi iddynt.

Mae datganiad dioddefwr yn ddogfen bwysig oherwydd:

- bydd yn cael ei ddarllen gan asiantaeth yr erlyniad wrth ystyried penderfyniadau'r erlyniad (gweler tudalen 78)
- bydd yn dod yn rhan o bapurau achos yr erlyniad ac yn helpu i ddangos lefel y niwed a achoswyd gan drosedd honedig. Ystyrir hyn wrth ddefnyddio rhywun, ynghyd â thystiolaeth a rheolau defnyddu
- gallwch chi ei ddefnyddio mewn hawliad am gymorth ariannol (gweler tudalen 99)
- gellir ei ystyried os gwneir penderfyniadau am barôl troseddwr sydd wedi'i garcharu (er enghraifft, ei ddyddiad rhyddhau)
- gallu helpu'r cyhoedd i ddeall effaith damweiniau a phwysigrwydd diogelwch y ffordd, os caiff ei ddarllen yn y llys a'i adrodd yn y cyfryngau (gweler tudalen 90 am wybodaeth am ddarllen datganiad dioddefwr yn y llys, a thudalen 39 am wybodaeth ynghylch siarad â'r cyfryngau)
- bydd yn cael ei weld gan unigolyn a gyflawnodd drosedd, ond nid fel arfer cyn iddo bledio'n euog neu gael ei ddyfarnu'n euog.

Os nad yw'r heddlu eisoes wedi cynnig cyfle i wneud datganiad dioddefwr, gofynnwch i'ch cyswllt yn yr heddlu. Os ydych chi'n meddwl am rywbeth yn ddiweddarach, yr hoffech ei ychwanegu, gallwch wneud datganiad arall.

Cymorth i ysgrifennu eich datganiad dioddefwr

Gallwch ysgrifennu eich datganiad eich hun neu gall rhywun arall ysgrifennu beth rydych chi'n ei ddweud. Efallai yr hoffech geisio cymorth gyda'ch datganiad dioddefwr, er mwyn sicrhau eich bod:

- yn cydymffurfio â'r rheolau ynghylch yr hyn y gellir ei ddweud ynddo
- yn dweud popeth rydych chi eisiau ei ddweud, yn gywir
- yn dweud popeth a allai fod yn ddefnyddiol i'w glywed mewn gwahanol amgylchiadau, er enghraifft cyn dedfrydu rhywun, wrth ystyried parôl, neu mewn hawliad am gymorth ariannol yr ydych yn ei geisio
- yn mynegi eich meddyliau mewn ffyrdd sy'n adlewyrchu eich barn a'ch gwerthoedd.

Efallai yr hoffech ofyn am help gan:

- gyfreithiwr yr ydych wedi'i gyflogi i fynd ar drywydd hawliad am gymorth ariannol (gweler tudalen 100) – gallant sicrhau eich bod yn cynnwys pethau yn eich datganiad sy'n berthnasol i'r hawliad hwnnw
- Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd
- eich cyswllt yn yr heddlu
- pobl eraill rydych chi'n eu hadnabod yn eich teulu neu yn eich cymuned.

Efallai y byddwch yn arbennig o awyddus i ofyn am help os oes gennych heriau o ran cyfathrebu, er enghraifft oherwydd nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, neu oherwydd anabledd neu salwch.

I gael rhagor o wybodaeth am wneud datganiad dioddefwr:

- Yng Nghymru a Lloegr, ewch i www.gov.uk a chwilio am 'datganiad personol dioddefwr'
- Yn yr Alban, ewch i mygov.scot a chwilio am 'datganiad dioddefwr'
- Yng Ngogledd Iwerddon, ewch i nidirect.gov.uk a chwilio am 'datganiad personol dioddefwr'.

ADRAN 9

Y penderfyniad i erlyn ai peidio

Y penderfyniad i erlyn ai peidio

Gwneir penderfyniad i ddwyn achos yn erbyn unigolyn, mwy nag un unigolyn, neu mewn rhai achosion, cwmni, fel arfer gan asiantaeth gyhoeddus sy'n gyfrifol am erlyn achosion troseddol y mae'r heddlu wedi ymchwilio iddynt.

Mae gwahanol asiantaethau erlyn mewn gwahanol wledydd yn y DU. Y prif rai yw:

- Gwasanaeth Erlyn y Goron, yng Nghymru a Lloegr
- Procuradur Ffisgal, yn yr Alban
- Gwasanaeth Erlyn Cyhoeddus, yng Ngogledd Iwerddon.

Pwrpas erlyniad troseddol yw canfod a yw rhywun wedi torri'r gyfraith a'i ddedfrydu'n briodol.

Mae asiantaeth erlyn yn cyflogi cyfreithwyr sy'n defnyddio prawf dwy ran i benderfynu a ddylid erlyn unigolyn:

1. Rhaid cael digon o dystiolaeth ar gyfer 'siawns realistig o gael euogfarn'. Mae hyn yn golygu ei bod yn fwy tebygol na pheidio y bydd yr unigolyn yn cael ei farnu'n euog. (Mae hyn yn wahanol i'r ffordd y mae llys yn penderfynu a yw am gael person yn euog ai peidio. Dim ond os ydynt yn sicr eu bod yn euog y dylai llys gael rhywun yn euog.)

2. Rhaid i erlyn fod er budd y cyhoedd. Os oes rhywun wedi cael anaf difrifol oherwydd trosedd, mae erlyn fel arfer er budd y cyhoedd.

Dim ond os bodlonir dwy ran y prawf y bydd asiantaeth erlyn yn penderfynu erlyn achos. Yn dilyn adolygiad o'r dystiolaeth, mae'r asiantaeth erlyn yn dewis y cyhuddiad neu'r cyhuddiadau mwyaf priodol i adlewyrchu difrifoldeb a hyd a lled unrhyw droseddu.

Efallai y bydd rheolau ynghylch yr amserlenni ar gyfer cychwyn erlyniad. Gall yr asiantaeth erlyn neu'ch cyswllt yn yr heddlu roi gwybod i chi.

Dweud wrth asiantaeth erlyn beth yw eich barn, a chael yr wybodaeth ddiweddaraf

Mae'r asiantaeth erlyn yn gweithredu ar ran budd y cyhoedd, nid ar ran dioddefwyr. Fodd bynnag, wrth benderfynu a yw erlyniad er budd y cyhoedd, dylai'r asiantaeth erlyn ystyried eich barn ynghylch sut y mae'r ddamwain wedi effeithio ar eich bywyd ac ar fywydau pobl eraill.

Gallwch helpu asiantaeth erlyn i glywed eich barn a'u helpu i roi gwybod i chi am erlyniad troseddol (boed hynny'n digwydd, neu gyhuddiadau'n cael eu newid neu eu gollwng, a'r rhesymau dros hynny). Gallwch:

- wneud datganiad dioddefwr (gweler tudalen 72)
- cysylltu ag asiantaeth erlyn a gofyn iddynt roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi. Gallwch wneud hyn yn uniongyrchol neu drwy eich cyswllt heddlu, neu gyfreithiwr
- gofyn am gyfarfod gyda'r asiantaeth erlyn, er mwyn:
 - i'ch barn gael ei chlywed (gweler tudalen 78)
 - gael gwybod mwy am benderfyniad a wnaed eisoes gan asiantaeth erlyn.

Ni ellir datgelu tystiolaeth sy'n ymwneud â'r achos i chi mewn cyfarfod gydag asiantaeth erlyn.

Mae penderfyniadau asiantaethau erlyn, a sut maent yn ymddwyn, gan gynnwys sut maent yn cysylltu â chi, yn cael eu tywys gan godau, sydd ar gael ar-lein. Gallwch weld y codau hyn yn

www.brake.org.uk/codes-and-standards

Troseddau

Mae llawer o wahanol droseddau y gellir cyhuddo rhywun ohonynt ar ôl damwain, yn dibynnu ar y dystiolaeth a gasglwyd.

Gallai fod o gymorth gwybod y canlynol:

- mae rhai troseddau yn crybwyll bod anaf neu anafiadau wedi digwydd, ond nid yw eraill
- weithiau nid yw ond yn bosibl cyhuddo rhywun o drosedd nad yw'n crybwyll anaf
- weithiau cyhuddir unigolyn, neu fwy nag un unigolyn, o gyflawni mwy nag un trosedd
- weithiau ni chyhuddir neb o gyflawni trosedd
- weithiau caiff gwahanol bobl eu cyhuddo gan wahanol asiantaethau erlyn.

I gael rhestr o droseddau y gellir cyhuddo rhywun ohonynt yn dilyn anaf ar y ffordd, a'r cosbau uchaf ar gyfer pob trosedd, ewch i www.brake.org.uk/offences

Pennir y cosbau uchaf yn ôl y gyfraith ac maent yn wahanol ar gyfer gwahanol droseddau, weithiau'n sylweddol. Mae llysoedd yn aml yn gosod cosbau sy'n is na'r uchafswm. Weithiau caiff troseddau newydd eu creu neu mae newidiadau i'r diffiniad o droseddau neu'r gosb uchaf am drosedd.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch ynghylch pam fod rhywun wedi'i gyhuddo, neu heb gael ei gyhuddo o drosedd benodol, gallwch ofyn i'r asiantaeth erlyn am gyfarfod (gweler tudalen 78), neu ofyn i'ch cyfreithiwr (gweler tudalen 29), neu i Wasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd, am gymorth.

Cyhuddo rhywun a'r posibilrwydd o fechnïaeth

Gelwir rhywun sydd wedi'i gyhuddo o drosedd yn 'y cyhuddedig'. Efallai y cânt eu harestio ac yna'u cyhuddo mewn gorsaf heddlu. Fel arall, gellir cyflwyno gwŷs iddynt yn disgrifio'r cyhuddiad ac yn rhoi dyddiad ar gyfer mynd llys.

Gellir remandio unigolyn a gyhuddwyd yn y ddalfa (wedi'i garcharu) neu roi mechnïaeth iddo (caniatáu iddo aros yn rhydd cyn i'w achos gael ei glywed). Caniateir mechnïaeth i'r cyhuddedig oni bai fod gan y llys reswm i gredu y byddai'n gwneud un o'r canlynol:

- peidio â bod yn bresennol mewn ymddangosiad yn y llys
- cyflawni trosedd tra ar fechnïaeth
- ymyrryd â thystion
- rhwystro cwrs cyfiawnder.

Gall person a gyhuddwyd sy'n cael ei remandio yn y ddalfa wneud cais am fechnïaeth ar wahanol gamau, hyd yn oed os yw wedi cael ei wrthod yn gynharach. Gall apelio yn erbyn penderfyniad i beidio â chaniatáu mechnïaeth. Os gwrthodir mechnïaeth ar apêl, gall y cyhuddedig ofyn i'r penderfyniad gael ei adolygu, ond dim ond os oes rheswm da dros wneud hynny. Os caniateir mechnïaeth, dim ond mewn amgylchiadau prin y gall yr erlyniad apelio yn erbyn y penderfyniad.

Mae'n ofynnol i bobl ar fechnïaeth ddod i wrandawiadau llys pan fo angen. Gall amodau eraill gynnwys cyfyngu ar ble gall y cyhuddedig fyw, neu ei atal rhag dod yn agos atoch chi, neu rywun arall, neu lle rydych chi'n byw. Gellir gosod tag electronig ar unigolyn sydd ar fechnïaeth hefyd.

Penderfyniadau ynghylch a gaiff unigolyn a gyhuddwyd yrru

Gall llys ei gwneud yn ofynnol i unigolyn a gyhuddwyd ymatal rhag gyrru fel amod mechnïaeth, ond dim ond os yw'n ystyried bod hynny'n angenrheidiol i'w atal rhag cyflawni troseddau pellach.

Fel arall, caniateir i unigolyn a gyhuddwyd sydd ar fechnïaeth ac sy'n meddu ar drwydded yrru barhau i yrru tra'n aros am dreial. Os cânt eu dyfarnu'n euog o drosedd, efallai y cânt eu gwahardd rhag gyrru neu beidio.

Os caniateir mechnïaeth i'r cyhuddedig a bod ei ymddygiad yn peri pryder, er enghraifft os ydych chi'n ei weld yn gyrru mewn ffordd sy'n beryglus yn eich barn chi, neu os yw'n eich bygwth, rhowch wybod i'ch cyswllt heddlu.

Newidiadau i gyhuddiadau

Weithiau, os cyhuddir y cyhuddedig o drosedd difrifol, bydd y cyfreithwyr sy'n cynrychioli'r cyhuddedig yn gofyn i asiantaeth yr erlyniad am i'r cyhuddiad gael ei newid i drosedd llai difrifol, ar sail tystiolaeth. Gall y cais hwn ddiwydd cyn i achos fynd i dreial.

Gall yr asiantaeth erlyn benderfynu parhau i gyhuddo'r cyhuddedig o drosedd ddifrifol neu gall benderfynu cyhuddo'r cyhuddedig o drosedd llai difrifol. Mae eu penderfyniad yn seiliedig ar y dystiolaeth a'r hyn sydd er budd y cyhoedd. Gall gynnwys ffactorau megis argaeledd tystion.

Hawl dioddefwr ‘i gael adolygiad’

Os penderfynir peidio â dwyn cyhuddiadau yn erbyn rhywun, efallai y bydd gennych hawl i ofyn am adolygiad o’r penderfyniad dan gynllun ‘hawl i adolygiad’. Siaradwch â’ch cyswllt heddlu a’r asiantaeth erlyn.

Dod ag erlyniad preifat neu adolygiad barnwrol

Weithiau, mae’n bosibl i aelod o’r cyhoedd, yn hytrach nag asiantaeth erlyn gyhoeddus, ddwyn erlyniad preifat yn erbyn rhywun arall am drosedd. Fodd bynnag, mae’r broses hon yn ddrud iawn ac ni ddarperir cymorth cyfreithiol.

Gall aelodau’r cyhoedd hefyd ddefnyddio proses a elwir yn adolygiad barnwrol i herio’r ffordd y mae asiantaeth erlyn wedi gwneud penderfyniad ynghylch erlyn. Mae’r broses hon yn ddrud hefyd.

ADRAN 10

Achosion llys, dyfarniadau, cosbau a chyfiawnder adferol

Achosion llys, dyfarniadau, cosbau a chyfiawnder adferol

Cynhelir y rhan fwyaf o achosion troseddol ac apeliadau mewn llysoedd cyhoeddus.

Mewn gwahanol rannau o'r DU, mae prosesau llys gwahanol ar gyfer gwahanol gyhuddiadau mewn gwahanol lysoedd (er enghraifft, gyda rheithgor neu beidio) ac mae gwahanol ddyfarniadau a gweithdrefnau dedfrydu posibl, gan gynnwys rheolau ar apeliadau a pharôl.

Mae gwybodaeth am yr holl bethau hyn ar gael ar wefan Brake. Gall yr wybodaeth hon eich helpu i ddeall beth allai ddigwydd yn eich achos.

Ewch i www.brake.org.uk/courts

Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngrwyd, neu os oes angen help arnoch i ddeall gweithdrefnau'r llys, cysylltwch â Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

Gwybodaeth a chefnogaeth i chi drwy achos llys

Os caniateir i'r cyhoedd fynychu achos llys, gallwch ddewis mynychu neu beidio. Gall yr wybodaeth isod eich helpu i benderfynu a ydych am fynd, ac mae'n rhoi cyngor i chi os penderfynwch fynd.

Os cewch eich galw'n dyst, gweler tudalen 91 am wybodaeth.

Cymorth yn y llys

Mae llawer o ddiodefwyr damweiniau erioed wedi bod mewn llys o'r blaen ac yn cael budd o gael cymorth a chefnogaeth gan eu cyswllt yn yr heddlu, staff y llys ac elusennau.

Cymorth gan eich cyswllt yn yr heddlu a'r llys. Mae llysoedd yn aml yn cyflogi tîm o'r enw Uned Gofal i Ddiodefwyr, neu enw tebyg. Os nad ydych chi'n cael eich rhoi mewn cysylltiad â'r tîm hwn, gofynnwch i'ch cyswllt yn yr heddlu. Dylent hwy, neu eich cyswllt yn yr heddlu, roi gwybod i chi, er enghraifft, a yw'r cyhuddedig wedi cael ei roi ar fechniaeth, dyddiadau'r llys, ac apeliadau.

Cymorth gan elusennau. Ceir elusennau sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol, gwybodaeth a chyngor cyfrinachol am ddim i ddiodefwyr a thystion sy'n mynd i'r llys. Gelwir y gwasanaeth hwn yn aml yn 'wasanaeth tystion' ond fel arfer mae ar gael i chi, fel diodefwyr, p'un a ydych yn cael eich galw'n dyst ai peidio. I gael rhestr o elusennau sy'n cynnig y cymorth hwn, ewch i www.brake.org.uk/orgs

Gallwch hefyd ddod â ffrindiau a theulu i'r llys gyda chi. Bydd y llys yn ceisio dod o hyd i lefydd i bawb eistedd. Fodd bynnag, dim ond nifer penodol o seddi fydd ar gael yn y llys.

Cwestiynau cyffredin am wrandawiaidau llys

Sut fydda i'n gwybod ble i fynd?

Os nad ydych erioed wedi bod yn y llys o'r blaen, efallai y byddai'n ddefnyddiol trefnu ymweliad ar ddiwrnod gwahanol, cyn gwrandawriad llys, fel eich bod yn gyfarwydd â ble i fynd. Mae'n arfer da i ddioddefwyr gael cynnig taith dywys o gwmpas y llys, ac mae'n rhesymol gofyn am hyn, drwy eich cyswllt yn yr heddlu, os na chewch gynnig hynny.

Fydda i'n gweld y cyhuddedig neu ei deulu/ffrindiau o gwmpas y llys?

Os yw'r cyhuddedig ar fechniaeth, bydd yn gallu defnyddio'r un manau cyhoeddus yn y llys, megis caffi neu doiledau.

Mae'n ddealladwy bod llawer o ddioddefwyr am osgoi bod yn yr un man ag unigolyn a gyhuddwyd. Am y rheswm hwn, mae llawer o lysoedd bellach yn darparu ystafell dawl i ddioddefwyr, lle gallwch eistedd ac aros am wrandawriad llys. Gofynnwch a yw hyn yn bosibl.

A fydd unrhyw un yn dod gyda mi yn ystod y gwrandawriad llys, i gynnig cefnogaeth?

I drefnu cymorth yn ystod gwrandawriad llys, siaradwch â'ch cyswllt yn yr heddlu, staff y llys neu'r gwasanaeth elusennol. Gweler tudalen 86.

Ble fydda i'n eistedd yn y llys?

Yn ystafell y llys, gallwch chi ac unrhyw un sy'n eich cefnogi, yn ogystal â ffrindiau'r cyhuddedig ac unrhyw newyddiadurwyr, eistedd yn yr oriel gyhoeddus. (Os ydych chi'n dyst, ni fyddwch yn gallu eistedd yn yr oriel nes eich bod wedi rhoi tystiolaeth.) Fodd bynnag, efallai y bydd modd i chi eistedd i ffwrdd oddi wrth ffrindiau'r cyhuddedig yn y llys. Gofynnwch i'ch cyswllt yn yr heddlu neu staff y llys os yw hyn yn bosibl.

A fydd y cyfreithwyr sy'n erlyn yr achos yn siarad â mi yn ystod y gwrandawriad llys, er mwyn i mi ddeall beth sy'n digwydd?

Yn ystod gwrandawriad llys, bydd cyfreithwyr yr erlyniad yn brysur yn erlyn yr achos. Fodd bynnag, gall gwrandawriadau llys fod yn gymhleth, ac mae'n arfer da i chi gael eich cyflwyno i rywun yn y fîm erlyn a chael gwybod beth sy'n digwydd. Gofynnwch i'ch cyswllt yn yr heddlu neu i staff y llys os gallwch gael yr wybodaeth ddiweddaraf gan aelod o'r fîm cyfreithiol sy'n erlyn yr achos.

Yn y llys, cyfeirir at y cyhuddedig fel y diffynnydd. Y rheswm am hyn yw eu bod yn amddiffyn yr achos yn eu herbyn.

Fydda i'n gweld neu'n clywed pethau a allai fod yn peri gofid i mi neu i eraill?

Cyflwynir tystiolaeth yn y llys er budd y bobl sy'n barnu'r achos ac yn ei erlyn neu ei amddiffyn. Weithiau, efallai na fyddwch yn gallu gweld tystiolaeth yn cael ei thrafod (fel diagramau neu fideos). Os ydych chi'n gallu gweld tystiolaeth, efallai y bydd rhywfaint ohoni'n peri gofid. Efallai y byddwch yn anghytuno'n gryf ag un neu fwy o bethau a ddywedir yn y llys gan gyfreithiwr ar ran y diffynnydd, neu gan dyst.

Os ydych chi'n meddwl y gallech chi ypsetio a bod angen i chi adael ystafell y llys, gallwch chi wneud hynny. Cewch adael a mynd yn ôl i ystafell y llys yn ddistaw. Tra byddwch yn y llys, mae gofyn i chi eistedd yn ddistaw a pheidio â siarad. Gellir gofyn i bobl sy'n tarfu ar achosion llys adael.

Alla i gymryd nodiadau yn y llys?

Fel arfer, cewch gymryd nodiadau, ond weithiau mae rhesymau cyfreithiol yn rhwystro hyn. Dylech holi staff y llys yn gyntaf. Does gennych chi ddim hawl i dynnu lluniau na gwneud recordiadau. Dylech ddiffodd unrhyw ffôn neu ddyfeisiau.

Faint o amser fydd hi'n ei gymryd i'r achos gael ei glywed?

Mae'n dibynnu ar eich achos. Clywir rhai achosion yn gyflym, ac mae eraill yn cymryd sawl diwrnod. Weithiau, bydd oedi gydag amser dechrau gwrandawriad, neu bydd gwrandawriad yn cael ei ohirio tan ddiwrnod arall, ac efallai nad y diwrnod canlynol fydd hwnnw. Weithiau mae adeilad llys yn cynnwys nifer o ystafelloedd llys. Weithiau bydd ystafell y llys lle bydd eich achos yn cael ei glywed yn newid.

Dylai eich cyswllt yn yr heddlu neu staff y llys allu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am yr hyn sy'n digwydd.

Mae gan ddiodefwyr troseddau yr hawl i gael eu trin â pharch, i ddeall beth sy'n digwydd, i gael eu clywed, ac i gael cefnogaeth (gweler tudalen 82 am ragor o wybodaeth am hawliau diodefwyr troseddau).

Darllen datganiad dioddefwr yn y llys

Os rhoesoch chi ddatganiad dioddefwr (gweler tudalen 72) a bod datganiad dioddefwr yn cael ei ddarllen yn uchel yn y llys, mae hyn:

- yn digwydd ar ôl i rywun bledio'n euog neu gael ei ddyfarnu'n euog o drosedd
- yn digwydd cyn dedfrydu.

Mewn rhai achosion, efallai y gofynnir cwestiynau i chi am eich datganiad dioddefwr yn y llys. Penderfyniad y llys yw:

- a yw datganiad llawn y dioddefwr yn cael ei ddarllen yn uchel, neu ddim ond rhan ohono
- pwy sy'n ei ddarllen yn uchel
- a yw hyn yn digwydd yn bersonol, neu a yw'n recordiad o rywun yn ei ddarllen yn uchel.

Fe'i darllenir yn aml gan yr asiantaeth erlyn neu chi (er nad oes gennych hawl yng Ngogledd Iwerddon i ddarllen eich datganiad eich hun).

Os cewch gyfle i ddarllen eich datganiad dioddefwr eich hun, neu ei recordio ymlaen llaw er mwyn iddo gael ei chwarae yn y llys:

- fe gewch chi benderfynu gwneud hyn, neu beidio, os nad ydych chi eisiau
- gall rhywun arall wneud hynny ar eich rhan, yr asiantaeth erlyn yn aml.

Os gofynnir i chi fod yn dyst yn y llys

Os ydych yn dyst, byddwch eisoes wedi rhoi datganiad. Mewn rhai achosion, gellir defnyddio'r datganiad hwn fel tystiolaeth yn y llys. Mewn achosion eraill, efallai y bydd yn rhaid i chi roi tystiolaeth yn y llys.

Mae bod yn dyst yn y llys yn brofiad newydd i'r rhan fwyaf o bobl. Dylai'r llys roi rhywun i chi i'ch helpu a rhoi gwybodaeth i chi am beth fydd yn digwydd. Os nad ydych chi'n siŵr pwy fydd yn eich helpu, neu beth fydd yn digwydd, siaradwch â'ch cyswllt yn yr heddlu.

Mesurau arbennig ar gyfer tystion bregus neu dan fygythiad

Efallai y bydd tystion sy'n agored i niwed neu sy'n teimlo dan fygythiad yn gallu rhoi tystiolaeth gyda chymorth mesurau arbennig, megis:

- sgrinio (fel na allwch chi a'r diffynnydd weld eich gilydd)
- cysylltiadau teledu byw
- gwrandawriadau preifat
- defnyddio cyfryngwr (rhywun sy'n helpu i gyfleu i chi gwestiynau y mae'r llys yn eu gofyn i chi, a chyfleu eich atebion yn ôl)
- caniatáu i ddatganiad a recordiwyd ar fideo weithredu fel tystiolaeth yn y treial.

Rhaid i'r llys ddilyn canllawiau cyfreithiol ynghylch pwy sy'n gymwys i gael mesurau arbennig. Os ydych chi eisiau gwybod a allwch chi ddefnyddio unrhyw fesurau arbennig, siaradwch â'ch cyswllt yn yr heddlu.

Rhaid gwneud cais i'r llys am ddefnyddio mesurau arbennig a'r llys fydd yn penderfynu a fyddant yn caniatáu i chi eu defnyddio ai peidio. Efallai y gallwch ymarfer defnyddio mesurau arbennig yn ystod ymweliad llys cyn y treial.

Cyfiawnder adferol

Mae cyfiawnder adferol yn gyfle i gwrdd neu gyfathrebu â throseddwr i esbonio effaith eu trosedd arnoch chi. Mae hefyd yn ceisio helpu troseddwr i ysgwyddo cyfrifoldeb. Mae eich cysylltiad â chyfiawnder adferol yn gwbl wirfoddol. Rhaid i'r troseddwr fod wedi cyfaddef y trosedd a bod yn barod i gymryd rhan.

Mae cyfiawnder adferol yn aml yn golygu cyfarfod â throseddwr, dan arweiniad hwylusydd hyfforddedig. Neu, gallai gynnwys gohebiaeth drwy lythyr, neu recordiadau sain neu fideo. Cewch gyfle i ystyried a thrafod beth fydd yn gweithio orau i chi.

Os cynigir cyfiawnder adferol, gallwch siarad â'r hwylusydd ynghylch a ddylid gwneud hynny ai peidio. Os nad yw'n cael ei gynnig, a'ch bod am ei ystyried, siaradwch â'ch cyswllt yn yr heddlu neu ewch i'r Cyngor Cyfiawnder Adferol yn www.restorativejustice.org.uk i weld a yw ar gael yn eich ardal chi.

ADRAN 11

Os digwyddodd y ddamwain dramor

Os digwyddodd y ddamwain dramor

Os digwyddodd y ddamwain dramor, efallai y bydd llawer o gymhlethdodau ychwanegol, megis mynediad at ofal meddygol, gweithdrefnau cyfreithiol gwahanol neu rwystr iaith. Mae Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd Brake yn gweithio gyda'r Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu (FCDO) i ddarparu cefnogaeth emosiynol ac ymarferol mewn achosion o farwolaeth ac anaf difrifol mewn damwain ffordd dramor.

Os ydych chi wedi cysylltu â'r FCDO, dylech fod wedi cael cynnig y cymorth hwn. Os nad ydych chi, cysylltwch â Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd.

Gallwch hefyd ofyn am gymorth gan staff Consylaidd FCDO sydd wedi'u lleoli yn Llysgenadaethau, Uchel Gomisiynau a Chonsyliaethau Prydain dramor, ac yn Llundain yng Nghyfarwyddiaeth Gonsylaidd yr FCDO. Gall y swyddogion hyn:

- eich helpu i drosglwyddo arian o'r DU i dalu costau
- cynnig gwybodaeth am y system heddlu a'r system gyfreithiol leol
- darparu manylion twrneiod, cyfieithwyr a threfnwyr angladdau sy'n siarad Saesneg yn lleol.

Ni all staff FCDO ymchwilio i ddamweiniau a ddigwyddodd dramor na rhoi cyngor cyfreithiol.

Os oes gennych bryderon am faterion cyfreithiol, gall cyfreithiwr sydd â phrofiad o ddelio â gwrthdrawiadau dramor roi cyngor i chi.

Mae canllawiau'r Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu (FCDO) o'r enw 'Support for British nationals abroad: A guide' yn esbonio'r mathau o gymorth sydd ar gael. Mae'r canllaw hwn ar gael yn www.gov.uk.

Gallwch gysylltu â'r FCDO am help a chyngor yn unrhyw le yn y byd drwy ffonio 0207 008 5000 neu ewch i www.gov.uk. I ddog o hyd i'ch Llysgenhadaeth, Uchel Gomisiwn neu Gonsyliaeth Brydeinig agosaf, ewch i www.gov.uk/world/embassies.

Talu am gostau a geir dramor

Ni all yr FCDO dalu unrhyw rai o'ch costau dramor, megis costau ysbyty neu gostau cyfreithiol. Fodd bynnag, efallai y bydd yn bosibl i chi hawlio'r costau hyn yn ôl fel rhan o hawliad am gymorth ariannol neu o bolisi yswiriant, megis yswiriant teithio. Cadwch dderbynebaw, ymgynghorwch â chyfreithiwr a gwirio polisiau yswiriant.

ADRAN 12

Hawlio am gymorth ariannol

Hawlio am gymorth ariannol

Gall pobl sydd wedi cael anaf difrifol mewn damwain ffordd hawlio cymorth ariannol. Rhaid dilyn proses gyfreithiol yn y llysoedd sifil gan gyfreithiwr a gyfarwyddir gennych.

Nid yw dyfarniad am gymorth ariannol yn dibynnu ar gael gyrrwr yn euog o drosedd traffig yn y llysoedd troseddol. Hyd yn oed os yw'n ymddangos bod yr unigolyn a anafwyd yn rhannol gyfrifol am y ddamwain, efallai y byddai'n dal yn bosibl iddo gael cymorth ariannol gan rywun arall y gallai ei weithredoedd fod ar fai hefyd.

Fel arfer, telir cymorth ariannol gan gwmni yswiriant y gyrrwr. Os nad oedd wedi'i hyswirio, neu os na ellir dod o hyd iddo, yna bydd sefydliad a elwir y Biwro Yswirwyr Moduron yn delio â'r hawliad. (Rhagor o wybodaeth ar gael yn www.mib.org.uk)

Gall cyfreithiwr sydd â'r cymwysterau a'r profiad priodol roi gwybod i chi a oes gennych hawliad am gymorth ariannol, mynd ar drywydd yr hawliad ar eich rhan a gweithio i sicrhau eich bod yn cael y cymorth ariannol y mae gennych hawl iddo.

Yn ogystal â rhoi cyngor i chi am hawliad am gymorth ariannol, bydd cyfreithiwr profiadol yn gallu helpu gyda materion eraill, megis

- trefnu asesiad o'ch anghenion uniongyrchol
- gwneud cais am fudd-daliadau gan y llywodraeth y mae gennych hawl iddynt
- eich helpu i baratoi datganiad dioddefwr
- cynrychiolaeth mewn cwest (os bu farw rhywun yn y ddamwain hefyd).

Dylai eich cyfreithiwr hefyd eich cefnogi chi a'ch teulu yn ystod unrhyw achos troseddol. Efallai y bydd yr heddlu'n gofyn i chi neu'ch anwylyd roi tystiolaeth os yw rhywun sy'n gyfrifol am achosi'r ddamwain yn cael ei gyhuddo o drosedd. Gall eich cyfreithiwr eich cynghori a'ch cefnogi drwy bethau o'r fath a bod yn y llys yn ystod unrhyw dreial cyhoeddus.

Cyflogi'r cyfreithiwr iawn i fynd ar drywydd hawliad am gymorth ariannol

I fynd ar drywydd hawliad am gymorth ariannol, rhaid i chi gyfarwyddo cyfreithiwr. Fe'ch cynghorir i ddefnyddio cyfreithiwr sy'n arbenigo mewn achosion anafiadau personol. Mae'r sefydliadau canlynol yn darparu rhestrau o gyfreithwyr sy'n arbenigo mewn achosion anafiadau personol:

- **Cymdeithas Cyfreithwyr Anafiadau Personol**
ffoniwch 0115 943 5400 neu ewch i www.apil.org.uk
- **Cymdeithas Cyfreithwyr Damweiniau Modur**
ffoniwch 0117 925 9604 neu ewch i www.mass.org.uk

Mae rhestr o gwmnïau cyfreithwyr sy'n arbenigo mewn achosion anafiadau personol ar gael ar wefan Brake yn www.brake.org.uk/legal. Mae pob un o'r cwmnïau cyfreithwyr a restrir wedi llofnodi Côd Ymddygiad Cyfreithiwr Brake ar gyfer cefnogi dioddefwyr damweiniau ar y ffyrdd, ac maent hefyd yn rhoi rhodd garedig i'r elusen.

Dylai unrhyw gyfreithiwr yr ydych yn ystyried ei ddefnyddio gytuno i gwrdd â chi am ddim i ddechrau i'ch cynghori a ydynt yn credu bod gennych hawliad ai peidio. Efallai y byddwch yn dymuno cwrdd â mwy nag un cyfreithiwr. Mae gan wahanol gyfreithwyr wahanol arbenigeddau a phrofiad, gwahanol ffioedd, a gwahanol ffyrdd o'u talu.

Mae'n bwysig eich bod yn deall unrhyw gytundeb y byddwch yn ei lofnodi gyda chyfreithiwr ac yn enwedig unrhyw gostau sy'n gysylltiedig â hwy yn mynd ar drywydd hawliad am gymorth ariannol i chi.

Dyma rai cwestiynau sy'n briodol i'w gofyn i gyfreithiwr rydych chi'n ei ystyried:

- Sawl hawliad am anafiadau difrifol yn ymwneud â cherbyd modur ydych chi wedi delio â nhw yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?
- Ydych chi wedi delio â hawliadau tebyg i hon yn ddiweddar, er enghraifft hawliadau sy'n ymwneud ag anafiadau tebyg? Oedden nhw'n llwyddiannus?
- A fyddwch chi'n delio â'r achos hwn, neu a fyddwch chi'n ei drosglwyddo i gyfreithwyr eraill yn eich cwmni nad wyf wedi cwrdd â nhw eto? Os felly, a gaf i gwrdd â nhw?
- Sut fydda i'n talu i chi a faint fydd y gost i mi os byddaf yn ennill ac os byddaf yn colli?
- A wnewch chi fy nghefnogi i a'm teulu drwy fynychu unrhyw wrandawiadau ac achosion llys troseddol?
- A wnewch chi fy helpu i wneud cais am fudd-daliadau'r llywodraeth megis Taliadau Annibyniaeth Bersonol neu Lwfans Gofalwyr?
- A ydych chi'n aelod o MASS a/neu APIL?

Ystyriwch a yw'r cyfreithiwr yn gwrando ar gwestiynau ac yn eu hateb yn llawn.

Efallai y bydd y cyfreithiwr yn gofyn cwestiynau i chi sy'n ymddangos yn heriol neu'n ddianghenraid o fanwl. Peidiwch â digalonni oherwydd hyn, mae'n dangos eu bod yn brofiadol ac y byddant yn paratoi eich achos yn ofalus.

Os oes gennych unrhyw amheuaeth am gyfreithiwr, ymgynghorwch ag un arall. Mae rhai hawliadau'n cymryd blynyddoedd, felly mae'n bwysig eich bod yn hapus gyda'ch dewis o gyfreithiwr.

Efallai y bydd eich cyfreithiwr arbenigol agosaf yn gweithio gryn bellter oddi wrth eich cartref. Fodd bynnag, mae'n bwysicach llogi arbenigwr na chyfreithiwr sydd yn eich ardal chi, neu gyfreithiwr rydych chi'n ei adnabod yn barod. Gallwch wneud llawer dros y ffôn, ar alwadau fideo, dros yr e-bost a'r post, a bydd rhai cyfreithwyr yn ymweld â chi gartref.

Ni chaniateir i gyfreithwyr wneud 'galwadau digymell'. Os byddwch yn cael galwad gan rywun nad ydych chi wedi cysylltu ag ef, mae'n debygol y bydd yn gwmni twyllodrus sy'n rhoi blaenoriaeth i wneud arian yn hytrach na gofalu am eich lles gorau chi a'ch teulu. Dylech ddelio â'r cyfreithwyr y buoch yn cysylltu â nhw yn unig.

Peidiwch ag oedi

Peidiwch ag oedi cyn ymgynghori â chyfreithwyr. Os oes gennych siawns dda o gael cymorth ariannol, bydd y cyfreithiwr yr ydych yn ei ddewis eisiau gweithio ar eich achos cyn gynted ag y bo modd. Gall gymryd amser i gasglu tystiolaeth i gefnogi eich achos, a pho gynharaf y byddwch yn llogi cyfreithiwr, y cynharaf y gellir dyfarnu cymorth ariannol.

Rhaid cyflwyno hawliadau o fewn tair blynedd i ddyddiad y gwrthdrawiad. Gall tair blynedd swnio'n gyfnod hir, ond gall hawliadau gymryd amser i'w paratoi. Gall anafiadau fod yn gymhleth ac mae'n cymryd amser i wella a phenderfynu ar yr effeithiau tymor hir ar fywyd yr unigolyn a anafwyd, gartref ac yn y gwaith. Mae angen casglu tystiolaeth, gan gynnwys cael datganiadau gan dystion ac adroddiadau meddygol gan wahanol arbenigwyr meddygol.

Mae terfynau amser ar gyfer dwyn hawliadau yn cael eu hymestyn ar gyfer plant ac oedolion agored i niwed sydd â chyflyrau meddygol penodol sy'n effeithio ar eu gallu i reoli'r hawliad neu i wneud penderfyniadau ynghylch eu cyllid neu eu triniaeth. Gall eich cyfreithiwr roi cyngor i chi am hyn.

Siarad â'ch cyfreithiwr

Dylai eich cyfreithiwr fod ar gael i siarad â chi'n rheolaidd, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Dylent egluro beth sy'n digwydd yn syml ac ateb cwestiynau. Gallwch ofyn cwestiynau os oes rhywbeth nad ydych yn ei ddeall.

Mae'n helpu i gadw nodiadau o sgysiau gyda'ch cyfreithiwr a chopïau o ohebiaeth, er mwyn i chi allu cadw golwg ar eich hawliad. Bydd eich cyfreithiwr hefyd yn gwneud nodiadau o'ch sgysiau a gallwch ofyn iddynt anfon copïau o'u nodiadau atoch.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy sy'n delio â'ch achos. Weithiau gall nifer o bobl mewn swyddfa cyfreithiwr weithio ar eich achos, ond mae'n bwysig eich bod yn gwybod pwy yw'r prif gyfreithiwr sy'n bennaf gyfrifol am eich hawliad.

Cynigion o gymorth gan unigolion twyllodrus

Efallai y bydd rhywun sy'n cynrychioli cwmni yswiriant y parti arall yn cysylltu â chi, gan gynnig setlo'ch hawliad yn uniongyrchol ac yn gyflym, heb i chi orfod cyfarwyddo cyfreithiwr. Nid yw hyn yn syniad da gan y gall olygu eich bod yn derbyn llawer llai o gymorth ariannol nag yr ydych yn ei haeddu. Os cysylltir â chi cyn i chi siarad â chyfreithiwr, ceisiwch gyngor cyfreithiol bob amser cyn derbyn na llofnodi unrhyw beth.

Efallai y bydd rhywun sy'n cynnig delio â'ch hawliad am ganran o'ch taliad cymorth ariannol yn cysylltu â chi hefyd. Efallai y byddwch yn gweld hysbysebion sy'n cynnig y gwasanaeth hwn. Gelwir y dull hwn o dalu yn ffi yn ôl canlyniad neu'n Gytundeb ar Sail lawndal, ac nid yw yr un fath â ffi amodol, er, yn ddryslyd, gellir cyfeirio ato fel cytundeb 'dim ennill, dim ffi'.

Os dyfernir llawer o arian i chi, mae'n debyg y bydd yn rhaid i chi dalu swm afresymol o arian i'r sawl sy'n delio â'ch hawliad. Fe'ch cynghorir felly i beidio â chytuno i'r dull talu hwn.

Mae ffioedd yn ôl canlyniad yn aml yn cael eu cynnig gan rywun a elwir yn asesydd hawliadau neu'n ffermwr hawliadau, neu gwmni rheoli hawliadau. Nid yw aseswyr hawliadau yn gyfreithwyr anaf personol. Nid ydynt yn gymwys nac yn cael eu rheoleiddio i safonau cyfreithwyr.

Cwyno neu newid cyfreithiwr

Os ydych chi, ar unrhyw adeg, yn anhapus gyda'r gwasanaeth yr ydych yn ei gael gan eich cyfreithiwr, gallwch ofyn am gael siarad â'r partner yn y practis sy'n gyfrifol am ofalu am gleientiaid, a elwir yn aml yn bartner cwynion. Os ydych yn dal i fod yn anhapus, efallai y bydd modd newid cyfreithiwr. Bydd y sefydliadau a restrir ar dudalen 100 yn gallu rhoi cyngor i chi am ddewisiadau eraill.

Talu eich cyfreithiwr

Ceir cyfreithiau cymhleth sy'n rheoli sut y caiff cyfreithwyr eu talu mewn achosion anafiadau personol. Mae'n bwysig eich bod yn deall, o'r dechrau, sut mae eich cyfreithiwr yn bwriadu talu costau eich hawliad ac unrhyw ffioedd y gallech fod yn bersonol atebol amdanynt, ar unrhyw adeg, os byddwch yn ennill neu'n colli eich hawliad.

Mae'n anarferol iawn i rywun dalu ei gyfreithiwr wrth fynd yn ei flaen mewn achos anaf personol, oni bai fod ganddynt bolisi yswiriant sy'n cynnwys costau a threuliau cyfreithiol. Gall eich cyfreithiwr eich helpu i edrych ar unrhyw bolisiâu yswiriant sydd gennych i weld a oes gennych yswiriant ar gyfer ffioedd cyfreithiol.

Nid oes gan y rhan fwyaf o bobl yr arian sydd ar gael i dalu i gyfreithiwr fynd ar drywydd hawliad ar eu rhan. Bydd y rhan fwyaf o gyfreithwyr yn gweithredu ar sail 'dim ennill, dim ffi' sy'n eich amddiffyn os bydd yr hawliad yn aflwyddiannus ac ni fydd yn rhaid i chi dalu dim. Os byddwch yn ennill, fel arfer bydd rhaid i'r sawl yr ydych yn hawlio ganddo dalu'r rhan fwyaf, neu'r cyfan, o ffioedd a threuliau cyfreithiol eich cyfreithiwr. Yn dibynnu ar y cytundeb a lofnodwyd gennych gyda'ch cyfreithiwr, fel arfer bydd yn rhaid i chi dalu arian ychwanegol i'ch cyfreithiwr o'ch taliad cymorth ariannol.

Mae'n bwysig nad ydych yn llofnodi cytundeb a fyddai'n golygu bod eich cyfreithiwr yn cael swm mawr o'ch taliad yn afresymol os byddwch yn ennill eich achos. Dylech hefyd gael eich gwarchod rhag gorfod talu costau cyfreithiol drud os byddwch yn colli.

Mathau o iawndal a'r broses hawlio

Sefydlu atebolrwydd

Er mwyn i hawliad lwyddo, rhaid profi bod rhywun ar fai'n llwyr neu'n rhannol am yr hyn a ddiwyddodd. Os nad yw hynny'n wir, ni fydd modd i'r hawliad fynd yn ei flaen ac ni roddir unrhyw gymorth ariannol. Bydd eich cyfreithiwr yn rhoi cyngor ar hyn yn gynnar yn y broses. Os, ar ôl casglu tystiolaeth, nad yw'r parti arall yn cyfaddef atebolrwydd o hyd, yna efallai y bydd angen i'r achos fynd i'r llys er mwyn i'r barnwr benderfynu.

Cymorth ariannol

Os profir atebolrwydd, yna bydd angen i'r cyfreithiwr gyfrifo'r swm cywir o gymorth ariannol. Mae gwahanol ddyfarniadau'n ffurfio hawliad am gymorth ariannol ac fe'u rhestrir isod. Bydd eich cyfreithiwr yn dweud wrthyfych pa un sy'n berthnasol i chi.

Dyfarniadau am anafiadau

Gall arian gael ei ddyfarnu i wneud iawn am boen a dioddefaint, a 'colli amwynder', sy'n golygu'r ffordd y mae'r anaf wedi effeithio ar ansawdd bywyd. Gelwir hyn yn ddyfarniad 'iawndal cyffredinol'. Pennir maint y dyfarniad hwn gan ddirifoldeb yr anafiadau a'r dioddefaint a achoswyd ganddynt. Bydd y dyfarniad yn ystyried yr effaith ar fywyd person a anafwyd, er enghraifft, anallu i gyflawni tasgau cyffredin o ddydd i ddydd, cymryd rhan mewn chwaraeon neu fwynhau gweithgareddau hamdden eraill o ganlyniad i anafiadau a gafwyd. Gellir dyfarnu iawndal hefyd am ddioddefaint emosiynol neu seicolegol a achosir gan y ddamwain.

Dyfarniadau am golledion ariannol a gafwyd eisoes

Gellir rhoi arian i wneud iawn am arian sydd eisoes wedi cael ei wario neu ei gollu o ganlyniad i anafiadau. Gelwir y colledion hyn yn y gorffennol yn ddyfarniad 'iawndal arbennig'. Gall iawndal arbennig gynnwys:

- colli enillion
- ffioedd ac offer meddygol
- cymhorthion symud a llety arbennig
- gofalwyr (gweithwyr proffesiynol neu berthnasau), a chostau teithio.

Dyfarniadau am golledion yn y dyfodol

Gall arian gael ei ddyfarnu i wneud iawn am arian a fydd yn cael ei wario yn y dyfodol o ganlyniad i anafiadau. Gall dyfarniadau ar gyfer colledion yn y dyfodol gynnwys:

- colli enillion yn y dyfodol, gan gynnwys codiadau cyflog tebygol a dyrchafiadau
- colli hawliau pensiwn
- costau meddygol parhaus (e.e. ffisiotherapi)
- ffioedd ac offer meddygol
- cymhorthion symud a llety arbennig
- gofalwyr (gweithwyr proffesiynol neu berthnasau)
- costau teithio.

Iawndal am brofedigaeth

Os oedd eich achos hefyd wedi golygu bod rhywun a oedd yn annwyl i chi wedi cael ei ladd, yna efallai y byddai'n bosibl hawlio cymorth ariannol o ganlyniad i'w marwolaeth. Gall eich cyfreithiwr roi cyngor i chi am hyn a gallwch hefyd ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn ein canllawiau profedigaeth ar-lein yn

www.brake.org.uk/support-literature

Paratoi a negodi eich hawliad

Mae'n cymryd amser i'ch cyfreithiwr baratoi hawliad. Bydd angen i adroddiadau meddygol brofi hyd a lled yr anafiadau a gafwyd. Bydd angen tystiolaeth o golledion ariannol hefyd, er enghraifft dogfennau gan gyflogwr yn dangos colli enillion. Mae'n bwysig cadw derbynebau o'r holl dreuliau i ddangos colledion ariannol yn y gorffennol. Gall eich cyfreithiwr ddweud wrthyhych pa dderbynebau y mae angen i chi eu cadw.

Unwaith y bydd eich cyfreithiwr wedi paratoi eich hawliad, bydd yn cysylltu â chwmni yswiriant y gyrrwr sy'n gyfrifol am y ddamwain, yr ydych yn ceisio hawlio ganddo ('yr ochr arall'). Os yw'r ochr arall yn cyfaddef atebolrwydd, ni fydd angen profi'r rhan honno o'r hawliad a bydd eich cyfreithiwr yn gallu dechrau negodi gyda nhw i benderfynu faint y dylent ei dalu.

Caiff y rhan fwyaf o hawliadau eu setlo drwy negodi yn hytrach na thrwy achos llys.

Efallai y bydd yr ochr arall yn ceisio dadlau bod eich hawliad yn rhy uchel. Er enghraifft, efallai y byddan nhw'n ceisio dadlau bod anafiadau'n llai difrifol neu'n llai gwanychol. Mae gan yr ochr arall yr hawl i archwilio anafiadau a cholledion drostynt eu hunain a gallant gynnal eu hymchwiliadau eu hunain i sicrhau bod hawliad yn gywir, megis cyfarwyddo eu harbenigwyr meddygol eu hunain.

Gall gwybod bod cyfreithwyr a chwmnïau yswiriant yn negodi ynghylch gwerth eich hawliad fod yn brofiad trallodus, yn enwedig os yw eich achos yn cymryd amser i'w ddatrys.

Mae'r amser a gymerir yn dibynnu ar:

- faint o amser mae'n ei gymryd i gasglu'r holl dystiolaeth, gan gynnwys adroddiadau meddygol sy'n disgrifio difrifoldeb yr anafiadau a'u heffaith hirdymor
- a yw'r ochr arall yn gwadu atebolrwydd am yr hawliad neu'r swm sy'n cael ei hawlio.

Nid yw o anghenraid er lles pennaf hawlydd i ofyn i hawliad gael ei setlo'n gynnar. Gallai hyn olygu bod llawer llai o arian yn cael ei roi na'r hyn sy'n ddyledus. Yn gyffredinol, os ydych yn derbyn swm neu arian, ni allwch newid eich meddwl a mynd yn ôl i ofyn am fwy. Dylai achos fynd rhagddo'n iawn fel bod tystiolaeth yn cael ei chasglu cyn gynted â phosibl, ond nid yw'n ddiogel bwrw ymlaen a setlo cyn bod y prognosis meddygol cliriaf posibl ar gael. Bydd angen i swm y setliad fod yn ddigon i gefnogi holl anghenion y sawl a anafwyd cyhyd ag y bo angen.

Os yw hawliad yn debygol o gymryd peth amser, efallai y bydd yn bosibl cael taliad cynnar, rhannol a elwir yn Daliad Interim. Gall hyn fod yn ddefnyddiol i dalu am adsefydlu neu driniaeth, neu i bobl sy'n wynebu caledi ariannol o ganlyniad i'w hanafiad, er enghraifft os na allant weithio yn eu cyflogaeth flaenorol.

Gofynnwch i'ch cyfreithiwr roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am hynt eich achos.

Cynigion a wneir yn ystod trafodaethau

Gall eich cyfreithiwr a'r ochr arall gynnig cymorth ariannol yn ystod y trafodaethau. Gellir gwneud cynigion dros y ffôn, mewn cyfarfod, llythyr neu e-bost. Mae rhai cynigion yn cael eu gwneud heb dderbyn unrhyw atebolrwydd.

Mae gan y naill ochr neu'r llall yr hawl i dderbyn neu wrthod cynnig. Dylai eich cyfreithiwr roi gwybod i chi am unrhyw gynnig a gewch, y risgiau sy'n gysylltiedig â derbyn neu beidio, a'ch helpu i ddod i benderfyniad. Dylech ystyried cynigion o ddifrif.

Mynd i'r llys i hawlio cymorth ariannol

Os na ellir cytuno ar eich hawliad am gymorth ariannol ar gyfer anafiadau drwy negodi, neu os na dderbynnir atebolrwydd, efallai y bydd eich cyfreithiwr yn dechrau achos cyfreithiol yn erbyn yr ochr arall gyda disgwiliad y bydd eich achos yn cael ei glywed yn y llys.

Fodd bynnag, hyd yn oed ar ôl i gamau cyfreithiol ddechrau, mae eich cyfreithiwr yn debygol o barhau i geisio negodi setliad gyda'r ochr arall. Weithiau, bydd yr ochr arall yn gwneud cynnig derbyniol ychydig cyn i achos gael ei glywed yn y llys.

Os na ellir dod i gytundeb, bydd eich hawliad yn cael ei glywed mewn Llys Sirol neu yn yr Uchel Lys gan farnwr. Nid oes rheithgor yn gysylltiedig. Gall gymryd misoedd lawer i achos gyrraedd y llys.

Nid oes sicrwydd y byddwch yn llwyddiannus yn y llys; ni allwch benderfynu ymlaen llaw beth fydd penderfyniad barnwr.

Hawliadau am gymorth ariannol ar ran plant

Er y gellir dod i gytundeb drwy negodi rhwng y partion, mae setliadau ar gyfer plant bob amser yn cael eu cymeradwyo gan y llys. Mae'r gwrandawriad llys fel arfer yn fyr ac yn eithaf anffurfiol. Yn y rhan fwyaf o achosion, caiff unrhyw arian a ddyferir ei gadw a'i weinyddu gan y llys mewn cyfrif arbennig nes bydd y plentyn yn 18 oed.

Apeliadau

Os ydych chi'n anghytuno â dyfarniad barnwr, dylech siarad â'ch cyfreithiwr. Gellir apelio ond mae seiliau cyfyngedig dros wneud hynny. Rhaid i apeliadau gael eu gwneud o fewn terfynau amser caeth. Fel arfer, mae'r terfynau amser hyn o fewn wythnos neu ddwy i benderfyniad y barnwr.

I fwrw ymlaen ag apêl, rhaid i'ch cyfreithiwr ddangos bod y barnwr yn anghywir neu fod y penderfyniad yn anghyfiawn oherwydd gwall difrifol yn y drefn. Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd yn rhaid i'ch cyfreithiwr gael caniatâd barnwr arall i fwrw ymlaen ag apêl.

ADRAN 13

Ymgyrchu a sefydliadau defnyddiol

Ymgyrchu a sefydliadau defnyddiol

Mae rhai pobl y mae damweiniau ar y ffordd yn effeithio arnynt yn dymuno ymuno ag elusen sy'n ymgyrchu dros ddiogelwch ar y ffordd neu elusen sy'n ymgyrchu dros hawliau pobl ag anafiadau neu anabledau penodol.

Gallwch ymuno â Brake yn www.brake.org.uk i'n helpu i ymgyrchu dros strydoedd diogel ac iach.

Mae rhestr o sefydliadau eraill a allai eich cefnogi ar ôl damwain ar y ffordd ar gael yn www.brake.org.uk/orgs. Mae hyn yn cynnwys:

- cymdeithasau sy'n cefnogi dioddefwyr damweiniau ar y ffordd
- cymdeithasau sy'n cefnogi dioddefwyr troseddau
- cymdeithasau sy'n ymgyrchu dros symudedd diogel ac iach
- cymdeithasau a all eich helpu i geisio cymorth cyfreithiol arbenigol
- cymdeithasau sy'n darparu gwybodaeth am driniaeth ar ôl anaf difrifol
- cymdeithasau sy'n cefnogi pobl ag anabledau
- cymdeithasau sy'n darparu rhestrau o therapyddion sy'n gallu asesu anghenion a darparu triniaeth
- Cyrff y llywodraeth sy'n gyfrifol am gyfiawnder troseddol a diogelwch ar y ffordd
- eich cynrychiolwyr gwleidyddol.

Gallwch gysylltu â'r cymdeithasau hyn yn uniongyrchol gan ddefnyddio'r wybodaeth a ddarperir.

Gallwch ddod o hyd i restr o gwmnïau cyfreithwyr sy'n arbenigo mewn achosion anafiadau personol ac sydd wedi ymrwmo i Gôd Ymddygiad Cyfreithiwr Brake ar gyfer cefnogi dioddefwyr damweiniau ar y ffordd yn www.brake.org.uk/legal

Gall Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffordd Brake eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch gan bobl a gwasanaethau yn eich cymuned. Ewch i www.brake.org.uk/support

Mynegai

A

addysg, 25, 26, 48
 adsefydlu, 30, 45-50
 alcohol, 59, 66
 anabledd, 45-50, 115
 anaf i'r pen, 46, 49
 anghenion addysgol arbennig ac
 anabledau (SEND), 48
 apêl, 80, 85-86, 111

C

Canolfan Trawma Mawr, gweler Ysbyty
 cerbyd, 15, 18, 33, 49, 68-69, 101
 cludiant, 25, 49
 codi tâl ar rywun, 15-17, 65, 70, 77-82,
 99
 cosb am drosedd, 79
 cwest, 99
 cwsg, 23, 56, 58, 61, 62
 cwyn, 40, 71, 105
 cydsyniad, 22
 cyffur, 59, 66
 cyfiawnder adferol, 92
 cyflogwr, 18, 50, 55, 69, 108
 cyfreithiwr, 15, 18, 29, 33, 38, 67, 70,
 73, 78, 95-96, 99-103, 105-111
 llogi cyfreithiwr, 30, 100-101, 115
 cyfryngau, 16, 30, 37-41, 66, 72
 cyfryngau cymdeithasol, 37, 41
 cyfweliad, 66-70
 cyfweliad â'r cyfryngau, 37, 39
 cymorth, 53-62
 ar gyfer dioddefwyr troseddau, 17, 73
 cymorth ariannol, 99-111
 gan yr heddlu, 15, 16, 38
 yn y llys, 86, 87
 cymorth ariannol, 29-30, 38, 41, 45, 47,
 70, 72-73, 96, 99-111
 cymorth cyfreithiol, 29, 30

D

datganiad, 66-67, 99, 102
 datganiad dioddefwr, 72-73, 78,
 90
 datganiad i'r cyfryngau (gweler y
 cyfryngau)
 datganiad tyst, 70, 91
 dedfrydu, 72-73, 77, 85, 90
 DVLA, 49
 dweud wrth eraill, 18, 33, 50

E

eiddo personol, 16
 erlyniad, 30, 41, 65, 70, 72, 77-82,
 88
 asiantaeth erlyn troseddol, 15, 17,
 77-79, 90

F

Facebook (gweler y cyfryngau
 cymdeithasol
 ffisiotherapi, 46

G

ffotograff, 37-39, 68, 70, 88
 Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr
 Damweiniau Ffyrdd, 1
 Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt
 Cleifion
 (PALS), 25
 Gwasanaethau iechyd meddwl y GIG,
 61

H

hawliadau budd-daliadau, 99, 101
 heddlu, 15-18, 30, 37-40, 71-73, 80-82, 86-92, 95, 99
 adroddiad, 70
 cymorth gyda'r cyfryngau, 37-39
 Swyddog Cyswllt Teulu, 16
 ymchwiliad, 15, 30, 33-34, 41 65-70, 77
 hunanladdiad, 60-62

I

iawndal (gweler hefyd cymorth ariannol), 29, 37, 106-107
 iechyd meddwl, 59-61

L

llys, 17, 70, 72, 77-81, 85, 90-91, 99, 106, 108, 110
 achos llys, 16, 30, 37-38, 85
 cefnogaeth yn y llys, 86-89

M

mechnïaeth, 15, 80-81, 86-87
 mesurau arbennig ar gyfer tystion, 91

P

plant a phobl ifanc, 18, 24, 25, 45, 48, 110

R

rheolwr achos, 45

S

Samariaid, 55, 60
 sioc, 23, 53-54, 56, 59, 61
 Swyddog cyswllt teulu (FLO), 16
 symudedd, 49

T

taliadau, 30, 106-110
 therapi galwedigaethol, 46, 47
 therapi lleferydd, 46
 tramor, 95-96
 triniaeth 21-26, 46-49, 60, 102, 109
 trosedd, 65, 79
 tyst, 37, 39, 66, 70, 80-81, 86-88, 91, 102
 tystiolaeth, 15, 30, 65-68, 70, 72, 77-79, 81, 88, 99,
 rhoi tystiolaeth yn y llys, 87, 91
 tystiolaeth o golled ariannol, 102, 106, 108-109
 Uned Gofal Dwys (ICU), gweler ysbyty

Y

Y Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu, 95-96
 ymchwiliad, gweler heddlu
 ymgyrchu, 115
 ymweld â'r lleoliad, 16, 34
 ysbyty, 18, 21-26, 45, 49, 96
 rhyddhau o'r ysbyty, 26
 ysgol, 18, 45, 48, 55
 yswiriant, 15, 33, 96, 99, 105
 delio ag yswirwyr, 18, 33, 104, 108

Cydnabyddiaethau

Cynhyrchir y canllaw hwn gan y Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrrd, sy'n cael ei redeg gan yr elusen diogelwch y ffordd Brake.

Fe'i paratwir mewn partneriaeth ac mewn ymgynghoriad agored â phobl yr effeithiwyd arnynt gan anaf difrifol ar ôl damwain ffordd a chynrychiolwyr o amrywiaeth o sefydliadau, gan gynnwys:

Assist Trauma Care

BABICM

Birchall Blackburn Law

Y Groes Goch Brydeinig

Child Brain Injury Trust

Gwasanaeth Eryln y Goron

Day One Trauma Support

Headway

GLITEM

Hugh James

Heddlu Metropolitaidd

Cymdeithas Cyfreithwyr Damweiniau
Modur

Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai
Athrofaol Norfolk and Norwich

Ysbyty Southmead

Cymdeithas Anafiadau'r Cefn

Heddlu Swydd Stafford a Gorllewin
Canolbarth Lloegr

Tania Brown Ltd

The Brain Charity

Y Rhwydwaith Ymchwil ac Archwilio
Trawma

Mae Brake wedi ymrwymo i wella'n barhaus. Croesewir unrhyw sylwadau ar gynnwys y canllaw hwn a gellir eu hantfon yn ysgrifenedig at: Brake, Blwch Post 548, Huddersfield HD1 2XZ neu e-bost at admin@brake.org.uk.

©Brake 2021. Cedwir pob hawl byd eang. Ni chaniateir i unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i ddyluniad gael ei atgynhyrchu, ei storio mewn system adfer na'i drosglwyddo ar unrhyw ffurf mewn unrhyw fodd arall o gwbl heb ganiatâd ysgrifenedig blaenorol gan ddeiliad yr hawlfraint.

Cynhyrchir y pecyn hwn gan yr elusen Brake.

Gwasanaeth Cenedlaethol Dioddefwyr Damweiniau Ffyrdd

Cysylltwch â ni i gael help

0808 8000 401

help@brake.org.uk

www.brake.org.uk/support



Cyhoeddwyd gan Brake
Awdur: Mary Williams OBE
Rhif cofrestru'r elusen: 1093244
ISBN 978-1-906409-79-1
© Brake 2021

Cedwir pob hawl byd eang. Ni chaniateir i unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i ddyluniad gael ei atgynhyrchu, ei storio mewn system adfer na'i drosglwyddo ar unrhyw ffurf mewn unrhyw fodd arall o gwbl heb ganiatâd ysgrifenedig blaenorol gan ddeiliad yr hawlfraint.

Cyfieithwyd gan talkingheads.co.uk

Argraffwyd gan E Peitch Printers Ltd 0161 303 9482

Ymwadiad: Mae'r Canllaw hwn at ddibenion gwybodaeth yn unig. Er ei fod yn amlinellu prosesau cyfraith a gweithdrefnau, nid yw'n ceisio disgrifio'n llawn bob agwedd ar y gyfraith a'r gweithdrefnau, a gall cyfreithiau a gweithdrefnau newid hefyd.

www.brake.org.uk