

myf
.cymru

telyn

Cychwyn yn y Brifysgol

Canllaw cyflym i'r
gefnogaeth sydd ar
gael tra yn y brifysgol





Cynnwys

1. Pwrpas y canllaw hwn	4
2. Cyflwyniad	5
3. Myf.cymru a telyn	6
4. Dyddiadau allweddol	9
5. Y Gymraeg yn y brifysgol	12
6. Cefnogaeth lles yn y brifysgol	15
7. Gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant tra yn y brifysgol	18
8. Cefnogaeth i fyfyrwyr anabl	22
9. Arweinwyr, cynrychiolwyr cwrs a thiwtoriaid personol	26



1. Pwrpas y canllaw hwn



Mae'r pecyn cymorth hwn yn fersiwn wedi'i diweddaru o'r canllaw "Dechrau yn y Brifysgol" a grëwyd yn wreiddiol gan myf.cymru, Prifysgol Bangor, a Grŵp Llandrillo Menai, yn dilyn ymgynghoriad â myfyrwyr 6ed dosbarth ac Addysg Bellach, a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol.

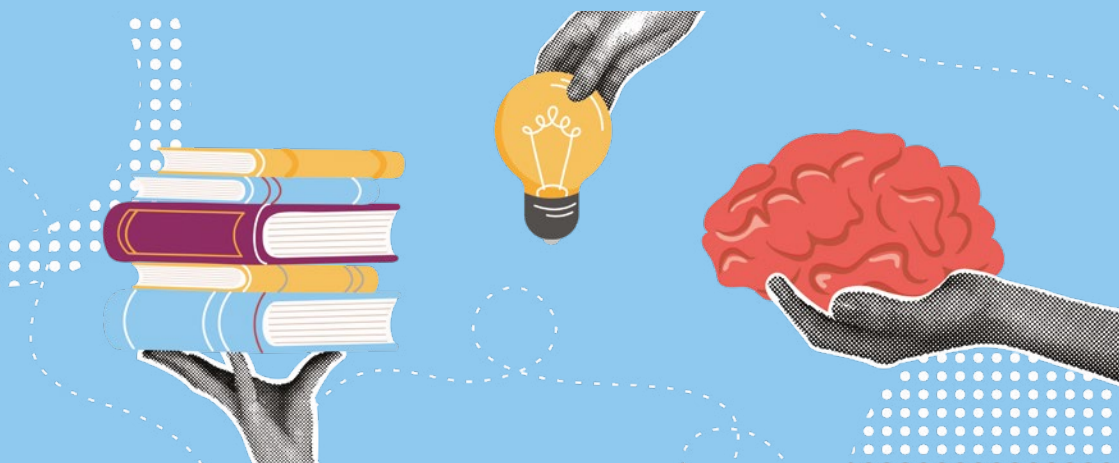
Crëwyd y pecyn cymorth wedi'i ddiweddaru hwn mewn cydweithrediad rhwng myf.cymru a telyn.

Byddwn yn parhau i ddiweddaru'r ddogfen hon yn ôl yr angen ac os oes gennych unrhyw awgrymiadau ar gyfer gwelliannau neu os hoffech i ni ychwanegu cynnwys, cysylltwch â ni ar myf.cymru@bangor.ac.uk.

At ddibenion addysgol yn unig y mae'r wybodaeth hon, ac ni ddylid ei defnyddio yn lle cyngor iechyd meddwl proffesiynol.



2. Cyflwyniad



Gall paratoi ar gyfer y brifysgol greu llawer o emosiynau ac, yn ddealladwy, gall gwneud dewisiadau bywyd mor fawr fod yn anodd. Mae pwysau i basio arholiadau, dewis prifysgolion a chysiau, pryder am gwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau, a byw oddi cartref am y tro cyntaf os ydych yn bwriadu adleoli. Cenedl fach yw Cymru, heb lawer o brifysgolion, llai fyth o drefi a dinasoedd mawr, a ganddi gymunedau clos, yn enwedig yn yr ardaloedd mwy gwledig. Felly, os ydych yn bwriadu symud o'r Gogledd i'r De neu o'r De i'r Gogledd neu'n mynd dros y ffin i rywle arall yn y DU, mae'n naturiol i deimlo'n betrusgar.

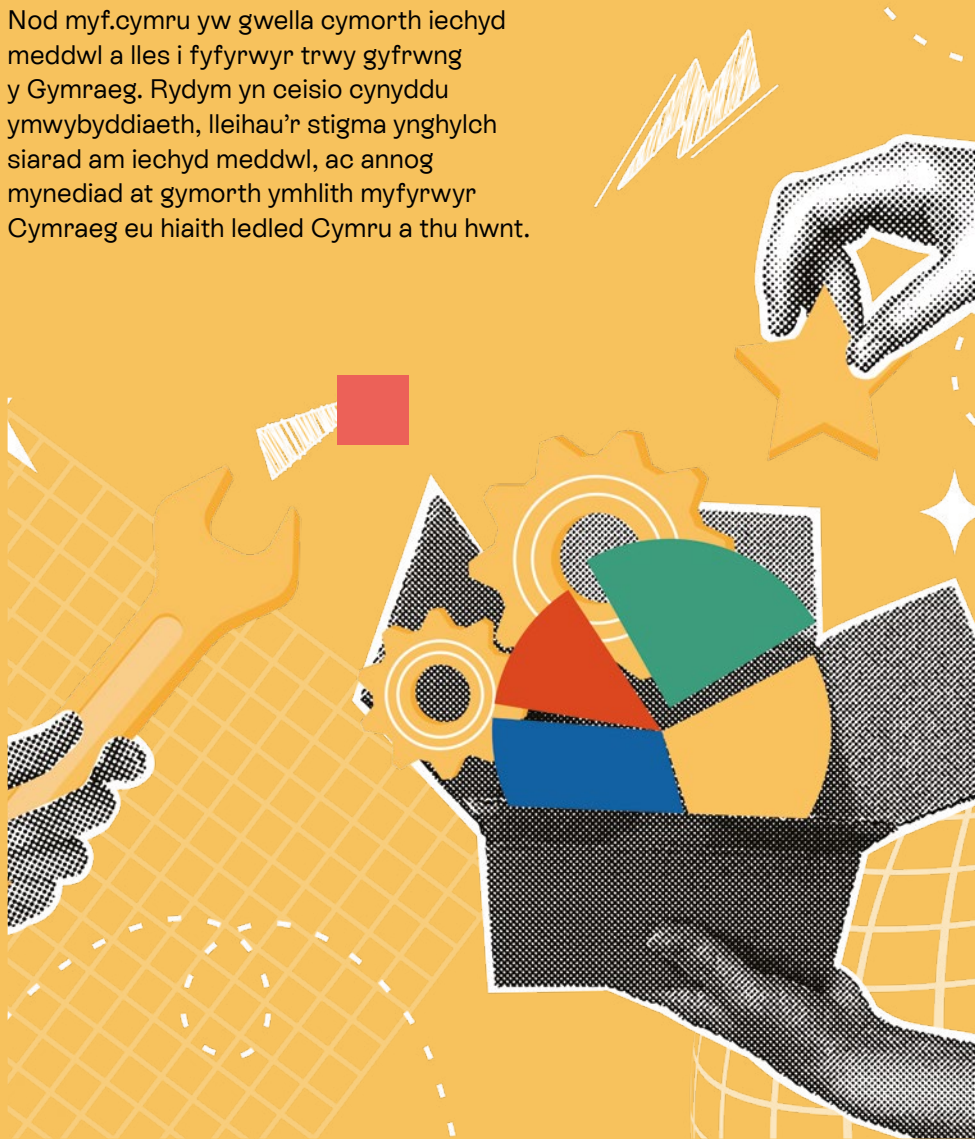
Er mwyn helpu i bontio'r cyfnod yma, mae myf.cymru wedi datblygu'r canllaw byr hwn, i ymdrin â'r pethau sylfaenol a darparu rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i baratoi cyn i chi fynd i'r brifysgol. Gobeithio y bydd yn arf cyfeirio defnyddiol i chi ar ôl i chi ddechrau eich taith addysg uwch. Mae hybu iechyd meddwl a lles yn rhan annatod o'r ddogfen hon, gan roi ffocws ar adnoddau a gwasanaethau sydd ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg.

Pob lwc!

3. Myf.cymru a telyn

myf telyn
.cymru

Nod myf.cymru yw gwella cymorth iechyd meddwl a lles i fyfyrwyr trwy gyfrwng y Gymraeg. Rydym yn ceisio cynyddu ymwybyddiaeth, lleihau'r stigma ynghylch siarad am iechyd meddwl, ac annog mynediad at gymorth ymhlith myfyrwyr Cymraeg eu hiaith ledled Cymru a thu hwnt.



Beth sydd ar gael?

Gwefan - myf.cymru

Mae'n cynnwys gwybodaeth am gyflyrau iechyd meddwl amrywiol, bywyd yn y brifysgol a straeon bywyd go iawn a chynnwys gan fyfyrwyr.

Podlediad Sgwrs?

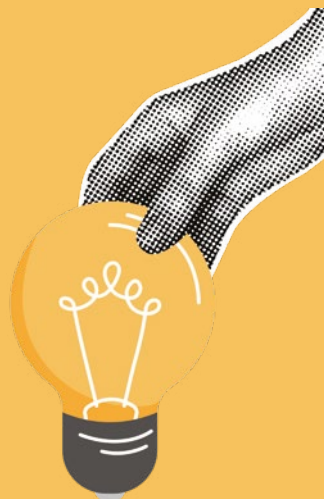
Mae myfyrwyr o bob rhan o Gymru yn rhannu eu profiadau ac yn trafod y materion pwysig sy'n ymwneud â'u hiechyd meddwl a'u lles. Mae'r holl benodau ar gael ar YouTube a'r prif lwyfannau ffrydio.

App Symud Ymlaen & App Sorted

Mae myf.cymru wedi gweithio mewn partneriaeth â rhaglen Symud Ymlaen a rhaglen Sorted i gyfleithu eu ap i'r Gymraeg. Mae Symud Ymlaen yn llawn adnoddau defnyddiol ac ymarferol i gefnogi taith adferiad unigolyn, gall hefyd helpu unrhyw un i ymdopi â heriau bywyd o ddydd i ddydd. Mae Sorted yn ceisio rhoi hwb i hwyliau a helpu unigolion i ddatblygu gwydnwch drwy raglenni sain hyfforddiant meddwl cadarnhaol. Ar gael ar Apple a Google.

Cyfryngau cymdeithasol a chynnwys fideo arall

Am y wybodaeth a chynnwys diweddaraf, dilynwch ni ar Instagram a'n sianel YouTube.



Beth yw telyn?

Mae telyn yn helpu gwasanaethau addysg a gofal iechyd i gydweithio'n fwy effeithiol er mwyn cefnogi myfyrwyr a dysgwyr.

Y weledigaeth

Gweledigaeth telyn yw dyfodol lle mae pob dysgwr ôl-16 yn profi iechyd meddwl gwell, wedi'i gefnogi gan gefnogaeth gryfach a mwy cysylltiedig rhwng gwasanaethau addysg a gofal iechyd.

Beth maen nhw'n gwneud?

Maent yn gweithio gyda darparwyr Addysg Bellach ac Uwch, gwasanaethau gofal iechyd lleol, a sefydliadau'r trydydd sector i wella sut mae gwasanaethau cymorth yn gweithio gyda'i gilydd.

Y nod yw sicrhau eich bod yn derbyn cefnogaeth gydgyssylltiedig ac nad oes rhaid i chi lywio gwahanol wasanaethau ar eich pen eich hun.

Sut mae hyn yn effeithio arnoch chi?

Mae telyn yn gweithio y tu ôl i'r llenni yn bennaf i wella sut mae darparwyr addysg a gwasanaethau'r GIG yn cyfathrebu ac yn gweithio gyda'i gilydd. Mae hyn yn golygu, os ydych chi'n cael mynediad at gefnogaeth gan fwy nag un gwasanaeth, y gall y gwasanaethau hynny gydweithio'n agosach a darparu cefnogaeth fwy cydlynol.

Pam yr enw telyn?

Daw'r enw telyn o'r gair Cymraeg am yr offeryn. Y delyn driphlyg, gyda'i thair rhes o dannau, yw offeryn cenedlaethol Cymru. Yn union fel mae'r llinynnau'n gweithio gyda'i gilydd mewn cytgord, mae telyn yn dwyn ynghyd Addysg Uwch, Addysg Bellach, a'r GIG i wella cefnogaeth iechyd meddwl i ddysgwyr.

4. Dyddiadau allweddol



Mae paratoi ar gyfer prifysgol yn dechrau 12 mis neu fwy cyn i chi ddechrau eich blwyddyn gyntaf. Mae'n werth neilltuo amser i fynychu cymaint o ddigwyddiadau ag y gallwch, ac i siarad â gwahanol bobl a chasglu gwybodaeth – gan gynnwys gan fyfyrwyr presennol – er mwyn i chi allu gwneud dewis gwybodus ynghylch pa gwrs i'w astudio ac a yw prifysgol ar eich cyfer chi. Isod mae rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol gan gynnwys dyddiadau allweddol ar gyfer y broses ymgeisio.

Dyddiadau allweddol UCAS

Dyma'r misoedd o ran terfynau amser allweddol UCAS, ond gwiriwch eu gwefan gan y gall y rhain newid.

Hydref

Dyddiad cau ar gyfer gwneud cais i brifysgolion Rhydychen a Chaergrawnt, ac ar gyfer y rhan fwyaf o gyrsiau mewn meddygaeth, deintyddiaeth, a meddygaeth filfeddygol / gwyddoniaeth.

Ionawr

Dyddiad cau ar gyfer y rhan fwyaf o gyrsiau israddedig.

Chwefror

Mae 'Extra' yn agor. Os yw myfyrwr wedi defnyddio pob un o'r pum dewis ac ddim gyda chynnig, gallant ychwanegu dewis arall gan ddefnyddio 'Extra'.

Mehafin

Dyddiad olaf ar gyfer derbyn ceisiadau gyda dewisiadau. Mae ceisiadau a dderbynnir ar ôl y dyddiad cau hwn yn cael eu cofnodi'n awtomatig i'r system Glirio.

Gorffennaf

Clirio yn agor.

Digwyddiadau a dyddiadau allweddol eraill y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt:



Cyllid Myfyrrwyr

Mae ceisiadau am gyllid cwrs llawn amser yn agor ym mis Chwefror/Mawrth, gyda cheisiadau am gyllid rhan amser yn agor ym mis Mehefin. Dylid gwneud cais cyn gynted â phosibl pan fydd ceisiadau'n agor.

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Digwyddiadau UCAS

Mae'r rhain yn digwydd trwy gydol y flwyddyn mewn gwahanol leoliadau, ewch i'r wefan i ddarganfod y rhestr digwyddiadau.



Digwyddiadau Agored

Mae pob prifysgol yn cynnal diwrnodau agored yn ystod y flwyddyn ac mae posib darganfod y rhain ar y wefan UCAS.



5. Y Gymraeg yn y brifysgol

Mae gan y rhan fwyaf o brifysgolion Cymru ryw faint o gynrychiolaeth myfyrwyr Cymraeg naill ai gan Swyddogion Sabothol amser llawn neu ran-amser etholedig neu gynrychiolydd myfyrwyr etholedig. Mae gan rai prifysgolion undeb myfyrwyr Cymraeg sy'n eistedd o fewn y prif undeb myfyrwyr, a'i rôl yw cefnogi a chynrychioli myfyrwyr Cymraeg eu hiaith a'r rhai sydd â diddordeb yn niwylliant ac iaith Cymru.

Yn fras, nod y swyddogion etholedig yw sicrhau bod myfyrwyr sy'n siaradwyr Cymraeg a dysgwyr yn cael y profiadau academiaidd a chymdeithasol gorau drwy:

- * **Cefnogi a chydlyn digwyddiadau a gweithgareddau cyfrwng Cymraeg**
- * **Nodi'r darpariaethau cyfrwng Cymraeg sydd ar gael ac edrych ar ble y gellir eu gwella**
- * **Creu cymuned gefnogol ar gyfer siaradwyr Cymraeg rhugl a dysgwyr**
- * **Sicrhau bod hawliau iaith Gymraeg yn cael eu parchu**
- * **Dathlu hanes a diwylliant Cymru**

Mae nifer o gymdeithasau a chlybiau dan arweiniad myfyrwyr ar gael i chi ymuno â nhw, yn dibynnu ar eich diddordebau, ac mae gan rai prifysgolion hefyd neuaddau preswyl Cymraeg eu hiaith.

Cefnogaeth os ydych yn bwriadu astudio rhan neu gwrs llawn trwy gyfrwng y Gymraeg.

Os byddwch yn astudio yng Nghymru ac yn ystyried astudio peth o'ch cwrs drwy gyfrwng y Gymraeg, yn ogystal â'r cymorth ariannol sydd ar gael, mae cyfoeth o gymorth astudio ar gael drwy'r brifysgol o'ch dewis a'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol.

Swyddog Cangen

* **Mae gan bob prifysgol yng Nghymru swyddog cangen**, a nhw yw eich pwynt cyswllt os ydych yn astudio drwy'r Coleg Cymraeg ac angen unrhyw gymorth neu gefnogaeth gyda'ch astudiaethau. Maent hefyd yn trefnu nifer o ddigwyddiadau cymdeithasol ac academiaidd trwy gydol y flwyddyn academiaidd, felly mae'n werth cysylltu â nhw. Dilynwch gyfrifon cyfryngau cymdeithasol y gangen i gael y newyddion diweddaraf.

Cadw Cyswllt

* **Os ydych yn bwriadu gadael Cymru i astudio**, mae'r Coleg wedi sefydlu cymuned i fyfyrwyr sy'n siarad Cymraeg i gadw mewn cysylltiad gyda'r newyddion diweddaraf am grantiau, cyfleoedd gwaith, digwyddiadau, a phrofiad gwaith.



Sgiliau iaith

* Gall y Coleg eich helpu i ddatblygu eich sgiliau Cymraeg lle gallwch ennill tystysgrif i ddangos eich gallu.

Bywyd Myfyrwyr

* Mae sawl cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol gan gynnwys dod yn llysgennad a chymryd rhan mewn gweithgareddau hyrwyddo a digwyddiadau yn eich prifysgol.

Porth Adnoddau

* Mae gan y Coleg lyfrgell ddigidol yn llawn adnoddau dysgu a gwybodaeth cyfrwng Cymraeg i helpu gyda'ch astudiaethau ar eu gwefan.

Ceir rhagor o wybodaeth ar eu gwefan, eich Pennaeth 6ed dosbarth neu eich darlithydd/tiwtor os ydych yn astudio yn y coleg gallwch hefyd ddarparu cymorth pellach.



6. Cefnogaeth lles yn y brifysgol



Mae gan bob prifysgol rywaint o ddarpariaeth lles myfyrwyr, boed hynny wyneb yn wyneb, ar-lein neu hybrid. Darperir cymorth fel arfer gan y Gwasanaethau Myfyrwyr, ond gall rhai sefydliadau ei alw'n Gymorth i Fyfrwyr neu'n Lles Myfyrwyr.

Mae gwasanaethau cymorth myfyrwyr wedi'u cysylltu'n dda â gwasanaethau lleol fel y GIG, meddygfeydd, canghennau lleol o sefydliadau cenedlaethol ac elusennau lleol.

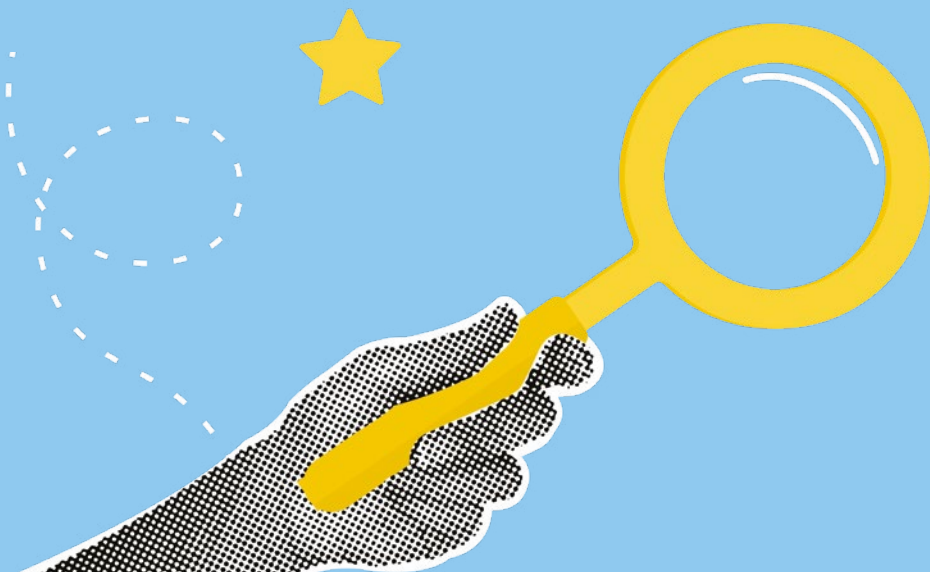
Gall y rhain amrywio ychydig yn dibynnu ar y brifysgol yr ydych am ei mynychu, ond gall y rhan fwyaf o brifysgolion Cymru ddarparu rhywfaint o'u cymorth neu'r cyfan ohonynt drwy gyfrwng y Gymraeg. Os na chynigir cymorth yn Gymraeg i chi, peidiwch â bod ofn gofyn. Nid ydych yn niwsans – mae rhai myfyrwyr yn ei chael hi'n haws siarad yn Gymraeg am faterion sy'n eu poeni, yn enwedig os mai'r Gymraeg yw eu hiaith gyntaf.

Beth syd ar gael?

* **Trais rhywiol, aflonyddu a throseddau casineb** – os ydych wedi dioddef ymddygiad amhriodol neu ddiangen, mae prifysgolion yn cymryd y materion hyn o ddifrif ac yn gallu darparu cymorth. Mae gan rai prifysgolion swyddogion penodedig sy'n gallu helpu, yn ogystal â staff academiaidd sydd wedi'u hyfforddi ar sut i ymateb i ddatgeliadau o aflonyddu a thrais rhywiol.

* **Tai** – gall dod o hyd i lety addas fod yn straen, yn enwedig os nad ydych erioed wedi rhentu o'r blaen. Gall tai anaddas neu is-safonol effeithio ar eich iechyd meddwl a'ch lles. Mae prifysgolion yn darparu cefnogaeth a gwybodaeth gynhwysfawr i'ch helpu ar hyd y ffordd gan gynnwys rhestrau gwirio defnyddiol, yn ogystal â phethau i'w gwneud a pheidio â'u gwneud.

* **Cymorth anabledd** – os teimlwch y gallech fod yn wynebu rhwystrau sy'n ymwneud ag anabledd gan gynnwys Gwahaniaethau Dysgu Penodol, gall cynghorwyr ymroddedig eich helpu gydag addasiadau rhesymol a chael mynediad at gymorth addas. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar dudalen 22.





* **Cymorth ariannol** – gyda chostau byw uwch, mae pryderon ariannol yn uchel ar yr agenda i lawer o fyfyrwyr. Gall poeni'n ddiangen am arian hefyd gael effaith andwyol ar eich lles. Os ydych chi'n poeni am sut y byddwch chi'n ymdopi'n ariannol, mae gan brifysgolion gynghorwyr arian a all helpu. Boed yn gyngor cyllidebu, cael mynediad at arian ychwanegol neu reoli dyled, rhannu eich pryderon, a gall cael cymorth i'ch helpu i gynllunio fod yn hynod fuddiol.

* Yn ogystal, gallai **undebau myfyrwyr** hefyd gynnig cymorth i fyfyrwyr ar faterion fel lles, materion ariannol a thai felly mae'n werth edrych ar wefan undeb y myfyrwyr.

* Mae cadw mewn cysylltiad yn bwysig i'ch iechyd meddwl a'ch lles, a gall undeb y myfyrwyr ddarparu gwybodaeth am **glybiau a chymdeithasau prifysgol, cyfleoedd gwirfoddoli yn ogystal â gweithgareddau cymunedol** y maent yn ymwneud â nhw.

7. Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Llesiant tra yn y Brifysgol

Mae llawer o brifysgolion yn cynnig gwasanaethau cwnsela, mynediad at gynghorwyr iechyd meddwl, a gweithdai, ac yn gallu helpu gyda chael mynediad at gymorth allanol fel gwasanaethau meddyg teulu neu asiantaethau eraill. Hefyd, os hoffech gymryd seibiant o'ch astudiaethau, mae'n ddefnyddiol trafod hyn gyda rhywun arall er mwyn archwilio eich opsiynau ymhellach.

Pam ddylwn i gofrestru gyda meddyg teulu?

Os ydych yn symud i ffwrdd ar gyfer y brifysgol ac yn mynd i dreulio mwy o wythnosau'r flwyddyn yn eich cyfeiriad prifysgol nag yn eich cyfeiriad cartref, mae angen i chi gofrestru gyda meddyg teulu ger eich prifysgol cyn gynted â phosibl.

Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych gyflwr iechyd parhaus, yn enwedig un rydych yn cymryd meddyginiaeth ar ei gyfer (er enghraifft asthma, diabetes, epilepsi, neu unrhyw gyflwr iechyd meddwl).

Gallwch ddewis pa feddygfa rydych am gofrestru gyda hi. Bydd prifysgolion yn aml yn gweithio'n agos gyda meddygfeydd penodol – ewch i wefan eich prifysgol neu gofynnwch i Wasanaethau Myfyrwyr pa feddygfeydd y mae myfyrwyr fel arfer yn cofrestru gyda nhw.



I'r rhai sydd angen cymorth parhaus gyda'u hiechyd meddwl, mae Gwasanaethau Iechyd Meddwl y GIG fel arfer yn cael eu darparu gan Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol (DIMC), er y gall hyn amrywio ychydig yn rhanbarthol. Fel arfer ni allwch hunangyfeirio at y gwasanaethau hyn, felly siaradwch â'ch meddyg teulu fel cam cyntaf.

Os ydych eisoes yn cael gwasanaethau'r GIG, dylech siarad â'ch darparwr gwasanaeth GIG lleol cyn gynted â phosibl ynghylch trosglwyddo eich gofal, gan na fydd hyn o reidrwydd yn digwydd yn awtomatig hyd yn oed os ydych wedi cofrestru gyda meddyg teulu.

Yn gyffredinol, mae unrhyw wasanaethau rydych yn eu defnyddio o dan eich bwrdd iechyd “cartref” yn gyfrifol am eich gofal nes eich bod wedi trosglwyddo'n ffurfiol i wasanaeth arall. Mae gan bob bwrdd iechyd brosesau gwahanol ar gyfer hyn. Mae gan rai prifysgolion yng Nghymru hefyd wasanaethau cyswllt neu gynghorwyr penodol i bontio rhwng gwasanaethau'r Brifysgol a'r GIG.

Awgrymiadau ar gyfer siarad â'ch meddyg teulu am eich iechyd meddwl

Dyma rai ffyrdd o'ch helpu i wneud y gorau o apwyntiad meddyg teulu:

* **Byddwch yn barod** – fel arfer gallwch archebu apwyntiad meddyg teulu ar-lein neu drwy ffonio eich meddygfa. Yn y naill achos neu'r llall, fel arfer gofynnir i chi beth yw pwrpas yr apwyntiad. Nid oes rhaid i chi roi rheswm manwl os nad ydych yn teimlo'n gyfforddus – gallwch ddweud mai apwyntiad “iechyd meddwl” ydyw.

* **Gofynnwch am apwyntiad dwbl.** Yn enwedig os ydych yn nerfus neu os oes gennych lawer i'w drafod, gallai fod yn ddefnyddiol gofyn a yw apwyntiad hirach yn bosibl. Hyd arferol ymgynghoriad meddyg teulu yw 10 munud.

- * **Gwnewch restr o'r hyn rydych yn bwriadu ei drafod, naill ai ar bapur neu, ar eich ffôn.** Gallwch hefyd gadw neu argraffu unrhyw wybodaeth rydych wedi'i darganfod a allai helpu i egluro sut rydych yn teimlo.
- * **Gofynnwch i rywun rydych yn ymddiried ynddo ddod gyda chi i aros amdanoch neu i ymuno â chi yn yr ystafell ymgynghori os yw'n well gennych.**
- * **Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau,** neu ofyn i'ch meddyg ailadrodd neu egluro rhywbeth os nad ydych yn ei ddeall.
- * **Cyfrinachedd** – yn y rhan fwyaf o achosion, bydd eich meddyg teulu yn cadw'r hyn rydych yn ei ddweud yn gyfrinachol. Yr eithriad yw os ydynt yn credu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl uniongyrchol, neu os ydynt yn teimlo y byddai rhannu gwybodaeth yn fuddiol i'ch gofal. Yn yr achos hwnnw, dylent ddweud wrthych ba wybodaeth sy'n cael ei rhannu ac â phwy.



Ble arall alla i ddod o hyd i gymorth?

Mae GIG Cymru yn cynnig mynediad ar-lein am ddim at ystod o raglenni hunangymorth SilverCloud sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT). Mae tair rhaglen ar gael yn

Gymraeg, sy'n ymdrin â gorbryder, iselder, a'r ddau bwnc gyda'i gilydd. Mae'r cyrsiau'n para tua 12 wythnos, gyda thua awr yr wythnos o ymrwymiad amser, a gellir eu cwblhau ar ffôn, tabled neu liniadur. Yn ogystal, byddwch yn cael cefnogwr penodol o'r GIG a fydd yn cysylltu â chi'n rheolaidd. Mae SilverCloud ar gael i unrhyw un dros 16 oed sydd wedi cofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru. Gallwch gofrestru unrhyw bryd heb weld meddyg a chael mynediad at eich rhaglen 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

SilverCloud[®]
by Amwell[®]

Cymorth mewn argyfwng

Mewn argyfwng, os gwelwch yn dda:

- * Ffoniwch eich meddyg teulu am apwyntiad brys
- * Ffoniwch 111 a gwasgwch opsiwn 2 i gael mynediad at y llinell gymorth 24 awr sydd wedi'i staffio gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol lleol
- * Ffoniwch 999 neu ewch i'ch Adran Achosion Brys Lleol

8. Cefnogaeth i fyfyrwyr anabl

Mae'r rhan fwyaf o brifysgolion yn cymryd pob cam posibl i ddileu rhwystrau diangen i alluogi myfyrwyr anabl i gymryd rhan lawn ym mhob agwedd ar fywyd prifysgol. Mae llawer hefyd yn rhoi cymorth ychwanegol i fyfyrwyr ag anableddau. Mae bob amser yn werth edrych ar wefannau prifysgolion a mynychu diwrnodau agored fel y gallwch weld y cyfleusterau sydd ar gael a siarad â staff.

Dyma rai enghreifftiau o sut y gall prifysgolion gefnogi myfyrwyr ag anableddau:

- * Darparu gwybodaeth am anabledd, gan gynnwys gwahaniaethau dysgu penodol neu faterion iechyd meddwl, a'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael
- * Cynnig cymorth ac arweiniad personol ac academiaidd
- * Cynghori ar strategaethau i wneud astudio a thasgau bob dydd yn haws
- * Eich helpu i wneud cais am gyllid drwy Disabled Students Allowance (DSA) gan eich awdurdod addysg leol neu ddarparwr cyllid arall



- 
- * Ar gyfer myfyrwyr nad ydynt yn gymwys ar gyfer cyllid DSA, cynnal asesiadau anghenion astudio i nodi addasiadau rhesymol (trefniadau angenrheidiol)
 - * Darparu cefnogaeth ymarferol trwy fentoriaid, cynorthwywyr ac ati
 - * Cynorthwyo i drefnu gofynion arholiadau penodol
 - * Trefnu ar gyfer darparu dehongliad BSL
 - * Trefnu darpariaeth llyfrgell ychwanegol
 - * Trefnu cynllun cymorth dysgu wedi'i deilwra i sicrhau bod trefniadau angenrheidiol (addasiadau rhesymol) yn eu lle
 - * Cyfeirio myfyrwyr at eraill a all helpu o fewn a thu allan i brifysgol, fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mae adran Cwestiynau Cyffredin defnyddiol ar wefan UCAS os oes gennych unrhyw gwestiynau yn ymwneud ag anabledau, anawsterau dysgu neu salwch meddwl sy'n ymdrin â'r broses ymgeisio, ar y campws a chymorth ariannol.

DSA (Disabled Students' Allowance)

Disabled Students' Allowance (DSA) - mae'n gymorth ychwanegol i'ch cyllid myfyriwr arall a gellir ei ddefnyddio i dalu am gostau cysylltiedig ag astudio megis offer, cymorth anfeddygol, teithio a llungopïo ac argraffu.

Gallwch wneud cais am DSA i dalu rhai o'r costau ychwanegol sydd gennych oherwydd problem iechyd meddwl, salwch hirdymor neu unrhyw anabledd arall. Gallwch gael help gyda chostau:

- * offer arbenigol, er enghraifft gliniadur os oes angen un arnoch oherwydd eich anabledd
- * cynorthwywyr eraill, er enghraifft person fel dehonglydd Iaith Arwyddion Prydain (BSL) neu gymerwr nodiadau arbenigol
- * costau teithio ychwanegol, i fynychu eich cwrs neu leoliad
- * costau astudio eraill sy'n gysylltiedig ag anabledd, er enghraifft gorfod argraffu copïau ychwanegol o ddogfennau i'w prawf ddarllen

Beth sydd ar gael

Mae faint o gymorth y gallwch ei gael ac ar beth y gallwch ei wario yn dibynnu ar eich anghenion unigol, nid incwm eich cartref. Nid oes angen i chi dalu Lwfans Myfyrwyr Anabl yn ôl.



Cyn gwneud cais

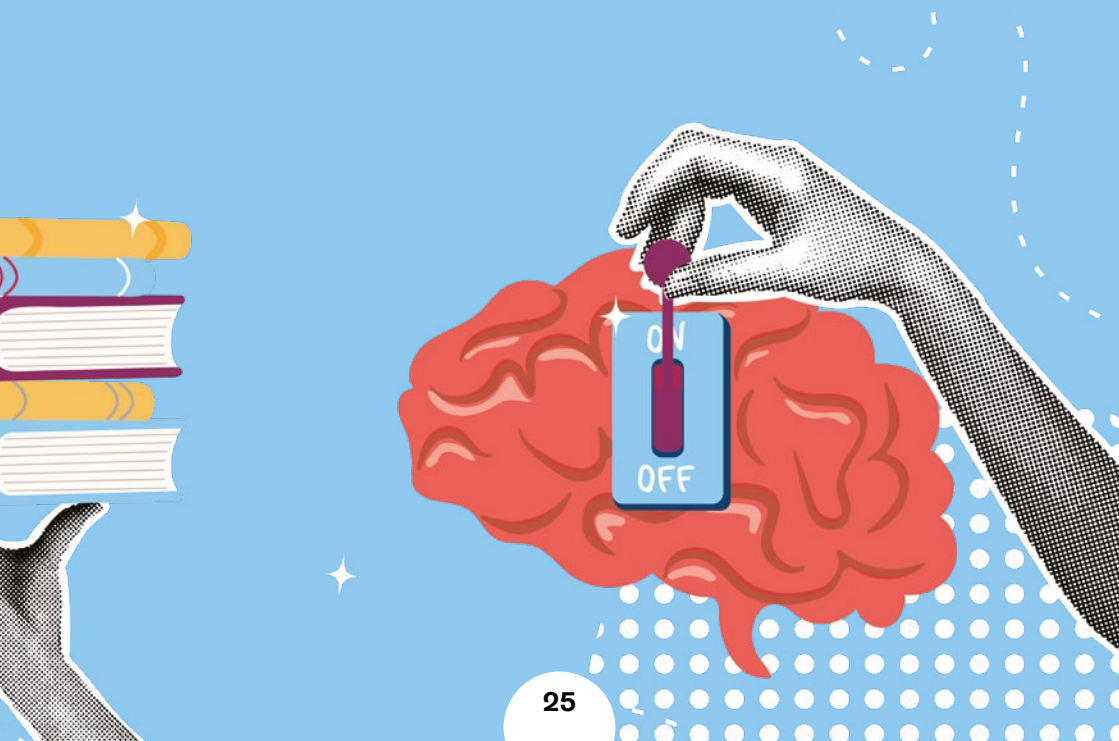
Dylai myfyrwyr edrych ar y dudalen DSA ar wefan Cyllid Myfyrwyr Cymru i weld a fyddent yn gymwys, a chael unrhyw dystiolaeth angenrheidiol (llythyrau meddyg, tystysgrifau ac ati) gyda'i gilydd mewn pryd ar gyfer eu cais.

Cefnogaeth Dysgu

Os yw myfyriwr yn cael trafferth gydag astudiaethau, mae sefydliadau'n cynnig ystod o wasanaethau Cymorth Dysgu i'w helpu i lwyddo. Gall cymorth fod am gyfnod byr yn unig neu cyhyd â chwrs y Coleg, a gall fod ar sail un-i-un neu grŵp. Gall Tiwtor Personol siarad â'r tîm Cymorth Dysgu i ddarganfod mwy am gymorth gydag offer arbenigol ac asesiadau ar gyfer anawsterau penodol fel dyslecsia.

Cyfleusterau a Chymorth Anabledd

Mae prifysgolion yn gwbl gynhwysol ac yn darparu cyfleoedd cyfartal i bawb ac yn gallu darparu cymorth penodol i ddysgwyr â nam ar y golwg neu'r clyw, neu sydd angen cymorth oherwydd symudedd.



9. Arweinwyr, Cynrychiolwyr Cwrs a Thiwtoriaid Personol

Mae gan brifysgolion wahanol ffyrdd y gallant gynnig cymorth i fyfyrwyr - ychydig cyn i chi gyrraedd y brifysgol, yn ystod eich wythnosau cyntaf a thrwy gydol eich cwrs. Mae gan rai prifysgolion yng Nghymru gynrychiolaeth myfyrwyr Cymraeg eu hiaith hefyd. Isod mae trosolwg byr - gall teitlau a rolau amrywio yn dibynnu ar y brifysgol, felly mae'n werth gwneud ychydig mwy o ymchwil i ddarganfod mwy:

Arweinwyr Cyfoed / Mentoriaid Myfyrwyr / Mentor Cyfoed

Yn fyfyrwyr hŷn sydd wedi'u hyfforddi i ddarparu cymorth i fyfyrwyr blwyddyn gyntaf i setlo i fywyd prifysgol a bywyd academiaidd. Gallant hefyd eich helpu i ddod i adnabod y campws, y gymuned leol a darparu gwybodaeth ymarferol ar bethau sylfaenol megis ble i siopa am fwyd a chael cymorth tra yn y brifysgol.

Cynrychiolwyr Cwrs neu Academaidd

Maen nhw'n fyfyrwyr sydd wedi cael eu hyfforddi i ddarparu gwybodaeth cyn i chi ddechrau eich cwrs yn y brifysgol, beth i'w ddisgwyl, ymdopi â'r ychydig wythnosau cyntaf o ddarlithoedd a strwythur y cwrs. Eu rôl hefyd yw cynrychioli myfyrwyr o ystod amrywiol o gefndiroedd gan gynnwys myfyrwyr rhyngwladol, y Gymraeg, merched, a LHDTC+. Maent yn gwrandao ar fyfyrwyr, yn casglu adborth, ac yn ceisio dylanwadu ar newid o fewn y Coleg / Ysgol y byddwch yn ei astudio.

Arweinwyr, Cynrychiolwyr Cwrs a Thiwtoriaid Personol

Tiwtoriaid Personol

Bydd tiwtor personol yn cael ei neilltuo i chi pan fyddwch yn dechrau eich cwrs. Maent yn cefnogi myfyrwyr a addysgir gyda datblygiad academaidd, personol a phroffesiynol yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol. Maent yn ennyn diddordeb myfyrwyr mewn gweithgareddau cwrs, yn rhoi adborth ar berfformiad, ac yn deall gwahanol anghenion myfyrwyr gan gynnwys iechyd meddwl, ac anabledd, yn ogystal â chyfeirio at wasanaethau eraill.

Mae'n werth dod i wybod pwy yw'ch tywyswyr a'ch cynrychiolwyr yn y brifysgol, oherwydd gallant fod yn ddefnyddiol os oes angen help neu wybodaeth arnoch.

myf telyn
.cymru

myf.cymru@bangor.ac.uk

 **@myf.cymru**

www.telyn.wales

telyn@cardiff.ac.uk