

# Helpwch ni i wneud Conwy'n fwy cynhwysol!



Mae 20.5% o bobl yng Nghonwy yn nodi eu bod yn anabl. Bydd yr adnodd hwn yn eich helpu i siarad am anabledd. Rydym wedi creu'r adnodd hwn i helpu Conwy i fod yn fwy cynhwysol er mwyn i bawb deimlo eu bod yn gallu cymryd rhan.

## Beth yw Model Cymdeithasol Anabledd?

Crëwyd y model cymdeithasol anabledd gan bobl anabl i ddangos sut i gynnwys pobl anabl.

Caiff Amdani! Conwy ei arwain gan y model hwn. Mae'n dangos i ni beth sy'n gwneud rhywun yn anabl a'r rhwystrau mewn cymdeithas sy'n gwneud bywyd yn anoddach i bobl anabl.

Unigolion gyda phrofiadau a galluoedd unigryw yw pobl anabl. Nid oes angen eu newid na'u trwsio. Yn hytrach, dylid newid y byd i fod yn fwy cynhwysol.



## Mae'n bwysig gwybod y gwahaniaeth rhwng nam ac anabledd.

Rhywbeth sydd gan unigolyn sy'n wahanol, ar goll neu ddim yn gweithio ac yn cael effaith ar eu bywyd yw **nam**.

Y ffordd mae cymdeithas yn creu'r rhwystrau sy'n cyfyngu mynediad pobl anabl at bob mathau o bethau, megis gwaith, tai neu ofod cyhoeddus yw **anabledd**.

## Beth ydym ni'n ei olygu ynglŷn â "rhwystrau"?

Mae sawl gwahanol fath o rwystrau, ac maent yn atal pobl anabl rhag cael mynediad at bethau: Gallant fod yn gysylltiedig â/ag:



**Elfennau corfforol** - megis adeiladau heb rampiau a chludiant anhygyrch.

**Agweddau pobl** - megis ystrydebau a bwlio.

**Elfennau cymdeithasol** - megis diffyg dehonglydd iaith arwyddion neu ddull amgen ar gyfer rhannu gwybodaeth.

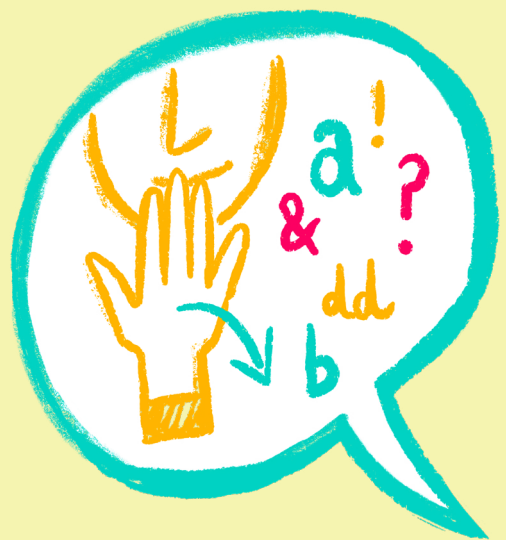
**Mae'n rhaid i bob rhan o gymdeithas weithio gyda'i gilydd i waredu rhwystrau.**

## Grym geiriau

Mae gan y geiriau rydym yn eu defnyddio'r grym i rymuso pobl. Mae geiriau'n gallu brifo, hyd yn oed os nad yw hynny'n fwriadol.

Mae'n bwysig gwranddo ar bobl a deall sut mae geiriau'n gwneud iddynt deimlo. Mae'n bosibl na fydd rhywbeth sy'n dderbyniol heddiw'n dderbyniol yn y dyfodol.

Mae'n bwysig parchu hawliau pobl anabl i nodi eu nam yn eu termau eu hunain. Mae'r tabl isod yn cymharu termau negyddol gyda thermau mwy cadarnhaol.



**RHYBUDD: Mae'n bosibl y bydd rhai o'r geiriau hyn yn annymunol ac yn peri gofid:**

Termau negyddol		Termau mwy cadarnhaol
Handicap		Pobl anabl
Yr anabl		
Cripliaid	Methedig	
Pobl ag anabledau	Pobl ag anghenion arbennig	Pobl nad ydynt yn anabl
Pobl arferol	Pobl sy'n gorfforol abl	
Anabledau dysgu	Araf	Pobl ag anawsterau dysgu
Gwallgof	Anabled meddyliol	Unigolyn gyda chyflwr iechyd meddwl
Sbastig	Sgôpi	Unigolyn gyda pharlys yr ymennydd
Mongol	Mong	Unigolyn gyda Syndrom Down's
Y byddar	Trwm ei glyw/chlyw	Unigolyn byddar
Y deillion		Unigolyn gyda nam ar y golwg / unigolyn dall
Mud		Unigolyn â nam ar y lleferydd
Corrach	Corryn	Unigolyn Bach
Dioddefwr...		Unigolyn â (cyflwr meddygol arbennig)
Wedi'u taro â ...	Yn dioddef o...	
Yn gaeth i gadair olwyn		Defnyddiwr cadair olwyn
Gefeilliaid Siamaidd		Gefeilliaid cyfunedig
Epileptig...	Diabetig...	Unigolyn ag Epilepsi, Dyslecsia, Diabetes...
Dyslecsig		
Anghenion Arbennig		Gofynion Mynediad