Hawdd ei Ddeall

Asesiadau yng Nghymru

Eich canllaw ynghylch asesiadau ar eich cyfer chi a'r bobl rydych chi'n gofalu amdanyn nhw

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Ofalwyr Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **'Asesiadau – Eich canllaw ynghylch cael asesiad yng Nghymru'.**
Mai 2023

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 29**.

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Gofalwyr Cymru**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.carerswales.org

E-bost: advice@carersuk.org
info@carerswales.org

Ffôn: 0808 808 7777

Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, cliciwch yma.

Cynnwys

Cyflwyniad 4

Gofalwyr sydd angen help 5

Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer gofalwyr 5

Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad 6

Pa help y gallech chi ei gael 7

Oedolion sydd angen help 9

Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer oedolion 9

Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad 11

Pa help y gallai oedolyn ei gael 12

Plant sydd angen help 14

Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer plant 14

Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad 15

Pa help y gallai plentyn ei gael 16

Gofalwyr ifainc sydd angen help 17

Rhieni sy'n ofalwyr i'w plant anabl 19

Sut mae asesiadau'n cael eu gwneud 20

Sut y mae cynghorau'n penderfynu a allan nhw helpu 21

Symud ardaloedd yng Ngymru 22

Gwneud cwyn 23

Mwy o help 24

Gwybodaeth Gyswllt Gofalwyr Cymru 27

Geiriau anodd 29

Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn ar gyfer **gofalwyr** yng Nghymru.

Rhywun sy'n gofalu am rywun ac sy ddim yn cael eu talu amdano yw **gofalwr**. Gall y gofalwr fod yn aelod o'r teulu, ffrind neu helpwr arall sy'n gofalu am blentyn neu berson sy'n sâl, hen neu anabl.

Mae'r canllaw hwn yn egluro pa gefnogaeth ychwanegol y gallech ei gael gan eich cyngor lleol.

Os oes arnoch chi angen cefnogaeth, dylai eich cyngor lleol eich **asesu** chi. A'r bobl rydych chi'n gofalu amdanyn nhw. Dyma yw'r gyfraith.

Mae **asesiad** yn edrych i weld pa help ychwanegol y gall fod arnoch chi ei angen. Nid yw **asesiad** yn edrych i weld sut neu pam rydych chi'n gofalu.

I gael mwy o wybodaeth am **asesiadau** yn ystod y coronafeirws, ewch i'n gwefan.

Gofalwyr sydd angen help

Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer gofalwyr

Gallwch gael **asesiad** os ydych chi'n gofalu am rywun:

- anabl
- sâl
- mewn oed
- neu sydd ag **afiechyd meddwl**

Mae'n **afiechyd meddwl** pan nad ydych yn teimlo'n dda yn eich meddwl na'r ffordd rydych chi'n meddwl. Mae problemau iechyd meddwl yn bethau fel:

- Iselder – yn teimlo'n llawn hunanamheuaeth a thristwch.
- Gorbryder – pryderu neu deimlo'n nerfus.
- Dementia – afiechyd sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau gyda'u cof ac yn gallu bod yn ddryslyd. Mae fel arfer yn effeithio ar bobl hŷn.

Dylai'r cyngor gynnig **asesiad** i chi. Ond os nad ydyn nhw gofynnwch am un.

Bydd y cyngor yn gofyn cwestiynau i chi i benderfynu a oes arnoch chi angen help.

Byddwch yn onest. Dywedwch wrthyn nhw sut beth yw gofalu ac os ydych chi'n hapus yn gwneud hynny.

Efallai y bydd y cyngor yn eich **asesu** chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano yr un pryd, os dyma sydd arnoch chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano ei eisiau.

Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad

Cyn **asesiad**, meddyliwch pa help ychwanegol sydd ei angen arnoch.

A sut y mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd. Er enghraifft, ydy o'n:

- effeithio ar eich iechyd?
- cymryd llawer o amser?
- gwneud eich bywyd yn galed?
- yn eich rhwystro rhag gwneud pethau eraill yr hoffech chi wneud?

Hefyd meddyliwch am y pethau rydych chi'n ei wneud ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano. Er enghraifft, ydych chi:

- yn helpu o amgylch y tŷ?
- yn ei helpu gyda'i feddyginiaethau?
- yn ei helpu i ymolchi neu wisgo amdano?
- yn ei helpu ag arian?
- yn siopa ar ei ran?
- yn ei helpu ag unrhyw broblemau iechyd?
- yn byw gydag ef?
- yn cael help gan rywun arall?

Pa help y gallech chi ei gael

Efallai **na** chewch chi gefnogaeth ychwanegol gan y cyngor. Ond fe ddylen nhw roi cyngor i chi o hyd ynghylch:

- sut i gael cefnogaeth wrth law
- sut i gael help ag arian
- sut i rwystro problemau rhag mynd yn waeth
- sut i gael help ar gyfer pobl eraill
- beth sy'n digwydd nesaf.

Os byddwch chi **yn** cael help ychwanegol, bydd y cyngor yn ysgrifennu cynllun cefnogi i chi.

Efallai y bydd y cyngor yn eich helpu trwy ddarparu gwasanaethau. Neu roi arian i chi ar gyfer gwasanaethau.

Efallai y bydd y cyngor yn cynnig gwasanaethau yn rhad ac am ddim i chi. Neu efallai y byddan nhw'n codi tâl.

Os byddan nhw'n codi tâl am wasanaethau, bydd y cyngor yn edrych beth y gallwch chi ei fforddio.

Enghreifftiau o bethau y gall y cyngor roi help i chi yn eu cylch:

- costau cludiant
- costau i gael ffôn neu gyfrifiadur
- help o amgylch y tŷ
- pethau fydd yn helpu eich **lles.**

Mae **lles** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'i fywyd a'r pethau mae'n ei wneud.

Efallai y bydd y cyngor yn helpu'r person rydych chi'n gofalu amdano hefyd. Efallai y byddan nhw'n:

- gwneud newidiadau i gartref person anabl. Fel gosod canllawiau
- darparu gofal ychwanegol er mwyn i chi gael seibiant
- darparu pethau fel prydau bwyd, cludiant, a gwasanaeth golchi dillad.

Oedolion sydd angen help

Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer oedolion

Mae **asesiadau** ar gyfer oedolion i bobl dros 18 sydd angen help oherwydd:

- eu bod yn anabl
- eu bod yn sâl
- eu bod yn hen
- bod ganddyn nhw **afiechyd meddwl.**

Os nad yw'r oedolyn rydych chi'n gofalu amdano wedi cael cynnig **asesiad**, gofynnwch am un.

Gallwch ofyn i'ch cyngor lleol am **asesiad** dros y ffôn, wedi'i ysgrifennu, neu ar-lein.

Mae'n rhaid i chi ofyn i'r person rydych chi'n gofalu amdano a oes arnyn nhw eisiau **asesiad**.

Os nad ydyn nhw'n gallu siarad drostyn nhw eu hunain, gallwch ofyn am **asesiad** ar eu cyfer.

Nid oes ar y person rydych chi'n gofalu amdano angen cael **asesiad** er mwyn i chi gael **asesiad**.

Does dim gwahaniaeth os ydych chi'n gofalu am yr oedolyn yn barod. Gallan nhw gael **asesiad** o hyd.

Gallwch chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano ddewis cael **asesiad** gyda'ch gilydd. Bydd yn dibynnu ar y cyngor a allan nhw eich **asesu** chi a'r oedolyn ar yr un pryd.

Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad

Cyn **asesiad**, dylech chi a'r oedolyn rydych chi'n gofalu amdano, feddwl am:

- eich anghenion
- anghenion eich teulu a'ch plant
- eich **lles**
- y pethau sydd arnoch chi eisiau eu gwneud
- y bobl mae arnoch chi eisiau treulio amser gyda nhw
- ble rydych chi'n byw ac a yw hynny'n addas ar eich cyfer.

Efallai y bydd yr oedolyn rydych chi'n gofalu amdano angen help yn ystod yr **asesiad**.

Gallwch chi neu rywun arall fod yno os oes arnyn nhw eisiau.

Os nad oes unrhyw un i helpu, mae'n rhaid i'r cyngor gael rhywun i wneud hynny.

Pa help y gallai oedolyn ei gael

Efallai **nad** yw'r oedolyn rydych chi'n gofalu amdano yn cael cefnogaeth ychwanegol. Ond fe ddylai'r cyngor o hyd roi cyngor ynghylch:

- ei anghenion
- sut i gael gofal a chefnogaeth sy'n agos
- sut i gael help ag arian
- sut i rwystro problemau rhag mynd yn waeth
- sut i gael help i'r bobl sy'n ei helpu.

Mae'n rhaid i chi ddweud wrth y cyngor pa gefnogaeth dydych chi ddim yn hapus yn ei wneud.

Yna gall y cyngor edrych a yw holl anghenion yr oedolyn yn cael eu cwrdd.

Nid oes rhaid i'r cyngor helpu'r oedolyn os yw ei holl anghenion yn cael eu cwrdd yn barod.

Efallai y bydd y cyngor yn rhoi cefnogaeth i'r oedolyn trwy:

- ddarparu gwasanaethau neu arian ar gyfer gwasanaethau
- gwneud newidiadau i gartref person anabl. Fel gosod canllaw
- darparu gofal ychwanegol ar gyfer yr oedolyn er mwyn i chi gael seibiant
- darparu pethau fel prydau bwyd, cludiant, a gwasanaeth golchi dillad.

Efallai y bydd y cyngor yn cynnig gwasanaethau rhad ac am ddim. Neu efallai y byddan nhw'n codi tâl.

Os ydyn nhw'n codi tâl am y gwasanaethau, bydd y cyngor yn edrych beth y gall yr oedolyn ei fforddio.

Os bydd iechyd y person yn mynd yn waeth, gallwch ofyn am **asesiad** newydd. Gall hyn ddigwydd ar unrhyw adeg y bydd iechyd y person yn mynd yn waeth.

Plant sydd angen help

Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer plant

Efallai y bydd ar rai plant angen cefnogaeth ychwanegol gan y cyngor. Er enghraifft, os ydyn nhw'n anabl.

Os ydych chi'n meddwl bod ar blentyn angen **asesiad**, dylech chi ofyn am un.

Gallwch ofyn i'r cyngor am **asesiad** dros y ffôn, wedi'i ysgrifennu, neu ar-lein.

Wrth **asesu** plant, mae'n rhaid i gynghorau feddwl:

- pa gefnogaeth sydd ar y plentyn ei eisiau
- pa gefnogaeth sydd ar y plentyn ei angen
- pa gefnogaeth sydd ar y rhieni ei angen
- **lles** y plentyn
- anghenion plant eraill yn y cartref.

Efallai y bydd cyngor yn gwneud **asesiad** plentyn, oedolyn **a** gofalwr ar yr un pryd.

Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad

Gwnewch ffeil am yr holl wybodaeth sydd gennych am y plentyn.

Er enghraifft, gwybodaeth feddygol a llythyrau gan y meddyg.

Efallai y bydd arnoch chi eisiau gofyn i ysgol y plentyn am wybodaeth sydd ganddyn nhw arno.

Os ydych chi'n meddwl y byddai'n helpu, ewch â rhywun arall gyda chi i'r **asesiad**.

Meddyliwch beth sydd arnoch chi eisiau ei ddweud. Fel:

- sut y mae gofalu yn effeithio arnoch chi a'ch teulu
- anghenion y plentyn
- pa gefnogaeth sydd ei angen arnoch chi
- beth allai ddigwydd os nad ydych chi'n cael help.

Gwnewch nodiadau yn ystod yr **asesiad** os ydych chi'n meddwl y byddai'n helpu.

Pa help y gallai plentyn ei gael

Enghreifftiau o help y gallai plentyn ei gael:

- help gartref
- clybiau ar ôl ysgol
- help â chludiant
- newidiadau yn y cartref. Er enghraifft, gosod esgynfeydd neu ganllawiau
- gwyliau
- help ychwanegol er mwyn i chi gael seibiant.

Efallai y bydd y cyngor yn cynnig gwasanaethau eraill hefyd i'ch helpu chi a'ch teulu.

Ni all y cyngor godi tâl am unrhyw gefnogaeth maen nhw'n ei roi i'r plentyn.

Pan fydd plentyn yn mynd yn oedolyn, byddan nhw angen **asesiad** newydd.

Os bydd iechyd y plentyn yn mynd yn waeth, gallwch ofyn am **asesiad** newydd. Gall hyn ddigwydd unrhyw adeg y bydd iechyd y plentyn yn mynd yn waeth.

Gofalwyr ifainc sydd angen help

Mae gofalwyr ifainc yn blant dan 18 sy'n gofalu am rywun.

Efallai bod gofalwyr ifainc yn gofalu am riant sydd angen cefnogaeth. Neu sy’n anabl.

Bydd **asesiad** yn dangos pa help sydd ar y gofalwr ifainc ei angen.

Mae’n bwysig amddiffyn **lles** y gofalwr ifanc.

A gwneud yn siŵr nad yw’n colli pethau pwysig. Fel addysg.

Gall gynghorau fynnu **asesiad** os ydyn nhw’n meddwl bod **lles** person ifanc mewn perygl.

Gallwch baratoi ar gyfer **asesiad** fel gofalwr ifanc yn yr un ffordd ag oedolyn. Darllenwch yr adran ar dudalen **11**.

Rhieni sy'n ofalwyr i'w plant anabl

Mae rhiant sy'n ofalwr yn rhywun dros 18 sy'n gofalu am blentyn anabl.

Dylai cynghorau **asesu** rhieni sy'n ofalwyr cyn gynted ag y maen nhw'n gwybod bod angen help arnyn nhw.

Neu pan fydd rhiant sy'n ofalwr yn gofyn am help.

Gall cynghorau **asesu** y gofalwr sy'n rhiant **a'r** plentyn anabl ar yr un pryd. Dylen nhw feddwl:

- a oes ar y rhiant sy'n ofalwr angen cefnogaeth
- a yw'r rhiant sy'n ofalwr yn gallu rhoi cefnogaeth sy'n ateb anghenion y plentyn
- **llesiant** y rhiant sy'n ofalwr
- lles y plentyn. Ac unrhyw blant eraill sydd dan ofal y rhiant.

Sut mae asesiadau'n cael eu gwneud

Mae **asesiadau** yn cael eu gwneud gan rywun sydd wedi'i hyfforddi ac wedi cymhwyso. Fel gweithiwr cymdeithasol.

Gall **asesiadau** gael eu gwneud mewn gwahanol ffyrdd. Fel:

- trwy lenwi ffurflen
- dros y ffôn
- ar-lein
- cyfarfod wyneb yn wyneb.

Bydd y cyngor yn defnyddio'r ffordd orau ar gyfer eich sefyllfa. Ac yn gwrando ar beth sydd gennych chi i'w ddweud.

Bydd popeth yn cael ei ysgrifennu a byddwch chi'n cael copi.

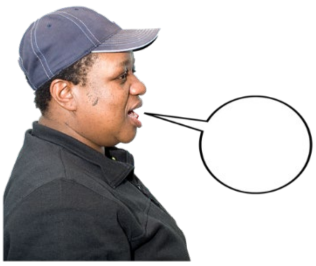
Sut y mae cynghorau'n penderfynu a allan nhw helpu

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn ddeddf sy'n dweud pwy all gael cefnogaeth. Mae cynghorau'n defnyddio'r ddeddf hon i benderfynu allan nhw eich helpu chi.

Bydd cynghorau'n defnyddio llawer o bethau fel eich:

- dymuniadau a'ch anghenion
- iechyd, diogelwch a'ch **lles**
- anabledd, os oes gennych chi un
- safon eich bywyd
- ymrwymiadau a chyfrifoldebau gofalu eraill. Fel plant eraill ac a ydych chi'n gweithio
- dewisiadau cefnogi eraill.

Mae cynghorau'n meddwl am yr un pethau ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano hefyd.



Mae'n bwysig iawn dweud popeth wrth y cyngor. Er mwyn iddyn nhw fedru gwneud eu gorau ar eich cyfer.

Symud ardaloedd yng Ngymru

Os ydych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano yn symud i ardal arall, dywedwch wrth eich cyngor lleol. Gwnewch hyn cyn gynted ag sy'n bosibl.

Bydd eich cyngor lleol yn dweud wrth y cyngor yn eich ardal newydd. Ac yn pasio'r cynllun gofal a chefnogaeth ymlaen.

Efallai y bydd y cyngor newydd yn defnyddio'r un cynllun gofal a chefnogaeth i ddechrau. Ond yna byddant yn ysgrifennu eu cynllun eu hunain.

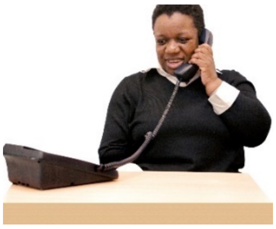
Mae gwahanol gynghorau yn defnyddio gwahanol wasanaethau. Yn enwedig y tu allan i Gymru.

Os bydd person yn symud ardal, efallai bydd y gefnogaeth mae'n ei gael yn newid. Gofynnwch i ni am help os ydych chi'n poeni am hyn.

Bydd yn rhaid i'ch cyngor lleol gadw popeth yn eich cynllun cefnogi os nad ydych chi'n symud.

Gwneud cwyn

Os ydych chi'n anhapus ynghylch **asesiad**, gallwch gwyno i'r gwasanaethau cymdeithasol.



Os ydych chi'n dal ddim yn hapus, gallwch fynd at **Ombwdsman y Llywodraeth Leol**.

Os ydych chi'n meddwl bod y gwasanaethau cymdeithasol wedi torri'r gyfraith, gallech chi fynd â nhw i'r llys.

Os ydych chi'n anhapus ag unrhyw gefnogaeth, gallwch gwyno'n uniongyrchol i'r darparwyr.

Neu gwyno i'r **Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru**.

Os oes arnoch chi eisiau help i wneud cwynion, gofynnwch i ni yn **Gofalwyr Cymru**.

Mwy o help

I gael cyngor a gwybodaeth cysylltwch â
Gofalwyr y DU:
Gwefan: www.carersuk.org
E-bost: advice@carersuk.org
Ffôn: 0808 808 7777
(Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 6pm)

Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymuned yng Nghymru
Os ydych chi'n cael problem gyda gwasanaethau'r GIG, gall eich **Cyngor Iechyd Cymuned** lleol helpu.
Gwefan: www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home
E-bost: enquiries@waleschc.org.uk
Ffôn: 029 2023 5558

Gofalwyr Cymru
Gwefan: www.carersuk.org/wales
E-bost: info@carerswales.org
Ffôn: 029 2081 1370
Gofalwyr Cymru – gallan nhw eich helpu hefyd i ddod o hyd i grwpiau cefnogi a mudiadau sy'n lleol i chi:
Gwefan: www.carersuk.org/localsupport

Os oes arnoch chi eisiau cyngor ynglŷn â chydraddoldeb a hawliau dynol, gall y **Gwasanaeth Cynghori a Chynorthwyo â Chydraddoldeb** helpu.
Gwefan: www.equalityadvisoryservice.com
Ffôn: 0808 800 0082

Os oes gennych chi gŵyn ynghylch gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, gall

Ombwdsman Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru helpu.
Gwefan: www.ombudsman-wales.org.uk
E-bost: ask@ombudsman-wales.org.uk
Ffôn: 01656 641150 / 0300 790 0203

Age Cymru – gallan nhw gynnig help a chyngor i bobl hŷn:
Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru
Ffôn:0300 303 44 98 / 029 2043 1555

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru – gall ddarparu help a chefnogaeth i bobl hŷn:
Gwefan: www.olderpeoplewales.com
E-bost: ask@olderpeoplewales.com
Ffôn: 08442 640670 / 029 20445030

Comisiynydd Plant Cymru – gall gynnig cefnogaeth i blant a phobl ifainc:
Gwefan: www.childcomwales.org.uk
E-bost: post@childcomwales.org.uk
Ffôn: 01792 765600 / 01492 523333 /
0808 801 1000 (rhif ar gyfer plant a phobl ifainc)

Plant yng Nghymru – elusen yw hon sy'n cefnogi plant, pobl ifainc a'u teuluoedd:
Gwefan: www.childreninwales.org.uk
E-bost: info@childreninwales.org.uk
Ffôn: 029 2034 2434
Cyswllt Teulu – elusen yw hon sy'n cefnogi teuluoedd plant anabl:
Gwefan: www.contact.org.uk
E-bost: cymru@cafamily.org.uk
Ffôn: 0808 808 3555 / 029 2039 6624

Cyngor ar Bopeth Cymru - mae'n rhoi cyngor cyfreithiol yn rhad ac am ddim
Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/wales/
Advicelink: 0800 702 2020
Ffôn: 03444 772020

Mind Cymru – mae'n rhoi cyngor a chefnogaeth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl:
Gwefan: www.mind.org.uk
E-bost: info@mind.org.uk
Ffôn: 0300 123 3393 / 029 2039 5123

Adferiad Recovery – mae'n helpu pobl sy'n gwella o broblemau iechyd meddwl difrifol. A'u teuluoedd:
Gwefan: www.adferiad.org.uk
E-bost: info@adferiad.org.uk
Ffôn: 01792 816600

Llinellau Cymorth Budd-daliadau
Lwfans Gweini
Ffôn: 0800 731 0122
Ffôn testun: 0800 731 0317
Lwfans Gofalwyr
Ffôn: 0800 731 0297
Ffôn testun: 0800 731 0317

Lwfans Byw i'r Anabl
Os cawsoch chi eich geni ar 8 Ebrill 1948 neu cyn hynny:
Ffôn: 0800 731 0122
Ffôn testun: 0800 731 0317
Os cawsoch chi eich geni ar ôl 8 Ebrill 1948:
Ffôn: 0800 121 4600
Ffôn testun: 0800 121 4523

Lwfans Ceisio Gwaith, Cymhorthdal Incwm a Lwfans Cyflogaeth a Chymorth
Canolfan Byd Gwaith
Ffôn Ceisiadau Newydd: 0800 055 6688
Ffôn Testun: 0800 731 7339
Ffôn Ceisiadau sydd Mewn Bodolaeth: 0800 169 0310
Ffôn testun: 0800 169 0314

Credyd Pensiwn
Ffôn: 0800 731 7898
Ffôn testun: 0800 169 0133

Taliad Annibyniaeth Personol
Ffôn Ceisiadau Newydd: 0800 917 2222
Ffôn testun: 0800 917 7777
Llinell Ymholiadau: 0800 121 4433
Ffôn Testun: 0800 121 4493

Credydau Treth
Ffôn: 0345 300 3900
Ffôn testun: 0345 300 3909)

Gwybodaeth Gyswllt Gofalwyr Cymru

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu i roi cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol i chi.
Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu ym mis Medi 2021. Ond mae gwybodaeth yn newid drwy'r amser.
I wneud yn siŵr bod gennych chi'r wybodaeth mwyaf diweddar, cysylltwch â ni.
Llinell Gymorth Gofalwyr y DU
Ffôn: 0808 808 7777
Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 6pm
E-bost: advice@carersuk.org

Gofalwyr y DU
Cyfeiriad: 20 Great Dover Street London SE1 4LX
Ffôn: 020 7378 4999
E-bost: info@carersuk.org

Gofalwyr Cymru
Ffôn: 029 2081 1370
E-bost: info@carerswales.org

Gofalwyr yr Alban
E-bost: info@carerscotland.org
Gofalwyr Gogledd Iwerddon
Ffôn: 028 9043 9843
E-bost: advice@carersni.org

Ni yw'r unig elusen aelodaeth genedlaethol yn y DU ar gyfer gofalwyr. Ymunwch â ni yn:
Gwefan: www.carersuk.org/how-you-can-help/join-us

Geiriau anodd

Asesiad/asesu
Mae asesiad yn edrych i weld pa help ychwanegol y gall fod arnoch chi ei angen.

Gofalwr
Rhywun sy'n gofalu am rywun ac sy ddim yn cael eu talu amdano yw **gofalwr.** Gall y gofalwr fod yn aelod o'r teulu, ffrind neu helpwr arall sy'n gofalu am blentyn neu berson sy'n sâl, hen neu anabl

Lles
Mae lles yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'i fywyd a'r pethau mae'n ei wneud.