

Gofalu am rywun

Gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr yng **Nghymru**



Dywedwch wrthym sut y daethoch o hyd i'r canllaw hwn
www.surveymonkey.co.uk/r/DSMRH6V



Contents

CANLLAW HWN	3
CANLLAW I OFALWYR	4
CAEL HELP A CHYMORTH	10
Ble i ddechrau	11
Asesiad o anghenion gofalwyr	13
Asesiad ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano	14
Dod allan o'r ysbyty	15
Rheoli materion unigolyn	16
Cymryd hoe	17
Gofalu amdanoch chi eich hun	18
Offer a thechnoleg	22
EEICH CYLLID	26
Cael gwybodaeth am fudd-daliadau	27
Lwfans Gofalwr	28
Credyd Gofalwyr	29
Budd-daliadau anabledd ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano	30
Help gyda'r Dreth Gyngor	31
Cymorth ariannol arall	32
EICH GWAITH	35
Gofalwyr sy'n gweithio	36
Eich hawliau yn y gwaith	37
Cael cefnogaeth	39
CYFEIRIADUR	42

Y canllaw hwn

Mae tua 196,000 o bobl yng Nghymru wedi dod yn ofalwyr di-dâl o ganlyniad i bandemig COVID-19.*



Ar adegau, gall gofalu fod yn werth chweil mewn nifer o ffyrdd. Does dim yn fwy naturiol a dynol na helpu anwyliaid i gael y gorau allan o fywyd.

Does dim yn fwy anodd na chanolbwyntio ar anghenion rhywun arall heb esgeuluso eich rhai chi eich hun. P'un a ydych yn gofalu ddydd a nos neu'n cydbwysu'r gofalu â gwaith a bywyd teulu, gall fod yn flinedig iawn.

Gall y 'system' fod yn ddryslyd. Gall emosiynau eich dryllio.

Nod y canllaw hwn yw amlinellu eich hawliau fel gofalwr a'r gefnogaeth sydd ar gael i chi.

Rydym wedi creu fersiynau ar wahân o'r canllaw hwn i ofalwyr sy'n byw yn Lloegr, Yr Alban a Gogledd Iwerddon am fod yna rai gwahaniaethau o safbwynt deddfwriaeth, gofal cymdeithasol ac iechyd.

Rydym yma, waeth sut mae gofalu'n effeithio arnoch chi.



Mae'r eicon hwn yn nodi bod taflen wybodaeth Carers UK ar gael i'w lawrlwytho'n rhad ac am ddim o'n gwefan:

carersuk.org/factsheets

Gallwch ddod o hyd i'n canllawiau COVID-19 yn carersuk.org/coronavirus

* carersuk.org/wales/news-campaigns/news/covid-19-pandemic-200-000-become-unpaid-carers-in-wales-in-a-matter-of-weeks

Canllaw i ofalwr

Mi all edrych ar ôl rywun fod yn galed. Dyma ganllaw gyflym o ddeg o heriau allweddol a all dddod i'ch wynebu...

1 Derbyn y cyngor cywir a gwybodaeth... yn gyflym!



Mi all ofalu fod yn gymhleth iawn, nail ai wrth ymdrin â'r system fuddaliadau neu ystyried sut i dalu am ofal. Mae pob llinyn yn gymhleth, mi all deimlo'n ddryslyd. Mi allai droi at arbenigwr helpu ddatod y sefyllfa fwyaf gymhleth.

“Roeddwn ar drothwy cael chwalfa nerfau, ac roedd fy mywyd teuluol bron mewn argyfwng. Mi gysylltais Llinell Gymorth Carers DU a chefais wybodaeth hanfodol i'm grymuso i herio ac ennill fy achos gyda fy nghyngor.”

2

Ymdopi gyda theimladau o euogrwydd

Pan ydym yn edrych ar ôl rywun, mae'n bwysig i dderbyn bod euogrwydd yn normal a'n bod yn ei deimlo ac achos ein bod yn pryderu. Mae gallu siarad â phobl sy'n deall y sefyllfa a'r hyn i ni'n ei brofi a'i deimlo yn gallu'n helpu i ymdopi'n teimladau o euogrwydd yn well.

“Wedi'r diagnosis, roeddwn wedi fy syrffedu gan y teimlad y gallwn fod wedi gwneud mwy. Pam nad oeddwn wedi adnabod yr arwyddion? Rwyf nawr yn deall nad oedd unrhyw un i feio am yr hyn a ddigwyddodd.

Felly nawr dwy ddim yn dweud fy mod yn teimlo'n euog, ond yn drist - emosiw'n sy'n haws i ymdopi gyda.”



3

Bod yn bendant gyda phersonau proffesiynol

Bydd edrych ar ôl rywun yn golygu delio gyda llawer o wahanol bersonau proffesiynol. Pan rydym yn teimlo nad yw personau proffesiynol wedi esbonio pethau'n glir, ddim yn gweld y darlun i gyd neu efallai ei fod ddim yn gwneud fel y dylai, mi all fod yn anodd siarad â fyny. Ta waeth, dyma'n union beth sydd raid ei wneud. Ac mae hyn yn dechrau wrth werthfawrogi'n hunain a'n r l fel gofalgwyr.



“Mae'r meddyg wedi trafod ei gyflwr gyda fi a chytunwyd i weithredu cynllun gofal i sicrhau bod dad yn cael marwolaeth urddasol sy'n rhydd o boen. Gofynnwn nhw a oeddwn i eisiau siarad gyda dad amdano, ac mi wnes i wneud hynny.”

4

Delio gyda thrafodaethau anodd

Mi all drafodaethau dyrys gyda phersonau proffesiynol fod yn chwarae bach o gymharu â delio gyda theuluoedd a ffrindiau. Mi allai fod rhaid weithiau i ofyn i sibling i fod yn fwy cefnogol, atgoffa ffrind ein bod yn dal i fodoli neu siarad yn dyner gyda rhieni sydd ddim yn derbyn nad ydynt yn medru byw'n annibynnol mwyach. Mae hyn yn cymryd dewrder, llawer o amynedd, a thact. Mi all siarad gyda phobl tu allan i'r sefyllfa wneud byd o wahaniaeth.

“Rydym wedi gohirio siarad am allu meddyliol gyda fy mam-gu. Mae cael y trafodaethau anodd hyn yn gynnar yn well o lawer na` i adael hi'n rhy hwyr a chael pobl arall i wneud penderfyniadau'r dyfodol.”



6

5

Edrych ar ôl ein hiechyd a lles ein hunain

Fel gofawyr, mi allai fod eisiau anghenion unionyrchol arnom fel cymryd ambell i hoe, cael cwsg, bwyta'n iawn ac ymarfer corff. Mi allai fod anghenion hirdymor arnom, fel sefydlu perthnasau boddhaus, dilyn diddordebau neu ddatblygu gyrfaoedd.

Mae gofalu wastad yn golygu elfen o hunanberth. Ta waeth, mae'n bwysig ein bod yn edrych ar l ein hunain hefyd, fel ein bod yn gallu cadw'i fynd yn ein gwaith fel gofawyr, ac am ein bod yn unigolion ag anghenion sydd yr un mor ddilys ag anghenion ein hanwyliaid.



“Ni chefais hoe erioed - rwy'n edrych nôl nawr gan ddymuno y byddem wedi bod yn gryfach. Ar ôl blynyddoedd o bron dim cwsg na hoe, rwy'n sâl yn wastadol ac mae fy system imiwnedd yn isel.”

6

Sylweddoli pan ein bod o dan straen

Mi all straen ein rhybuddio ni o beryglon posibl a'n hysgogi i gyrraedd ein hamcanion.

Ta waeth, mae'r balans weithiau'n mynd rhy bell ac mae'r pwysau'n cyrraedd pwynt fel iddo fod mor ddwys a dyfal, fel ein bod yn teimlo nad ydym yn medru ymdopi.

Ar ôl sylweddoli ei fod yn ormodol, mae'n ddefnyddiol i siarad amdano yn hytrach na gobeithio bydd y straen yn diflannu.

“Weithiau mae straen a blinder yn ormodol. Cawsom ffeit un noson am ddim byd. Ar y pryd, nid oeddwn yn gwybod beth i wneud neu ble i fynd am help. Dyna'r ymdeimlad pan rydym o dan straen.”



7

Gwneud penderfyniadau anodd

Mi fydd adegau pan rydym yn wynebu penderfyniad enwedig o emosiynol neu anodd.

Weithiau mae'n benderfyniad rydym wedi cynllunio amdano, neu un sydd wedi bod ar gefn ein meddwl. Weithiau mae'n gwbl annisgwyl ac yn ein gadael heb unrhyw reolaeth. Os yw'n bosib bydd meddwl am benderfyniadau ymlaen llaw yn ein helpu i beidio â chynhyrfu mewn sefyllfaoedd anodd.

“Mae'n well paratoi a gwneud ymchwil am y gwahanol opsiynau ymlaen llaw, hyd yn oed os nad ydych yn siŵr am ba lwybr y dylech ddilyn.

Ni alle'n fod wedi dewis y cartref gofal gorau tra oedd mam yn yr ysbyty, yn y cyfnod o straen hwnnw.”



8

Cadw perthynasau'n foddhaus



“Roeddwn yn sydyn yn jyglo ymweliadau ysbyty, swydd llawn amser a cheisio peidio sgrechian. Rwy'n cofio teimlo fy mod wedi colli pob rheolaeth ar fy mywyd: roedd y strôc honno nid yn unig wedi digwydd i Peter, ond i'r ddau ohonom.”

Mi all ofalu am ein hanwyliaid fynegu'r gorau ynom, a mynd â pherthynas i lefel newydd ddwys. Mi all hefyd ein gwthio i'r ymylon drwy straen ariannol, emosiynol ac ymarferol. Mi all salwch ddiystyru'r cynlluniau orau oll a gwneud i berthynasau deimlo'n dra gwahanol.

Yr hyn sy'n holl bwysig yw bod ffordd gennym i siarad yn onest a chanfod help pan fo angen.

8

9

Addasu i newid mewn amgylchiadau

Pa un ai rydym yn edrych ar ôl rywun sy'n gwella neu sy'n gwaethygu dros amser, mae gofalu yn anochel yn golygu addasu i amgylchiadau.

Weithiau, mae'n hawdd canolbwyntio ar y manylion ymarferol - gweinyddu'r gweithwyr gofal neu'r symud i gartref gofal. Dyw'r gallu i aros yn astud i'n perthynas gyda'r person rydym yn ei ofalu amdano yng nghanol yr holl newid ddim mor hawdd.

“Roedd 'na adegau pan roedd hi'n ymddangos bod dad ar fin marw. Ond o fewn ychydig ddiwrnodau, roedd e'n eistedd i fyny yn y gwely, yn hollriach. Roedd hynny ddiau'n gwneud yr emosiynau'n anodd, yn byw'n gyson ar bigau'r drain.”



10

Cadw synnwyr digrifwch

Does dim yn esmwytho straen yn fwy na'r gallu i chwerthin.

Weithiau mae gofalu'n gallu teimlo fel ein bod yn serennu mewn sefyllfa gomedi, ac nid oes dim prinder o ddeunydd comedi. Ar adegau eraill, mi fydd angen ffeindio rhywbeth i chwerthin amdano. Y naill ffordd neu'r llall, mae rhannu profiadau gyda gofalwyr eraill yn ardderchog, ddim yn unig i gael gwrandawriad a dealltwriaeth ond i ffeindio hiwmor a all ein helpu i gadw'i fynd.

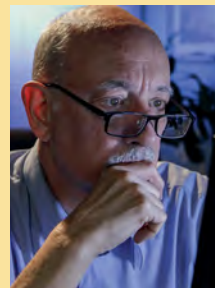
“Nid yw gorddrysych yn beth i chwerthin amdano, ond mae hiwmor yn ffordd i mi ymdopi. Rwy'n trin ffrwydradau fy nhad fel comedi aur ar gyfer y llyfr neu'r sefyllfa gomedi na fyddai byth yn ei ysgrifennu!”





Ymunwch â Gofalwyr Cymru am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol


Pa bynnag ffordd mae gofalu'n effeithio arnoch chi a'ch teulu, rydym yma ar eich cyfer. Wrth ymuno â Gofalwyr Cymru, mi allwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad am newid.


Mi allwch ymuno'n gyflym wrth: ymweld â carersuk.org/join neu ein galw ar 029 2081 1370.



 /carerswales

 @carerswales @gofalwycymru

 @carers_uk

 /carers-uk

Cael help a chymorth



Ble i ddechrau

Mi all ofalu fod yn waith caled - yn gorfforol ac emosiynol. Mae'n bwysig i ffeindio allan am y ffyrdd gwahanol sydd ar gael i chi gael help a chefnogaeth i ofalu.

Mi allwch chi a'r person rydych yn ei ofalu amdano(i) gael asesiadau o'u hadran wasanaethau cymdeithasol. Mi all hyn arwain at help a chefnogaeth yn cael ei ddarparu i chi fel gofalwr a/neu i'r person rydych yn gofalu amdano.

Am ragor o wybodaeth ewch i dudalennau 13-14.

Mi allech benderfynu gyflogi help a chefnogaeth ychwanegol ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano.

Mi allech gyflogi unigolyn neu i ddefnyddio darparwr gofal fel asiantaeth ofal.

Os ydych yn edrych am ddarparwyr gofal mi allwch:

- ofyn i'r awdurdod lleol os oes ganddynt rhestr ddarparwyr gofal cymeradwy
- chwilio ar wefan Arolygiaith Gofal Cymru: careinspectorate.wales
- chwilio ar gyfeiriadur Housing Care: housingcare.org/service

Gallwch gael gwybod am offer a thechnoleg a allai helpu hefyd.

Gallai hyd yn oed mân gymhorthion ac addasiadau wneud y cartref yn fwy diogel, a helpu rhywun rydych chi'n gofalu amdano i deimlo'n fwy annibynnol - ewch i dudalen 22-23.

Yn anochel, mae gofalu'n golygu addasu i amgylchiadau sy'n newid, felly mae'n bwysig meddwl am y dyfodol. Efallai y bydd angen i chi edrych ar ffyrdd gwahanol o reoli materion rhywun, naill ai nawr neu ar gyfer y dyfodol - ewch i dudalen 16.

Gallech ddarganfod os oes gennych chi sefydliad gofalywr lleol, ac os felly, pa gymorth maen nhw'n ei gynnig i ofalwyr yn yr ardal.

I ddod o hyd i'ch sefydliad gofalywr lleol, ewch i dewis.wales/home

Mae Upfront yn dwlsin ar lein sydd am ddim a'n medru mynd â chi yn syth i'r wybodaeth sydd angen arnoch.

Ewch i carersuk.org/upfront i roi cynnig arni!

Upfront



Cyfarfodydd ar-lein i ofalwyr

Amser i fi fy hun

Ymunwch â'n sesiynau 'MeTime', sef cyfres o sesiynau lles i ofalwyr. Wedi'u hariannu gan Lywodraeth Cymru, maen nhw'n cynnig cyfle i ymlacio a gwneud rhywbeth hwyliog:

[carersuk.org/wales/
help-and-advice/
me-time](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/me-time)



Gwasanaeth Cefnogi Gwranddo

Eisiau rhywle i gynnig cefnogaeth i drafod hynt a helynt y byd gofalu?

Cofrestrwch am gyfres o alwadau ffôn:

carersuk.org/wales/listen



Asesiad o anghenion gofalwyr

Os ydych chi'n ofalwr a bod angen cymorth arnoch nawr neu yn y dyfodol, dylech gael cynnig asesiad o anghenion gofalwyr gan eich awdurdod lleol.

Os nad ydych chi wedi cael cynnig asesiad o anghenion gofalwyr, dylech chi gysylltu â'ch awdurdod lleol a gofyn am un. Gallwch gael asesiad dim ots beth yw eich lefel o angen, faint o ofal rydych chi'n ei ddarparu, neu eich modd ariannol. Mae'n rhaid i'ch asesiad o anghenion gofalwyr dradfod::

- eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- eich teimladau a'ch dewisiadau ynghylch ofalu
- eich iechyd
- gwaith, astudio, hyfforddiant, hamdden
- perthnasoedd, gweithgareddau cymdeithasol ac eich nodau
- tai
- cynllunio ar gyfer argyfyngau (fel cynlluniau cardiau argyfwng gofalwyr).

Yn dilyn yr asesiad, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a ydych yn gymwys i gael cymorth.

Gellir darparu hyn naill ai i chi, neu i'r person rydych chi'n ofalu amdano, i leihau'r effaith o ofalu arnoch chi.

Gallai cymorth gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, neu ar ffurf taliad uniongyrchol. Mae'r math o gefnogaeth y gallwch ei chael yn cynnwys cael seibiant, gwersi gyrru, costau tacs, gliniadur neu aelodaeth o gampfa.

Bydd p'un a fydd yr awdurdod lleol yn talu am unrhyw gymorth yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol (os yw'r awdurdod lleol yn un sy'n codi t l am gymorth i ofalwyr – nid yw pob un yn gwneud hynny), neu sefyllfa ariannol y person rydych yn ofalu amdano (os darperir gwasanaethau ar eu cyfer).

Hyd yn oed os nad ystyrir eich bod chi'n gymwys i gael cymorth, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol roi gwybodaeth a chyngor i chi ar wasanaethau lleol, er mwyn atal eich anghenion rhag datblygu ymhellach.



Rhagor o wybodaeth
[carersuk.org/wales/
assessment](https://carersuk.org/wales/assessment)

Asesiad ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano

Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn oedolyn, a'i fod yn ymddangos bod angen cymorth arno, dylai ei awdurdod lleol gynnig asesu ei anghenion.

Gall y person rydych yn gofalu amdano gael asesiad, waeth beth fo'i lefel o angen neu ei fodd ariannol. Os nad ydynt yn cael cynnig asesiad o anghenion, dylen nhw (neu chi) gysylltu â'u hawdurdod lleol a gofyn am un.

Bydd yr asesiad yn edrych ar eu hanghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol. Mae hawl gennych chi fel gofalwr i fod yn rhan o'r asesiad. Gallech gael asesiad ar y cyd, asesiad o anghenion ac asesiad gofalwyr hefyd.

Yn dilyn yr asesiad, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a yw'r person rydych yn gofalu amdano yn gymwys i gael cymorth. Gallai cymorth gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, neu ar ffurf taliad uniongyrchol.

Dyma rai enghreifftiau o'r math o gymorth y gallai'r sawl rydych yn

gofalu amdano ei gael; newidiadau i'w cartref i'w wneud yn fwy addas, gweithiwr gofal, lle mewn canolfan ddydd neu arhosiad dros dro mewn gofal preswyl.

Mae pob awdurdod lleol yn debygol o fod yn wahanol o ran pa gymorth y gallant ei ddarparu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am gael help i wneud addasiadau i gartref yma: gov.wales/adapt-your-home-if-you-are-disabled-or-older-person/enable-support-living-independently-scheme

Hyd yn oed os nad ystyrir bod y person rydych chi'n gofalu amdano yn gymwys i gael cymorth, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol roi gwybodaeth a chyngor iddynt o hyd.



Rhagor o wybodaeth carersuk.org/wales/assessment

Sylwch: Os ydych chi'n gofalu am blentyn sydd dan 18 oed neu os ydych chi'n ofalwr 'ifanc' eich hun, o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae gennych hawl i gael asesiad o anghenion gofalwyr. Os hoffech gael arweiniad mwy manwl, ewch i: carersuk.org/wales-assessment

Dod allan o'r ysbyty

Mae penderfynu ofalu, neu barhau i ofalu, am rywun sy'n dod allan o'r ysbyty yn gallu bod yn anodd iawn.

Mae'n bwysig i gofio mai eich dewis chi yw ymgymryd â rôl fel gofalwr. Cyn i'r person rydych yn gofalu amdano (i) ddod adref o'r ysbyty mi ddylai asesiad o ryddhad gael ei wneud i benderfynu os oes angen unrhyw gefnogaeth arnynt wedi cael rhyddhad. Mi ddylai'r asesiad o ryddhad edrych i weld os yw'r person rydych yn edrych ar ei ôl yn gymwys i unrhyw ofal canolradd neu ail-alluogi, gofal iechyd parhaol o'r GIG neu ofal nysio wedi'i ariannu gan y GIG, unrhyw wasanaethau GIG eraill a/ neu wasanaethau gofal cymunedol o'r awdurdod lleol.

Os nad yw'n cael ei gynnig, gallwch ofyn am asesiad o anghenion gofalwyr, i weld p'un a oes angen cymorth arnoch chi fel gofalwr, unwaith y bydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn cael ei anfon adref. Gellir gofyn am asesiad o anghenion gofalwyr, hyd yn oed os ydych chi wedi cael asesiad yn ystod y 12 mis diwethaf, gan y gallai ymweliad â'r ysbyty olygu bod eich rôl ofalu wedi newid yn sylweddol.

Os nad ydych chi'n cael cynnig asesiad gofalwyr, dylech gysylltu â'ch awdurdod lleol a gofyn am un.



Am ragor o wybodaeth ewch carersuk.org/wales/hospital

Mae ein canllaw hunaneiriolaeth hefyd yn cynnig awgrymiadau ar gyfathrebu'n effeithiol â gweithwyr proffesiynol. Gweler carersuk.org/self-advocacy



Rheoli materion unigolyn

Efallai byddwch am helpu rheoli materion y person rydych am edrych ar ei ôl, neu byddwch am gynllunio sut i wneud hynny yn y dyfodol.

Os oes gan yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt y gallu meddyliol, ond eu bod nhw eisiau rhywfaint o help i reoli eu cyfrif banc neu gymdeithas adeiladu, gallent wneud mandad trydydd parti. Mae hyn yn rhoi'r awdurdod i unigolyn penodol, fel chi fel eu gofalwr, i reoli eu cyfrif.

Os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt yn gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain ar hyn o bryd, ond eisiau penodi unigolyn penodol, fel chi fel eu gofalwr, i wneud rhai penderfyniadau ar eu rhan, pe bai'r angen yn codi yn y dyfodol, gallent wneud Atwrneiaeth Arhosol tra byddant yn dal i allu gwneud hynny.

Os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano yn gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain ar hyn o bryd, ond bod arno eisiau penodi person penodol, fel chi, fel eu gofalwr, i wneud rhai penderfyniadau ar ei ran, pe bai'r angen yn codi yn y dyfodol, gallent wneud atwrneiaeth arhosol tra'u bod yn dal i allu gwneud hynny.

Dim ond tra'u bod nhw'n iawn yn feddyliol y gall y person rydych chi'n gofalu amdano wneud atwrneiaeth arhosol.

Dyma ddau fath:

Atwrneiaeth ar gyfer eiddo a materion ariannol – cyfrifon banc, talu biliau, casglu budd-daliadau / pensiynau a gwerthu cartref er enghraifft. Gellir ei ddefnyddio cyn yr amser pan na fydd unigolyn yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain, os ydynt yn dymuno.

Atwrneiaeth ar gyfer iechyd a lles. Yr unig amser y gellir ei ddefnyddio ydy pan nad yw unigolyn yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain.

Am ragor o wybodaeth ewch i carersuk.org/managing-someones-affairs

MyBackup

Gallai ein hofferyn cynllunio wrth gefn eich helpu i baratol ar gyfer yr annisgwyl. Ewch i: carersdigital.org/mybackup

Cymryd hoe

Mi all ofalu am rywun fod yn swydd llawn amser felly mae'r cyfle i gael seibiant yn hanfodol i'ch lles ac i ansawdd eich bywyd.

Gyda'r gofynion ychwanegol o ofalu yn ystod y pandemig COVID-19, efallai y byddwch chi'n teimlo'n arbennig o brin ac angen seibiant, yn enwedig os nad yw'r gwasanaethau seibiant a ddefnyddiwyd gennych o'r blaen yn gweithredu fel o'r blaen.

Mae'n bwysig cymryd amser i ffwrdd hyd yn oed os mai dim ond diwrnod yma ac acw.

Meddylwch am y math o seibiant sydd ei angen arnoch chi a pha fath o drefniadau gofal amgen sydd eu hangen ar y person rydych chi'n gofalu amdano.

Mae 'na wahanol opsiynau gwahanol i gael gofal arall (yn aml fe'i helwir yn ofal ysbaid) ar gyfer y person rydych yn edrych amdano dra'ch bod chi'n cymryd hoe:

“Cymerodd flynyddoedd cyn i mi fedru ystyried gofal seibiant ar gyfer fy merch. Flynyddoedd yn ddiweddarach, rwy'n gwybod nawr fy mod i angen y seibiant llawn hwnnw bob blwyddyn. Rwy'n dod yn ôl wedi magu nerth newydd, ac yn teimlo'n fwy abl i ymdopi.”

- cael help o'r adran wasanaethau cymdeithasol trwy asesiadau (gweler tudalennau 13-14)
- trefnu gofal i'ch hunan (gweler tudalen 11)
- cefnogaeth oddi wrth ffrindiau a theulu
- mae rhai mudiadau'n darparu seibiannau i ofalwyr neu i rheiny sy'n cael ei gwarchod (neu i'r ddau).

Os ydych yn dymuno mynd ar wyliau, naill ai ar ben eich hunan neu gyda'r person rydych yn edrych ar ei ôl, efallai bydd help ar gael gyda'r gost. Mi allech weld os oes grantiau neu gynlluniau i helpu gofalwyr gyda'r gost a gallech edrych ar y restr o fudiadau ar ein taflen ffeithiau.



Am ragor o wybodaeth ewch i carersuk.org/break-factsheet

“Daliwch fyny ar gwsg a rhowch amser i chi'ch hun feddwl. Does dim ffordd gywir o ddefnyddio'ch amser, dim ond bod yn dyner gyda chi'ch hun.”

Gofalu amdanoch chi eich hun

Gall gofalu gael effaith negyddol ar eich iechyd meddyliol a chorfforol chi. Gall deimlo fel nad oes gennych fawr ddim amser i gael seibiant.

Serch hynny, mae'n hanfodol eich bod yn dod o hyd i amser i ymlacio a thynnu'r pwysau oddi arnoch. Dyma rai syniadau i'ch helpu i ofalu amdanoch chi eich hun a datblygu eich gwytnwch.

Ehangu eich rhwydwaith cymorth

Gall cadw mewn cysylltiad â'ch teulu, ffrindiau neu gymdogion er mwyn iddynt wybod am eich amgylchiadau helpu i agor mwy o ddrwsau cymorth pan fydd ei angen. Gallech ymuno â gofalwyr eraill yn un o'n cyfarfodydd ar-lein (tudalen 12). Os ydych yn teimlo bod angen mwy o gefnogaeth emosiynol arnoch, gallech hefyd gofrestru ar gyfer cyfres o alwadau ffôn gan ein Gwasanaeth Cefnogi Gwrando. Mae manylion cyswllt ar dudalen 42.

Angen mwy o gwsg?

Gall fod yn hynod o anodd i gael y cwsg a'r seibiant sydd eu hangen arnoch, yn enwedig os ydych yn helpu i ofalu am rywun yn ystod y nos. Os ydych chi'n cael trafferth i ymlacio, mae apiau wedi'u teilwra'n arbennig ar gael sy'n cynnig help, neu efallai yr hoffech siarad â'ch meddyg teulu os ydych chi wir o dan bwysau.

Mae rhai awgrymiadau defnyddiol i'w cael ar wefan y GIG: nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/ ac edrychwch ar ein hawgrymiadau ni yma: carersuk.org/getting-enough-sleep

Peidiwch ag esgeuluso eich iechyd

Mae bwyta'n dda a mynd i'r arfer o wneud ymarfer corff rydych chi'n ei fwynhau yn ffyrdd gwych o gadw'n iach, ond gall bwyta'n dda a gwneud ymarfer yn ogystal â gofalu fod yn heriol. Ewch i'n hwb Carers Active i gael syniadau ac ysbrydoliaeth: carersuk.org/carers-active-hub

Siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych yn pryderu bod eich dyletswyddau gofalu'n cael effaith ar eich iechyd chi er mwyn iddynt allu cynnig cyngor pellach.

Cynnal eich diddordebau chi eich hun

Yn ogystal â gwneud gweithgareddau corfforol rydych chi'n eu mwynhau, beth am ddewis diddordeb er mwyn cynnal eich ymdeimlad o hunaniaeth a chadw mewn hwyliu da, hyd yn oed os mai am 10-15 munud y bydd hynny. Peidiwch â theimlo'n euog a cheisiwch drefnu cymorth ychwanegol i'ch helpu i wneud hyn os bydd angen – gweler tudalennau 13-14 a thudalen 17.

Stori Jocelyn

Mae Jocelyn wedi bod yn gofalu am ei merch, Amy, a'i gŵr, Darran, am dros 30 mlynedd. Maen nhw'n credu bod seibiannau yn bwysig dros ben.

“ Pan oedd fy merch yn bedair, cafodd ei diagnosiso gyda chyflwr genetig prin o'r enw Trichothiodystrophy. Mae hyn yn golygu bod ganddi anghenion cymhleth yn gorfforol ac yn feddyliol. Sawl blwyddyn yn ddiweddarach, cafodd fy ngŵr ddamwain wrth weithio yn y gwaith dur, a cholodd ei fraich a'i goes. Newidiodd hyn fywydau pawb. Pan fyddaf yn edrych yn ôl, dwi'n meddwl sut wnaethom ni ddod drwy hynny? Nid yw gofalu yn rhywbeth rydych chi'n cynllunio ar ei gyfer. Onest, roedd yn galed.

Mae cael seibiant yn caniatáu i chi fod yn chi eich hun am ychydig, a mwynhau'r pleserau syml mewn bywyd y gall eraill eu cymryd yn ganiataol, fel mynd am goffi neu fynd i'r sinema. Mae'n caniatáu i chi fod yn rhydd. Rydych chi bob amser yn teimlo'n well wedyn, ac mae'n bwysig gadael fynd.

Fy syniad i o seibiant yw dod o hyd i le tawel i fod ar fy mhen fy hun am gwpl o oriau. Gallai olygu mynd â'r cŵn am dro neu golli fy hun mewn llyfr. Rwy'n hoffi mynd i orielau celf, a chymryd rhan mewn hobiau



roedd gennyf ddiddordeb ynddynt cyn diagnosis Amy a damwain Darran, fel peintio a thynnu lluniau. Rwy'n credu ei bod yn bwysig cadw rhyw fath o hunaniaeth, oherwydd gallwch fynd ar goll yn eich rôl ofalu.

Mae'n bwysig cymryd amser i fagu nerth newydd - yn gorfforol ac yn feddyliol. Os ydych chi'n ceisio gofalu am rywun heb ofalu amdanoch chi eich hun, gallwch flino'n sydyn. Rwyf wedi gwneud hynny yn y gorffennol, ac wedi mynd yn sâl iawn.

Cyrhaeddais bwynt argyfwng lle roeddwn i'n cael trafferth ac felly, cysylltais â Gofalwyr Cymru - gwnaeth arweiniad Beth fyd o wahaniaeth. Talodd ar ei ganfed, gan fy mod i wedi gallu cael asesiad gofalwr a oedd wedi fy helpu i'n fawr. Er gwaethaf ei chyfyngiadau, mae Amy'n mwynhau ei bywyd i'r eithaf, diolch i'r taliadau uniongyrchol a gawsom, sy'n fy ngwneud i'n hapus.

Fy nghyngor i yw, peidiwch â bod ofn - ceisiwch feddwl amdano fel buddsoddiad ar gyfer eich lles meddyliol eich hun. Mae gennych hawliau, a gallwch ofyn am help, a sut i fynd ati i gael y cymorth hwnnw.



Gweler carersuk.org/break-factsheet am ragor o wybodaeth. Neu gwylwch ein cyfres ffilm: carersuk.org/breaks

Stori Jennie

Rwy'n ofalwr i dri o blant. Rydym yn wynebu heriau bob dydd, sydd ond wedi cael eu gwneud yn fwy caled gan sefyllfa COVID-19.

“ Mae gennym Jack sy'n 19 oed ac sy'n dioddef o ADHD a Tourette's. Cafodd ei fwydo â thiwbiau am 15 mlynedd hefyd.

Mae fy merch, Olivia, yn 17 oed. Mae hi'n dioddef o Narcolepsi a Sythbarlys ac mae hi'n disgyn dros 30 gwaith y dydd. Mae hyn yn golygu nad yw hi'n gallu mynd allan ar ei phen ei hun. Ar hyn o bryd, mae hi'n cael ei bwydo â thiwbiau, ac mae angen cefnogaeth lawn arni gyda hyn.

Mae Finley, ein plentyn 11 oed, yn dioddef o awtistiaeth a 'gut dysmotility', felly mae ganddo diwb jejiwnostomi wedi'i gysylltu â phwmp 21 awr y dydd, a bag draenio o diwb gastrostomi i gadw ei fol yn wag.

Nid yw'r rhain wedi'u cynllunio ar gyfer plentyn actif, sydd ofn dim byd. Mae ei bwmp wedi bod yn y môr; mae wedi bod ar lyn pan syrthiodd allan o ganŵ; mae wedi bod i lawr y grisiau. Mae wedi mynd i lawr sleid ac wedi gadael ei diwb cyfan ar y top a'i dynnu reit allan. Os byddwch yn troi eich cefn, mae'n achosi problemau yn rhywle.

Nid dim ond gofalu yn ystod y dydd ydym ni. Yn y nos, mae gennym bympiau brawychus neu bartlys cysgu i ddelio â nhw. Fel y gallwch ddechymgu, rydym bob amser



yn mynd ar ôl apwyntiadau neu bresgripsiynau ysbyty, yn ceisio cael asesiadau ar gyfer offer ac yna'n chwarae 'Jenga' yn ceisio ffitio'r cyfan yn y car neu'r tŷ.

Mae'n swydd amser llawn rhai dyddiau, ar ben ein swyddi llawn amser arferol. Rwy'n ceisio bwcio amser ar gyfer apwyntiadau pan fydd angen i mi, ond dwi'n stryglu weithiau; weithiau, rwy'n flinedig ac yn emosïynol, ac nid wyf yn cael cymaint o gwsg ag y dylswn i. Mae fel bod ein hiechyd yn cael ei roi i un ochr bob amser a fydd, yn fy marn i, yn dod yn broblem yn y blynyddoedd i ddod.

Rwyf wedi bod yn ddigon ffodus i weithio i Nutricia, sydd wedi bod yn gefnogol o ran fy rôl fel gofalwr. Dwi wedi gorfod cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith heb rybudd pan mae un o fy mhlant wedi gorfod mynd i'r ysbyty ac mae fy nhim wedi camu fyny bob amser, ac wedi llenwi'r bwlch o ran unrhyw ymweliadau oedd gennyf.

Un awgrym pwysig sydd gennyf i chi fel gofalwr yw i ddod o hyd i'ch pobl: pobl mewn sefyllfaoedd tebyg

i chi. Mae gan Carers UK, WellChild, a Swan UK rieni sy'n deall, ac maen nhw wedi bod yn help mawr i mi. Y rhwystredigaeth fwyaf yw bod gweithwyr proffesiynol yn aml yn tybio bod pawb yn cael Lwfans

Gofalwr am ofalu. Maen nhw'n meddwl hefyd, ein bod ni'n cael seibiant. Mae'n syndod dysgu bod popeth yn frwydr. Mae pob gofalwr arall yn yr un cwch â ni yn arwr.



Mae Carers UK yn gweithio mewn partneriaeth â Nutricia i helpu i wella dealltwriaeth am faeth a gofal.



Mae Nutricia yn arbenigo mewn cyflwyno maeth meddygol ar gyfer y plant ifanc iawn, yr hen a'r sâl. Maen nhw'n darparu bwydydd, systemau a gwasanaethau cymorth o ansawdd uchel i gleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Stori Mike

“ Yn 2012, darganfyddais Carers UK ar ôl bod yn ofalwr i fy nhad am fwy na phum mlynedd. Yn ystod y cyfnod hwn, roeddwn yn chwilio am sefydliadau y gallwn wirfoddoli ar eu cyfer i ddefnyddio fy mhrofiad.

Byddaf yn ddiolchgar am byth i Carers UK am fy nghyfweld. 'Dwi wedi bod yn llais i ofalwyr ers hynny, a 'dwi erioed wedi edrych nôl oherwydd bod gymaint o ofalwyr anhysbys ar gael sy'n gofyn yn daer am arweiniad a chymorth ymarferol. Mae meddwl am lawer o ofalwyr heb eu darganfod sy'n colli cymorth am y rheswm syml nad ydynt yn ystyried eu hunain yn ofalwyr, yn fy llenwi â'r ymroddiad, yr angerdd a'r ysgogiad i estyn allan, yn enwedig i'r rheiny sy'n perthyn i BAME a grwpiau ymylol a distaw eraill, fel y gofalwyr ifanc iawn neu'r henoed, yn ogystal â gweithio fel gofalwyr 'deuol'.



Rwyf wedi bod yn gysylltiedig fel cynrychiolydd defnyddiwr a llais gofalwyr, gyda CCG, ymddiriedolaethau'r GIG, yr awdurdod lleol, practisau meddygon teulu, CQC, canser GM, Iechyd Meddwl GM a digwyddiadau llwyfannau eraill.



Diddordeb mewn gwirfoddoli?

Cysylltwch â volunteer@carerswales.org fam fwy o fanylion.

Offer a thechnoleg

Gall gwahanol fathau o offer, addasiadau a thechnoleg eich helpu i wneud eich cartref yn fwy diogel, eich bywyd yn haws a rhoi annibyniaeth i'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Gellir prynu **offer** yn breifat neu efallai y gallech gael help gyda'r gost drwy'r GIG neu drwy asesiadau gan yr awdurdod lleol, os byddant yn penderfynu bod angen offer o'r fath.

Gydag **addasiadau bach** i'r cartref, yng Nghymru, mae 'Rhaglen Addasiadau Ymateb Sydyn'. Gall hyn helpu'r rhai ag anghenion anabledd neu'r oedrannus i fyw'n fwy annibynnol. Gofal a Thrsio Cymru sy'n gofalu am y cynllun www.careandrepair.org.uk/cy

Bydd angen i chi gael eich cyfeirio gan eich awdurdod lleol neu weithiwr iechyd proffesiynol.

Gall **technoleg gynorthwyol** helpu pobl i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, gan roi tawelwch meddwl i chi, fel gofalwr.

Gellir gosod **dyfeisiadau monitro anymwthiol** fel synwryddion drwy'r cartref. Gallant synhwyro os bydd problem, megis nwy yn gollwng neu dân, a bod angen help ar y person rydych chi'n gofalu amdano.

Gall technoleg y gellir ei gwisgo synhwyro os bydd person yn cwmpo neu ddod o hyd i'r person os bydd wedi crwydro.

Mae ffyrdd hefyd o ddefnyddio technoleg i fonitro iechyd person o bell drwy ddefnyddio offer yn y cartref. Gellir monitro cyflyrau megis asthma, methiant y galon, diabetes, cyflwr cronig rhwystrol yr ysgyfaint (COPD), strôc a gorbryder.

Gall technoleg bob dydd, fel y rhyngwyd neu eich ffôn symudol, dynnu'r straen allan o nifer fawr o dasgau, yn cynnwys siopa a chydlynu gofal ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano a'i helpu i reoli ei gyflwr ei hunan.

 Ceir gwybodaeth bellach yn carersuk.org/tech



Mae mesuryddion clyfar yn anfon darlenniadau nwy a thrydan i'r cyflenwr ynni yn awtomatig. Gall hyn helpu i roi mwy o annibyniaeth i'r person rydych yn gofalu amdano gan arbed amser ac arian os ydych yn eu helpu i gadw trefn ar eu hynni.

Mae modd gweld darlenniadau mesuryddion clyfar yn y cartref felly gallwch weld faint o ynni sy'n cael ei ddefnyddio a'r gost. Gyda mesurydd clyfar cechw anfoneb yn seiliedig ar faint o ynni rydych wedi'i ddefnyddio – nid amcangyfrif. Gall hyn fynd â rhywfaint o'r gwaith dyfalu allan o bwysu a mesur cyllidebau.

Mae gan nodweddion ffonau clyfar ac apiau lawer i'w gynnig. Gallwch ddefnyddio eich ffôn i sganio dogfen os bydd angen er mwyn bod gennych fersiwn wrth gefn i gyfeirio ati ar eich ffôn ar gyfer apwyntiadau, er enghraifft, neu gallwch ddefnyddio'r nodwedd darlennydd i ymchwilio i wybodaeth allweddol heb i hysbysebion dorri ar eich traws. Mae'n werth ymchwilio i'r gosodiadau manylion meddygol (ID) hefyd.

Connected devices – yn cynnwys bylbiau neu lenni clyfar, y gellir eu rheoli o bell. Golyga hyn os bydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn byw rywle arall, gallwch reoli pethau fel golau ar eu rhan neu reoli'r gwres drwy ddyfais glyfar er mwyn gwneud yn siŵr fod eu gwres yn cael ei droi ymlaen ac i ffwrdd yn ôl yr angen. Gall dyfeisiadau sy'n cael eu rheoli gan y llais (megis Siri neu Alexa) fod yn ddefnyddiol hefyd i bobl anabl neu hŷn.

Cefnogaeth ariannol

Er y gall technoleg ac offer wneud eich bywyd yn haws, gall y costau gynyddu hefyd. Mae'n bosibl y gallwch gael cymorth ariannol i'ch helpu i dalu am rai mathau o dechnoleg ac offer. I gael gwybodaeth bellach am gymorth ariannol a allai fod ar gael i chi, gallwch gysylltu â'n tîm Llinell Gymorth drwy e-bostio advice@carersuk.org anrhyw bryd.

Cofiwch nodi o ble rydych chi'n dod gan y bydd y canllawiau'n amrywio o un wlad i'r llall.

Cefnogaeth yn ystod triniaeth

Mae'r Gofrestr Blaenoriaeth Gwasanaeth ar gyfer unrhyw un sydd mewn sefyllfa fregus ac angen cymorth ychwanegol hyd yn oed os mai dros dro y bydd hynny. Mae bob cyflenwr ynni'n cynnig y cymorth ychwanegol hwn i gwsmeriaid sydd ei angen. Mae'n eich galluogi i gael eich blaenoriaethu ar gyfer gwasanaethau, er enghraifft, os caiff eich cyflenwad ynni ei dorri oherwydd digwyddiad anrhwngwladwy.

Darllen pellach: ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-households/getting-extra-help-priority-services-register

Stori Olga



24

“ Pan glywais gyntaf am ap Jointly Carers DU roeddwn yn jyglo gwaith llawn amser gyda gofalu am fy rhieni, a oedd yn byw 170 milltir i ffwrdd.

Roedd hi'n sefyllfa gymhleth a dirboenus. Mae gan fy mam amrywiaeth o gyflyrau gan gynnwys osteoporosis ac arthrits. Bu fy nhad yn gofalu amdani, hyd nes 2015 pan gafodd ddiagnosis o lymphoma ac felly roedd angen gofal arno fe hefyd.

Ceisiodd fy siblingiaid a mi i gyddrefnu pethau, gan gymryd ein tro i deithio u`w cartref i helpu ar hyd y tŷ, coginio prydau a mynd gyda nhw i apwyntiadau.

Roedd Jointly yn ffordd ardderchog o wneud yn siŵr fod gennym y wybodaeth gywir yn yr un man. Doedd dim ond eisiau rhoi'r wybodaeth unwaith a byddai

gennym i gyd fynegiad iddo. Hyd hynny, roeddwn wedi ceisio cyd-drefnu popeth trwy e-bost, galwadau ffôn a rhannu calendrau.

Wedi i un ohonom gymryd mam neu dad am apwyntiad mi fyddem yn gwneud nodiadau yn Jointly. Roedd y rhestr feddyginiaeth yn golygu bod gennym y wybodaeth ddiweddaraf i rannu gyda'r meddyg teulu – roedd hyn yn hanfodol ragnodwyd aspirin i dad, tabledi nad oedd cymryd ynghyd â'u gyffuriau cancr.

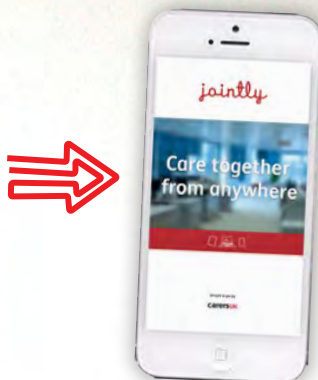
Roedd gallu edrych ar ôl fy rhieni'n bwysig i mi. Roeddwn eisiau rhoi nôl iddynt y cariad a'r gofal a ddangoson nhw i fi yn ystod fy mhleentyndod.

Ar ôl i fy nhad farw yn 2016 mae fy siblingiaid a fi wedi parhau i rannu'r gofal o mam, ac mae Jointly wedi'n helpu i wneud hyn.

”

Ydych chi'n gofalu am rywun?

Mae ein ap *jointly* yn gallu gwneud eich bywyd yn rhwyddach



Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn gymhleth. Mae jointly yn fy helpu i ymdopi gyda phethau ac i rannu gwybodaeth yn rhwydd gyda phawb sydd yn rhan o'r gofalu.

Mae jointly yn gwneud gofalu yn llawer rhwyddach ac yn llawer mwy trefnus.

Ap ffôn symudol ac ar-lein ydy jointly, sydd wedi'i ddylunio i gadw pobl mewn cysylltiad wrth iddynt rannu gofal.

Mae'n cynnwys:

- Negeseuon grŵp
- Teclyn rheoli tasgau
- Calendr y gellir ei rannu
- Tudalennau proffil a chysylltiadau
- Teclyn rheoli meddyginiaethau
- Nodiadau
- Cynllunio ar gyfer argyfwng.



jointly : gwneud gofalu'n rhwyddach

jointlyapp.com

Datblygwyd gan Carers UK



 **carersUK**
making life better for carers

Eich cyllid



Cael gwybodaeth ar fudd-daliadau

Ers yr achos COVID-19, bu nifer o newidiadau i fudd-daliadau, asesiadau a chefnogaeth.

Felly, mae'n syniad da cael gwiriad budd-daliadau i wneud yn siwr eich bod chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn hawlio'r holl fudd-daliadau y mae gennych hawl i'w cael., Mae'n syniad da cael cyngor ar fudd-daliadau hefyd, os ydych chi neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn newid amgylchiadau a allai effeithio ar eich budd-daliadau, er mwyn gwneud yn siwr eich bod chi'n gwneud y penderfyniad cywir ar gyfer eich sefyllfa. Er bod budd-daliadau yn gallu bod yn gymhleth, gallant gynyddu incwm eich cartref a weithiau, gallant helpu i amddiffyn eich hawl i gael Pensiwn y Wladwriaeth yn y dyfodol.

Mae gwefan Carers UK yn disgrifio'r prif amodau ar gyfer pob budd-dal, ac rydym wedi cynhyrchu taflenni ffeithiau sy'n rhoi esboniadau manylach. Gallwch ddarganfod fwy yn [carersuk.org/benefits](https://www.carersuk.org/benefits)

Gall Llinell Gymorth Carers UK helpu gyda chwestiynau sydd gennych am fudd-daliadau - e-bostiwch advice@carersuk.org neu ffoniwch 0808 808 7777.

Gallwch gael gwiriad budd-daliadau personol ar-lein. Bydd yn cymryd tua 20 munud i'w gwblhau. Ewch i benefits-calculator.turn2us.org.uk/AboutYou

Nid yw'r offer gwirio budd-daliadau ar-lein hyn yn addas i bawb. Mae rheolau arbennig yn berthnasol i rai grwpiau o bobl, er enghraifft: myfyrwyr, pobl o dan 18 oed, pobl mewn gofal preswyl parhaol, cenedlaetholwyr y DU sy'n byw dramor, a phobl nad ydynt yn ddinasyddion Prydeinig neu Iwerddon.

Efallai y gallwch chi gael help wyneb yn wyneb gyda'ch budd-daliadau gan ganolfan gynghori leol fel eich Canolfan Cyngor ar Bopeth, Age UK, sefydliad gofalwyr neu elusen anabled leol.

“Diolch yn fawr am gymryd yr amser i wneud rhywfaint o ymchwil i mi. Rwyf wedi ymdawelu rhywfaint nawr, ac rwy'n gallu edrych ar bethau'n fwy gwrthrychol ar ôl darllen eich ateb.”

Lwfans Gofalwr

Os ydych yn edrych ar ôl aelod o'r teulu neu ffrind, allai eich bod chi medru hawlio Lwfans Gofalwr.

Mi allwch fod yn gymwys i Lwfans Gofalwr os ydych yn medru cwrdd â'r amodau canlynol:

- eich bod yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabl cymwys - mae hyn yn cynnwys y raddfa ganol neu uwch o'r gydran ofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), nail ai raddfa o'r gydran bywyd bob dydd o'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), nail ai raddfa o'r Lwfans Gweini, Lwfans Gweini Cyson (ar lefel benodol) a Thaliad Annibyniaeth Personol i'r Lluoedd Arfog (AFIP)
- eich bod yn gofalu am berson am o leiaf 35 o oriau pob wythnos
- eich bod yn 16 oed neu fwy
- nad ydych mewn addysg llawn amser
- nad ydych yn ennill mwy na £132 yr wythnos (wedi didyniadau)
- eich bod yn bodloni amodau preswyl a phresenoldeb y DU.

Os ydych yn derbyn budd-daliadau penodol eraill, gan gynnwys Pensiwn y Wladwriaeth, efallai na fyddwch yn medru derbyn Lwfans Gofalwr ar yr un pryd.

Ta waeth, mi allai'n fod yn ddefnyddiol o hyd i wneud cais a derbyn yr hyn a elwir "hawl waelodol" i Lwfans Gofalwr, er na fyddwch yn derbyn y budd-dal ei hun. Mae hyn o achos bod "hawl waelodol" i Lwfans Gofalwr yn gallu cynyddu unrhyw fudd-dal prawfmodd a fyddwch yn ei dderbyn (fel Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai a rhyddhad ardrethi), neu mi allai olygu eich bod yn gymwys i gael budd-dal prawf-modd am y tro cyntaf.

Mae ceisio am Lwfans Gofalwr weithiau yn effeithio ar fuddaliadau eraill yr ydych yn eu derbyn, ond ni ddylai hyn eich digalonni, am y gallai gynyddu eich incwm cyffredinol.

Nid yw ceisio am Lwfans Gofalwr byth yn mynd i leihau'r swm o DLA, PIP, AA neu Bensiwn y Wladwriaeth fydd y person rydych yn gofalu amdano yn ei gael. Ta waeth, mi allai effeithio ar eu budd-daliadau prawf-modd.



Am ragor ewch i carersuk.org/carersallowance

Awgrymiadau gorau: Wrth hawlio os bydd eich amgylchiadau'n newid rhaid i chi adael gwybod i'r Uned Lwfans Gofalwr bob amser: gov.uk/carers-allowance-report-change

Credyd Gofalwr

Mae Credyd Gofalwr yn ffordd i ddiogelu'ch Pensiwn y Wladwriaeth os ydych yn gofalu am rywun ond ddim yn talu cyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol drwy waith cyflogedig ac yn methu ceisio am Lwfans Gofalwr.

Nid ydych yn derbyn unrhyw arian os cewch Credyd Gofalwr, ond rydych yn cael credyd at eich cyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol, i ddiogelu eich record (sy'n helpu diogelu eich hawl i Bensiwn y Wladwriaeth).

Os ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr yn barod nid oes eisiau i chi wneud cais am Credyd Gofalwr am fod eich record wedi cael ei ddiogelu eisoes.

I wneud cais am Credyd Gofalwr mae'n rhaid eich bod yn gofalu am rywun am gyfanswm o 20 awr neu fwy yn wythnosol. Mae'n rhaid i'r person rydych yn gofalu amdano dderbyn un o'r canlynol:

- y raddfa ganol neu uwch o'r gydran ofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl
- y ddwy raddfa o'r Taliad Annibyniaeth Personol
- either rate of Attendance Allowance
- y ddwy raddfa o'r Lwfans Gweini
- Lwfans Gweini Cyson
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog

Ta waeth, os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano'n derbyn un o'r budd-daliadau hyn, mi allwch gael Credyd Gofalwr o hyd.

Wrth wneud y cais, llenwch adran y Dystysgrif Gofal ar y ffurflen gais a chael person proffesiynol o fyd iechyd neu ofal i lofnodi.

Mi all Credyd Gofalwr hefyd helpu gyda thoriadau yn eich rôl fel gofalwr. Mi allwch wneud cais am Credyd Gofalwr am unrhyw wythnos o fewn 12 wythnos cyn y dyddiad y byddwch yn hawlio Lwfans Gofalwr neu ar ôl yr wythnos byddwch ddim mwyach yn hawlio Lwfans Gofalwr. Mae hyn heb orfod cwrdd â'r amod o 20 awr. Mae hyn yn golygu y gellir cael toriad o 12 wythnos heb gollu eich credyd ar gyfer Yswiriant Cenedlaethol.

Am ragor ewch i:

carersuk.org/carerscredit



Budd-daliadau anabledd ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano

Mi all fod y person rydych yn gofalu amdano hawlio budd-daliadau i'r anabl i helpu gyda'r costau ychwanegol a ddaw o salwch hirdymor neu anabledd.

Nid yw budd-daliadau i'r anabl yn ddibynnol ar faint o arian sydd gan y person rydych yn gofalu amdano, a dydy'n nhw ddim wedi eu seilio ar eu record o gyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol. Ta waeth, mae 'na amodau sydd raid eu cwrdd i dderbyn un o rain.

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)

Os ydych yn gofalu am blentyn dan 16 mi allech wneud cais am Lwfans Byw i'r Anabl ar eu rhan. Mae i'r DLA gydran ofal a all gael ei roi os oes angen gofal personol ar y plentyn (fel gwisgo, golchi neu ddefnyddio'r tŷ bach) neu arolygaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel, oherwydd eu salwch neu anabledd. Rhaid bod yr help sydd angen ar y plentyn yn fwy sylweddol o lawer na'r help sydd angen ar blentyn o'r un oedran heb salwch ac anabledd.

Mae i'r DLA gydran symudedd a all gael ei rhoi os oes angen help ar y plentyn i symud ar hyd y lle.

Am ragor ewch i:

carersuk.org/dla

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Os ydych chi'n gofalu am rywun rhwng 16 oed ac oedran Pensiwn y Wladwriaeth, yna fe allan nhw hawlio Taliad Annibyniaeth Personol. Mae gan y Taliad Annibyniaeth Personol elfen bywyd bob dydd y gellir ei ddyfarnu os oes angen help arnynt gyda thasgau bywyd bob dydd, fel gwisgo, ymolchi neu ddefnyddio'r toiled. Mae gan y Taliad Annibyniaeth Personol elfen symudedd hefyd, y gellir ei ddyfarnu os oes angen help arnynt i fynd o gwmpas.



Gallwch ddarganfod mwy yn carersuk.org/pip

Lwfans gweini

Os ydych chi'n gofalu am rywun o oedran Pensiwn y Wladwriaeth, yna fe allan nhw hawlio Lwfans Gweini. Gellir dyfarnu Lwfans Gweini os oes angen help arnynt gyda gofal personol (fel gwisgo, ymolchi neu ddefnyddio'r toiled), neu oruchwyliaeth i wneud yn siŵr eu bod yn ddiogel. Os ydych wedi cyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac yn teimlo bod gennyh anghenion o'r fath, efallai y byddwch hefyd yn gymwys.



Am ragor ewch i: carersuk.org/attendanceallowance

Help gyda threth y cyngor


Os ydych chi'n gofalu am rywun mi allwch gael help i dalu'ch bil treth cyngor.

Mae disgowntiau a gostyngiadau'r Dreth Gyngor yn gynllun sy'n cael ei redeg gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cael ei weithredu gan awdurdodau lleol. Mae'n helpu pobl sydd ar incwm isel neu bobl sy'n bodloni meini prawf cymwys gyda gostyngiadau i'w bil Dreth Gyngor.

Weithiau, gallwch gael disgowntiau ar eich bil Dreth Gyngor. Os mai dim ond un person sy'n byw yn yr eiddo, gallwch gael disgownt o 25% ar eich bil. Mae gan rhai pobl, sy'n cynnwys rhai gofalwyr a phobl sydd â nam meddyliol difrifol, yr hawl i gael disgowntiau neu i gael eu heithrio'n llawn rhag talu'r Dreth Gyngor. Efallai y byddwch yn gallu lleihau eich Treth Gyngor un band prisio, o dan gynllun gostyngiadau anabledd y Dreth Gyngor, os yw eich cartref wedi cael gwaith wedi'i wneud arno i'ch helpu chi neu rywun arall sy'n byw gydag anabledd.

Mae nifer o amgylchiadau lle gellir eithrio eiddo rhag gorfod talu'r Dreth Gyngor. Dyma'r rheiny a allai fod yn arbennig o berthnasol i chi fel gofalwr:

- os ydych chi wedi gadael yr eiddo'n wag ac nad hwn yw eich prif gartref rhagor oherwydd eich bod chi'n darparu gofal personol i rywun
- os yw'r unig berson(au) sy'n byw yn yr eiddo â nam meddyliol difrifol, ac na allai unrhyw un arall fod yn atebol i dalu'r Dreth Gyngor
- os yw'r eiddo wedi'i adael yn wag gan rywun sydd bellach yn byw mewn ysbyty, cartref gofal neu hostel lle darperir gofal personol.

 Am fwy ewch i carersuk.org/counciltax



Cymorth ariannol arall

Mae 'na ffyrdd eraill i'ch galluogi chi i gael help gyda'ch cyllid tŷ - fel help gyda chostau tanwydd, help gyda chostau iechyd, neu geisio am fenthyciadau neu grantiau penodol.

Help gyda chostau tanwydd

Mi na sawl ffordd i gael help gydachostau tanwydd:

- Gallech gysylltu â'ch cyflenwr i weld a oes ganddynt unrhyw dariffau sydd wedi'u disgownt yr ydych yn gymwys i'w cael. Efallai y byddwch hefyd eisiau siopa i weld a allwch ddod o hyd i fargen well gan gyflenwr arall, trwy ddefnyddio gwefan cymharu prisiau
- os ydych wedi cyrraedd yr oedran cymhwyso mi allai eich bod yn medru hawlio Taliad Tanwydd Gaeaf i helpu talu am filiau'r gaeaf - mi all hwn fod rhwng £100 i £300 - yn amodol ar eich amgylchiadau
- os ydych yn derbyn budddaliadau penodol efallai cewch Taliad Tywydd Oer o £25 am bob wythnos rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth pan mae'r tymheredd ar gyfartaledd yn eich ardal chi ar neu yn is na phwynt rhewi am saith diwrnod yn olynol
- Os ydych chi'n cwrdd â rhai amodau, gallech gael Gostyngiad Cartref Cynnes ar eich bil trydan - gall hyn fod oddeutu £140.

Ffeindiwch fwy ar carersuk.org/fuel

Help gyda chostau iechyd y GIG

Mae presgripsiynau meddygol yn rhad ac am ddim yn Nghymru.

Os ydych yn cael budd-daliadau penodol mi allwch gael help gyda chostau iechyd y GIG. Mae hyn yn cynnwys triniaeth ddeintyddol am ddim, profion llygaid y GIG am ddim, a thocynnau i helpu talu am sbectol a lensys cyffwrdd, yn ogystal ag ad-daliad o gostau teithio i chi a'ch plentyn i'r ysbyty. Gallwch hefyd wneud cais am docynnau cydymaith sy'n teithio gyda chi â'n resymau meddygol.

Os ydych yn 60 neu fwy mi allwch gael profion llygaid y GIG am ddim, beth bynnag yw eich incwm.

Os nad ydych yn derbyn budd-daliadau sy'n gallu eich helpu gyda chostau iechyd y GIG, ond eich bod ar incwm isel, efallai byddwch yn medru cael help gyda chostau iechyd trwy Cynllun Incwm Isel y GIG.

Ffeindiwch fwy ar carersuk.org/healthcosts

COVID-19 – Cymorth ariannol

Yn ein rhestr ABC, edrychwch dan ‘Gofidiau dyled’ i gael arweiniad am y math o gymorth sydd ar gael yng nghyswllt y pandemig:

carersuk.org/covid-19-a-z

Benthyciad Cyllidebu

Os ydych chi'n hawlio budd-daliadau penodol, efallai y bydd hi'n bosib i chi gael Benthyciad Cyllidebu i'ch helpu i dalu am bethau hanfodol yn cynnwys rhent, dodrefn, dillad neu ddyledion hurbwrcas.

Y swm lleiaf y gallwch ei fenthyg yw £100. Mae Benthyciadau Cyllidebu'n ddi-log felly dim ond talu nôl yr hyn y byddwch yn ei fenthyg y bydd angen. Fel arfer bydd yn rhaid i chi ad-dalu'r benthyciad o fewn 104 o wythnosau.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn gov.uk/budgeting-help-benefits

Cronfa Cymorth Dewisol

Yng Nghymru ceir un cynllun cymorth lles cenedlaethol a elwir yn Gronfa Cymorth Dewisol sy'n cynnwys Taliadau Cymorth Unigol a Thaliadau Cymorth Brys.

Dysgwch fwy yma:

moneymadeclearwales.org

Cymorth gan eich awdurdod lleol

Mae'n bosib y bydd eich awdurdod lleol yn cynnig cynllun cymorth lles i helpu pobl mewn argyfwng a/neu'r rhai na allant brynu nwyddau i'r cartref, fel oergelloedd, rhewgelloedd, gwelyau ac ati.

Dylech gysylltu â'ch awdurdod lleol i weld pa help y gallant ei gynnig.

Grantiau

Weithiau mae grantiau ar gael y gallwch wneud cais amdanynt. Gallwch ofyn i ganolfan gyngori lleol a oes yna grantiau lleol ar gael.

Gallwch hefyd edrych ar wefan Grantiau Anabled Cymru: disability-grants.org/grants-uk-wales.html

Mae gan yr elusen Turn2us declyn chwilio am grantiau. Ceir mwy o wybodaeth yn turn2us.org.uk

Stori Sarah



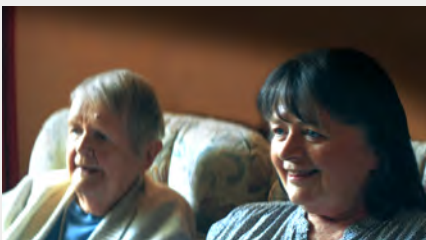
Mae Sarah yn gofalu am ei mam, Jean. Maent yn gyda'i gilydd yn yr Alban. Helpodd Sarah ei mam i gael mesurydd clyfar.

Mae prisiau ynni'n codi. Fel Sarah, efallai eich bod chithau eisiau cadw llygad ar ddefnydd ynni'r person rydych chi'n gofalu amdano, gan wneud yn siwr ei fod yn cadw'n gynnes ac yn iach. Gall mesuryddion clyfar a'r dangosyddion yn y cartref helpu. Maen nhw'n eich galluogi i weld faint o ynni sy'n cael ei ddefnyddio a faint mae hynny'n costio.

“Yr atgofion pennaf sydd gennyf am Mam wrth dyfu i fyny oedd ei bod yn ein hannog i chwarae mewn amgylcheddau naturiol, yn y glyn ac yn y parc, ac yn mwynhau'r byd naturiol. Mewn sawl ffordd hefyd roedd hi'n ddigon llym, yn enwedig o safbwynt peidio â gwastraffu pethau. Credai fod hynny'n bwysig o safbwynt amgylcheddol.

Mae Mam yn mwynhau gwyllo'r adar a'r bywyd gwyllt yn yr ardd, fel draenogod a llwynogod.

Bellach mae'n ei chael hi'n anodd sefyll am gyfnod hir a pharatoi



ei phrydau bwyd ei hun. Dyna lle y gallaf i helpu ychydig. Rwy'n helpu hefyd i gadw llygad ar ei biliau drosti.

Mae cael mesurydd clyfar wedi bod yn eithaf defnyddiol am ei fod yn eich helpu i weld faint o ynni rydych chi'n ei ddefnyddio mewn amser real. O adael rhywbeth ymlaen ar ddamwain, efallai na fydddech yn sylwi ar hynny am dipyn ond bydddech yn sylwi ar y dangosydd yn y cartref.

Mae hyn yn gwneud Mam yn fwy annibynnol am ei bod hi'n gwybod ble mae'r mesurydd clyfar felly os byddwn ni'n troi'r gwres i fyny, gall fynd i edrych.

Buaswn i'n argymhell i bobl eraill sy'n gofalu am berthynas i'w cael nhw. Gallaf gadw trefn ar y biliau. Gan fod popeth yn cael ei wneud does dim angen iddi bryderu. A gall hefydwneud yn siwr fod popeth yn iawn. ”

Mae Carers UK yn gweithio mewn partneriaeth â Smart Energy GB i helpu gofaluwr i ddydgu mwy am fesuryddion clyfar, a sut y gallent fod o fudd i'r person rydych chi'n gofalu amdano. I gael rhagor o wybodaeth ewch i smartenergyGB.org

Eich gwaith



Gofalwyr sy'n gweithio

Os ydych chi'n jyglo gwaith gyda gofalu am deulu neu ffrindiau, dydych chi ddim ar eich pen eich hun – mae 223,000 o ofalwyr sy'n gweithio yng Nghymru.

Mae gennych hawliau yn y gweithle a allai eich helpu i jyglo gwaith a gofalu (gweler tudalennau 37 – 38). Yn ogystal â'r hawliau statudol hyn, efallai y bydd gennych hawliau cytundebol ychwanegol hefyd.

Yn ychwanegol at eich hawliau yn y gwaith, efallai y bydd ffyrdd eraill o sicrhau gwell cydbwysedd, fel cael gafael ar gymorth perthnasol yn y gwaith (ewch i dudalen 39), neu y tu allan i'ch cyflogaeth.

Os ydych chi'n cael trafferth rheoli gwaith a gofal, ac yn ystyried gadael eich gwaith, mae'n bwysig ystyried y goblygiadau llawn y gallai hyn eu cael ar eich incwm, eich ansawdd bywyd a'ch hawliau pensiwn yn y dyfodol.

Gallech gael gwiriad budd-daliadau, i gael gwybod beth fyddai eich sefyllfa ariannol petasech yn gadael eich gwaith neu'n lleihau eich oriau (ewch i dudalen 27).

Cyn penderfynu rhoi'r gorau i weithio, mae'n werth gweld a allwch chi wella eich sefyllfa. Edrychwch i weld a oes unrhyw hawliau gennych yn y gwaith a allai eich cefnogi gyda'ch ymrwymadau gofalu (ewch i dudalennau 37–38), a gwiriwch pa ffynonellau cymorth eraill sydd ar gael (ewch i dudalen 39).

Mae ein Canllaw i Ofalwyr sy'n Gweithio - Cymru yn darparu llawer mwy o wybodaeth am gydbwysu gwaith a gofal:

carersuk.org/wales/workingcarers



Gwylwch ein cyfres ffilm am awgrymiadau defnyddiol ar weithio hyblyg:

carersuk.org/flexibleworking

Gallwch hefyd lawrlwytho'r canllaw, Dewch i ni siarad am weithio hyblyg:

carersuk.org/flex-working-guide

Eich hawliau yn y gwaith

Heb y gefnogaeth gywir, gallai'r straen a'r pwysau o jyglo gwaith a gofal arwain pobl i adael eu swyddi. Mae'n bwysig, felly, i ddarganfod beth yw eich hawliau ac i ddarganfod unrhyw gefnogaeth sydd ar gael.

Mae eich hawliau yn y gwaith yn dod o ddau darddle:

- mae'r gyfraith yn rhoi i chi "hawliau statudol" sydd yn cael eu rhoi i bawb
- mae eich cytundeb cyflogaeth yn rhoi i chi "hawliau cytundebol" a all fod yn fwy hael na'r hawliau statudol.

Mae'r wybodaeth ganlynol yn ymwneud â hawliau statudol. Ta waeth, mae bob amser chwerth chweil i wirio eich cytundeb cyflogaeth, llawlyfr staff neu lythyr o apwyntiad i weld os oes gennych unrhyw hawliau cytundebol ar ben eich hawliau statudol.

Mae gan bob gweithiwr hawl i ofyn am weithio hyblyg ar ôl gweithio i'r un cyflogwr am 26 o wythnosau (chwe mis), os nad ydynt wedi gwneud cais amdano o fewn y 12 mis cynt.

Mi all cyflogwyr wrthod y math geisiadau am resymau penodol yn unig.

Mae esiamplau o weithio hyblyg yn cynnwys:

- gweithio o gartref
- gweithio rhan-amser
- gweithio yn ystod y tymor
- oriau hyblyg
- gweithio oriau cywasg
- rhannu swydd
- gweithio sifftiau.

Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb 2010 yn darparu diogelwch o rhai ffurfiau o anffafriaeth i ofalwyr. Er enghraifft, nid yw cyflogwyr a darparwyr nwyddau a gwasanaethau fod i dretio gofalwyr yn llai ffafriol na rheiny sydd heb gyfrifoldebau gofalu.

Ym mis Medi 2021, cyflwynodd Llywodraeth y DU gynigion newydd i wneud yr hawl i ofyn am weithio hyblyg yn hawl i bob cyflogai ym Mhrydain o'r diwrnod cyntaf o gyflogaeth.

Mae gan bob gweithiwr yr hawl i gymryd cyfnod rhesymol o amser o'u gwaith i ddelio gyda materion argyfyngus neu anrhapgwledig yn ymwneud â rhywun sy'n ddibynnol arnynt (sy'n cynnwys eich partner, plentyn neu rhiant, neu rywun yn byw gyda chi fel rhan o'ch teuluni all eraill sy'n dibynnu arnoch am help mewn argyfwng fod yn gymwys hefyd).

Mi fydd yr amser bant yn ddi-dâl heblaw bod eich cyflogwr yn fodlon eich talu fel hawl gytundebol.

Esiamplau o sefyllfaoedd argyfyngus:

- rhwyg neu chwalfa mewn trefniadau gofalu
- marwolaeth rhywun sy'n ddibynnol
- os yw person dibynnol yn sâl neu wedi'i anafu, wedi cael ymosodiad neu mewn damwain
- I wneud trefniadau hirdymor dros berson sy'n ddibynnol sy'n sâl neu wedi'i anafu (ond ddim i drefnu gofal hirdymor eich hunan)
- I ddelio â digwyddiad yn.

“Rwy'n gofalu am fy merch a gweithio rhan amser. Dyma'r unig amser rwy'n cael o fy rôl fel gofaluwr. Mae'n frwydr i drefnu, yn enwedig yn ystod gwyliau ysgol, ond rwy'n mwynhau mynd o'r tŷ a siarad â chwsmeriaid.”

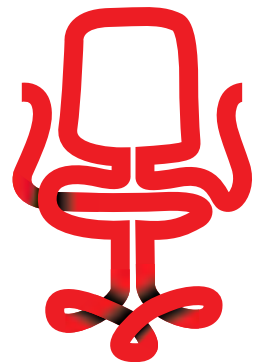
Os ydych wedi gweithio i'r un cyflogwr am flwyddyn a'ch bod yn gyfrifol am blentyn o dan 18 mlwydd, mae gennych hawl i 18 o wythnosau o absenoldeb rhiant i bob plentyn, sydd raid i'w gymryd cyn deunawfed pen-blwydd y plentyn.

Mae'r amser bant yn ddi-dâl heblaw bod eich cyflogwr yn fodlon eich talu fel hawl gytundebol.

Ym mis Medi 2021, cytunodd llywodraeth y DU hefyd y bydd yn cyflwyno hawl diwrnod un i wythnos o absenoldeb di-dâl i ofalwyr gan gydbwyso swydd â chyfrifoldebau gofalu.

Ewch i carersuk.org/work i ddarllen ein gwybodaeth ar-lein.

“Mi wnes gais i leihau fy oriau gwaith o bum diwrnod i bedwar diwrnod yr wythnos, ar delerau hyblyg. Mae'n waith caled, ond mae'n golygu fy mod yn gallu mynychu apwyntiadau a chyfarfodydd gofal yn ystod fy niwrnodau bant.”



Cael cefnogaeth

Nid yw dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn ofalwr yn gam hawdd.

Gofynnwch i'ch cyflogwyr os oes ganddynt bolisi ar gyfer gofalwyr neu bolisi a allai gefnogi chi fel gofalwr, fel absenoldeb arbennig. Mae rhai cwmnïau'n gweithredu gwasanaethau cynghori ac mae pecynnau cynghori i ofalwyr ar gael. Mi all Undebau Llafur hefyd fod yn darddle da am gefnogaeth. Efallai, bydd eich cydweithwyr yn gefnogol ac mewn sefyllfaoedd tebyg eu hunain.

Ynghyd â gweld os oes cefnogaeth ar gael yn eich gwaith, mi allech fforddio i weld os oes cefnogaeth tu allan i'r gwaith.

Mi allai hyn gynnwys cael asesiad anghenion gofalwr i weld os all yr awdurdod lleol gynnig i'ch helpu i jyglo gwaith a gofalu - gweler tudalen 13.

Mi allai hyn hefyd gynnwys siarad ag eraill sydd yn gwybod am yr hyn rydych yn ei brofi.

Mi all fod gan ofalwyr lleol grwpiau cefnogaeth - ewch i: carersuk.org/localsupport i ffeindio canolfan i ofalwyr yn eich ardal.

Mi all ein fforwm ar lein fod yn le da i siarad â gofalwyr eraill am yr hyn rydych yn ei deimlo - ewch i carersuk.org/forum

I ddod yn rhan o'r gymuned ar-lein hon - ymunwch â ni fel aelod: carersuk.org/join

Mae Carers UK yn rhedeg Cyflogwyr i Ofalwyr, ac yn darparu cyngor ac adnoddau i helpu cyflogwyr yn y gweithle.

Mae Hwb Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru yn darparu cymorth arbenigol yng Nghymru ar gyfer cyflogwyr Cymru.

Gallech siarad â'ch cyflogwr ynglŷn ag ymuno â Hwb Cyflogwyr dros Ofalwyr Cymru-dysgwch fwy yn employersforcarers.org/aboutus/waleshub

ec wales
employers for carers

Stori Scott

Mae gan Amber, sef merch Scott Corley, sy'n ofalwr sy'n gweithio, ffibrosis systig. Mae'n rhannu ei brofiad o bwysigrwydd cael cyflogwr sy'n gefnogol i ofalwyr.

“ Pan gafodd Amber ei geni, gwelais fy hun fel tad, ond ar ôl iddi gael diagnosis o ffibrosis systig, neidio meddwl i fy mhen, ‘Bydd yn rhaid i mi roi'r gorau i weithio.’ Roedd hynny'n codi ofn mawr arnaf a dyna pryd y sylweddolais fy mod yn ofalwr yn ogystal â thad. Nawr mae Amber yn 11 mlwydd oed ac mae fy ngwraig, Louise, a minnau yn gofalu amdani gyda'n gilydd.

Rwy'n gweithio fel partner gwella gwasanaeth ar gyfer y Gwasanaeth Ombwdsman Ariannol. Mae fy ngwraig yn gweithio rhan-amser ar gyfer yr un sefydliad hefyd.

Mae angen cydbwysu. Yn y gwaith, rydym yn ceisio helpu ein rheolwyr i ddeall ein sefyllfa pan fyddwn ni'n meddwl bod iechyd Amber yn dirywio. Os dwi'n dweud wrth fy rheolwr, ‘Mae gan Amber beswch’ mae angen iddyn nhw ddeall mai nid pdim ond peswch ydy hwnnw, ac y gallai fod yn ddechrau rhywbeth



sydd yn fy nhgadw o'r swyddfa.

Mae fy nghyflogwyr yn gefnogol dros ben. Mae gennym grŵp gofalwyr ymroddedig yn y swyddfa ac rwyf yn gyd-gadeirydd y grŵp hwn erbyn hyn. Mae amlygrwydd gofalwyr yn ein sefydliad wedi helpu cydweithwyr eraill i ddeall rôl gofalwyr yn well.

Mae bod yn dryloyw ynglŷn â'm sefyllfa gyda'm cyflogwyr wedi gweithio i mi, ond dwi'n gwybod nad yw pob cyflogwr mor dderbyniol. Mae'r gefnogaeth mae fy sefydliad wedi ei rhoi i mi fel gofalwr yn fy ngwneud yn fwy ymrwymedig iddynt.

Rydym wedi cael rhywfaint o ddiwrnodiau tywyll gydsgr Amer, ac mae dim ond gwybod fy mod yn gallu cymryd diwrnod o wyliau â thâl i fod gyda hi yn gwneud gwahaniaeth mawr. Mae'n teimlo fel ychydig o lwc mewn môr o lwc gwael. ”

Bu'r Gwasanaeth Ombwdsman Ariannol yn aelod o Gyflogwyr i Ofalwyr ers 2012. Wedi'i reoli gan Carers UK, mae Cyflogwyr i Ofalwyr yn helpu cyflogwyr yn y DU i gefnogi gweithwyr â chyfrifoldebau gofalu. Mae hyn yn cynnwys hyfforddiant, codi ymwybyddiaeth o gofalu a faterion gofalu, adolygu pholisïau gofalwyr' a helpu sefydliadau i sefydlu rhwydweithiau staff sy'n gofalu.

Cyfeiriadur

Mae 'na amrywiaeth o fudiadau cenedlaethol a all gynnig help. Rydym wedi rhestru rhai o'r rhain isod.

Mae 'na hefyd lawer o grwpiau cefnogaeth lleol a all ddarparu help. Ewch i carersuk.org/localsupport i weld beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Adferiad Recovery

Maen nhw'n rhoi cymorth i bobl sy'n agored i niwed, sy'n cynnwys unigolion sy'n gwella ar ôl salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr.

T 02920 407 407
adferiad.org.uk

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i rheiny dros 60.

T 08000 223 444
ageuk.org.uk/cymru

Arolygiaeth Gofal Cymru

Rheoleidiwr annibynnol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

T 0300 7900 126
arolygiaethgofal.cym

Gwasanaeth Cymorth Gwrando Gofalwyr Cymru

Dewch o hyd i glust i wrando gefnogol ar wyddo i gyfres o alwadau.

carersuk.org/wales/help-and-advice/gwasanaeth-cymorth-gwrando

Contact

Gwybodaeth a chyngor i deuluoedd sy'n gofalu am blant gydag anabledd ac angen arbennig.

T 0808 808 3555
contact.org.uk

Cymdeithas Alzheimer's

Gwybodaeth a chyngor i bobl gydag Alzheimers a'u gofalwyr.

T 0300 222 11 22
alzheimers.org.uk

Cyngor ar Bopeth

Swyddfeydd lleol am gyngor/ cynrychiolaeth ar fudd-daliadau, dyled a thai.

citizensadvice.org.uk

Disabled Living Foundation

Gwybodaeth a chyngor ar offer argyfer byw'n annibynnol.

T 0300 999 0004
dlf.org.uk

Llinell Gymorth Gofalwyr DU

Gall gofalu gyflwyno pob math o heriau, o lenwi ffurflenni i ymdopi ag emosiynau. Rydym yma i chi gyda gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth bob cam o'r ffordd.

T 0808 808 7777 E advice@carersuk.org



Independent Age

Gwybodaeth a chyngor i'r bobl hynaf, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

T 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

Gwybodaeth a chyngor i bobl gyda chancr, eu teuluoedd a gofalwyr.

T 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

Cefnogaeth i bobl yn byw gydag unrhyw salwch terfynol, a'u teuluoedd.

T 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

Gwybodaeth a chyngor i bobl gydag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

T 0808 808 1111

mencap.org.uk/wales

Relate

Gwasanaethau cyngor a chefnogaeth i gyplau, teuluoedd a phobl ifanc.

T 0300 100 1234

relate.org.uk

Rethink Mental Illness

Gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau cymunedol i bobl sydd wedi eu heffeithio gan salwch meddwl difrifol a'u teuluoedd.

T 0300 5000 927

rethink.org

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor am dai.

T 0345 075 5005

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

Gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor i helpu'r rhai yr effeithir arnynt gan Strôc.

stroke.org.uk

Turn2us

Gwybodaeth a chyngor am fuddaliadau a grantiau.

T 0808 802 2000

turn2us.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mewn partneriaeth gyda rhwydwaith o ganolfannau lleol maent yn darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr.

T 029 2009 0087

carers.org/wales

Pob blwyddyn mae 121,000 o bobl yn dod yn ofalwyr yng Nghymru, yn edrych ar ôl teulu neu ffrindiau sydd yn henach, yr anabl neu'r difrifol sâl.

Ym mha bynnag ffordd mae gofalu'n eich effeithio, rydym ni yma.

I gael gwybodaeth a chymorth wedi'i deilwra, cysylltwch â llinell gymorth Carers UK:

E advice@carersuk.org

T 0808 808 7777

Yn falch o gefnogi'r canllaw hwn



Dywedwch wrthym sut y daethoch o hyd i'r canllaw hwn
www.surveymonkey.co.uk/r/DSMRH6V



Gofalwyr Cymru

T 029 2081 1370 | **E** info@carerswales.org | carerswales.org



Mae'r canllaw hon wedi'i chreu er mwyn darparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Er ein bod yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol, byddem yn argymhell i chi gysylltu â Llinell Gymorth CarersUK neu ymweld â'n gwefan am y wybodaeth ddiweddaraf.

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (864097).

Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.

Cod Cyhoeddiad: W9040 © Carers Wales, Ebrill 2022. Dyddiad adolygu nesaf: Ebrill 2023.