

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/ZN7JCYS



Cynnwys

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 amdano 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 34

Gofalwyr sy'n gweithio 35

Eich hawliau yn y gwaith 36

Cael cefnogaeth 38

CYFEIRIADUR 42

Y canllaw hwn

Roedd cymaint â 311,000 o ofalwyr yng Nghymru yn darparu gofal di-dâl i berthynas, cymydog neu ffrind mewn wythnos arferol yn 2021.¹



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 emosïynau 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 Gofalwyr Cymru ar gael i'w lawrlwytho'n rhad ac am ddim o'n gwefan: carersuk.org/wales/factsheets

1 gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021-html#113508

Canllaw i ofalwr

Mi all edrych ar ôl rywun fod yn galed. Dyma ganllaw gyflym o ddeg o heriau allweddol a all ddot 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 ddryslud. Mi allai droi at arbenigwr helpu ddatod y sefyllfa fwyaf gymhleth.



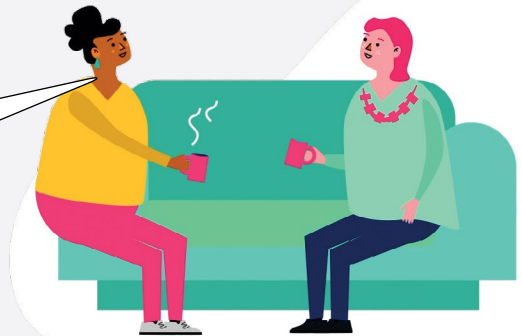
“Fe wnes i gysylltu â Llinell Gymorth Carers UK, ac fe wnaethoch chi roi gwybodaeth hanfodol i mi, a wnaeth fy ngrymuso i herio ac ennill fy achos.”

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 - emosiwn 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 gofalwyr.

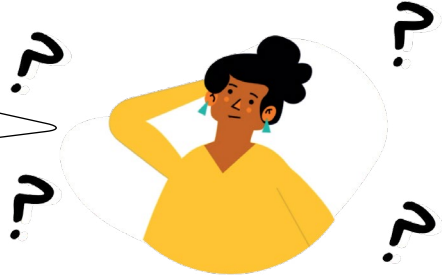


"Mae'r meddyg wedi trafod ei gyflwr gyda fi a chytunwyd i weithredu cynllun gofal i sicrhau bod dad yn cael marwolaeth urddasol sy'n rhydd o boen. Gofynnwn nhw a oeddwn i eisiau siarad gyda dad amdano, ac mi wnes i wneud hynny."

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

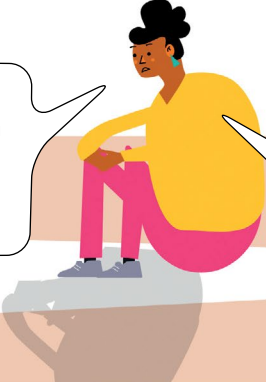
Fel gofalwyr, mi allai fod eisiau anghenion unionyrchol arnom fel cymryd ambell i hoe, cael cwsg, bwyta'n iawn ac ymarfer corff. Mi allai fod anghenion hirdymor arnom, fel sefydlu perthnasau boddhaus, dilyn diddordebau neu ddatblygu gyrfaoedd.

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 gofalwyr, 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.”

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



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.

“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.”

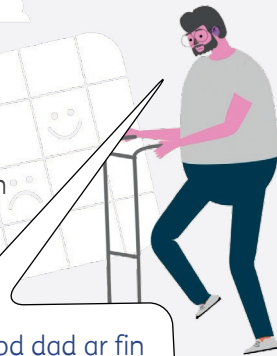
8

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.

Heriau newydd



“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 holliach. 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 gofaluwyr 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 gorddryswch 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!”





9

Ymunwch â Gofaluwr 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 Gofaluwr Cymru, mi allwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad am newid.

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

 @carerswales @gofalwrycymru

 /carerswales  /carerswales  @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 gofalwyr lleol, ac os felly, pa gymorth maen nhw'n ei gynnig i ofalwyr yn yr ardal.

I ddod o hyd i'ch sefydliad gofalwyr 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/wales/upfront i roi cynnig arni!

Upfront

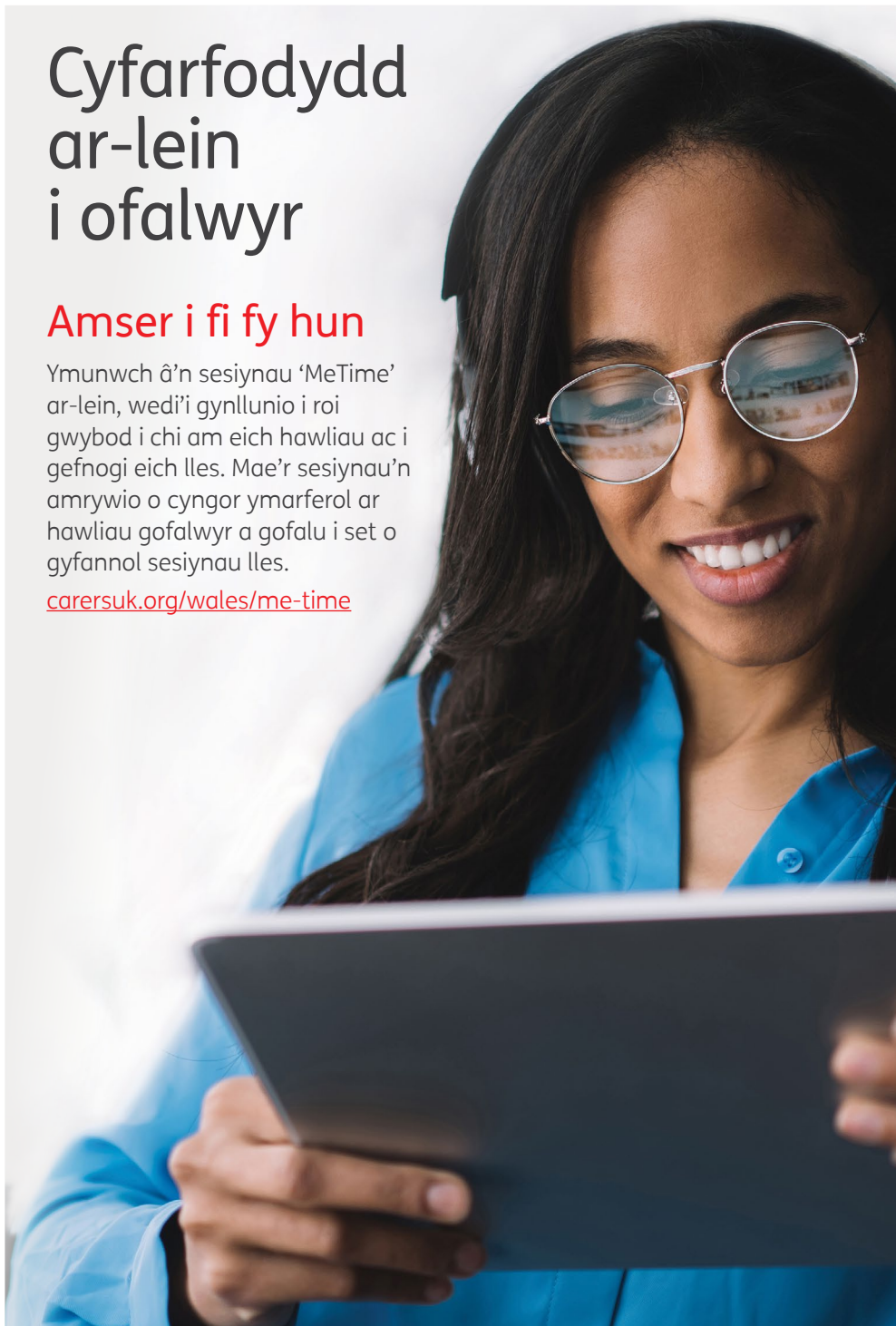


Cyfarfodydd ar-lein i ofalwyr

Amser i fi fy hun

Ymunwch â'n sesiynau 'MeTime' ar-lein, wedi'i gynllunio i roi gwybod i chi am eich hawliau ac i gefnogi eich lles. Mae'r sesiynau'n amrywio o cyngor ymarferol ar hawliau gofalwyr a gofalu i set o gyfannol sesiynau lles.

carersuk.org/wales/me-time



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 drafod::

- eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- eich teimladau a'ch dewisiadau ynghylch gofalu
- 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 gofalu 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 gofalu amdano (os darperir gwasanaethau ar eu cyfer).

Fodd bynnag, ni fydd pob awdurdod lleol yn codi tâl am gymorth i ofalwyr – gall y rheolau amrywio o un awdurdod lleol i'r llall.

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 carerswales.org/carers-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 gofaluwr i fod yn rhan o'r asesiad. Gallech gael asesiad ar y cyd, asesiad o anghenion ac asesiad gofaluwr 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/help-and-advice/practical-support/needs-assessment

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

Cynllunio ar gyfer rhyddhau claf yn dechrau cyn gynted ag y claf yn cael ei dderbyn i'r ysbyty, felly y mae bwysig gadael i staff yr ysbyty gwybod cyn gynted â phosibl os ydych chi yn ofalwr neu'n meddwl cymryd drosodd y rôl hon.

Cyn y person yr ydych yn edrych ar ôl dod adref o'r ysbyty, dylai asesiad rhyddhau fod eu cynnal i weld a ydynt angen unrhyw gefnogaeth unwaith y byddan nhw rhyddhau.


Mae'n bwysig cofio hynny eich dewis chi ai peidio cymryd neu barhau â rôl ofalu.

Dylai'r asesiad rhyddhau hwn edrych a yw'r person chi yn gofalu amdanynt yn gymwys ar gyfer:

unrhyw gofal canolraddol neu ailalluogi, Gofal iechyd parhaus y GIG neu a ariennir gan y GIG gofal nyrso, GIG arall gwasanaethau a/ neu ofal cymunedol gwasanaethau gan yr awdurdod lleol.

Os na chaiff ei gynnis, gallwch ofyn amdano asesiad o anghenion gofalwr i gweld a oes angen arnoch chi fel gofalwr cefnogaeth unwaith y person ydych chi gofalu yn cael ei ryddhau.

Os na chynigir a asesiad gofalwr, chi dylech gysylltu â'ch ardal leol awdurdod 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/wales/self-advocacy-guide



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/wales/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.

Yn aml, mae cymaint o dasgau i'w jyglo wrth ofalu am rywun, ac mae'n hawdd gorweithio a gorflino. Bydd cael rhyw fath o seibiant bob hyn a hyn yn eich helpu i gario 'mlaen.


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

- 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

17

“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.”

“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.”

Angen seibiant?

Gofalu amdanoch chi eich hun

Mae'n gallu teimlo fel nad oes llawer o amser i chi gymryd seibiant wrth ofalu. Fodd bynnag, gallai dod o hyd i gyfnodau i ymlacio a lleddfu straen wneud gwahaniaeth enfawr i'ch lles. gwahaniaeth enfawr i'ch lles.

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 ddrysau cymorth pan fydd ei angen. Gallech ymuno â gofalwyr eraill yn un o'n cyfarfodydd ar-lein (tudalen 12).

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/](https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/) ac edrychwch ar ein

hawgrymiadau ni yma: [carersuk.org/wales/getting-enough-sleep](https://www.carersuk.org/wales/getting-enough-sleep)

Peidiwch ag esgeuluso eich iechyd

Mae bwyta'n dda ac aros yn actif yn rheolaidd yn ffyrdd gwych o gadw'n iach, ond mae'n gallu bod yn heriol bwyta'n dda a gwneud ymarfer corff gyda rôl ofalu brysur. Ewch i'n hwb Carers Active i gael syniadau ac ysbrydoliaeth: [carersuk.org/wales/carers-active-hub](https://www.carersuk.org/wales/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 hwyliau 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 Mike

Bu Mike yn gofalu am ei dad am fwy na pum mlynedd. Ers darganfod Carers UK, mae wedi dod yn llais i ofalwyr eraill, yn enwedig i'r rhai sy'n byw mewn cymunedau BAME ac mewn cymunedau eraill a ymleiddiwyd.

“ 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?

Gallwch ddarganfod mwy am ein holl gyfleoedd gwirfoddoli ar ein gwefan: carersuk.org/get-involved/volunteer-with-us
Cysylltwch â volunteer@carerswales.org fam fwy o fanylion.

Stori Jaycee

Mae Jaycee yn ofalwr ar gyfer ei mam sydd yn ei 90au ac sydd â llai o symudedd oherwydd cyflwr asgwrn cefn. Saith mlynedd yn ôl, rhoddodd Jaycee y gorau i yrfa nyrso 30 mlynedd i ofalu am ei mam yn llawn amser.



20

“ Rwy'n ei hystyried yn fraind i gefnogi fy mam i fod mor annibynnol â phosibl a mwynhau ansawdd bywyd cyfforddus. Yn ogystal â rheoli ei hanghenion gofal iechyd parhaus, darparu cefnogaeth emosiynol a delio â chyfrifoldebau cartref o ddydd i ddydd, rwyf wrth fy modd yn ei chynorthwyo gyda'i hoff weithgareddau: coginio, garddio a mynd ar wibdeithiau cymunedol.

Hyd yn oed yn ystod y cyfnod anodd, mae ein cysylltiad a'n parch at ein gilydd wedi tyfu'n ddyfnach. Ers dod yn ofalwr, fy mrwydr mwyaf fu delio â fy emosiynau. Pan ddeuthum yn ofalwr am y tro cyntaf, profais gynnwrf emosiynol enfawr a ddaeth yn sgil y newid sydyn mewn amgylchiadau. Fy ffordd o ymdopi oedd atal fy nheimladau a smalio bod popeth yn iawn, pan nad oedd.



Roeddwn yn teimlo cywilydd o gwmpas cyfaddef fy mod yn cael trafferth, yn profi teimladau o euogrwydd, rhwystredigaeth a dicter. Ond yn fwy na dim, roeddwn i'n teimlo'n unig yn fy nghyfrifoldebau gofalu ac yn anweledig i'r byd y tu allan. Ers hynny rydw i wedi dod o hyd i leoedd gwych ar gyfer mynegi fy emosionau trwy ddawnsio, ysgrifennu barddoniaeth a rhannu sut rydw i'n teimlo gyda gofalgwyr eraill.

Mae gallu cael cymorth drwy sefydliadau fel Carers UK wedi bod yn achubiaeth. Rwyf hefyd wedi gwneud ffrindiau newydd, wedi

ennill sgiliau newydd ac wedi sefydlu rhwydweithiau cymorth newydd. O ganlyniad, rwy'n teimlo'n fwy grymus nid yn unig yn fy rôl ofalu, ond hefyd fel unigolyn yn fy rhinwedd fy hun ac rwy'n hynod ddiolchgar am hynny.

Fel gofalgwr, ni chefais unrhyw hyfforddiant ar reoli emosionau anodd ac ymdopi â'r pwysau a'r cyfrifoldeb parhaus o ofalu am anwyliaid.

Ond trwy gysylltu â rhwydwaith cadarnhaol o gefnogaeth gyda gofalgwyr eraill, rwyf wedi ennill cryfder o wybod nad wyf ar fy mhen fy hun.



Ewch i carersuk.org/break-factsheet i gael rhagor o wybodaeth. Neu gwylwch ein cyfres o ffilmiau: carersuk.org/breaks-videos

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.

Symudiad gall larymau ganfod mudiant o'r fath fel rhaeadrau neu ddrysau yn agor, a gall technoleg gwisgadwy helpu dod o hyd i berson os oes ganddynt crwydro oddi cartref.

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 rhyngwrwyd 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/wales/technology-and-equipment



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 apiâu 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 anrhwngeladwy.

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

Stori Olga

Fe wnaeth Olga droi at dechnoleg am help i jyglo gweithio llawn amser a gofalu am ei rhieni oeddrannus.



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 mhлentyndod.

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. ”

Edrych ar ôl rhywun?

jointly
gan carersUK

Gall ein app Jointly
gwneud eich bywyd
yn haws



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

Mae **Jointly** yn gwneud i ofalu
deimlo'n llai straen ac yn fwy trefnus.

Mae Jointly yn ap symudol ac ar-lein wedi'i
gynllunio i gadw pobl mewn cysylltiad
wrth iddynt rannu gofal. Mae'n cynnwys:

- negeseuon grŵp
- rheoli tasgau
- calendr a rennir
- tudalennau proffil
a chysylltiadau
- nodiadau
- rheolwr meddyginiaeth
- dogfennau wedi'u
llwytho i fyny
- cynllunio wrth gefn.

Mae gofalu yn haws pan fyddwch chi'n ei wneud
gyda'ch gilydd.



jointlyapp.com



Eich cyllid



Cael gwybodaeth ar fudd-daliadau

Ers yr achos COVID-19, bu nifer o newidiadau i fudd-daliadau, a sesiadau 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/wales/financial-support](https://www.carersuk.org/wales/financial-support)

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

Nodwch pa genedl yr ydych wedi'u lleoli mewn fel y gallwn deilwra ein harweiniad.

Gwiriwch yma am oriau agor: [carersuk.org/wales/help-and-advice](https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice)

Gallwch gael gwiriad budd-daliadau personol ar-lein. Bydd yn cymryd tua 20 munud i'w gwblhau. Ewch i [carersuk.org/wales/benefits-calculator](https://www.carersuk.org/wales/benefits-calculator)

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.

“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 £151 yr wythnos (wedi didyniadau). Gwirwch gov.uk o Ebrill 2025 fel hyn efallai newid wedyn.
- 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 LwfansGofalwr 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 fudddaliadau 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/wales/carers-allowance](https://www.carersuk.org/wales/carers-allowance)

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 Lluedd 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/wales/carers-credit

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/wales/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/wales/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 gennych anghenion o'r fath, efallai y byddwch hefyd yn gymwys.



Am ragor ewch i carersuk.org/wales/attendance-allowance

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 mae gostyngiadau gallwch gael ar y Dreth Gyngor bil. Os mai dim ond un person sy'n byw yn y eiddo, gall gostyngiad o 25% fod cymhwyso at y bil. Mae rhai pobl, gan gynnwys rhai gofalwyr a phobl â nam meddyliol difrifol, gall fod â hawl i ostyngiadau neu eithriad llawn rhag Treth y Cyngor.

Er mwyn gwneud cais am un o gostyngiadau hyn, bydd angen i chi cysylltu â'r cyngor lleol yn uniongyrchol. Gallwch chwilio am fanylion eich cyngor lleol yma: gov.uk/find-local-council

Efallai y byddwch hefyd yn gallu lleihau eich Treth y Cyngor o un prisiad band o dan yr anabledd cynllun gostyngiad os yw eich cartref wedi cael gwaith wedi ei wneud arno i eich helpu chi neu rywun arall sy'n byw ag anabledd.

Mae nifer o amgylchiadau lle gellir eithrio eiddo rhag gofod 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/wales/council-tax



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 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 £150.

Ffeindiwch fwy ar carersuk.org/wales/energy-costs

Help gyda chostau iechyd y GIG

Mae presgripsiynau meddygol yn rhad ac am ddim ynghyd y 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 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/wales/health-and-care-costs

Help gyda chostau byw

O reoli costau hanfodol i gyllidebu, gallwch ddod o hyd i rywfaint o awgrymiadau a chanllawiau i helpu gyda chostau byw yma: carersuk.org/wales/living-costs

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 fenthg yw £100. Mae Benthyciadau Cyllidebu'n ddi-log felly dim ond talu nôl yr hyn y byddwch yn ei fenthg 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 carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/help-with-bills-and-household-costs

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

Mae ein canllawiau ar-lein yn fan cychwyn defnyddiol: carersuk.org/grants

Gallech ofyn i ganolfan gyngor gerllaw hefyd os oes unrhyw grantiau lleol ar gael.

Gallwch hefyd edrych ar wefan Grantiau Anabledd 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

Mae'r rhaglen Cronfa Gymorth i Ofalwyr yn cynnig gwasanaethau a chyllid grant i ofalwyr cymwys yng Nghymru. Gallwch ddarllen y manylion yn carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/carers-support-fund-wales-programme

Amser yw'r gronfa grant seibiannau byr yng Nghymru a allai eich helpu gyda seibiannau byr hyblyg. Darganfyddwch fwy yn carerswales.org/amser

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 o oedran 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.

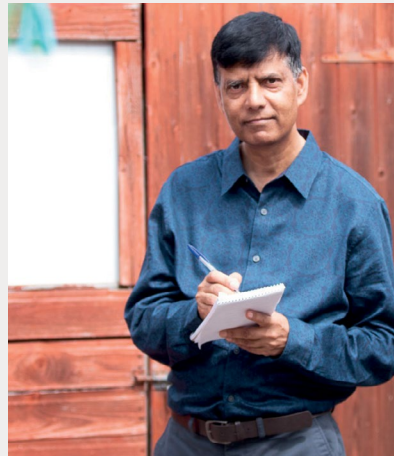
Os ydych chi'n cael trafferth rheoli gwaith a gofal, ac yn ystyried gadael eich gwaith, mae'n bwysig ystyried y goblygiadau llawn y gallai hyn eu cael ar eich incwm, eich ansawdd bywyd a'ch hawliau pensiwn yn y dyfodol.

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 28).

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/your-rights-in-work



Gwylwch ein cyfres ffilm am awgrymiadau defnyddiol ar weithio hyblyg: carersuk.org/wales/flexible-working

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 am hawliau statudol. Fodd bynnag mae bob amser yn werth gwirio eich contract cyflogaeth, staff llawlyfr neu lythyr apwyntiad i weld a oes gennych unrhyw gytundeb hawliau ar ben eich hawliau statudol hawliau.

Pob gweithiwr yn Lloegr, yr Alban ac mae gan Gymru hawl i ofyn gweithio hyblyg o'r diwrnod cyntaf o gyflogaeth. Gall gweithwyr hefyd yn awr yn gwneud dau statudol ceisiadau o fewn unrhyw 12 mis cyfnod. Daeth y ddeddf hon i rym ar 6 Ebrill 2024.

Rhaid i gyflogwyr gytuno i gynllun hyblyg cais am waith oni bai bod a rheswm busnes gwirioneddol i beidio. A rhaid i benderfyniad i wrthod cais fod am un neu fwy o resymau busnes sydd wedi eu gosod allan yn y gyfraith.

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

Mae esiamplau o weithio hyblyg yn cynnwys:

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

Ym mis Rhagfyr 2022, cadarnhaodd llywodraeth y DU ei bwriad i wneud yr hawl i ofyn am weithio oriau hyblyg yn hawliad i bob gweithiwr ym Mhrydain o'r diwrnod cyntaf o'u cyflogaeth.

Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb 2010 yn darparu diogelwch o rhai ffurfiau o anffafiaeth 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.

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 gyntundebol.

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.

Mae Deddf Absenoldeb Gofalwr 2023 yn rhoi hawl newydd i un gweithiwr wythnos o absenoldeb

gofal di-dâl y flwyddyn yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Os ydych yn 'darparu neu'n trefnu gofalu am ddibynnydd gyda hir tymor angen gofal,' y gyfraith newydd hon, a ddaeth i rym ar 6 Ebrill 2024, yn berthnasol i chi.

Gallai 'angen gofal hirdymor' bod yn gysylltiedig yn gorfforol neu'n feddyliol anaf, anabledd, cyflwr neu angen gysylltiedig â henaint lle mae angen gofal am fwy na thri misoedd.

Mae'r hawl hon ar gael gan y diwrnod cyntaf cyflogaeth. Mae'r gellir cymryd gwyliau yn hyblyg, fel hanner neu ddiwrnodau llawn, ar gyfer gofal wedi'i gynllunio ymrwymadau.

Ewch i carersuk.org/wales/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/wales/support-where-you-live 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 ein fforwm ar-lein forum.carersuk.org

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

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 www.employersforcarers.org/about-us/wales-hub



Nodiadau

Stori Joanne

Mae Joanne yn gweithio i HSBC ac yn ofalwr di-dâl i sawl aelod o'r teulu. Yma, mae hi'n rhannu ei phrofiad o jyglo gwaith a gofalu.

“ Rwy'n gofalu am bedwar o fy aelodau agosaf o'r teulu rhwng 24 ac 83 oed, sydd i gyd ag anableddau/salwch ac anghenion gwahanol. Mae fy rôl ofalu yn cynnwys trefnu apwyntiadau, rheoli holl faterion fy nheulu, darparu cefnogaeth emosiynol, delio â darparwyr addysg a gofal iechyd, a darparu cefnogaeth gyda gofal personol. Ar ben hynny, rwy'n gweithio'n llawn amser fel rheolwr ar gyfer HSBC, lle rwyf yn ymwneud yn helaeth hefyd, â grŵp cymorth gweithwyr ar gyfer gofaluwr a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd corfforol a meddyliol.

Drwy fy mhrofiadau fy hun a chefnogi gofaluwr eraill yn y banc, rwy'n deall yr heriau dydd i ddydd sy'n wynebu gofaluwr sy'n gweithio. Boed yn ceisio jyglo gwaith gyda gofal, yn rheoli terfynau amser a blaenoriaethau o ran gwaith neu wedi blino'n lân, mae'n amlwg i mi fod pob gofaluwr yn wynebu heriau sylweddol.

Mae gofaluwr yn adeiladu amrywiaeth o sgiliau trosglwyddadwy ac empathi wrth ofalu am rywun, y gallant eu defnyddio yn y gweithle. Er enghraifft, gellir trosglwyddo'r

sgiliau y gallant eu defnyddio i eiriol dros anghenion addysgol eu plentyn fel gwranddo ac ysgrifennu llythyrau yn hawdd i'r gweithle, er budd ein cwsmeriaid. Felly, mae'n hanfodol eu bod yn cael cefnogaeth, ac yn gallu bod yn nhw eu hunain yn y gwaith.

I gefnogi pobl, mae gennym grŵp cymorth gweithwyr, sy'n canolbwyntio ar ddarparu cymorth i ofaluwr o bob rhan o'r banc i adnabod eu hunain fel gofaluwr a hefyd, i ddarparu'r help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt ar adeg briodol. Rydym yn gwneud hyn mewn sawl ffordd wahanol, fel cyhoeddi cylchlythyr misol, cynnal digwyddiadau, a chynnig galwad gymorth ar amrywiaeth o bynciau yn ymwneud â gofaluwr. Mae'r grŵp yn cefnogi'r rheini sydd â chyflyrau iechyd corfforol a meddyliol hefyd, ac mae'r cymorth sydd yn cael ei gynnig yma yn gallu helpu aelodau eraill o'r grŵp os ydynt yn gofalu am rywun gyda'r un cyflyrau.

Yn ogystal â pholisïau mewnol y banc a mynediad at raglen cymorth gweithwyr, mae gofaluwr yn cael eu cefnogi drwy bartneriaeth y banc gyda Carers UK.

Mae'r bartneriaeth hon yn rhoi mynediad i'n gweithwyr at yr ap Jointly, at ystod eang o adnoddau ar-lein, ac yn rhoi cyfle iddynt gysylltu â gofalmwyr eraill. Mae rheolwyr llinell yn cael eu cefnogi'r un mor dda hefyd, drwy'r adnoddau Cyflogwyr i Ofalmwyr, sydd yn rhoi'r wybodaeth iddyn nhw i gefnogi eu timau.

Rwy'n ddiolchgar iawn am y gefnogaeth rwy'n ei derbyn gan HSBC; maen nhw'n rhoi'r cyfle i mi ddilyn gyrfa, a thrwy weithio'n hyblyg, rwyf yn gallu darparu'r gofal a'r gefnogaeth sydd ei angen ar fy nheulu hefyd. Mae fy nhim yn gefnogol iawn, ac mae rhywun ar gael bob amser i gael coffi a sgwrs ac i wneud i mi chwerthin, hyd yn oed pan mae pethau'n anodd iawn. Mae fy rheolwr llinell yr un mor gefnogol yn fy helpu i reoli fy llwyth gwaith, ac mae'n rhoi persbectif gwahanol i mi am bethau, ac mae yno pan dwi ei angen.

Mae gweithio yn HSBC wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i fy lles i ac i les fy nheulu.

”



41

Cyfeiriadur

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

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.

Ff 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i rheiny dros 60.

Ff 08000 223 444

ageuk.org.uk/cymru

Arolygiaeth Gofal Cymru

Rheoleiddiwr annibynnol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Ff 0300 7900 126

arolygiaethgofal.cym

Contact

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

Ff 0808 808 3555

contact.org.uk

Cymdeithas Alzheimer's

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

Ff 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.

Ff 0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

Yn darparu cymorth i deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr sy'n cael trafferth ymdopi â chaethiwed rhywun maen nhw'n ei garu i gyffuriau neu alcohol.

Ff 0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

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

Ff 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

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

Ff 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

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

Ff 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

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

Ff 0808 808 1111

mencap.org.uk/wales

Rethink Mental Illness

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

Ff 0300 5000 927

rethink.org

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor am dai.

Ff 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.

Ff 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.

Ff 029 2009 0087

carers.org/wales

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

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



Yng Nghymru, mewn wythnos arferol, mae 311,000 o ofalwyr yn gofalu am deulu neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu sy'n ddifrifol wael.

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



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dywedwch wrthym sut y daethoch o hyd i'r canllaw hwn
www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS



Gofalwyr Cymru

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



/carerswales



@carerswales @gofalwycymru



@carers_uk



/carerswales



@carers_uk

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 2024. Dyddiad adolygu nesaf: Ebrill 2025.