



# LHDTC a Gofalu



# Cynnwys

Ynglŷn â'r canllawiau hyn	3
Cydnabyddiaeth fel gofalwr LHDTC+	4
Cydraddoldeb ac amrywioldeb mewn gwasanaethau cyhoeddus	5
Beth mae gofalwyr LHDTC+ eisiau o wasanaethau cyhoeddus	6
Cael cymorth gan y cyngor lleol	8
Gwahanol ffyrdd o reoli materion ar ran rhywun	11
Gofalwyr LHDTC+ sy'n gweithio	12
Stori Andy a Mark	13
Cael cymorth a chefnoogaeth	15
Cyfarwyddiadur	18



# Ynglŷn â'r canllawiau hyn

Bob blwyddyn yng Nghymru, mae 123,000 o bobl yn dod yn ofalwyr, gan ddechrau edrych ar ôl perthnasau neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael.

Ar adegau, gall gofalu fod yn brofiad hynod o bleserus. Does dim byd yn fwy naturiol a dynol na helpu ein hanwyliaid i gael y gorau allan o fywyd. Hefyd, does dim byd yn anoddach na chanolbwyntio ar anghenion rhywun arall heb esgeuluso eich anghenion eich hun.

Gall gofalu 24/7, am ychydig o oriau'r wythnos neu gydbwysu gofalu â gwaith a bywyd teuluol, fod yn llafurus. Gall y 'system' fod yn ddryslyd. Gall yr emosiynau fod yn llethol.

I aelodau'r gymuned LHDTC+, gall fod heriau ychwanegol yn ystod y daith ofalu. Mae rhai pobl yn teimlo nad yw gwasanaeth cymorth yn addas iddyn nhw, ac ni fyddant yn deall eu hanghenion. Gall rhai pobl gyrchu cymorth yn hwyr, neu ddim o gwbl, oherwydd eu bod yn rhagweld stigma neu gamwahaniaethu. Mae hyn yn ychwanegu at yr effaith ar fywyd y gofalwr, a gall gynyddu teimladau o fod yn ynysig.

Ym mha bynnag ffordd mae gofalu'n effeithio arnoch chi, rydyn ni yma. Mae'r wybodaeth hon yn rhoi sylw i brofiadau gofalwyr LHDTC+, ac mae'n amlinellu pa gymorth sydd ar gael.

## Taflen ffeithiau i'w lawrlwytho

Drwy'r holl ddogfen hon, mae'r eicon yma'n dynodi taflen ffeithiau ac mae mwy o wybodaeth ar gael.



“Oherwydd fy mod i'n drawsryweddol, a ddim yn ddeuaidd, dwi wedi pellhau oddi wrth fy nheulu. Doedd teulu fy ngwraig ddim yn hoffi fy nghwmni, rhag ofn i fy ngolwg i ddylanwadu ar ein nai. Does gennym ni ddim teulu sy'n gallu rhoi cymorth â fy rôl ofalu, neb y gallwn ni ofyn am gyngor neu i drafod pethau â nhw”

– Ian

“Dwi'n teimlo fel pe bawn i wedi gorfod cuddio fy **rhywioldeb** yn ystod y chwe blynedd roeddwn i'n gofalu, a hynny ar ôl y daith o ddod allan”

– Steven

# Cydnadbyddiaeth fel gofalwr LHDTTC+

Fel gofalwr, mae gennych chi hawl i fod yn rhan o unrhyw benderfyniadau a thrafodaethau ynglŷn â gofal y person rydych chi'n edrych ar ei ôl, os ydyn nhw am i chi fod.

Mae hyn yn berthnasol os ydych chi'n briod, mewn partneriaeth sifil neu ddim un o'r rhain, neu os ydych chi'n gofalu am ffrind neu berthynas.

Mae gofalu wastad yn cynnwys elfen o osod eich anghenion eich hun o'r neilltu. Serch hynny, mae'n bwysig eich bod chi'n edrych ar ôl eich hun hefyd, fel y gallwch chi ddal ati fel gofalwyr, ac oherwydd bod gennych chi anghenion sydd yr un mor ddilys ag anghenion eich anwyliaid.

Gall gofalu fod yn brofiad gwerthfawr yn ei ffordd ei hun, ond gall hefyd fod yn heriol, a gall fod nad yw gofalwyr yn gwybod pa help i ofyn amdano, sut i ofyn nac yn wir i bwy i ofyn.

Mae hunan-eiriolaeth yn golygu galluogi unigolyn i gael ei lais ei hun wedi'i glywed. I ofalwyr, golyga hyn siarad ar eu rhan eu hunain ac ar ran y person maen nhw'n gofalu amdano.

"Roedd fy nheulu'n gwybod [am fy rhywioldeb] ond roedd yn cael ei wthio o'r golwg... roedd yn anodd bod mewn perthynas, roeddwn i'n ansicr ynglŷn â dweud wrth bobl fy mod i'n ofalwr. Fel dyn hoyw, roedd yn ymddangos fel cymaint o ystrydeb"

– Steven

"Doedd teulu fy nghymar ddim yn gwybod ein bod ni'n gwpl, er mai fi oedd ei phrif ofalwr. Pan oedden ni gyda'i theulu hi, roedd tensiynau wrth geisio cofio'r hyn ddylen ni ei ddweud, a sut ddylen ni ymddwyn"

– Norena

"Rydyn ni wedi arfer derbyn yr hyn mae pobl yn ei ddweud wrthym ni, fel gofalwr mae gennych chi hefyd wybodaeth a phrofiad. Dylech herio proffesiynwyr pan fyddwch chi'n meddwl bod rhywbeth yn annheg"

– Steven



Rydyn ni wedi cynhyrchu *Being Heard* – arweiniad hunan-eiriolaeth ar gyfer gofalwyr i'ch helpu i gael eich llais wedi'i glywed:

[carersuk.org/wales/help-and-advice/self-advocacy-toolkit-wales](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/self-advocacy-toolkit-wales)

# Cydraddoldeb ac amrywioldeb mewn gwasanaethau cyhoeddus

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn amddiffyn pobl rhag camwahaniaethu yn y gweithle ac mewn cymdeithas yn ehangach.

Ni ddylid gosod pobl dan anfantais yn sgîl unrhyw un o'r 'nodweddion a amddiffynnir' hyn:

- rhywedd
- hil
- ffydd neu gred
- tueddfryd rhywiol
- oedran
- beichiogrwydd a mamolaeth
- bod yn briod neu mewn partneriaeth sifil
- bod yn berson anabl
- bod yn drawsryweddol.


Mae amcanion cydraddoldeb wedi cael eu datblygu fel rhan o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i greu cymdeithas decach a mwy cynhwysol. Mae'r amcanion yn sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus a chyflogaeth yn deg, yn hygyrch,

yn ymatebol i anghenion pobl, a bod cymunedau'n gynhwysol.

Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i ofalwyr yn y gymuned LHDTC+ os ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw, neu'r person maen nhw'n gofalu amdano, wedi dioddef camwahaniaethu oherwydd eu rhywedd neu dueddfryd rhywiol.

Os ydych chi'n credu eich bod wedi dioddef camwahaniaethu, gallwch:

- gwyno'n uniongyrchol i'r person neu'r mudiad,
- defnyddio rhywun arall i'ch helpu i ddatrys y mater, er enghraifft mudiad, undeb neu gynrychiolydd cyfreithiol,
- gwneud cais mewn llys neu dribiwnlys.

 Am wybodaeth bellach ar gamwahaniaethu, ewch i [carersuk.org/work](https://carersuk.org/work)

"Roedd y broses o gael fy rhyddhau o'r ysbyty'n frysio. Roedd y llawdriniaeth a'r cyfnod a ddilynodd hynny'n teimlo ychydig fel mynd dros raeadr mewn casgen. Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl, na beth oedd fy hawliau"

– Janet

"Un o'r gwersi mwyaf ddysgais i oedd y gallwn i herio pethau. Roedd herio proffesiynwyr yn brofiad newydd, ond os oedd rhywbeth yn teimlo'n annheg, roeddwn i'n ei herio"

– Ian

# Beth mae gofalwyr LHDTC+ eisau o wasanaethau cyhoeddus

"Roedden ni mewn partneriaeth sifil, wedyn fe 'uwchraddiwyd' i briodas unrhyw. Roedden ni'n agored iawn am ein perthynas, dwi'n credu bod y staff gofal iechyd yn hoffi'r ffaith ein bod ni mor agored, roedden nhw'n mwynhau galw allan 'Mae dy wraig di yma!'"

– Janet

"Gall proffesiynwyr wneud beirniadaethau anghywir neu amhriodol ynglŷn â'n perthynas. Mae staff yr ysbyty weithiau'n cymryd yn ganiataol mai fi yw gofaluw Sonia yn hytrach na'i gwraig hi, felly rhaid i mi wneud hynny'n eglur"

– Ruth

"Byddai'n dda gweld arwydd, poster neu rywbeth i ddangos bod y gwasanaethau'n gydnaws â phobl LHDTC+"

– Norena

O adroddiad Marie Curie –  
*Hiding who I am...*

"Dwi am gael fy rhywioldeb wedi'i dderbyn yn llawn, nid dim ond wedi'i oddef"

"Eu bod nhw'n croesawu cymar o'r un rhyw, ond dydyn nhw ddim y gwneud sylw ar hynny, eu bod nhw'n barchus, yn onest ac yn agored â fi"

"Fy mlaenoriaeth yw y dylai fod yno wasanaeth digonol ar gyfer pawb, sy'n parchu amrywioldeb fel rhan o'u dyletswydd bob dydd"

6





"Gallaf ymddangos yn anghonfensiynol; weithiau fel dyn, weithiau fel dynes ac ambell waith rhywle yn y canol, gan ddibynnu ar sut dwi'n teimlo. A bod yn deg, dwi ond wedi cael ymateb cadarnhaol neu niwtral gan broffesiynwyr ieched"

– Ian



# Cael cymorth gan y cyngor lleol

Gall gofalu fod yn waith anodd - yn gorfforol ac yn emosiynol. Yn aml, gall cymorth gan broffesiynwyr ganolbwyntio ar y person rydych chi'n gofalu amdano, yn hytrach nag arnoch chi fel gofalwr.

Gall hyn fod yn arbennig o berthnasol i ofalwyr yn y gymuned LHDTG+ os ydyn nhw'n teimlo nad yw eu perthynas â'r sawl maen nhw'n gofalu amdano'n cael ei chydabod yn gywir neu os ydyn nhw'n meddwl na fydd proffesiynwyr yn deall eu hanghenion.

Serch hynny, mae'n bwysig canfod gwahanol ffyrdd y gallwch chi gael cymorth fel gofalwr, a byddai cael asesiad o anghenion gofalwr yn fan cychwyn da.

8

"Dwi'n difaru na chysylltais i â'r gwasanaethu hyn ynghynt, mae pethau wastad yn cymryd mwy o amser na fydddech chi'n disgwyl. Dwi bob amser yn dweud wrth bobl eraill 'gweithredwch ar unwaith, peidiwch ag aros am argyfwng'"

– Steven

## Asesiad o anghenion gofalwr

Os ydych chi'n ofalwr a'i bod yn ymddangos bod angen cymorth arnoch, dylid cynnig asesiad o anghenion gofalwr i chi gan awdurdod lleol y person rydych chi'n gofalu amdano. Os na chewch chi gynnig asesiad o anghenion gofalwr, dylech gysylltu â'r awdurdod lleol a gofyn am un.

Gallwch gael asesiad o anghenion gofalwr beth bynnag fo lefel eich angen, faint o ofal rydych chi'n ei ddarparu neu eich modd ariannol.

Yn dilyn yr asesiad o anghenion gofalwr, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a ydych chi'n gymwys i dderbyn cymorth neu gymorth i'r person rydych chi'n gofalu amdano, er mwyn lleihau'r effaith mae gofalu'n ei gael arnoch chi.

Gall yr awdurdod lleol ddarparu cymorth, neu gall fod ar ffurf taliad uniongyrchol.



Am fwy o wybodaeth am asesiadau o anghenion gofalwr, ewch i [carersuk.org/wales/assessment](https://carersuk.org/wales/assessment)




## Taliadau uniongyrchol

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano'n derbyn cymorth gan wasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn caniatáu i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau rydych chi eu hangen, yn hytrach na'u derbyn nhw gan eich cyngor.

Mae taliad uniongyrchol yn rhoi mwy o ddewis a rheolaeth i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano dros sut mae eich anghenion yn cael eu diwallu.

Gall hyn fod yn arbennig o berthnasol i'r rheiny sy'n perthyn i'r gymuned LHDTG+, gan y gallai hyn eich galluogi i gyflogi gweithwyr gofal sy'n deall eich sefyllfa neu eich anghenion penodol. Gallai hefyd eich galluogi i brynu gwasanaethau y byddwch yn teimlo'n gyfforddus â nhw.

 Am fwy o wybodaeth am daliadau uniongyrchol, ewch i [carersuk.org/ directpayments](https://carersuk.org/directpayments)


“Fuaswn i ddim wedi gallu ymdopi â fy rôl ofalu heb y cymorth a dderbyniais gan y gwasanaethau cymdeithasol”

– Steven

## Gwneud cwyn

Os oes rhywbeth yn mynd o chwith â'r gwasanaethau a ddarperir, efallai y byddwch chi am ganfod ffyrdd o ddatrys y sefyllfa. Mae rhai pobl yn ei chael yn anodd gwneud cwyn – efallai y byddwch chi'n teimlo'n rhwystredig ac yn ddiogel, neu gall y syniad o wneud cwyn fod yn frawychus neu'n gwneud i chi deimlo eich bod yn grwnach.

Serch hynny, rhaid i gyrrff cyhoeddus lleol ddarparu gwasanaethau o fewn fframwaith o gyfreithiau a chanllawiau, ac mae gennych chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano hawl i dderbyn gwasanaethau sy'n eich cadw'n ddiogel ac sy'n rhoi cymorth i chi.

 Am fwy o wybodaeth am wneud cwyn, ewch i [carersuk.org/practicalsupport](https://carersuk.org/practicalsupport)

“Helpodd y ffaith i ni dderbyn taliadau uniongyrchol i dawelu ein meddyliau ynglŷn â chael rhywun nad oedden ni'n ei adnabod yn darparu cymorth ychwanegol. Roedd yn bosib i ni ganfod rhywun roedden ni'n ei adnabod, rhywun roedden ni'n gallu bod yn gyfforddus â nhw”

– Andy



# Gwahanol ffyrdd o reoli materion rhywun arall

Mae'n bosib y bydd y rhan fwyaf o ofalwyr am helpu i reoli materion y person maen nhw'n gofalu amdano, neu gallant fod am wybod sut i gynllunio ar gyfer gwneud hyn yn y dyfodol.

Mae gwahanol ffyrdd o reoli materion rhywun. Mae'r hyn sy'n briodol yn dibynnu ar allu'r sawl maen nhw'n gofalu amdano i wneud ei benderfyniadau ei hun (cyfeirir at hyn fel bod â'r gallu meddyliol) neu a ydyn nhw'n methu gwneud eu penderfyniadau eu hunain (sef bod heb y gallu meddyliol).

Un o'r ffyrdd mwyaf cyffredin o reoli materion rhywun yw drwy atwrneiaeth arhosol.

Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano'n gallu gwneud ei benderfyniadau ei hun, ond sydd am wneud trefniadau rhag ofn na fydd yn gallu gwneud ei benderfyniadau ei hun yn y dyfodol, yna gall lunio atwrneiaeth arhosol.

Golyga hyn y gallant benodi person penodol (chi, er enghraifft) i fod â'r awdurdod i wneud rhai penderfyniadau ar eu rhan. Gallai hyn fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n gofidio na fyddai eich barn yn cael ei hystyried pe bai'r person rydych chi'n gofalu amdano'n colli ei allu meddyliol,

gan ei fod yn gwneud yn eglur eu bod nhw am i chi gael yr awdurdod hwn. Mae dau fath o atwrneiaeth arhosol:

- atwrneiaeth arhosol ar gyfer eiddo a materion ariannol – sy'n ymwneud â phethau megis cyfrifon banc, talu biliau, casglu budd-daliadau neu bensïynau a gwerthu cartref
- atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a lles – sy'n ymwneud â phethau megis gofal meddygol a gofal cymdeithasol

Gall y sawl rydych chi'n gofalu amdano lunio un math o atwrneiaeth arhosol neu'r ddau fath o atwrneiaeth arhosol. Gellir defnyddio atwrneiaeth arhosol ar gyfer materion ariannol cyn y bydd y person rydych chi'n gofalu amdano'n methu gwneud ei benderfyniadau ei hun, os yw am wneud hynny. Serch hynny, ni ellir ond defnyddio atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a lles ar ôl i'r person rydych chi'n gofalu amdano fethu gwneud ei benderfyniadau ei hun.



Am fwy o wybodaeth ewch i [carersuk.org/managing-someones-affairs](https://www.carersuk.org/managing-someones-affairs)

# Gofalwyr LHDTTC+ sy'n gweithio

Os ydych chi'n ceisio cyfuno gwaith â gofalu am berthynas neu ffrind, nid chi yw'r unig un - mae mwy na thair miliwn o ofalwyr sy'n gweithio yn y DU.

Mae gan y rhan fwyaf o bobl sy'n gweithio hawliau yn y gweithle a all fod o gymorth i ofalwyr, megis yr hawl i ofyn am oriau gwaith hyblyg a'r hawl i gael amser i ffwrdd o'r gwaith mewn argyfwng. Yn ogystal â'r hawliau statudol hyn, mae'n bosib y bydd gennych chi hefyd hawliau ychwanegol fel rhan o'ch cytundeb.

Eich dewis chi yw dweud wrth eich cyflogwr am eich rôl ofalu. Serch hynny, gall fod gennych chi hawliau cytundebol ychwanegol neu gymorth yn y gweithle ar gyfer gofalwyr, felly gall fod yn syniad i chi holi os yw eich cyflogwr yn cynnig cymorth o'r fath.

Os ydych chi'n ei chael yn anodd cydbwyso gwaith â gofalu, ac rydych yn meddwl am adael eich gwaith,

“Mae gan fy nghyflogwr rwydwaith gefnogaeth anhygoel ar gyfer gofalwyr, sy'n cynnig cymorth a chynghor i unrhyw weithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu. Mae wastad werth canfod pa bosibiliadau sydd ar gael gyda chyflogwyr os ydych chi'n cael eich hun mewn sefyllfa o fod yn ofalwr”

– Andy

mae'n bwysig i chi ystyried holl oblygiadau penderfyniad o'r fath yn nhermau eich incwm, ansawdd bywyd a'ch hawliau pensiwn yn y dyfodol.

Mae'n bosib y byddwch chi'n penderfynu, ar ryw adeg yn ystod eich rôl ofalu, cyfuno gwaith â gofalu, neu y byddwch am weithio os yw eich rôl ofalu'n newid neu'n dod i ben. Gall y syniad o weithio am y tro cyntaf, neu fynd yn ôl i'r gwaith, deimlo fel cam mawr, ond mae cymorth ar gael.



Am ragor o wybodaeth am eich hawliau yn y gweithle fel gofalwr, ac ar ddychwelyd i'r gwaith, ewch i

[carersuk.org/work](https://carersuk.org/work)



## Stori Andy a Mark



13

“ Pan aeth fy nhad yn wael, fe symudodd i mewn i'n tŷ ni i wella, am gyfnod roedden ni'n meddwl yn wreiddiol fyddai'n ychydig fisoedd, ond mewn gwirionedd, bu'n aros gyda ni am bron i saith mlynedd!

Trawsnewidiwyd ein hystafell fywta'n ystafell fyw ar ei gyfer, gan symud ei ddodrefn o'i gartref ei hun; doeddwn i ddim yn gallu ystyried y posibilrwydd o'i

symud e i gartref gofal.

Dwi mor falch i mi gysylltu â'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Ar ôl asesiad yn ein tŷ ni, trefnwyd bod gweithwyr gofal yn ymweld ddwywaith y dydd i helpu â phrydau bwyd, ymolchi, gwisgo a'i helpu i fynd i'r gwely. Hefyd gwnaed rhai newidiadau o amgylch y tŷ, megis gwely ysbyty, sedd uchel ar gyfer y tŷ bach, canllawiau ar gadeiriau a system gysylltu mewn argyfwng.



Rydyn ni'n ystyried ein hunain i fod yn ffodus iawn o fod wedi canfod yn gyflym

bod rhwydwaith gefnogaeth mor dda mewn lle o'n hamgylch, oedd yn cynnwys dau ymweliad y dydd gan ofalwyr ac ymweliad wythnosol gan nyrs ardal. Yn ogystal â hyn, trefnwyd bod ei feddyginiaeth yn cael ei anfon yn wythnosol o'r fferyllfa, a bod ei brydau bwyd yn cael eu hanfon bob wythnos gan gyflenwyr lleol.

Buan iawn y daeth yr holl bobl hyn yn ein rhwydwaith gefnogaeth yn ffrindiau iddo, ac roedd yn edrych ymlaen at eu gweld yn galw heibio'r tŷ, yn bennaf i sgwrsio am chwaraeon neu wleidyddiaeth; er gwaethaf y ffaith fod ei iechyd corfforol mor wael, roedd ei feddwl yn gwbl graff.

Ni fyddai Mark a fi wedi llwyddo i ofalu am fy nhad heb ddealltwriaeth anhygoel fy nghyflogwyr (Grŵp Bancio Lloyds). Mae gan fy nghyflogwr rwydwaith gefnogaeth anhygoel ar gyfer gofalwyr, sy'n cynnig cymorth a chynghor i unrhyw weithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Roedd mathau eraill o gymorth ar gael yn ogystal - disgowntiau ar drydan a threth y cyngor, os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano'n gymwys.

Tua diwedd bywyd fy nhad, roedden ni mor ddiolchgar am gymorth nyrs hosbis Dewi Sant, unwaith eto wedi'i

drefnu gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, pan ddaeth yn amlwg

“Rydyn ni'n teimlo bod y daith ofalu wedi bod yn brofiad cadarnhaol, oedd o gymorth i ni'n dau fwynhau amser gyda dad”

– Andy

bod ei fywyd ar ben. Fe eisteddodd gyda ni ger ei wely; bu'n gwmni i ni yn ystod oriau olaf dad, gan ein helpu i ddeall beth oedd yn digwydd a beth i'w ddisgwyl. Mae Mark a finau bellach yn wirfoddolwyr gyda Dewi Sant, mae'n ffordd fach o roi rhywbeth yn ôl i'r gymuned oedd wedi ein helpu ni pan oedden ni fwyaf ei angen.

Er bod dad bellach wedi ein gadael, mae'r holl bobl fu o gymorth i ni'n dal i fod yn ffrindiau da i ni, a bydd amryw ohonyn nhw'n dod i'n priodas ni.

”





# Cael cymorth a chefnogaeth

Gall gofalu fod yn brofiad ynysig, a gall bod yn aelod o'r gymuned LHDTC+ olygu heriau ychwanegol.

Gall gofalu am rywun fod yn anodd, ond dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

## Cymorth ar-lein

Mae yno gymunedau ar-lein lle gallwch chi siarad yn onest, rhannu profiadau a derbyn cymorth gan bobl sy'n gwybod yn union beth yw'r profiadau rydych chi'n ceisio ymdopi â nhw.

Gall fforwm ar-lein Gofalwyr y DU fod yn lle da i siarad â gofalwyr eraill ynglŷn â sut rydych chi'n teimlo.

[carersuk.org/forum](https://carersuk.org/forum)

Hefyd mae yno grwpiau cymorth ar Facebook ac o fewn mudiadau sy'n benodol ar gyfer LHDTC+. Os nad oes trafodaeth ar gyfer gofalwyr, beth am ddechrau un?

## Gwybodaeth, cyngor a

**chefnogaeth** Gall gofalu arwain at bob math o heriau, o lenwi ffurflenni i ymdopi ag emosiynau.

Mae Gofalwyr Cymru, sy'n rhan o fudiad Gofalwyr y DU, yma i wrando, i'ch darparu â gwybodaeth a chyngor arbenigol sy'n benodol ar gyfer eich sefyllfa chi. Hefyd i hyrwyddo eich hawliau a rhoi cymorth i chi ganfod ffyrdd newydd o ymdopi gartref, yn y gwaith, neu ble bynnag fyddwch chi.

"Pan fyddwch chi'n ofalwr, yn ogystal â bod ar eich taith eich hun o ran eich rhywedd, rydych chi'n gwerthfawrogi ffrindiau da sy'n deall eich sefyllfa. Gall bod yn agored wneud cymaint o wahaniaeth"

— Ian



"Daethom o hyd i grŵp cefnogaeth ar gyfer cyflwr fy nghymar, oedd yn cael ei redeg gan fudiad crefyddol. Roedd y grŵp yn wych, ond bu rhaid i ni guddio gwir natur ein perthynas, a dweud mai ffrindiau oedden ni. Doedd hi ddim yn bosib i ni fod yn gwbl agored ynglŷn â phethau roedden ni am eu trafod"

— Norena

Bob dydd, mae Gofalwyr Cymru'n clywed gan bobl sydd angen help gyda gofalu am ffrind, aelod o'r teulu neu gymar. Mae'n bosib eu bod nhw'n newydd i gyfrifoldebau gofalu ac y ei chael yn anodd canfod eu ffordd drwy'r amrywiaeth eang o wasanaethau neu mae'n bosib y bydd angen cymorth ychwanegol arnyn nhw i ymdopi â phwysedd gofalu; gallant fod yn ansicr ynglŷn â chyrchu gwasanaethu neu'n teimlo nad yw'r gymuned maen nhw'n byw ynddi'n gefnogol iddyn nhw. Gall cael yr wybodaeth gywir ar yr adeg gywir wneud gwahaniaeth mawr i'r gofalwr a'r person y maent yn gofalu amdano.

Mae gan Gofalwyr Cymru lyfryn, *Looking After Someone* - gwybodaeth a chymorth i ofalwyr sy'n rhoi trosolwg o'r cymorth a all fod ar gael i ofalwyr yng Nghymru: [carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/looking-after-someone](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/looking-after-someone)

Ein gwefan yw'r lle cyntaf i fynd os ydych chi'n chwilio am wybodaeth ynglŷn ag unrhyw agwedd o ofalu. Os ydych chi'n ceisio ymdopi â Lwfans Gofalwr, yn chwilio am gymorth ymarferol neu'n awyddus i ganfod pa dechnoleg sydd ar gael i wneud gofalu'n haws, mae ein tudalennau cyngor a'n ffeithlenni'n cynnig y cymorth sydd ei angen arnoch chi. [carersuk.org/](https://carersuk.org/)

### cymorth a chyngor

Os ydych chi'n newydd i ofalu a dydych chi ddim yn gwybod ble i fynd am gyngor, gall ein teclyn ar-lein, am ddim, *Upfront*, eich tywys i'r cyfeiriad cywir. Mae *Upfront* yn declyn ar-lein sy'n eich darparu â chanllawiau personol i ofalu. Yn ogystal ag ymdrin â chymorth ymarferol ac ariannol, mae'n cynnwys gwybodaeth a all eich helpu i ymdopi ag effaith gofalu ar iechyd a pherthynas ag eraill: [carersuk.org/upfront](https://carersuk.org/upfront)

"Does neb yn dweud wrthy ch, rhaid i chi ofyn, a dal ati i ofyn"

– Andy

"Pe bai gen i unrhyw gyngor i'w rannu ynglŷn â chymbwysu gofalu â fy mywyd fy hun, dyma fyddai: byddwch yn ymwybodol o'ch anghenion eich hun, gwnewch bethau fel sy'n addas i chi, mynnwch gymorth os oes angen, a siaradwch â phobl sy'n deall"

– Steven

Gallwch siarad â ni ar Linell-gymorth Gofalwyr y DU, ble bynnag y byddwch chi yn y DU, neu pa mor gymhleth bynnag fo'ch ymholiad. Rydyn ni'n gwirio budd-daliadau, ac yn rhoi cyngor ar faterion ariannol ac ymarferol sy'n ymwneud â gofalu.

Mae ein gwasanaeth gwrando yno i chi siarad am eich sefyllfa ofalu a sut mae'n gwneud i chi deimlo: 0808 808 7777, o ddydd Llun i ddydd Gwener, 10am - 4pm (mae ein gwasanaeth gwrando ar gael ddydd Llun a dydd Mawrth, 9am - 7pm) neu e-bostiwch [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org).

Mae gwybodaeth hefyd ar gael drwy gysylltu â'ch cyngor lleol neu eich mudiad gofalwyr lleol: [carersuk.org/localsupport](http://carersuk.org/localsupport)

"Ar y pryd, wnaethon ni ddim trafod y sefyllfa, ond o edrych yn ôl, fe sylweddolom ni bod pethau'n ddigon anodd. Doedden ni ddim wedi arfer gofyn am help, na'i dderbyn; fe gynigiodd ein ffrindiau, ond wnaethon ni ddim meddwl dweud ie. O edrych yn ôl, byddai hynny wedi gwneud bywyd yn haws"

— Ann

## Ymunwch â Gofalwyr y DU

Ym mha bynnag ffordd mae gofalu'n effeithio arnoch chi, eich cymar neu eich teulu, rydyn ni yno i chi. Drwy ymuno â Gofalwyr y DU, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad er newid, yn gweithio gyda'i gilydd dros gymdeithas sy'n parchu, yn gwerthfawrogi ac yn cefnogi gofalwyr.

Ewch i [carersuk.org/join](http://carersuk.org/join)



# Cyfeirlyfr

## Dewis Cymru

Lle am wybodaeth ynglŷn â llesiant yng Nghymru. Gwybodaeth a all eich helpu i feddwl ynglŷn â'r hyn sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am fudiadau a gwasanaethau lleol a all fod o gymorth.

[dewis.wales](http://dewis.wales)

## Bi Cymru

Rhwydwaith Cymru-gyfan sy'n dod â phobl ddeurywiol o bob rhan o'r wlad at ei gilydd, gan fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol a darparu grŵp cymorth.

E [BiCymru@yahoo.co.uk](mailto:BiCymru@yahoo.co.uk)

[bicymr.org.uk](http://bicymr.org.uk)

## FFLAG

Mae FFLAG yn fudiad gwirfoddol cenedlaethol sydd â'r nod o helpu rhieni a theuluoedd i ddeall, derbyn a chefnogi aelodau o'u theuluoedd sy'n lesbiaidd, hoyw a deurywiol, gyda chariad a balchder.

Llinell-gymorth gyfrinachol 0845 652 0311

[fflag.org.uk](http://fflag.org.uk)

## Diverse Cymru

Mae Diverse Cymru'n elusen sy'n cynnig cymorth i bobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a chamwahaniaethu oherwydd amrywiaeth o nodweddion gan gynnwys tueddfryd rhywiol neu ailgyfeiriadu rhyweddol.

E [info@diverse.cymru](mailto:info@diverse.cymru)

[diversecymru.org.uk](http://diversecymru.org.uk)

## Llinell-gymorth LHDT Cymru

Darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor a chymorth cyfrinachol mewn sawl agwedd o fywyd ac ynglŷn ag amryw o faterion sy'n berthnasol i bobl LHDT+, eu teuluoedd a'u ffrindiau.

Mae'r llinell-gymorth yn agored ddydd Llun a dydd Mercher, 7pm - 9pm

Rhadffon 0800 840 2069

[lgbtcymruhelpline.org.uk](http://lgbtcymruhelpline.org.uk)

## Mermaids

Os ydych chi'n berson ifanc sy'n anesmwyth â'r rhywedd a bennwyd i chi ar eich genedigaeth, neu os ydych chi'n rhiant i blentyn sy'n teimlo fel yma, gall *Mermaids* helpu.

[mermaidsuk.org.uk](http://mermaidsuk.org.uk)

## Pride Cymru

Elusen LHDT yng Nghymru sy'n gweithio drwy raglen o brosiectau i gynnig cymorth i'r gymuned LHDT, â'r nod o roi terfyn ar gamwahaniaethu.

E [hello@pridecymru.com](mailto:hello@pridecymru.com)

[pridecymru.co.uk](http://pridecymru.co.uk)

## Rainbow Bridge

Mae *Rainbow Bridge* yn fudiad Cymorth i Ddiodeffwyr sy'n cynnig cefnogaeth yn benodol i ddiodeffwyr cam-drin domestig sy'n hunan-ddiffinio fel lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol.

Rhadffon 0300 3031 982

E [rainbowbridge@victimsupport.org.uk](mailto:rainbowbridge@victimsupport.org.uk)

[reporthathe.victimsupport.org.uk](http://reporthathe.victimsupport.org.uk)

## Stonewall Cymru

Mae Stonewall Cymru'n elusen sy'n ymgyrchu dros gydraddoldeb cyfreithiol a chyfiawnder cymdeithasol i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws yng Nghymru. Gallwch gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth Stonewall Cymru gyda chwestiynau ar unrhyw fater sy'n effeithio ar bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws.

Rhadffon 08000 50 20 20

E [cymru@stonewallcymru.org.uk](mailto:cymru@stonewallcymru.org.uk)

[stonewallcymru.org.uk](http://stonewallcymru.org.uk)

## Trans\*form Cymru

Caiff *Trans\*Form* Cymru ei arwain gan Grŵp Llywio o bobl ifanc, pob un ohonynt yn hunan-diffinio ar sbectrwm traws. Maen nhw'n gweithio i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â materion traws ymysg proffesiynwyr a phobl ifanc.

E [rachel@youthcymru.org.uk](mailto:rachel@youthcymru.org.uk)

[youthcymru.org.uk/transform-cymru](http://youthcymru.org.uk/transform-cymru)

## Grŵp Undod Cymru

Mae Grŵp Undod Cymru'n cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau i helpu a chynorthwyo pobl LHDTc+ a'u teuluoedd, eu cymheiriaid a'u ffrindiau, gan gynnwys Canolfan Hunaniaeth Undod, y ganolfan gyntaf yng Nghymru ar gyfer y rheiny sy'n hunan-ddiffinio fel pobl draws.

Ff 01792 346299

E [info@unitygroup.wales](mailto:info@unitygroup.wales)

[unitygroup.wales](http://unitygroup.wales)

## Umbrella Cymru

Nod *Umbrella* Cymru yw hyrwyddo amrywioldeb, cydraddoldeb a chynhwysiant rhyweddol a rhywiol, ledled Cymru. Maen nhw'n cynnig amrediad o wasanaethau cymorth arbenigol.

Ff 0300 302 3670

[umbrellacymru.co.uk](http://umbrellacymru.co.uk)

## Rhwydwaith Trawsryweddol UNIQUE

Mae Rhwydwaith Trawsryweddol *UNIQUE* yn grŵp gwirfoddol sy'n cynnig cymorth i bobl draws yng Ngogledd Cymru.

Ff 01745 337144

E [elen@uniquetg.org.uk](mailto:elen@uniquetg.org.uk)

[uniquetg.org.uk](http://uniquetg.org.uk)

## Viva LGBT

Gwasanaethau arbenigol a chymorth uniongyrchol i bobl ifanc (14-25 oed) LHDTc+ a'r rheiny sy'n cwestiynu eu rhywioldeb neu eu hunaniaeth ryweddol a'u eu teuluoedd/gofalwyr. Maent wedi'u lleoli yn Rhyl ac maent yn gwasanaethu Gogledd Cymru.

Ff 01745 357941

E [info@vivalgbt.co.uk](mailto:info@vivalgbt.co.uk)

[vivalgbt.co.uk](http://vivalgbt.co.uk)

Hoffai Gofalwyr Cymru ddiolch i'r gofalwyr oedd yn fodlon rhannu eu straeon a'u profiadau ar gyfer yr arweiniad hwn.



Bob blwyddyn yng Nghymru, mae 123,000 o bobl yn dod yn ofalwyr, gan edrych ar ôl perthnasau neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n wirioneddol wael.

Gall gofalwyr o fewn y gymuned LHDTTC+ sy'n gofalu am ffrind, cymar neu aelod o'r teulu, wynebu heriau ychwanegol yn ystod eu taith ofalu.

**Ym mha bynnag ffordd mae gofalu'n effeithio arnoch chi, rydyn ni yma.**

Gofalwyr Cymru  
Uned 5, Ynys Bridge Court, Caerdydd CF15 9SS

Ff 029 2081 1370 E [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

[carerswales.org](http://carerswales.org)



@carerswales



/carerswales

Am wybodaeth arbenigol a gwybodaeth am ofalu, cysylltwch â Llinell-gyngor Gofalwyr y DU.

Ff 0808 808 7777 E [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

*Yn agored o ddydd Llun i ddydd Gwener, 10am - 4pm.*

**Mae'r llyfryn hwn hefyd ar gael yn Saesneg**

Mae Gofalwyr y DU yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yn Lloegr a Chymru (864097). Swyddfa Gofrestredig: 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.