

# LHDTC+ a Gofalu



# Cynnwys

Ynglŷn â'r canllaw hwn	03
Heriau fel gofalwr LHDTC+	04
Cael cefnogaeth gan yr awdurdod lleol	08
Gofal iechyd a derbyniadau i ysbyty	10
Cydbwysu cyflogaeth â gofalu	14
Siarad am ofalu	15
Cefnogi eich iechyd a'ch lles	17
Cyfeiriadur	24

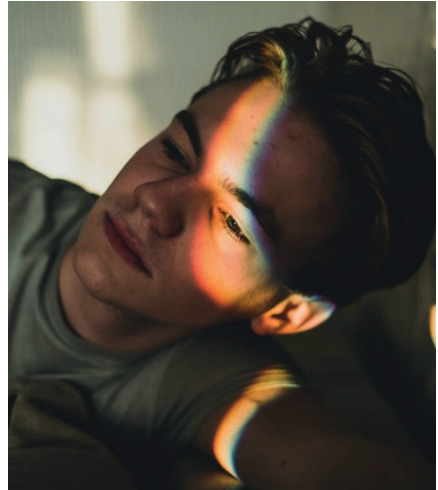


# Ynglŷn â'r canllaw hwn

Roedd 16% o'r bobl a ddywedodd yng Nghyfrifiad 2021 eu bod yn rhan o'r gymuned LDHTC+ hefyd yn dweud eu bod yn ofalwr. Mae hyn yn golygu bod rhywun sy'n rhan o'r gymuned LDHTC+ yn fwy tebygol o fod yn ofalwr na rhywun nad yw'n rhan o'r gymuned LDHTC+.

Weithiau, gall gofalu fod yn brofiad cadarnhaol a gwerth chweil mewn llawer o ffyrdd. Gofalwyr di-dâl yw pobl sy'n darparu cymorth neu ofal i ffrind, aelod teulu neu gymydog. Nid oes dim yn fwy naturiol i fodau dynol na helpu ein hanwyliaid i wneud y gorau o fywyd. Nid oes dim ychwaith yn anoddach na chanolbwyntio ar anghenion rhywun arall heb esgeuluso ein rhai ein hunain. Mae gofalu rownd y cloc, neu gydbwyso gofalu â gwaith a bywyd teulu, yn gallu bod yn flinedig dros ben. Mae'r 'system' yn gallu bod yn ddryslyd. Mae'r emosiynau'n gallu bod yn ysigol.

Os ydych chi neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn arddel hunaniaeth LHDTTC+, efallai y gwelwch fod gennych bryderon a heriau ychwanegol i'w hystyried. Mae rhai pobl yn teimlo nad yw gwasanaethau cefnogaeth 'iddyn nhw' ac na fyddant yn deall eu hanghenion. Efallai y bydd rhai pobl yn cael cefnogaeth yn hwyr neu na fyddant yn ei chael o gwbl, gan eu bod yn rhagweld stigma neu wahaniaethu. Mae hyn yn ychwanegu at yr effaith ar fywyd y gofalwr ac yn gallu cynyddu teimladau o unigrwydd.



3

**Sut bynnag mae gofalu'n effeithio arnoch, rydym yma. Mae'r wybodaeth hon yn archwilio profiadau gofalwyr LHDTTC+, ac yn amlinellu'r cymorth sydd ar gael.**

*"Rwy'n teimlo fy mod, yn ystod fy amser yn gofalu, wedi treulio chwe mlynedd yn cuddio fy rhywioldeb eto, ar ôl y daith o ddod allan"*

Gofalwr

## Heriau bod yn ofalwr LHDTC+

Yn ogystal â gofynion arferol gofalu, gall gofalwyr LHDTC+ wynebu amryw o heriau ychwanegol o ran defnyddio gwasanaethau, arian ac iechyd meddwl.

Dangosodd ymchwil gan Carers UK o brofiadau gofalwyr yn ystod y pandemig Covid-19, wrth gymharu profiadau gofalwyr lesbiaidd, hoyw a deurywiol â gofalwyr heterorywiol, fod gofalwyr lesbiaidd, hoyw a deurywiol:

- yn fwy pryderus am eu sefyllfa ariannol bresennol
- yn fwy tebygol o ddweud eu bod mewn trafferthion ariannol
- yn fwy tebygol o deimlo'n unig neu ar eu pennau eu hunain
- yn fwy tebygol o fod ag iechyd meddwl gwael.

O fewn briff Carers UK am Ofalwyr LHDTC+3, mae ymchwil gan fudiadau megis Stonewall, yn ogystal ag ymchwil unigryw, yn canfod y gall gofalwyr LHDTC+ wynebu amryw o heriau wrth ofalu. Yn eu mysg:

- Gofalu am aelod teulu nad yw o reidrwydd yn ymwybodol o'u hunaniaeth LHDTC+, neu sydd wedi eu gwrthod oherwydd eu hunaniaeth LHDTC+.

Mae ymchwil wedi canfod bod pobl ddeurywiol yn llai tebygol o fod wedi dod allan i'w holl deulu.

- Colli agweddau ar eu hunaniaeth LHDTC+ o ganlyniad i ofynion eu rôl gofalu. Gallai hyn gynnwys peidio â gallu mynychu digwyddiadau LHDTC+, cysylltu â phobl eraill neu gael cyfleoedd i fynegi eu hunain. O ganlyniad, gall gofalwyr deimlo eu bod yn cuddio eu rhywioldeb eto a gall hyn effeithio ar eu hunan-barch, eu hiechyd meddwl a'u cyfleoedd i gysylltu â phobl eraill.

*“Fel gofalwr cwiar sy'n gofalu am rywun, rydw i wedi cael amser heriol o ran fy rhywioldeb. Roedd gofalu'n fy rhoi i mewn safle anghyfforddus yn agosach at rywun roedd hi'n anodd i mi fod o'u cwmpas. O gymharu â phobl a manau eraill lle rydw i'n gallu bod yn fy hun yn llawn, fe wnes i sylwi fy mod i'n lleihau agweddau arna'i fy hun fyddai'n achosi i fy mam ddechrau, ac mewn ffordd yn cuddio fy rhywioldeb i raddau. Mae'r berthynas agos rhwng rhywun anabl a gofalwr yn gallu cryfhau rhai perthnasoedd yn fawr, ond yn lle hynny fe wnaeth i mi deimlo'n annïogel ac yn berfformiadol ar adegau.”*

Gofalwr

- I ofalwyr LHDTc+ ifanc, gall fod llai o gyfleoedd iddynt archwilio eu hunaniaeth LHDTc+ gan fod ganddynt lai o amser i fynd allan gyda ffrindiau a chyfarfod â phobl newydd.
- Gall problemau iechyd meddwl neu unigrwydd wneud y rôl gofalu'n fwy heriol. Efallai y bydd rhai pobl wedi ymbellhau oddi wrth eu teulu neu y bydd ganddynt berthnasoedd anodd ag aelodau teulu nad ydynt yn derbyn eu hunaniaeth LHDTc+, ac y bydd hynny'n arwain at fwy o unigrwydd neu ddiffyg cefnogaeth â'u rôl gofalu. Gall pobl LHDTc+ hefyd ddiodeff camdriniaeth neu ymosodiadau a allai achosi neu waethygu problemau iechyd meddwl. Efallai na fydd rhai gofalwyr LHDTc+ yn cael cymorth â'u problemau iechyd meddwl oherwydd pryderon bod y gwasanaethau cymorth yn heteronormadol
- Teimlo rhagfarn, gwahaniaethu neu aflonyddu wrth ddefnyddio gwasanaethau, a'i chael yn anodd ymddiried mewn gwasanaethau cymorth o ganlyniad
- Mae llawer o ofalwyr dros 65 oed; efallai y bydd gofalwyr LHDTc+ hŷn wedi byw drwy gyfnodau o wahaniaethu cyfreithiol a strwythurol ac y byddant yn gyndyn i ddefnyddio gwasanaethau cymorth neu i

*“Ceisiodd fy nghyn-gariad a oedd wedi hunan-niweidio chwilio am gefnogaeth a chwmsela, fodd bynnag fe'i cyfeiriwyd at gynghorydd Cristnogol a ariannwyd gan yr eglwys, a'r consensws cyffredinol oedd bod yn hoyw yn gwneud i chi hunan-niweidio fel y gallwch gael eich gwella gan dychwelyd yn syth.”*

**Gofalwr**

rannu eu hunaniaeth LHDTc+ oherwydd profiadau negyddol blaenorol.

- Teimlo mai hwy ddylai ofalu am aelod teulu os nad ydynt yn briod ac os nad oes ganddynt blant, a theimlo na ddylent ofyn i aelodau eraill o'u teulu am gymorth
- Gorfod 'dod allan' yn barhaus i wasanaethau sy'n gwneud tybiaethau am eu rhywioldeb a/ neu eu hunaniaeth rhywedd a/neu eu perthynas â'r unigolyn sy'n derbyn gofal.
- Peidio â theimlo'n gyfforddus am rannu eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd, neu deimlo bod angen iddynt guddio eu rhywioldeb eto oherwydd ofn gwahaniaethu neu driniaeth annheg neu ragfarnllyd gan wasanaethau

*“Dydy doctoriaid a nyrsys ddim yn wybodus o gwbl. Wrth fynd am apwyntiad am fy iechyd meddwl, fel rheol bydda’i mewn dagrau erbyn y diwedd am eu bod nhw wedi penderfynu mai bod yn draws sy’n achosi fy holl orbryder ac iselder.”*

Gofalwr

- Mae peidio â chael eu cydnabod fel gofalwr yn gallu bod yn broblem i rai gofalwyr LHDTc+ sy’n gofalu am bobl yn eu ‘teulu o ddewis’ h.y. eu rhwydwaith cefnogol o ffrindiau, cymdogion, neu gyn-bartneriaid.
- Teimlo bod unigolyn sy’n derbyn gofal ganddynt yn gorfod cuddio eu rhywioldeb, yn enwedig os ydynt wedi symud i lety gwarchod neu gartref gofal ac yn teimlo bod angen cuddio eu hunaniaeth LHDTc+ oherwydd ofnau am wahaniaethu. Gall hyn fod yn broblem arbennig i bobl LHDTc+ hŷn sydd wedi byw drwy gyfnodau o ragfarn sylweddol.
- Dioddef problemau iechyd corfforol o ganlyniad i drawsnewid rhywedd yn feddygol sydd, i rai gofalwyr traws, yn gallu effeithio ar eu gallu i wneud eu rôl gofalu. Mae rhai gofalwyr traws hefyd yn newid cyflogaeth ar ôl trawsnewid, sy’n gallu achosi straen ychwanegol. Mae pobl draws eisoes yn gallu wynebu rhwystrau sylweddol rhag cyflogaeth, sy’n effeithio ar iechyd meddwl a lles.

## Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae gennych hawliau hefyd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Mae’r Ddeddf hon yn diogelu pobl yn gyfreithiol rhag gwahaniaethu yn y gweithlu ac mewn cymdeithas yn gyffredinol.

Ni ddylid peri anfantais i neb oherwydd unrhyw un o’r ‘nodweddion gwarchoddedig’ hyn:

- **rhywedd**
- **hil**
- **ffydd neu gred**
- **cyfeiriadedd rhywiol**
- **oed**
- **beichiogrwydd a mamolaeth**
- **bod yn briod neu mewn partneriaeth sifil**
- **bod yn unigolyn anabl**
- **bod yn drawsryweddol.**

Datblygwyd amcanion cydraddoldeb fel rhan o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gymdeithas decach a mwy cynhwysol. Mae’r amcanion yn sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus a chyflogaeth yn deg, yn hygyrch ac yn ymatebol i anghenion pobl, a bod cymunedau’n gynhwysol

Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i ofalwyr yn y gymuned LDHTc+ os ydynt yn teimlo eu bod hwy, neu’r unigolyn y maent yn gofalu amdano, wedi dioddef gwahaniaethu oherwydd eu rhywedd neu eu cyfeiriadedd rhywiol.

IOs ydych yn meddwl eich bod wedi dioddef gwahaniaethu annheg, gallwch wneud y canlynol:

- cwyno'n uniongyrchol i'r unigolyn neu'r sefydliad
- defnyddio rhywun arall i'ch helpu i ddatrys y mater, er enghraifft sefydliad, undeb neu gynrychiolydd cyfreithiol
- gwneud hawliad mewn llys neu dribiwnlys.



I gael mwy o wybodaeth am wahaniaethu, ewch i: [carersuk.org/work](https://www.carersuk.org/work)

a <https://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/what-are-your-rights-as-a-carer/protection-from-discrimination/>



# Cael cefnogaeth i'ch helpu i ofalu

## Cefnogaeth gan yr awdurdod lleol

Mae gofalu'n gallu bod yn waith caled – yn gorfforol ac yn emosiynol. Yn aml, efallai y bydd cefnogaeth gan weithwyr proffesiynol yn canolbwyntio ar yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano, yn hytrach na chi fel gofalwr.

Gall hyn fod yn arbennig o berthnasol i ofalwyr yn y gymuned LDHTC+ os ydych yn teimlo nad yw eich perthynas â'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych wedi'i chydabod yn iawn, neu os nad ydych yn teimlo y bydd gweithwyr proffesiynol yn deall eich anghenion

Fodd bynnag, mae'n bwysig dysgu am y gwahanol ffyrdd y gallech gael cefnogaeth fel gofalwr, a gallai asesiad o anghenion gofalwr fod yn lle da i ddechrau.

## Asesiad o anghenion gofalwr

Os ydych yn ofalwr a'i bod yn ymddangos fel bod angen cymorth arnoch, dylai awdurdod lleol y sawl sy'n derbyn gofal gennych gynnig asesiad o anghenion gofalwr i chi. Os na chewch gynnig asesiad o anghenion gofalwr, dylech gysylltu â'r awdurdod lleol a gofyn am un.

Cewch asesiad o anghenion gofalwr beth bynnag yw lefel eich angen, faint

bynnag o ofal yr ydych yn ei ddarparu a beth bynnag yw eich modd ariannol.

Peidiwch â gadael i'r gair 'asesiad' eich dychryn – yn sicr, nid yw'n brawf o'ch galluoedd fel gofalwr. Mae'n gyfle i roi gwybod i'ch cyngor lleol sut mae eich cyfrifoldebau gofalu'n effeithio arnoch yn gorfforol ac yn emosiynol. Byddant yn defnyddio'r asesiad i ganfod pa gefnogaeth sydd ei hangen arnoch, a ydych yn fodlon neu'n gallu parhau i ofalu, beth hoffech ei gyflawni yn eich bywyd bob dydd ac a ydych yn gymwys i gael cymorth.

Cynhelir y rhan fwyaf o asesiadau wyneb yn wyneb, ond mae rhai cyngorau lleol yn cynnig yr opsiwn o wneud yr asesiad ar-lein neu dros y ffôn. Dylai lleoliad ac amser yr asesiad fod yn gyfleus i chi.



Gallwch ddysgu mwy am gael asesiad o anghenion gofalwr ar ein tudalennau ar asesiadau i ofalwyr yma: [www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/carers-assessment/](http://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/carers-assessment/)

Bydd rhai canolfannau gofalwyr lleol hefyd yn cynnal asesiadau gofalwyr – mae'n werth gwirio â'ch **cymdeithas gofalwyr leol**.



Ar ôl yr asesiad o anghenion gofalwr, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a ydych chi neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal yn gymwys i gael cymorth i leihau effaith gofalu arnoch chi. Gallai'r awdurdod ddarparu cymorth eu hunain, neu ar ffurf taliad uniongyrchol.

## Beth yw taliadau uniongyrchol?

Yn gyffredinol, mae taliadau uniongyrchol i ofalwyr yn daliad untro sy'n cael ei roi i gynorthwyo gofalwyr i gymryd amser i ofalu am eu lles eu hunain. Er enghraifft, gallai gofalwr ddefnyddio'r taliad i fynd i'r gampfa, neu dalu am wersi gyrru neu fynd i ffwrdd am egwyl. Weithiau, gelwir y rhain yn daliad uniongyrchol i ofalwr neu'n daliad cyllideb gofalwr.

Mae taliadau uniongyrchol i'r unigolyn sy'n derbyn gofal yn tueddu i fod yn daliadau parhaus a ddefnyddir i gyflogi gweithiwr gofal neu gynorthwydd personol i helpu â'u hanghenion o ddydd i ddydd neu am gyfnod o ofal seibiant.

Mae'r taliadau hyn yn cael eu defnyddio yn hytrach na bod y cyngor neu ymddiriedolaeth yn darparu'r gwasanaethau hynny yn uniongyrchol. Gall hyn fod yn arbennig o berthnasol i bobl yn y gymuned LDHTC+ oherwydd gallai eich galluogi i ddefnyddio gweithwyr gofal sy'n deall eich sefyllfa a'ch anghenion penodol neu eich helpu i brynu gwasanaethau yr ydych yn teimlo'n gyfforddus â hwy.



Gallwch ddysgu mwy am daliadau uniongyrchol yma:

[www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/direct-payments/](http://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/direct-payments/)



## Gofal iechyd a derbyniadau i ysbyty

Fel gofalwr LGBTQ+, efallai y gwelwch nad ydych yn unig yn fwy tebygol o ofalu am rywun â chyflwr iechyd meddwl, ond eich bod yn wynebu eich heriau eich hun â'ch iechyd meddwl a'ch iechyd corfforol.

Dywedodd bron i 4 o bob 10 (37%) o ofalwyr deurywiol fod eu hiechyd corfforol yn 'wael' neu'n 'wael iawn' o gymharu â 22% o ofalwyr heterorywiol, 19% o ofalwyr hoyw a dim ond 16% o ofalwyr lesbiaidd.

Yn ogystal â'r pwysau hyn, efallai y byddwch yn pryderu am y posibilrwydd o gael eich trin yn wahanol oherwydd eich hunaniaeth chi neu hunaniaeth yr unigolyn sy'n derbyn gofal, neu'n wynebu heriau megis teimlo bod rhaid i chi ddod allan gyda gwasanaethau

*“Roeddwn i'n mynd am asesiad PIP. Fe wnes i ddal fy llaw allan i ysgwyd, a wnaeth y nyrs ddim edrych arna'i na fy ngwraig ar ôl i mi gyflwyno pwy oedd hi a doedd dim cyswllt llygaid drwy gydol y cyfweiliad. Roedden ni'n teimlo ein bod ni eisiau gadael.”*

Gofalwr

*“Rydw i'n poeni na fydd fy narparwr gofal iechyd yn cymryd fy hunaniaeth rhywedd o ddifrif.”*

Gofalwr

Yn ôl adroddiad gan Marie Curie, mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn aml yn tybio bod pobl LHD sy'n defnyddio gwasanaethau yn heterorywiol. Mae pobl draws hefyd yn dweud bod pobl yn aml yn cyfeirio atynt yn ôl rhagenwau eu rhywedd genedigol, yn gofyn cwestiynau ansensitif iddynt am fod yn draws, neu hyd yn oed yn datgelu eu rhywedd heb gydsynio o flaen cleifion eraill a staff

*“Rwy'n meddwl bod angen sylweddoli mwy bod pobl yn hoyw, oherwydd y dybiaeth yw bod pawb yn syth. Wchi, rydw i wastad yn cael fy ngalw'n Mrs rhywun neu'i gilydd. Dim ond iddyn nhw feddwl am y peth cyn tybio. A fyddai fy mhartner ddim wrth ei bodd fy mod i'n dweud hyn ond mae hi'n hŷn na fi, mae'r bwlch oed bron yn 19 mlynedd; rydw i'n meddwl bod llawer o bobl yn tybio mai hi yw fy mam, a dweud y gwir.”*

Gofalwr



## Arosiadau yn yr ysbyty a dod allan o'r ysbyty

Yng Nghymru, mae GIG Cymru yn ei gwneud yn glir bod gan bawb hawl i ofal iechyd o safon uchel beth bynnag yw eu cyfeiriadedd rhywiol. Mae gennych chi a/neu yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yr hawl i fod yn agored gyda'ch meddyg teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol os dewiswch wneud hynny.

Mae llawer o bobl LGBTQ+ sy'n dod allan i'w meddygon teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cael profiad da. Fodd bynnag, os nad yw hyn yn digwydd i chi, er enghraifft os ydych yn teimlo eich bod wedi dioddef bwlio, aflonyddu neu wahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth neu fynegiant rhywedd – gallwch fynegi pryder gan ddefnyddio'r broses Gweithio i Wella. Gallwch ddarllen mwy am wneud cwyn yn yr adran nesaf.



Ewch i GIG Cymru i gael mwy o wybodaeth drwy glicio'r cyswllt hwn:

<https://111.wales.nhs.uk/lgbt/AccessstoHealthcare/?locale=cy>

*“Fe ges i wybod, wrth chwilio am adnoddau iechyd meddwl, mai bai fy mynegiant a fy hunaniaeth rhywedd yn unig oedd fy iselder a fy straen, nid fy oriau gwaith rhyfedd a straen prynu fy nghartref cyntaf.”*

Gofalwr

Os oes angen triniaeth yn yr ysbyty ar yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych, efallai y byddwch yn pryderu ynghylch a oes angen i chi fel gofalwr ddod allan wrth gysylltu â gwasanaethau neu gael eich ystyried yn berthynas agosaf, yn enwedig os ydych mewn perthynas â'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych.

Yn aml, bydd pobl yn meddwl mai dim ond perthynas drwy waed neu briod yw perthynas agosaf. Fodd bynnag, gallwch gael eich enwebu'n berthynas agosaf rhywun. Gall rhywun sy'n derbyn gofal gennych eich enwebu'n berthynas agosaf iddynt, hyd yn oed os nad ydych mewn partneriaeth – er enghraifft, os ydych yn ffrindiau. Mae'r Sefydliad LHDT yn tynnu sylw at bwysigrwydd enwebu perthynas agosaf i bobl LHDT, gan eu bod yn fwy tebygol o fod wedi ymbellhau oddi wrth eu teulu biolegol a bod â theuluoedd o ddewis sy'n cynnwys ffrindiau, cymdogion a phobl eraill mewn cymunedau LHDT. Gallwch ddarllen mwy yma: <https://lgbt.foundation/prideinageing/next-of-kin>

Mae hefyd yn bwysig, fel partner neu briod, bod gennych yr un hawliau cyfreithiol mewn lleoliad meddygol â rhywun cydryweddol. Mae gan y GIG yng Nghymru ddyletswyddau cyfreithiol i ddiogelu eich hunaniaeth ond cynnal eich hawliau, felly os oes gennych bryderon ynghylch datgelu eich hunaniaeth gan gynnal eich hawliau, siaradwch â nyrs, meddyg neu weinyddwr yn gyfrinachol a dylent roi cynllun cymorth ar waith.

## Dod allan o'r ysbyty

Os yw'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych wedi bod yn yr ysbyty ac yn mynd i gael eu rhyddhau, mae gennych hawl i gymryd rhan yn y broses o gynllunio eu gofal – a gwneud penderfyniadau ynghylch faint o ofal y gallwch neu yr ydych yn fodlon ei ddarparu. Efallai y gwelwch eich bod yn cymryd rôl gofalu am y tro cyntaf, neu fod anghenion yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych wedi cynyddu neu newid. Mae'n bwysig cofio bod gennych yr hawl i wrthod gwneud mwy o ofal nag yr hoffech neu y gallwch ac os felly, ei bod yn ddyletswydd gyfreithiol ar y gwasanaethau cymdeithasol i ddarparu'r gofal sydd ei angen

Mae cynllunio ar gyfer rhyddhau o'r ysbyty yn broses a ddylai ddigwydd cyn gynted â bod yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn mynd i'r ysbyty, felly mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i staff os ydych yn ofalwr neu'n ystyried cymryd y rôl hon. Mae canllawiau Llywodraeth Cymru ynghylch rhyddhau o'r ysbyty yn pwysleisio pwysigrwydd cynnwys gofalwyr a chleifion ar bob cam yn y broses gynllunio.



Gallwch ddarllen y canllawiau llawn drwy glicio'r cyswllt hwn:

<https://www.llyw.cymru/gofynion-gwasanaeth-rhyddhau-or-ysbyty-covid-19>

Gallwch hefyd ddarllen gwybodaeth a chngor manwl ynghylch dod allan o'r ysbyty yn ein canllaw:

[carersuk.org/wales/coming-out-of-hospital/](https://carersuk.org/wales/coming-out-of-hospital/)

## Rheoli materion rhywun

Fel gofalwr, efallai yr hoffech helpu i reoli materion yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych, yn ogystal â chynllunio i wneud hyn yn y dyfodol.

Mae gwahanol ffyrdd o reoli materion rhywun. Mae'r opsiwn sy'n briodol yn dibynnu a yw'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain ar hyn o bryd (sef bod â galluedd meddyliol) ynteu'n methu â gwneud eu penderfyniadau eu hunain (sef diffyg galluedd meddyliol).

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

Os yw'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain ar hyn o bryd ond yr hoffent wneud trefniadau rhag ofn y byddant yn methu â gwneud eu penderfyniadau eu hunain yn y dyfodol, gallent wneud atwrneiaeth arhosol.

Mae hyn yn golygu eu bod yn penodi unigolyn penodol (er enghraifft chi) i fod â'r awdurdod i wneud penderfyniadau penodol ar eu rhan. Gallai hyn fod yn ddefnyddiol os ydych yn pryderu na fyddai eich safbwyntiau'n cael eu hystyried pe bai'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn colli galluedd meddyliol, gan ei bod yn dangos bod yr unigolyn wedi dewis rhoi'r awdurdod hwn i chi

Ceir dau fath o atwrneiaeth arhosol:

- atwrneiaeth 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 ar gyfer iechyd a lles – sy'n ymwneud â phethau megis gofal meddygol a gofal cymdeithasol.

Gall yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych wneud un math o atwrneiaeth arhosol, neu'r ddau fath o atwrneiaeth arhosol. Gellir defnyddio atwrneiaeth arhosol ar gyfer eiddo a materion ariannol cyn i'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych fetu â gwneud eu penderfyniadau eu hunain, os ydynt yn dymuno.

Fodd bynnag, ni ellir defnyddio atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a lles oni bai bod yr unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn methu â gwneud eu penderfyniadau eu hunain

Gallwch ddysgu mwy am **reoli materion rhywun drwy edrych ar ein hadnodau.**

## Gwneud cwyn

Os aiff rhywbeth o'i le â gwasanaethau a ddarparwyd, efallai y byddwch yn chwilio am ffordd o unioni pethau. Mae gwneud cwyn yn anodd i rai pobl – efallai y byddwch yn teimlo'n rhwystredig ac yn ddi, neu efallai y bydd meddwl am gwyno'n eich dychryn neu'n gwneud i chi deimlo'n gwynfanllyd.

Fodd bynnag, rhaid i gyrff cyhoeddus lleol ddarparu gwasanaethau o fewn fframwaith o ddeddfau a chanllawiau, ac mae gennych chi a'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych hawl i dderbyn gwasanaethau sy'n eich cadw'n ddiogel ac yn eich cefnogi.

Gall fod llawer o resymau dros ddymuno gwneud cwyn, gan gynnwys:

- gohirio neu ganslo gwasanaethau
- gwasanaethau sy'n ddrud neu o safon isel
- ymddygiad gwael gan staff iechyd neu ofal cymdeithasol
- newid neu leihau'r gofal a roddir i'r unigolyn/unigolion sy'n derbyn gofal gennych

Gellir defnyddio'r mecanwaith hwn hefyd i dynnu sylw at unrhyw wahaniaethu yr ydych chi neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych wedi'i brofi o ganlyniad i fod yn rhan o'r gymuned LDHDC+.

Mae gwneud cwyn yn gallu bod yn ffordd o unioni cam, cael ymddiheuriad, darganfod beth aeth o'i le, a/neu wneud yn siŵr nad yw'n digwydd eto i chi nac i neb arall.



Gallwch ddysgu mwy am wneud cwyn am wasanaethau yng Nghymru yn ein canllaw – Gwneud cwyn: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/guides-and-tools/our-factsheets/>

## Cydbwysu cyflogaeth a gofalu

Os ydych yn ceisio cydbwysu gofalu â gofalu am deulu neu ffrindiau, nid chi yw'r unig un – mae tair miliwn o ofalwyr yn gweithio yn y DU

- Ar gyfartaledd, mae 600 o bobl yn gadael gwaith i ofalu bob dydd – a dros 500,000 o bobl yn gadael gwaith i ddarparu gofal di-dâl cyn y pandemig
- Mae 75% o'r gofalwyr sydd mewn cyflogaeth yn pryderu am barhau i gydbwysu gwaith a gofalu
- Mae 1 o bob 3 o staff y GIG yn darparu gofal di-dâl
- Rhwng 2010 a 2020, aeth dros 1.9 miliwn o bobl mewn cyflogaeth am dâl yn ofalwyr di-dâl bob blwyddyn

Mae gan y rhan fwyaf o weithwyr cyflogedig hawliau yn eu gwaith sy'n gallu bod o gymorth i ofalwyr, megis yr hawl i ofyn am weithio hyblyg a'r hawl i gael amser i ffwrdd mewn argyfyngau.

Mecanweithiau cymorth anffurfiol sydd gan ofalwyr gan fwyaf. Efallai y bydd ffrindiau a theulu, elusennau neu grwpiau cymunedol yn rhoi cymorth i chi. Fodd bynnag, mae gennych hawliau cyfreithiol hefyd fel gofalwr sy'n gweithio, ac mae'n bosibl y bydd gennych hawliau fel rhan o'ch contract cyflogaeth.

Y rhain yw:

- hawliau statudol o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)
- hawliau statudol o dan y Ddeddf Cydraddoldeb
- awliau statudol o dan Gyfraith Cyflogaeth
- hawliau contractiol fel rhan o'ch contract cyflogaeth

Eich dewis chi yw dweud wrth eich cyflogwr am eich rôl gofalu neu beidio. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd hawliau contractiol ychwanegol neu gymorth yn y gwaith ar gael i ofalwyr, felly gallai fod yn werth darganfod a yw eich cyflogwr yn cynnig unrhyw gefnogaeth o'r fath.

Os ydych yn ei chael yn anodd cydbwysu gwaith a gofal ac yn ystyried gadael y gwaith, mae'n bwysig ystyried y goblygiadau llawn posibl ar eich incwm, eich ansawdd bywyd a'ch hawliau i gael pensiwn yn y dyfodol.

Ar ryw adeg yn eich rôl gofalu, efallai y penderfynwch yr hoffech gyfuno gwaith â gofalu, neu efallai yr hoffech weithio os bydd eich rôl gofalu'n newid neu'n dod i ben. Gall meddwl am weithio am y tro cyntaf, neu fynd yn ôl i'r gwaith, deimlo fel cam mawr, ond mae cefnogaeth ar gael.



TI ddarllen mwy am eich hawliau, ac i gael cefnogaeth a chynghor fel gofalwr sy'n gweithio, edrychwch ar ein canllaw Gofalwyr sy'n gweithio: [carerswales.org/workingcarers](https://carerswales.org/workingcarers)

# Siarad am ofalu

I lawer o ofalwyr LHDTC+, ni fydd siarad am eu rôl gofalu yn croestorri â'u rhywioldeb. Fodd bynnag, os ydyw, gall hyn fod yn anghyfforddus mewn gweithle, mewn lleoliad meddygol neu wrth ofyn am gymorth gan yr awdurdod lleol.

Os ydych eisoed wedi cael profiad o wahaniaethu neu erlid oherwydd eich cyfeiriadedd rhywiol, gall datgelu manylion rôl gofalu wneud i chi deimlo'n fwy agored i niwed ac achosi straen.

Yn y pen draw, mae'n well rhannu'r wybodaeth hon a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. Mae'n bwysig dod o hyd i'r ffordd orau a deall eich hawliau cyfreithiol fel gofalwr ac fel rhywun â nodwedd warchoddedig er mwyn gallu bod mor hyderus â phosibl yn y broses.



# Eich hawliau

Mae gennych yr hawl i beidio â chael eich adnabod yn ôl eich cyfeiriadedd rhywiol a bod â'r un hawliau fel gofalwr ag unrhyw un arall. Mae hyn yn golygu y gall y drafodaeth weithiau fod mor syml â chyfeirio at eich statws cyfreithiol neu ddewisol gyda'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych ac yna gwrthod ymwneud â hwy fel arall. Lle'r gweithiwr proffesiynol yw gwneud yr addasiadau addas.

Os yw'r sefyllfa'n fwy cymhleth, mae gennych yr hawl i ymgysylltu ar wahân â'r corff proffesiynol. Er enghraifft, os ydych yn gofalu am aelod teulu a bod aelodau eraill o'ch teulu'n anghyfforddus â'ch cyfeiriadedd rhywiol, gallwch dynnu sylw staff at hyn er mwyn iddynt geisio gwneud addasiadau rhesymol megis cynnig oriau ymweld gwahanol.

Gallwch hefyd ofyn am gael siarad â gweithwyr proffesiynol eraill os ydych yn anhapus â'r sgwrs ac yn meddwl eich bod yn cael triniaeth waeth am eich bod yn LHDC+. Mae hyn yn cynnwys yn y gweithle lle nad oes rhaid i chi siarad â'ch rheolwr llinell uniongyrchol os ydych yn pryderu y gallai hyn amharu ar eich cyfleoedd yn y gwaith neu eich siawns o gael dyrchafiad.

Mae siarad am eich rôl gofalu yn anodd i unrhyw un, a gall fod yn arbennig o heriol os ydych yn ofalwr LHDC+. Fodd bynnag, rhywfaint o gynllunio, a'r dewrder sydd ei angen i gymryd y cam cyntaf hwnnw, yw'r unig ffordd o gael mwy o gefnogaeth.





# Cefnogaeth i helpu eich lles

Fel y trafodwyd yn adran agoriadol y canllaw, yn aml bydd gofawlyr LHDTTC+ yn wynebu heriau o ran eu lles ariannol, emosiynol a chorfforol. Efallai y byddwch yn teimlo'n fwy unig, er enghraifft, neu'n wynebu heriau â'ch iechyd meddwl. Gallai'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennyh hefyd fod yn fwy tebygol o wynebu anawsterau iechyd meddwl os ydynt yn arddel hunaniaeth LHDTTC+.

## Cymorth gyda chyllid

Mae ein hadroddiad ymchwil yn dangos bod pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol o dan anfantais ariannol o gymharu â'u cymheiriaid heterorywiol. Canfu'r Arolwg LHDT Cenedlaethol fod 47% o'r atebwyr yn ennill llai nag £20,000 y flwyddyn, sy'n is na chanolrif incwm blynyddol y flwyddyn honno sef £23,474. Hefyd, canfu arolwg gan YouGov o 4,000 o weithwyr ledled y DU yn 2019 fod gweithwyr LHDT yn ennill cyfartaledd o 16% yn llai na gweithwyr heterorywiol, sy'n gywerth â cholli £6,703 y flwyddyn.

Mae ein harolygon yn cadarnhau bod gofalu'n cael effaith negyddol ar sefyllfa ariannol gofawlyr lesbiaidd, hoyw a deurywiol. Roedd pob un o'r tri grŵp yn fwy tebygol o ddweud nad oeddent yn gallu fforddio eu taliadau rhent neu forgais a'u bod mewn dyled, neu wedi bod mewn dyled, o ganlyniad i ofalu na gofawlyr heterorywiol.

Mae'r heriau hyn, yn ogystal ag effaith barhaus y pandemig Covid-19, a phwysau'r argyfwng

costau byw, yn golygu y gallech fod yn poeni am eich sefyllfa ariannol. Mae cymorth a chefnogaeth ar gael i chi fel gofawlyr ac os ydych ar incwm isel.

Mae hyn yn cynnwys cymorth â biliau egni, yn ogystal â grantiau ac adnoddau eraill a allai fod ar gael i chi. Gan fod cymaint o'r gefnogaeth wedi'i thargedu gan ddibynnu ar eich amgylchiadau unigryw, rydym wedi cynhyrchu canolbwynt Materion Ariannol ar wefan Gofawlyr Cymru, â'r nod o helpu i'ch cyfeirio chi at amrywiaeth o gefnogaeth. Mae hyn yn cynnwys cymorth â budd-daliadau, dyled, grantiau, biliau egni a chyfeirio at gefnogaeth gan Lywodraeth Cymru.



Ewch i'r canolbwynt Materion Ariannol:  
<https://www.carersuk.org/wales/moneymatters>

Mae gennym dudalennau eraill ar gael hefyd ag amrywiaeth o gyfeiriadau at wybodaeth am gymorth â biliau a chostau'r aelwyd, yn ogystal ag arbed arian.

## Iechyd meddwl a gofalu

Yn ein harolwg Cyflwr Gofalu 2021, roedd gan ofalwyr deurywiol a hoyw/lesbiaidd yr un tebygolrwydd o ofalu am rywun ag anabledd corfforol (54%, o gymharu â 47% o ofalwyr heterorywiol), ond roedd gofalwyr deurywiol yn fwy tebygol o fod yn gofalu am rywun â chyflwr iechyd meddwl (40% o gymharu â 30% o ofalwyr hoyw/lesbiaidd a 30% o ofalwyr heterorywiol) neu awtistiaeth (37% o gymharu ag 21% o ofalwyr heterorywiol a 13% o ofalwyr hoyw/lesbiaidd).

Gallai hyn fod oherwydd bod cyfraddau cyflyrau iechyd meddwl a cham-drin sylweddau yn uwch ymysg y gymuned LHDT+. Mae gofalu am rywun â chyflwr iechyd meddwl yn debygol o olygu profiadau a heriau gwahanol o gymharu â gofalu am rywun â chyflwr iechyd corfforol. Er enghraifft, mae llawer o ofalwyr yn gweld nad ydynt yn cael eu cynnwys yn llawn oherwydd protocolau cyfrinachedd caeth ac mae llawer o stigma'n dal i fod yn gysylltiedig â chyflyrau iechyd meddwl.

### Pam y gallech fod yn gofalu am rywun â salwch meddwl

Efallai y bydd rhywun sy'n gofalu am unigolyn â salwch meddwl yn eu helpu i wneud y canlynol:

- trefnu apwyntiadau, paratoi amdanynt a mynd iddynt
- trefnu a chymryd eu meddyginiaeth

- gwneud tasgau ymarferol y byddant efallai'n gallu eu gwneud yn gorfforol ond sy'n emosïynol heriol iddynt e.e. gwneud galwadau ffôn neu gynllunio prydau bwyd
- cyfleu eu dymuniadau; mewn rhai achosion, ni fydd pobl yn gallu gwneud hyn drostynt eu hunain a bydd angen i'w gofalwr ei wneud ar eu rhan
- cydnabod a derbyn eu cyflwr. Gall hyn helpu i annog rhywun i gymryd meddyginiaeth, mynd i apwyntiadau a gofalu am eu hiechyd corfforol a meddyliol
- rhannu gwybodaeth am eu hiechyd. Gall gofalwyr helpu i rannu gwybodaeth â gweithwyr iechyd proffesiynol os na all yr unigolyn sy'n derbyn gofal ganddynt wneud hynny am ryw reswm.

Bydd pryd y bydd angen y cymorth hwn yn dibynnu ar yr unigolyn, a gallai fod:

- **drwy'r amser** – bydd ar rai pobl angen cymorth i wneud tasgau dyddiol neu i adael y tŷ
- **ar adeg benodol** – bydd ar rai pobl angen cefnogaeth wrth fynd drwy gyfnod penodol yn eu bywyd. Er enghraifft, dod allan o'r ysbyty neu os ydynt yn wael iawn
- **ar achlysuron penodol** – bydd ar rai pobl angen cefnogaeth pan fydd pethau penodol yn digwydd. Er enghraifft, os ydynt yn mynd i apwyntiad misol.



Gallwch ddarllen mwy am ofalu am rywun â chyflwr iechyd meddwl yn yr adnoddau a gynhyrchwyd gan Carers UK a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion: : <https://www.carersuk.org/wales/caring-for-someone-with-a-mental-health-condition/>

## Eich iechyd a'ch lles chi

Fel gofalwr, weithiau bydd yn anodd blaenoriaethu eich iechyd a'ch lles chi. Efallai y byddwch yn teimlo'n unig neu ar eich pen eich hun.

*“Rydw i wedi blino gormod i wneud ymarfer corff – ar rai dyddiau, mae hyd yn oed mynd allan am dro'n teimlo'n ormod. Rydw i'n tueddu i fynd i'r gwaith a dod yn syth adref. Rydw i wedi ymlâdd yn gorfforol ac yn emosiynol ac mae gen i ddiffyg hyder yn fy ngallu i fynd allan a chymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp oherwydd dydw i ddim wedi defnyddio fy sgiliau cymdeithasol 'yn iawn' ers mor hir, rydw i'n ofni eu bod nhw*

**Gofalwr**

Mae'n gallu bod yn anodd dod o hyd i amser i fwyta'n dda a gwneud ymarfer corff, ond gallwch wneud newidiadau bach i helpu i gefnogi eich iechyd corfforol cyffredinol a'ch maeth.



Rydym wedi datblygu ystod o adnoddau sydd ar gael i chi – o gefnogaeth â maeth i sut i gysgu'n well, yn ogystal â'n Canolbwynt Gofalwyr Gweithgar sy'n cynnwys fideos o sesiynau ymarfer corff ar-lein y gallwch eu gwneud gartref.



<https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/looking-after-yourself/>

Yng Nghymru, mae gennym Ganolbwynt Lles hefyd sy'n cynnig cyngor, fideos ac erthyglau i helpu i gefnogi eich lles. Mae hyn yn cynnwys cyfres o fideos pwrpasol ymwybyddiaeth ofalgar i ofalwr.



Ewch i'r canolbwynt lles: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/wellbeing-hub/>

## Mynd i'r afael ag unigrywdd

Yn eu **Cynllun Gweithredu LHDTTC+ ar gyfer Cymru**, mae llywodraeth Cymru yn dweud bod yr adroddiad "A yw Cymru'n Decach?" yn nodi bod unigrywdd, teimlo ar eu pennau eu hunain a llai o ymdeimlad o berthyn yn rhai o'r materion pwysicaf sy'n wynebu grwpiau penodol, gan gynnwys pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsryweddol, a phobl o rai lleiafrifoedd ethnig.

Os ydych hefyd yn gofalu, efallai y gwelwch fod gofalu'n cymryd cymaint o amser nes eich bod chi a'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych yn mynd yn fwy unig fyth. Mae teimlo'n unig ac ar eich pen eich hun yn gallu cael effaith sylweddol ar eich lles - felly mae'n bwysig gwybod bod cefnogaeth ar gael a ffyrdd o gysylltu â gofaluwr eraill er enghraifft. Efallai y bydd gofyn am help yn teimlo'n anodd, ond gall fod yn gymorth mawr i'ch cysylltu â phobl eraill sy'n deall.

*"Ar y pryd, doedden ni ddim yn trafod y sefyllfa, dim ond bwrw ymlaen, ond wrth edrych yn ôl rydyn ni'n gweld ei fod wedi achosi straen. Doedden ni ddim wedi arfer gofyn am help na'i dderbyn, roedd ein ffrindiau wedi cynnig ond wnaethon ni ddim aros i feddwl dweud iawn. Wrth edrych yn ôl, byddai wedi "*

Gofalwr


## Sesiynau cefnogi a chyfarfodydd ar-lein

Mae Carers UK yn cynnal amrywiaeth o gyfarfodydd ar-lein i'ch helpu i gysylltu â gofaluwr eraill, rhannu profiadau a mwynhau gweithgareddau hamddenol. Rydym yn cynnig sesiynau cefnogi ar-lein Me Time yng Nghymru a sesiynau Share and Learn ledled y DU, yn ogystal â sesiynau Care for a Cuppa rheolaidd.

Mae'r sesiynau'n amrywio o gyfarfod i sgwrsio a rhannu â gofaluwr eraill, i hyfforddiant, digwyddiadau ac anerchiadau gan weithwyr proffesiynol, yn ogystal â gweithgareddau lles corfforol ac emosiynol. Mae'n gallu bod yn lle gwych i ddechrau cysylltu â gofaluwr eraill, a gwneud rhywbeth drosoch eich hun heb orfod gadael y tŷ. Edrychwch ar ein tudalennau ar sesiynau cefnogi ar-lein i ddysgu mwy a chofrestru ar gyfer sesiwn. Mae'r sesiynau i gyd am ddim.

 <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/me-time-sessions/>.

 <https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-support-sessions/>.

 Mae cefnogaeth leol hefyd ar gael yma - [carersuk.org/help-and-advice/support-where-you-live/](https://www.carersuk.org/help-and-advice/support-where-you-live/)

## Grwpiau LHDTc+ a gwneud ffrindiau

Os hoffech gysylltu â phobl LHDTc+ eraill, gan gynnwys rhai sy'n ofalwyr, gallech geisio cysylltu â mudiadau megis Umbrella Cymru, sy'n rhestru amrywiaeth o gyfarfodydd ar-lein a phersonol a gynhelir ledled Cymru.

 <https://www.umbrellacymru.co.uk/social-groups/>

Hefyd, mae mudiadau megis Mind Out yn cynnig gwasanaethau gwneud ffrindiau LHDTc+.

 <https://mindout.org.uk/get-support/telephone-befriending/>

Os ydych yn hŷn, gallech gysylltu â Reengage sy'n cynnig gwasanaethau cydymaith ffonio enfys i bobl sy'n 75+ ac yn LHDTc+ ac a hoffai siarad â rhywun arall sydd hefyd yn arddel hunaniaeth LHDTc+.

 <https://www.reengage.org.uk/join-a-group/get-a-rainbow-call-companion/>



# Cefnogaeth gan Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK ac maent yma i wrando, i roi gwybodaeth a chynngor arbenigol i chi sydd wedi'u teilwra i'ch sefyllfa, i hyrwyddo eich hawliau ac i'ch cynorthwyo i ddod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi gartref, yn y gwaith, neu lle bynnag yr ydych.

Bob dydd, mae Gofalwyr Cymru yn clywed gan bobl ag angen cymorth i ofalu am ffrind, aelod teulu neu bartner. Gallent fod yn newydd i ofalu ac yn cael trafferth i lywio drwy'r ddrysa o wasanaethau, neu efallai y bydd angen cefnogaeth ychwanegol arnynt i ymdopi â phwysau gofalu. Efallai y byddant yn ansicr ynghylch defnyddio gwasanaeth, neu na fyddant yn teimlo bod y gymuned lle maent yn byw yn eu cefnogi. Gall cael y wybodaeth iawn ar yr adeg iawn wneud gwahaniaeth enfawr i'r gofalwr ac i'r unigolyn sy'n derbyn gofal.

Ein gwefan yw'r lle cyntaf y dylech fynd iddo os ydych yn chwilio am wybodaeth am unrhyw agwedd ar ofalu. Os ydych yn ymgodymu â Lwfans Gofalwyr, yn ceisio dod o hyd i gymorth ymarferol neu'n archwilio pa dechnoleg sydd ar gael i wneud gofalu'n haws, bydd ein tudalennau cynngor a'n taflenni ffeithiau'n cynnig y cymorth sydd ei angen arnoch:

Os ydych yn newydd i ofalu ac nad ydych yn siŵr ble i droi gyntaf, gall ein hofferyn ar-lein am ddim, Upfront, eich rhoi ar y trywydd iawn.

Mae Upfront yn offeryn ar-lein sy'n rhoi canllaw personol i ofalu i chi. Yn ogystal â sôn am gymorth ymarferol ac ariannol, mae'n cynnwys gwybodaeth i helpu â rheoli effaith gofalu ar iechyd a : [carersdigital.org/upfront/](https://carersdigital.org/upfront/)



Enw ein prif ganllaw gofalu yw Gofalu am rywun, ac mae'n cynnwys cyfoeth o wybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr, gan gynnwys golwg gyffredinol ar y cymorth a all fod ar gael i ofalwyr yng Nghymru: <https://www.carersuk.org/wales/looking-after-someone>.

## Ymuno â Carers UK

Sut bynnag mae gofalu'n effeithio arnoch chi, eich partner neu eich teulu, rydym yma i chi. Drwy ymuno â Carers UK, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid, gan gydweithio dros gymdeithas sy'n parchu, yn gwerthfawrogi ac yn cefnogi pob gofalwr.

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

# Beth mae Llywodraeth Cymru yn ei wneud

Fel gofalwr, mae gennych hawliau cyfartal o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, ac mae gan lywodraeth Cymru amryw o gyfrifoldebau i ofalwyr.

Mae hyn yn cynnwys eich hawliau cyfreithiol o dan y Ddeddf Hawliau Dynol, a rhaid i gefnogaeth ystyried eich perthynas â'r unigolyn sy'n derbyn gofal gennych a sut y gallai effeithio ar berthnasoedd â phobl eraill.

Mae hyn yn golygu bod gennych gyfle i siarad yn agored am eich pryderon gan fod yn hyderus bod gan y bobl yr ydych yn siarad â hwy ymrwymiad cyfreithiol i ddiogelu eich hunaniaeth, pryd bynnag y byddwch yn teimlo bod hyn yn briodol.

Yn eu [Cynllun Gweithredu LHDC+ ar gyfer Cymru 2023](#), mae Llywodraeth Cymru yn amlinellu sawl maes i wella'r gwasanaethau a'r wybodaeth sydd ar gael i bobl LHDC+.

Yn eu [Cynllun Gweithredu LHDC+ ar gyfer Cymru](#), mae Llywodraeth Cymru yn archwilio profiadau pobl yng Nghymru sy'n arddel hunaniaeth LHDC+ ac yn canfod:

- Dywedodd 50% o bobl gydryweddol LHDC+ nad oeddent erioed wedi rhannu eu cyfeiriadedd rhywiol â staff gofal iechyd. Ar ben hynny, dywedodd 19.6% o atebwyr traws o Gymru yn yr Arolwg LHDT Cenedlaethol fod eu hanghenion penodol wedi cael eu diystyru wrth ddefnyddio neu geisio defnyddio gwasanaethau gofal iechyd.

- Dangosodd data o Arolwg Cenedlaethol Cymru rhwng 2019 a 2020 fod pobl LHDC+ ddwywaith mor debygol o ddweud eu bod yn teimlo'n unig (30%) o gymharu â'u cymheiriaid heterorywiol (15%). Yn ôl yr adroddiad "A yw Cymru'n Decach?", unigrwydd, teimlo ar eu pennau eu hunain a llai o ymdeimlad o berthyn yw rhai o'r materion pwysicaf sy'n wynebu grwpiau penodol, gan gynnwys pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsryweddol, a phobl o rai lleiafrifoedd ethnig.
- Gwelwyd, ymysg y rheini a gymerodd ran yn yr arolwg, bod 78% o'r atebwyr wedi osgoi bod yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu rhywedd rhag ofn iddynt gael ymateb negyddol gan bobl eraill. Ar ben hynny, roedd 46% o bobl LHDC+ yng Nghymru wedi dioddef aflonyddu geiriol yn y flwyddyn cyn yr arolwg

**Mae'n amlwg bod angen gwneud llawer mwy i helpu i gefnogi iechyd a lles gofalwyr LHDC+. Os ydych wedi cael profiad o unrhyw un o'r anawsterau uchod, mae'n bwysig gwybod nad ydych ar eich pen eich hun a bod cefnogaeth ar gael.**

# Cyfeiriadur

Gall amryw o sefydliadau cenedlaethol ddarparu cymorth. Rydym wedi rhestru rhai o'r rhain isod.

Mae'n bosibl y bydd grwpiau a sefydliadau cefnogi lleol hefyd yn gallu darparu cymorth. Ewch i [carerswales.org/localsupport](http://carerswales.org/localsupport)

## Llinell Gymorth Carers UK

Rydym yma i gynnig gwybodaeth, arweiniad a chymorth ymarferol i chi ar bob cam o'r ffordd. Os dywedwch ble'r ydych wedi eich lleoli, gallwn geisio teilwra ein harweiniad i chi.

**E:** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

## Adferiad Recovery

Maent yn darparu cefnogaeth i bobl agored i niwed, gan gynnwys unigolion sy'n gwella o salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr.

**Ff:** 02920 407 407

**G:** [adferiad.org.uk](http://adferiad.org.uk)

## Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i bobl dros 60.

**Ff:** 0300 303 44 98

**G:** [ageuk.org.uk/cymru](http://ageuk.org.uk/cymru)

## Alzheimer's Society

Gwybodaeth a chyngor i bobl â dementia a'u gofalwyr.

**Ff:** 0333 150 3456

**G:** [alzheimers.org](http://alzheimers.org)

## Bi Cymru

Rhwydwaith Cymru gyfan sy'n dod â phobl ddeurywiol a phobl sy'n meddwl y gallent fod yn ddeurywiol o bob cwr o Gymru at ei gilydd, gan fynd i'r afael ag unigrwydd cymdeithasol a darparu cefnogaeth gan gymheiriaid.

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

**G:** [bicymru.org.uk](http://bicymru.org.uk)

## Arolygiaeth Gofal Cymru

Rheoleidiwr annibynnol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

**Ff:** 0300 7900 126

**G:** [careinspectorate.wales](http://careinspectorate.wales)

## Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Rhwydwaith o ganolfannau lleol sy'n darparu cyngor a chefnogaeth i ofalwyr.

**Ff:** 029 2009 0087

**G:** [carers.org/wales](http://carers.org/wales)

## Diverse Cymru

Elusen yw Diverse Cymru sy'n cefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu oherwydd amrywiaeth o nodweddion gan gynnwys cyfeiriadedd rhywiol neu ailbennu rhywedd.

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

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

## Citizens Advice Cymru

Swyddfeydd lleol yn cynnig cyngor/cynrychiolaeth ynghylch budd-daliadau, dyled a thai.

**W:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

## Contact

Gwybodaeth a chyngor i deuluoedd sy'n gofalu am blant ag anabledd neu angen arbennig.

**Ff:** 0808 808 3555

**W:** [contact.org.uk](http://contact.org.uk)



# Cyfeiriadur

## Dewis Cymru

Y lle i gael gwybodaeth am les yng Nghymru. Gwybodaeth a all eich helpu i feddwl beth sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu.

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

## Y Sefydliad Byw yn Anabl

Gwybodaeth a chyngor am gyfarpar i fyw'n annibynnol.

**Ff:** 0300 999 0004

**W:** [dlf.org.uk](http://dlf.org.uk)

## DrugFAM

Cefnogi teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr sy'n cael trafferth i ymdopi â chaethiwed rhywun i gyffuriau neu alcohol.

**Ff:** 0300 888 3853

**G:** [drugfam.co.uk](http://drugfam.co.uk)

## FFLAG

Mae FFLAG yn fudiad gwirfoddol cenedlaethol sy'n ymroddedig i gefnogi rhieni a theuluoedd i ddeall, derbyn a chefnogi aelodau lesbiaidd, hoyw a deurywiol o'u teulu â chariad a balchder

**Llinell gymorth gyfrinachol:** 0845 652 0311

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

## Independent Age

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

**Ff:** 0800 319 6789

**G:** [independentage.orgcymru](http://independentage.orgcymru)

## Llinell Gymorth LHDT Cymru

Yn darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol mewn llawer o feysydd bywyd ac o gwmpas amryw o faterion a allai fod yn berthnasol i bobl LHDT+, eu teulu a'u ffrindiau. Mae'r llinell gymorth ar agor ddydd Llun a dydd Mercher 7pm-9pm.

**Rhadffôn:** 0800 840 2069

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

## Mermaids

Os ydych yn berson ifanc ac yn teimlo'n wahanol i'ch rhywedd genedigol, neu os ydych yn rhiant â phlentyn sy'n teimlo fel hyn, gall Mermaids helpu.

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

## Pride Cymru

Elusen LHDT yng Nghymru sy'n gweithio drwy raglen o brojectau i gefnogi'r gymuned LHDT a gweithio i ddileu gwahaniaethu.

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

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

## Rainbow Bridge

Mae Rainbow Bridge yn wasanaeth Cefnogi Dioddefwyr sy'n gweithio'n benodol i gefnogi dioddefwyr cam-drin domestig sy'n arddel hunaniaeth lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol.

**Rhadffôn:** 0300 3031 982

**E:**

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

# Cyfeiriadur

## Stonewall Cymru

Elusen yw Stonewall Cymru sy'n ymgychu dros gydraddoldeb cyfreithiol a chyfiawnder cymdeithasol i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws yng Nghymru.

Gallwch gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth Stonewall Cymru â'ch cwestiynau am unrhyw fater sy'n effeithio ar bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws.

**Rhadffôn: 08000 50 20 20**

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

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

## Trans\*form Cymru

Mae Trawsrywiol Cymru yn cael ei arwain gan Grŵp Llywio o bobl ifanc sydd i gyd yn arddel hunaniaeth ar y sbectrwm traws. Maent yn gweithio i godi ymwybyddiaeth o faterion traws ymysg gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc.

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

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

## Grŵp Undod Cymru

Mae'r Grŵp Undod yn cynnig ystod eang o wasanaethau i helpu a chefnogi pobl LHDTC+ a'u teuluoedd, eu partneriaid a'u ffrindiau gan gynnwys y Ganolfan Hunaniaeth Undod, canolfan gyntaf Gymru i bawb sy'n arddel hunaniaeth draws.

**Ff: 01792 346299**

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

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

## Umbrella Cymru

Nod Umbrella Cymru yw hyrwyddo amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysedd rhywiol a rhyweddol ledled Cymru. Maent yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cefnogi arbenigol.

**Ff: 0300 302 3670**

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

## Rhwydwaith Trawsryweddol UNIQUE

Grŵp gwirfoddol yw Rhwydwaith Trawsryweddol UNIQUE sy'n cefnogi pobl draws yng Ngogledd Cymru.

**Ff: 01745 337144**

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

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

## Viva LGBT

Gwasanaethau arbenigol a chefnogaeth uniongyrchol i bobl ifanc LHDTC+ (14-25 oed) a'r rheini sy'n cwestiynu eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd a'u teuluoedd/ gofalwyr, wedi'u lleoli yn y Rhyl ac yn gwasanaethu Gogledd Cymru gyfan.

**Ff: 01745 357941**

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

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





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

**Sut bynnag mae gofalu'n effeithio arnoch, rydym yma.**

I gael gwybodaeth a chefnogaeth wedi'u teilwra, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK:

E: [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

Ff: **0808 808 7777**

Cefnogir y canllaw hwn yn falch gan



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Gofalwyr Cymru

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



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers\_uk

Mae'r canllaw hwn wedi'i lunio i ddarparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Er ein bod yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol, byddem yn argymhell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu ymweld â'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth.

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC)39307) a chwmni cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097).

Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain/London SE1 4LX

Cod cyhoeddi:

© Gofalwyr Cymru: Mehefin 2023 Dylid adolygu nesaf: Ebrill 2024