gofalwyr CYMRU

carerswales.org

Cael Eich Clywed: Canllaw hunaneirioli i ofalwyr

yng Nghymru

Cynnwys

CYFLWYNIAD 03

CYFATHREBU'N EFFEITHIOL 05

Rhwystrau cyffredin i gyfathrebu 06

Ffyrdd o gyfathrebu'n dda 07

Iaith a thôn eich corff 08

Ffyrdd gwahanol i ofyn am beth ydych chi eisiau 08

Pendantrwydd 09

Pam allech chi ei chael hi'n anodd bod yn bendant fel gofalwr? 09

Sut allwch chi ddod yn fwy pendant? 09

Dylanwadu a negodi 11

Gwneud cwyn 14

DEALL EICH HAWLIAU 19

Cael asesiad gofalwr 21

Asesiadau eraill 21

Deddfwriaethau eraill sy'n berthnasol i chi fel gofalwr 22

Rhagor o wybodaeth ar hawliau gofalwyr 23

CYDNABOD EICH TEIMLADAU 25

Gorbryder 27

Straen 27

Dicter 27

Euogrwydd 28

Colled 28

Cael help gyda'r teimladau hyn 29

Deall perthnasau teuluol 29

Gofalu amdanoch chi eich hun 30

Ystyried eich ffordd o feddwl 31

RHAGOR O WYBODAETH 33

Cyflwyniad

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, yr elusen aelodaeth genedlaethol ar gyfer gofalwyr di-dâl. Rydym yma i wrando ac i roi gwybodaeth arbenigol a chyngor wedi'i deilwra i ofalwyr. Rydym yn hyrwyddo hawliau gofalwyr ac yn eu cefnogi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o reoli gartref, yn y gwaith, neu yn eu cymuned. Rydym yma i wneud bywyd yn well i ofalwyr.

Y canllaw hunaneirioli hwn

Rydym yn deall yr heriau niferus sydd yn dod law yn llaw â gofalu. Mae'r canllaw hwn wedi cael ei ddatblygu i helpu unrhyw un sydd â chyfrifoldebau gofalu i fagu hyder i ddeall eu hawliau, cyfathrebu'n effeithiol â gweithwyr proffesiynol, ac i gydnabod sut i gael eu clywed.

Mae'r canllaw hwn yn deillio o waith sydd wedi cael ei wneud gan Carers Scotland a Llywodraeth yr Alban. Mae wedi cael ei ddiweddaru gan Gofalwyr Cymru i adlewyrchu'r sefyllfa i ofalwyr yng Nghymru.

I weld adnoddau ategol, ewch i carersuk.org/wales/help-and-advice/self-advocacy-toolkit-wales neu ffoniwch Gofalwyr Cymru ar 029 2081 1370.

Gallwch gael mynediad i'r holl ddogfennau eraill yn y canllaw drwy ein gwefan hefyd, neu drwy gysylltu â ni.

Beth ydy hunaneirioli?

Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn wobrwyol, ond mae'n gallu bod yn unig iawn, ac efallai na fydd gofalwyr yn gwybod pa help i ofyn amdano, sut i ofyn, neu i bwy i ofyn am help. Mae hunaneirioli yn golygu galluogi person i gael rhywun i wrando ar ei lais ef, ac i siarad dros y person mae'n gofalu amdano.

Mae'r canllaw hwn yn darparu arweiniad ymarferol ar sut i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan fyddwch yn gofalu am rywun mewn amgylchiadau cymhleth a heriol.

Y canllaw hwn

Cyfathrebu'n effeithiol

Mae'r rhan gyntaf yn edrych ar sgiliau cyfathrebu, pendantrwydd a negodi.

Mae'n cynnig cyngor ymarferol ar gael y gorau o ryngweithio ag eraill ac ar sut i gwyno.

Deall eich hawliau

Mae'r ail ran o'r canllaw hwn yn darparu gwybodaeth ar yr hawliau sydd yn gallu eich helpu chi i gael eich llais wedi'i glywed.

Cydnabod eich teimladau

Mae'r drydedd rhan yn edrych ar ffactorau eraill a allai effeithio ar eich gallu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed: emosiynau anodd, straen a pherthnasau teuluol. Rydym yn archwilio sut y gall ffyrdd newydd o feddwl a mwy o hunanymwybyddiaeth eich helpu i gael eich clywed yn haws hefyd.

Cyfathrebu'n effeithiol

Rhwystrau cyffredin i gyfathrebu 06

Ffyrdd o gyfathrebu'n dda 07

Iaith a thôn eich corff 08

Ffyrdd gwahanol i ofyn am beth ydych chi eisiau 08

Pendantrwydd 09

Pam allech chi ei chael hi'n anodd bod yn bendant fel gofalwr? 09

Sut allwch chi ddod yn fwy pendant? 09

Dylanwadu a negodi 11

Gwneud cwyn 14

Cyfathrebu'n effeithiol

Yn yr adran hon, rydym yn edrych ar sut mae cyfathrebu'n dda, a mabwysiadu dulliau gwahanol, yn gallu chwarae rhan allweddol mewn cyflawni beth rydych chi eisiau gyda sefydliadau a gwasanaethau. Rydym yn cynnig awgrymiadau ar sgiliau pendantrwydd a negodi hefyd, a sut i gwyno.

Rhwystrau cyffredin i gyfathrebu

Mae'n hawdd iawn i'n negeseuon gael eu camddeall. Mae'n bwysig peidio â beio eich hun os ydy hyn yn digwydd. Dyma rywfaint o esiamplau pam y gallai hyn ddigwydd:

- Efallai na fydd y person rydych chi'n siarad ag ef yn gwrando'n astud.
- Efallai na fydd gennych ddigon o amser i gyfleu eich pwynt.
- Efallai eich bod yn defnyddio 'tôn' o lais e.e. sy'n ei gwneud hi'n anodd i chi gael eich clywed. H.y. yn rhy feddal neu'n rhy galed.
- Efallai nad ydy'r ffordd rydych chi'n gofyn am bethau yn gymwynasgar iawn: *"Rwy'n gwybod y byddwch chi'n dweud na ond ..."*
- Bod pethau sy'n tynnu eich sylw – efallai eich bod chi neu'r person arall yn ceisio gwneud rhywbeth arall tra'ch bod chi'n siarad.

AWGRYM GWYCH

Ceisiwch osgoi iaith negatif:

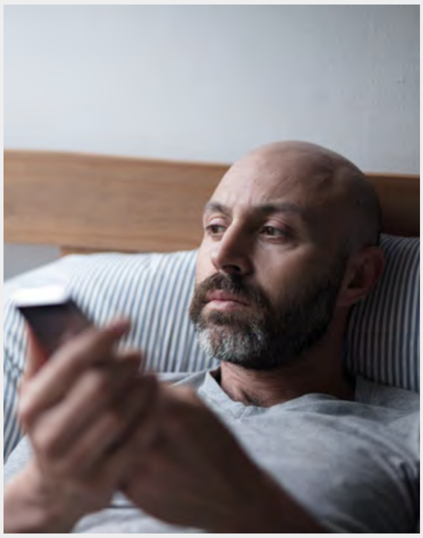
"Rwy'n gwybod y byddwch chi'n dweud na ond..."

Ffyrdd o gyfathrebu'n dda

Pan rydych chi'n siarad gyda rhywun, nid oes gennych reolaeth dros rhai pethau: eich hamgylchedd neu faint mae'r person arall yn ei wrando mewn gwirionedd. Fodd bynnag, dyma rywfaint o'r pethau y gallwch chi eu gwneud i roi'r cyfle gorau i chi eich hun i gyfleu eich pwyntiau:

- **Byddwch yn gwrtais, yn ddigyffro ac yn amyneddgar** – mae'r person rydych chi'n delio ag ef yn fwy tebygol o fynd allan o'i ffordd i'ch helpu.
- **Ceisiwch gadw'r drafodaeth yn wrthrychol ac yn anfeirniadol**, a chadw at y ffeithiau. Er enghraifft, dywedwch *"Anaml y bydd gweithwyr cyflogedig sy'n dod i ofalu am fy mam yn siarad â hi"* yn hytrach na *"Mae gweithwyr gofal yn dod i mewn ac yn anwybyddu fy mam bob amser, sy'n greulon."*
- **Ceisiwch osgoi swnio'n rhy feirniadol**. Er enghraifft, dywedwch *"Dwi'n poeni pan fyddaf yn cael fy ngadael i aros i chi gyrraedd"* yn hytrach na *"Rydych chi'n fy mhoeni i go iawn pan fyddwch chi'n hwyr."*
- **Byddwch yn gadarn**. Dywedwch *"Hoffwn siarad a chi am gael seibiant"* yn hytrach na *"Roeddwn yn meddwl tybed a allwn gael ychydig o seibiant?"*
- **Byddwch yn benodol**. Yn hytrach na dweud "Dwi ddim yn gallu ymdopi rhagor", dywedwch *"Dwi di blino'n llwyr, a dwi angen ychydig o ddiwrnodiau o seibiant cyn gynted â phosibl."*
- **Canolbwyntiwch**. Cadwch at y pwynt rydych chi eisiau ei wneud, a chofiwch pam eich bod yn siarad â'r person arall. Ysgrifennwch y pwyntiau ar bapur fel eu bod nhw gennych chi o'ch blaen.
- **Cofiwch ailadrodd eich cais**. Os ydych chi'n teimlo fel eich bod chi'n mynd oddi ar y trywydd – ceisiwch gadw at y drafodaeth ynghylch yr hyn yr hoffech chi ei drafod, a pheidiwch â bod ofn ailadrodd eich cais.
- **Gwrandewch ar beth mae'r person arall yn ei ddweud**. Mae'n hawdd meddwl am bethau eraill pan mae rhywun yn ymateb i ni – gallwch chi golli rhannau pwysig o wybodaeth.
- **Gofynnwch am eglurhad** os nad ydych chi'n deall beth mae'r person arall yn ei ddweud.
- **Peidiwch â bod ofn tawelwch** – mae'n gallu rhoi amser i chi a'r person arall feddwl yn bwyllog – gallai fod yn arwydd bod y person yn ystyried beth rydych chi'n ei ddweud o ddifrif.
- **Ceisiwch fod yn sensitif i anghenion y person rydych chi'n siarad ag ef.** Er enghraifft, os ydy'r derbynnydd yn y feddygfa yn edrych dan straen, dywedwch *"Rwy'n gallu gweld eich bod chi'n brysur iawn, allwch chi roi dim ond munud o'ch amser i mi?"*
- **Mae bod yn ddiolchgar a dweud diolch yn mynd yn bell.** Mae pawb yn hoffi cael eu diolch, a gallai wneud pethau'n haws i chi y tro nesaf y bydd angen i chi siarad â nhw.

Stori Syed*



Mae Syed yn ofalwr sydd ddim yn cael yr amser i ffwrdd sydd ei angen arno. Mae ei ffrind yn dweud wrtho am ffonio'r ganolfan gofalwyr leol am rywfaint o gymorth eiriolaeth.

Mae'n ffonio'r ganolfan ac yn dweud: *"Helo. A fedrwch chi ddweud wrthyf am eich gwasanaethau? Dwi'n teimlo dan straen braidd."*

Nid yw'n cyfleu pa mor ddifrifol yw'r sefyllfa yn ei neges. Mae'r aelod o staff yn credu ei fod eisiau rhywfaint o ryngweithio cymdeithasol, yn hytrach na chael cymorth eiriolaeth un-i-un.

Mae hi'n dweud, *"Gallaf, wrth gwrs, mae gennym gaffi wythnosol, diwrnod tylino ar ddydd Iau a noson bontio bob mis"*, sydd ddim yn rhoi'r wybodaeth mae Syed yn chwilio amdano mewn gwirionedd. Yn hytrach, gallai Syed ddweud:

"Helo, fedrwch chi ddweud wrthyf am eich gwasanaethau eirioli, gan fy mod i wir angen rhywfaint o gefnogaeth i gael egwyl.

Dwi'n teimlo dan straen am hyn ar hyn o bryd."

**Mae enw'r unigolyn*

Iaith a thôn eich corff

Nid ydy cyfathrebu'n ymwneud â siarad yn unig! Mewn gwirionedd, mae ymchwil yn awgrymu bod rhwng 55% o gyfathrebu'n digwydd heb eiriau. Mae bod yn ymwybodol o iaith eich corff a thôn eich llais yn bwysig iawn.

- **Eisteddwch yn sgwâr** gyda'ch dwy droed ar y ddaear – mae hyn yn eich helpu i gael sylw, ac mae'n eich helpu chi i wrando ar y person arall hefyd.
- **Ceisiwch eistedd gydag ystum agored** gyda'ch breichiau a'ch coesau heb eu croesi, gan fod breichiau a choesau wedi'u croesi yn gallu gwneud i berson edrych yn amddifynnol ac yn anghroesawgar.
- **Ceisiwch gadw'r golwg ar eich wyneb yn agored** (h.y. edrychwch fel eich bod chi'n gwrando) a cheisiwch ymateb i'r hyn maent yn ei ddweud drwy nodio'r pen.
- **Edrychwch i lygaid y person**. Ceisiwch beidio â syllu, gan fod hyn yn gallu bod braidd yn annymunol, ond edrychwch i lygaid y person bob eiliad neu ddwy.
- **Gwyrwch ymlaen** tuag at y person rydych chi'n siarad ag ef, mewn ffordd sy'n gwneud i chi edrych fel bod gennych chi ddiddordeb yn yr hyn mae'n ei ddweud.
- **Ceisiwch ymlacio gymaint ag y gallwch**. Anadlwch yn ddwfn a cheisiwch ymlacio eich ysgwyddau, a pheidio â gwingo os yn bosib.
- Pan fydd emosiynau'n rhedeg yn uchel, gallwn siarad yn rhy gyflym. **Mae siarad yn glir ac arafu eich araith** yn gallu helpu i gyfleu eich neges.

Mae

55%

o'n cyfathrebu yn gyfathrebu heb eiriau*

**Canfu Albert Mehrabian, ymchwilydd arloesol o iaith y corff yn y 1950au, bod cyfanswm effaith neges tua 7% ar lafar (geiriau yn unig) a 38% yn lleisiol (sy'n cynnwys tôn y llais, newid cywair a synau eraill) a bod 55% yn gyfathrebu heb eiriau.*

Ffyrdd gwahanol i ofyn am beth ydych chi eisiau

Efallai eich bod chi'n meddwl tybed sut i gyflwyno eich cais. Yn dibynnu ar natur eich cais, weithiau, mae'n haws trafod y pwnc wyneb yn wyneb neu dros y ffôn. Yna, mae'n arfer da dilyn hyn i fyny a chadarnhau'r hyn y cytunwyd arno drwy e-bost.

Os ydych chi eisiau cwyno neu os oes gennych chi restr o bethau i'w dweud, gallwch nodi popeth mewn llythyr neu e-bost, ac mae'n darparu cofnod o'r hyn rydych chi wedi'i ddweud hefyd. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cadw cofnodion ysgrifenedig o ohebiaeth, os allwch chi.

Mae anfon e-bost yn gyflym ac yn effeithiol, ac maen golygu bod gennych chi gofnod o'ch trafodaethau ysgrifenedig gyda gweithwyr proffesiynol. Fodd bynnag, mae'n eithriadol o hawdd creu'r argraff anghywir gyda'ch tôn a'ch ystyr.

Mae'n syniad da darllen eich e-bost yn ôl i chi eich hun; sut fuasech chi'n teimlo petasai rhywun yn ysgrifennu hwn i chi? Cymerwch eich hamser ac ail-eiriwch unrhyw frawddegau sydd wedi'u geirio'n gryf i'w gwneud nhw'n fwy niwtral, dim ots faint ydych chi'n teimlo fel dweud beth sydd ar eich meddwl.

AWGRYM GWYCH

Mae llythyr neu e-bost yn gadael i chi nodi popeth, ac mae'n darparu cofnod o beth rydych chi wedi'i ddweud hefyd.

Mae cadw cofnod ysgrifenedig o ohebiaeth yn bwysig iawn.

Pendantrwydd

Mae pendantrwydd yn ymwneud â dweud yn union beth rydych chi ei angen, ei eisiau neu'n ei deimlo, a sefyll drosoch chi eich hun mewn ffordd sy'n parchu pobl eraill. I'ch helpu i fod yn bendant, mae'n bwysig cydnabod bod gennych hawliau, ac rydym yn sôn am y rhain yn fwy manwl yn y bennod nesaf. Fel gofalwr, mae gennych hawl i'r canlynol:

- asesiad gofalwr
- i ofyn am gael asesiad o anghenion gofalwyr ar gyfer y person(au) rydych chi'n gofalu amdano/amdanynt
- i ofyn am gael gweithio'n hyblyg
- i gael eich safbwyntiau a'ch barnau wedi'u hystyried gan y gwasanaethau cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd.

Mae gan bawb hawliau mewn meysydd eraill megis addysg, crefydd, rhywedd, materion defnyddwyr, hil neu ddosbarth. Mae deddfwriaeth yn bodoli sy'n diogelu ein hawliau dynol, a safonau gofal cenedlaethol sy'n anelu at barchu urddas ac annibyniaeth pobl sy'n derbyn gwasanaethau.

Pam allech chi ei chael hi'n anodd bod yn bendant fel gofalwr?

Efallai y bydd hi'n anodd mynnu rhai hawliau os nad ydych chi'n teimlo fel bod gennych chi lawer o amser i chi'ch hun. Dyma rywfaint o resymau pam y gallech ei chael hi'n anodd sefyll dros eich hawliau, yn enwedig os yw eich bywyd yn tueddu i droi o gwmpas rhywun arall.

- Efallai y byddwch yn rhy brysur i ofyn am rywbeth neu i barhau i ofyn am rywbeth.
- Rydych chi'n meddwl am eraill cyn chi eich hun.
- Efallai eich bod chi'n teimlo nad ydych chi'n haeddu help.
- Efallai nad oes gennych chi'r egni neu'r cryfder i ddweud 'na' dim mwy

Sut allwch chi ddod yn fwy pendant?

Dyma rywfaint o awgrymiadau:

Eich meddyliau

- **Ceisiwch gael agwedd bositif** – os ydych chi'n bositif ynghylch y canlyniad, mae'n ei gwneud yn fwy tebygol y cewch chi ganlyniad positif.
- **Cofiwch bod gennych chi'r hawl i ofyn am help** (fel asesiad gofalwr neu i gael gweithio'n hyblyg) os ydych chi ei angen.
- **Byddwch yn ymwybodol o'ch teimladau**, y pethau sy'n eich sbarduno a'ch anghenion. Bydd hyn yn rhoi mwy o eglurder i chi o'r hyn sydd ei angen arnoch. Mae hyn yn cael ei drafod yn fwy manwl yn yr adran 'Cydnabod eich teimladau'.

AWGRYM GWYCH

Ceisiwch gael agwedd bositif – os ydych chi'n bositif ynghylch y canlyniad, mae'n ei gwneud yn fwy tebygol y cewch chi ganlyniad positif.

Eich hagwedd

- **Byddwch yn barod i wrando ar y person arall** (y gweithiwr cymdeithasol, y meddyg teulu) a chlywed beth sydd ganddynt i'w ddweud – a pham.
- **Byddwch yn barod i gyfaddawdu** ar y pethau nad ydych chi'n gallu byw hebddynt (darllenwch yr adran 'Dylanwadu a negodi').
- **Cofiwch gredu ynoch chi eich hun** a thrin eich hun gyda'r parch rydych chi'n ei ddangos i eraill.
- **Dylech wybod beth ydy eich anghenion eich hun** (darllenwch yr adran 'Ystyried eich ffordd o feddwl') a chymerwch rywfaint o amser i werthfawrogi anghenion posibl pobl eraill.

Gwybod eich hawliau

- **Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n siarad â'r person iawn**.
- **Dechreuwch yn araf.** Mynegwch eich pendantrwydd mewn sefyllfaoedd sydd ddim yn cyflwyno llawer o bryder i ddechrau, fel eich bod chi'n gallu adeiladu eich sgiliau – dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn dysgu sgiliau newydd dros nos.
- **Ysgrifennwch fanylion yr hyn rydych chi eisiau** gofyn amdano, fel ei fod yn glir yn eich meddwl.
- **Dewisiwch yr amser cywir** i ofyn am bethau, i wneud yn siŵr bod y person yn rhoi ei sylw llawn i'ch cais.
- **Dywedwch 'Hoffwn' nid 'hoffem'** – *"Hoffwn gael y wybodaeth ddiweddaraf ar fy nghwyn o fewn yr 14 diwrnod nesaf, fel y nodir yn eich polisi cwynion."*
- **Gofynnwch am ddigon o amser** i wneud penderfyniad mawr, yn hytrach na theimlo dan bwysau i benderfynu yn y fan a'r lle.
- **Daliwch eich tir ar bethau sydd eu hangen arnoch go iawn**. Ailadroddwch eich cais os oes angen mewn ffordd gadarn – y dechneg 'tôn gron'.
- **Os ydych chi'n berson sy'n siarad yn naturiol dawel, codwch eich llais** pan fyddwch chi'n siarad – hyd yn oed os yw'n teimlo'n annaturiol ar y dechrau.
- **Gofynnwch am wybodaeth benodol** os yw'r siaradwr yn bod yn amwys, neu'n siarad mewn jargon.

AWGRYM GWYCH

Byddwch yn barod i gyfaddawdu ar y pethau nad ydych chi'n gallu byw hebddynt.

AWGRYM GWYCH

Dewiswch yr amser cywir i ofyn am bethau, i wneud yn siŵr bod y person yn rhoi ei sylw llawn i'ch cais.

Gofynnwch am ddigon o amser i wneud penderfyniad mawr, yn hytrach na theimlo dan bwysau i benderfynu yn y fan a'r lle.

AWGRYM GWYCH

Daliwch eich tir ar bethau sydd eu hangen arnoch go iawn. Ailadroddwch eich cais os oes angen mewn ffordd gadarn – y dechneg 'tôn gron'.

Dylanwadu a negodi

Mae'r rhan hon o'r canllaw yn ymwneud â sut i ofyn am bethau mewn ffordd effeithiol, yn cynnwys sut i negodi.

Dylanwadu

Gall pob un ohonom gael dylanwad mewn sawl ffordd os ydym yn deall pa ddull i'w gymryd, ac os ydym yn ymwybodol o'n galluoedd ein hunain i greu y math iawn o argraff ar yr adeg iawn.

Byddwch yn ymwybodol o'ch rôl eich hun, a'ch gallu i effeithio ar benderfyniadau

- Rydych chi'n bartner cyfartal mewn gofal, a dylai eich barn a'ch safbwyntiau chi gael eu hystyried wrth wneud penderfyniadau am y person(au) rydych yn gofalu amdano/amdanynt.
- Mae'n debyg bod gan y sefydliad yr ydych yn delio ag ef gyfrifoldebau i gefnogi gofalwyr.
- Mae gofalu'n arbed arian i'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gallwch ddefnyddio hwn i ymhelaethu ar eich llais.
- Yn sicr, mae'n siŵr mai chi sy'n gwybod fwyaf am y person(au) sy'n derbyn gofal.

Ceisiwch ddal sylw'r gynulleidfa gyda ffeithiau

- **Disgrifiwch effaith yr anawsterau ar eich bywyd**. Er enghraifft, dywedwch wrthynt os:
  - *nad ydych chi wedi cysgu'r drwy'r nos mewn dau fis*
  - *rydych chi ar fin rhoi'r gorau i'ch swydd*
  - *yw eich Meddyg Teulu wedi cynyddu eich tabledi gwrthiselder*
  - *ydych chi'n aml yn teimlo'n rhwystredig gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano.*
- Mae gan y staff iechyd a gofal ddyletswydd gofal i chi a chofiwch – byddai'n well ganddynt i chi barhau i ofalu – felly **dylai ffeithiau penodol am sut mae hyn yn effeithio arnoch chi** eu gorfodi i eistedd a gwrando.
- **Nodwch y diwrnod gwaethaf y gallech ei gael.** Eglurwch yn glir yr anawsterau y gallech fod yn eu hwynebu – yn feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol. Peidiwch â thanchwarae'r effaith mae'n ei chael arnoch chi.
- **Dywedwch sut mae'r sefyllfa yn gwneud i chi deimlo**.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod beth rydych chi eisiau gofyn amdano

- **Penderfynwch beth rydych chi eisiau yn gyntaf, drwy wneud eich gwaith cartref** neu ofyn i rywun arall ddod o hyd i hynny ar eich rhan. Er enghraifft, efallai eich bod chi eisiau cael gwybod am egwyliau byr mewn llety hygyrch yng nghanolbarth Cymru.
- **Ceisiwch fod mor benodol â phosibl**. Er enghraifft, gwyliau am wythnos gyda'r person rydych yn gofalu amdano mewn gwesty wedi'i addasu rydych chi wedi dod o hyd iddo ger Llandudno.
- **Esboniwch pam y bydd hyn yn eich helpu chi** neu'r person rydych chi'n gofalu amdano. Er enghraifft, bydd yn rhoi rhywfaint o amser i 'ni' heb waith tŷ, coginio a threfn arferol, a byddwch yn gallu mynd yn ôl i fod yn chi eto am ychydig ddyddiau.

AWGRYM GWYCH

Nodwch y diwrnod gwaethaf y gallech ei gael.

Eglurwch yn glir yr anawsterau y gallech fod yn eu hwynebu – yn feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol. Peidiwch â thanchwarae'r effaith mae'n ei gael arnoch chi.

Defnyddiwch iaith bendant

- **Ceisiwch osgoi mynd yn rhwystredig drwy ddweud pethau tebyg** i “Mae pobl eraill yn cael popeth maen nhw’n gofyn amdano, ond dydyn ni’n cael dim.”
- **Siaradwch yn arafach**, gostyngwch dôn eich llais, a siaradwch mor glir ag y gallwch. Gallwch ymarfer hyn wrth sgwrsio bob dydd gyda phobl.

Sgiliau negodi

Mae negodi’n ffordd o gyrraedd cytundeb neu gyfaddawd, ac osgoi dadlau.

Mewn cyd-destun gofalu, gallai hyn godi pan fyddwch chi eisiau gofyn am wasanaeth penodol neu gael cefnogaeth ychwanegol ar gyfer anghenion gofal y person rydych chi’n gofalu amdano. Mae negodi’n rhan arferol, bob dydd o fywyd, boed hynny o fewn teuluoedd, yn yr ysgol, yn y gwaith, yn y cartref a gyda phobl broffesiynol.

Mae sgiliau negodi effeithiol yn gallu helpu i’ch llais gael ei glywed. Mae’n syniad da adeiladu’ch sgiliau ar faterion llai i ddechrau, er mwyn rhoi’r hyder i chi i fynd i’r afael â’r materion mwy.

Os nad ydych chi – fel llawer o bobl – yn teimlo’n barod i negodi gyda gweithwyr proffesiynol, cysylltwch â’ch canolfan gofalwyr leol i weld a allant eich helpu, neu a ydynt yn cynnig hyfforddiant ar siarad drosoch chi eich hun. Ewch i carersuk.org/local-support support i ddod o hyd i’ch canolfan gofalwyr leol.

Gallwch negodi’n ffurfiol mewn cyfarfodydd neu drwy lythyrau a negeseuon e-bost neu’n anffurfiol hefyd, er enghraifft pan rydych chi’n siarad â gweithiwr cymdeithasol sy’n dod i’r tŷ, neu pan rydych chi’n siarad â’ch meddyg teulu. Y peth allweddol i’w gofio yw bod angen i bawb sicrhau rhywbeth o werth yn gyfnewid am unrhyw ildio a wnânt, felly byddwch yn barod i gyfaddawdu.

Sut i negodi

- Cyn i chi ddechrau negodi, nodwch ar bapur yr hyn yr hoffech ei gyflawni a gwnewch restr o’ch blaenoriaethau.
- Cyflwynwch eich achos mor fyr, clir a hyderus â phosib, gan geisio cadw at y ffeithiau.
- Ar ôl i chi ddweud beth rydych chi eisiau, stopiwch a rhowch ddigon o amser i’r person arall fyfyrio ac ystyried beth rydych chi wedi’i ddweud.
- Gwrandewch yn ofalus ar ymateb y person arall.
- Ar ôl i chi wrando ar ymateb y person arall, efallai y bydd trafodaeth. Gofynnwch iddyn nhw egluro unrhyw beth sy’n aneglur neu nad ydych chi’n ei ddeall.
- Chwiliwch am feysydd lle mae’r ddau ohonoch yn cytuno, a meddyliwch am yr hyn rydych chi’n barod i’w dderbyn.
- Gofynnwch am seibiant os bydd pethau’n mynd yn ddryslyd neu’n ormod.
- Ysgrifennwch bethau i lawr os allwch chi.

AWGRYM GWYCH

Siaradwch yn arafach, gostyngwch dôn eich llais, a siaradwch mor glir ag y gallwch. Gallwch ymarfer hyn wrth sgwrsio bob dydd gyda phobl.

DIFFINIAD

Mae negodi’n ffordd o gyrraedd cytundeb neu gyfaddawd, ac osgoi dadlau.

- Sicrhewch fod gennych ddigon o amser.
- Cadwch bethau'n wrthrychol a chanolbwyntiwch ar ateb sy'n diwallu anghenion pawb gymaint â phosibl.
- Peidiwch â chytuno â rhywbeth sy'n annerbyniol i chi.
- Gofynnwch am fwy o amser i feddwl os ydych chi'n wynebu penderfyniad anodd
- Byddwch yn barod am rywfaint o roi a chymryd yn eich trafodaethau:
- Rhowch werth ar beth rydych chi'n barod i'w roi fel y gellir ei baru â lwfansau o'r ochr arall.
- Ceisiwch gyfaddawdu heb golli wyneb. Os oes rhaid i chi fynd yn ôl ar bwynt roeddech chi wedi'i ddweud nad oedd modd ei drafod, gallech chi ddweud: *"Ers i chi newid eich safbwynt ar... efallai y gallaf newid fy un i ar..."*
- Gwnewch yn siŵr bod y consesiwn yn rhywbeth y gallwch fyw gydag ef, a bod eich sefyllfa gyffredinol wedi gwella.

Negodi yn y fan a'r lle

Weithiau, efallai na fyddwch chi'n cael yr opsiwn o gael yr amser i baratoi eich achos. Efallai y gofynnir i chi gytuno ar rywbeth yn y fan a'r lle, lle nad oes gennych yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi, a'ch bod heb gael cyfle i feddwl am eich blaenoriaethau, consesiynau a'ch hamcanion.

Yn yr achosion hyn, gofynnwch am fwy o amser. Os ydych chi angen cymorth, gofynnwch am gymorth gan deulu neu ffrindiau neu gan eich canolfan gofalwyr leol. Cofiwch eich bod chi'n bartner cyfartal mewn gofal, ac y dylech chi gael eich cynnwys yn llwyr mewn unrhyw benderfyniadau sy'n effeithio ar eich rôl ofalu.

Stori David*

Mae David yn gofalu am ei wraig, Claire. Nid yw David yn gallu gadael Claire ar ei phen ei hun yn rhy hir ac erbyn hyn, mae angen mwy o help arni gyda gofal personol. Mae David yn dechrau blino ac weithiau, yn teimlo nad yw'n gallu ymdopi.

Mae ffrind yn awgrymu bod David yn cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol i gael help fel bod Claire yn gallu mynd i ganolfan ddydd ar ddyddiau'r wythnos ac fel bod David yn gallu cael seibiant. Mae'r ffrind yn ei annog i gysylltu â'i ganolfan gofalwyr leol hefyd, i ofyn iddynt sut y gallai gael gofal dydd i Claire a chael gwybod am fathau eraill o gymorth.

Daeth gweithiwr cymdeithasol i'r tŷ wythnos yn ddiweddarach. Mae David dan yr argraff mai pwrpas hyn ydy i ailasesu anghenion Claire, ond mae'r gweithiwr cymdeithasol yn dweud mai cyfarfod cychwynnol yn unig ydyw i ddod i adnabod Claire a David, a bod ganddi nifer o gleientiaid mewn argyfwng sydd yn rhaid iddi ymweld â nhw'r diwrnod hwnnw.

Mae David yn teimlo'n rhwystredig ond mae'n aros yn ddigynnwrf, yn dal i gael cyswllt llygaid, ac yn dweud ei fod angen eistedd i lawr gyda'r gweithiwr cymdeithasol a thrafod sut y gall yr adran ei helpu ef a Claire, yn enwedig gyda gofal dydd, gan ei fod yn teimlo nad yw yn gallu parhau â phethau fel ag y maent.

**Mae enwau wedi cael eu newid.*

Gwneud cwyn

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd iawn cwyno – efallai eich bod yn teimlo'n rhwystredig, yn ddig, neu yn ofnus, neu efallai bod meddwl am gwyno'n gwneud i chi deimlo eich bod yn gwynfanllyd.

Mae gennych chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano yr hawl i dderbyn gwasanaethau sy'n eich cadw'n ddiogel ac sy'n eich cefnogi chi. Dylai eich cwynion neu eich pryderon gael eu trin gyda pharch a chwrteisi.

Efallai yr hoffech gwyno am:

- oedi neu ganslo gwasanaethau
- wasanaethau o ansawdd gwael, neu am y ffaith eich bod chi'n gorfod talu gormod amdanynt
- ymddygiad gwael gan staff iechyd neu ofal cymdeithasol
- newidiadau neu ostyngiadau i'r gofal a roddir i'r person(au) rydych chi'n gofalu amdanynt.

Mae gwneud cwyn yn gallu bod yn ffordd o gael ymddiheuriad, o ddarganfod beth aeth o'i le, ac o wneud yn siŵr nad yw'n digwydd eto i chi nac i neb arall.

Sut i wneud cwyn

Gofynnwch i'r sefydliad neu'r gwasanaeth am gopi o'u gweithdrefn gwyno. Dylai fod ar gael mewn gwahanol fformatau, fel print neu ar-lein.

Fel arfer, gofynnir i chi geisio datrys y mater yn anffurfiol gyda'r aelod o staff sy'n darparu'r gwasanaeth. Os nad ydych chi'n hapus gyda'r ymateb, gallwch wneud cwyn ffurfiol.

AWGRYM GWYCH

Gofynnwch i'r sefydliad neu'r gwasanaeth am gopi o'u gweithdrefn gwyno.

Gwaith paratoi

Edrychwch ar bolisïau'r sefydliad yr hoffech chi gwyno iddo. Er enghraifft, os ydych chi'n credu bod y person rydych chi'n gofalu amdano yn gorfod talu gormod am wasanaeth gan eu cyngor, mae'n syniad da gwirio canllawiau'r cyngor a'r canllawiau cenedlaethol am y mater. Ydy'r sefydliad yn dilyn ei bolisi codi tâl ei hun a'r canllawiau cenedlaethol?

Os ydych chi'n prynu gwasanaethau'n breifat, dylai'r sefydliad gynnwys eu taliadau a'u telerau yn glir iawn yn eich contract.

Ydych chi eisiau help gydag ymchwil neu i ddrafftio cwyn?

Os nad oes gennych chi'r amser na'r adnoddau i wneud yr ymchwil hwn, edrychwch i weld a all ffrind neu berthynas helpu.

Gallwch geisio cysylltu â'ch canolfan gofalwyr leol, Cyngor ar Bopeth neu Linell Gymorth Carers UK (advice@carersuk.org) hefyd.

Ysgrifennu'r gwyn

Pan fyddwch yn gwneud eich cwyn:

- Gwnewch hynny cyn gynted â phosibl Byddwch fel rheol yn cael cyfnod penodol o amser i wneud eich cwyn, sef 12 mis fel arfer.
- Cyflwynwch eich cwyn yn ysgrifenedig os bydd hynny'n bosibl (neu gofynnwch i ffrind, aelod o'r teulu neu weithiwr cynghori am help).
- Byddwch yn glir wrth nodi'r hyn rydych yn anhapus yn ei gylch. Efallai y byddai nodi dyddiadau ar bapur o help, gan egluro'r hyn sydd wedi digwydd a'r hyn y credwch sydd wedi mynd o chwith.
- Ceisiwch beidio â chynhyrfu wrth wneud eich cwyn. Gallwch gyflwyno eich cwyn i'ch ffrind yn gyntaf er mwyn sicrhau bod y naws yn rhesymol a phwyllog.
- Ystyriwch beth yw'r canlyniad gorau i chi. Er enghraifft, hoffech chi i'r achos gael ei adolygu eto, neu, yn syml, gael ymddiheuriad?
- Ceisiwch nodi ffeithiau i gefnogi'r hyn rydych yn ei ddweud. Gallwch gyfeirio'n uniongyrchol at ddeddfwriaeth i ategu eich safbwynt hefyd (gweler 'Deall eich hawliau' am ragor o fanylion).
- Cadwch gopi o'ch llythyr ac unrhyw ymateb a gewch.

AWGRYM GWYCH

Cadwch gopi o'ch llythyr ac unrhyw ymateb a gewch.

Ewch i carersuk.org/wales/help-and-advice/self-advocacy-toolkit-wales i lawrlwytho 'Complaints letter template'.

Os nad ydych chi'n hapus gyda canlyniad eich cwyn

Os nad ydych chi'n hapus gyda canlyniad eich cwyn, gallwch symud eich cwyn ymlaen i'r cam nesaf. Mae eich cam nesaf yn dibynnu ar beth ydych chi'n cwyno amdano.

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Os oes gennych chi gŵyn am wasanaeth awdurdod lleol ac nad ydych chi wedi derbyn ymateb boddhaol i'ch cwyn, yna gallwch chi ystyried cysylltu ag Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ombudsman-wales.org.uk

Mae ganddynt ystod o wybodaeth ar eu gwefan, neu gallwch eu ffonio ar 0300 790 0203.

Gall Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ymchwilio i gwynion eich bod chi wedi cael eich trin yn annheg neu wedi cael gwasanaeth gwael trwy ryw fethiant ar ran y corff sy'n ei ddarparu.

Mae Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru yn delio â chwynion am gynghorau, y GIG, cymdeithasau tai, Llywodraeth Cymru a'i hasiantau a'i hadrannau, colegau a phrifysgolion, ac am y rhan fwyaf o gyrff cyhoeddus yng Nghymru. Mae ffurflen gwyno i chi ei llenwi ar ei wefan.

Fel arfer, bydd Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru yn disgwyl i chi fod wedi cwyno i'r corff cyhoeddus yn gyntaf, a bydd yn disgwyl eich bod chi wedi rhoi'r amser angenrheidiol iddynt ymateb i'ch cwyn. Os nad ydych yn siŵr sut i fynd ati i gwyno i'r corff cyhoeddus, gallwch ffonio eu Tîm Cyngor ar Gwynion ar 0300 790 0203.

Arolygiaeth Gofal Cymru

Mae Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru yn rheoleiddio ac yn arolygu gofal a gwasanaethau cymdeithasol, i sicrhau eu bod yn ddiogel ac yn darparu gofal da i bobl Cymru.

Nid oes ganddynt yr awdurdod i ddelio ag unrhyw gwynion am yr awdurdod lleol, gan fod ganddynt eu trefn gwyno eu hunain, ond os oes gennych chi bryderon, gallwch roi gwybod iddynt. Os oes gennych chi gŵyn am weithiwr cymdeithasol, gallwch gwyno i'r awdurdod lleol neu gysylltu â Chyngor Gofal Cymru.

Gallwch gysylltu ag Arolygiaeth Gofal Cymru ar 0300 7900 126 neu drwy eu gwefan – careinspectorate.wales

LLYFR CYSYLLTU

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Ff 0300 790 0203

Gallwch wneud cwyn ar-lein:
ombudsman-wales.org.uk

Arolygiaeth Gofal Cymru

E cssiw@wales.gis.gov.uk
Ff 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Cynghorau Iechyd Cymuned

Mae wyth o Gynghorau Iechyd Cymuned ar draws Cymru.

Fe'u sefydlwyd ym 1974 i ddarparu llais i gleifion a'r cyhoeddus yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned:

- yn monitro ansawdd y gwasanaeth lleol
- yn gwneud awgrymiadau ar gyfer gwelliannau mewn perthynas â safon gofal iechyd
- yn gweithredu fel eiriolwr cleifion drwy roi cyngor, gwybodaeth a chymorth wrth gwyno
- yn gwrando ar eich sylwadau.

Gallwch ddod o hyd i'ch Cyngor Iechyd Cymuned lleol drwy ffonio eich Bwrdd Iechyd Lleol neu Ymddiriedolaeth, neu drwy ffonio Gofalwyr Cymru.

LLYFR CYSYLLTU

Cymorth lleol

Gall eich sefydliad gofalwyr lleol eich helpu chi i wneud cwyn hefyd.

Gallwch ddod o hyd i'ch sefydliad lleol ar ein gwefan yn:

carersuk.org/local-support

Deall eich hawliau

Cael asesiad gofalwr	21
Asesiadau eraill	21
Deddfwriaethau eraill sy’n berthnasol i chi fel gofalwr	22
Rhagor o wybodaeth ar hawliau gofalwyr	23

Deall eich hawliau

Mae gan Lywodraeth Cymru ystod o gyfrifoldebau i ofalwyr. Maen nhw'n penderfynu ar y strategaethau ariannu a chyffredinol ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol hefyd, er bod llawer o ardaloedd lleol yn penderfynu sut yn union i ddarparu cymorth.

Mae adran gwaith cymdeithasol leol eich cyngor lleol yn darparu pethau fel asesiadau gofalwyr ac asesiadau o anghenion gofal, prydau cymunedol, gofal cartref, canolfannau dydd, gofal seibiant a gofal preswyl. Efallai y byddant yn gallu eich helpu i gael mynediad at wasanaethau eraill fel llety â chymorth, gwasanaethau tai, gwasanaethau cyffuriau a dibyniaeth a gwasanaethau iaith. Gallant eich cyfeirio chi hefyd at wasanaethau gwirfoddol yn yr ardal.

Mae eich cyngor lleol yn gweinyddu Cynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor a Budd-dal Tai hefyd, ac mae rhai yn cynnig cymorth i unigolion geisio hawlio budd-daliadau hefyd.

Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) yn gweithredu ar draws y DU gyfan, ac mae'n gweinyddu'r prif fudd-daliadau lles fel Lwfans Gofalwr, a budd-daliadau lles eraill.

Cael asesiad gofalwr

Mae gan bob gofalwr yr hawl i gael asesiad gofalwr, ond beth mae hyn yn ei olygu?

Mae cael asesiad gofalwr yn gyfle i chi adolygu eich anghenion yn ffurfiol, ond nid yw'n brawf o'ch galluoedd fel gofalwr mewn unrhyw ffordd. Bydd yr asesydd yn edrych ar eich anghenion a'ch parodrwydd i ofalu, a sut mae gofalu yn effeithio ar eich iechyd, eich gwaith, eich amser rhydd, cydberthnasau, a mwy. Mae'n bwysig bod yn glir iawn am yr hyn na allwch ei wneud fel gofalwr a nodi na all anghenion sylfaenol penodol, megis bywyd cymdeithasol, cymryd saib neu addysg gael eu diwallu heb gymorth.

Os ydych chi'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd cenedlaethol, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol ddiwallu eich anghenion asesedig a darparu unrhyw gymorth angenrheidiol (mewn rhai achosion yn amodol ar asesiad ariannol). Bydd hyn yn canolbwyntio ar eich anghenion fel y gofalwr, nid ar anghenion y person rydych chi'n gofalu amdano, a gallai amrywio o wasanaethau gofal dydd i'ch helpu i gymryd seibiant, i aelodaeth campfa. Nid yw llawer o awdurdodau lleol yn codi tâl ar ofalwyr am y gwasanaethau hyn ar hyn o bryd.

Asesiadau eraill

Asesu anghenion gofalwyr

Mae asesu anghenion gofalwyr yn gyfle i'r person rydych chi'n gofalu amdano i gael asesiad o'u hanghenion. Gallai hyn arwain at gymorth ychwanegol, megis danfon prydau bwyd i'r cartref neu argymhelliad o dalu gweithiwr gofal i ddarparu help ychwanegol, yn enwedig pan na allwch chi ddarparu gofal oherwydd eich anghenion personol.

Os yw'r asesiad yn dangos bod angen mwy o gymorth ar y person, yna byddant yn cael asesiad ariannol wedyn hefyd, i weld a fydd y cyngor yn talu am hyn.

Os ydych chi'n symud

Os yw teuluoedd eisiau symud allan o'u hardal leol, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol newydd sicrhau nad oes bwlch mewn gofal. Mae'n rhaid iddynt gynnal asesiad a datblygu cynllun gofal ar gyfer y person sydd angen gofal a'u gofalwr. Os byddant yn penderfynu lleihau lefel y cymorth gofal, mae'n rhaid iddynt ddarparu'r penderfyniad hwn yn ysgrifenedig. Os nad ydynt wedi cwblhau'r asesiad erbyn i chi symud bydd yn rhaid i chi dderbyn yr hen gynllun gofal a lunnir gan yr awdurdod lleol blaenorol.

Cyn i blentyn droi'n 18

Mae gan blentyn anabl yr hawl i gael asesiad gan y gwasanaethau cymdeithasol i oedolion cyn iddo droi'n 18 mlwydd oed, i helpu i sicrhau eu bod nhw'n symud yn esmwyth o'r gwasanaethau plant i'r gwasanaethau oedolion. Os na fydd hyn yn digwydd, mae'n rhaid i'r gwasanaethau oedolion barhau i ddarparu'r un cymorth ag a gafodd y plentyn a'r teulu gan y gwasanaethau plant.
Os hoffech ragor o wybodaeth, ewch i carersuk.org/care-and-support

Os hoffech ragor o wybodaeth, ewch i carersuk.org/care-and-support

Deddfwriaethau eraill sy'n berthnasol i chi fel gofalwr

Isod, ceir trosolwg cryno o'r deddfwriaethau sy'n rhoi hawliau i ofalwyr yng Nghymru.

Enw'r Ddeddf	Manylion
Deddf Cydraddoldeb 2010	Mae hwn yn ddarn eang o ddeddfwriaeth, ac mae'n dod â nifer o ddarnau o ddeddfwriaeth sy'n gysylltiedig â chydraddoldeb ynghyd o dan un Ddeddf. Mae'r Ddeddf yn cynnwys amddiffyn gofalwyr (sy'n gofalu am rywun ag anabledd) rhag gwahaniaethu yn y gweithle ac aflonyddu mewn mannau cyhoeddus ar sail eu cysylltiad â rhywun ag anabledd.
Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014	Daeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym ar 6 Ebrill 2016. Nod y Ddeddf yw diogelu lles pobl sydd angen gofal a chymorth, neu ofalwyr sydd angen cymorth, a gwneud hyn yn rhan annatod o'r ffordd mae gwasanaethau cymdeithasol yn cael eu darparu yng Nghymru. Mae'r Ddeddf yn dwyn ynghyd dyletswyddau a swyddogaethau awdurdodau lleol mewn perthynas â gwella lles pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth. Mae'n symleiddio ac yn cydgrynhoi'r gyfraith sy'n ymwneud â gofalwyr ac am y tro cyntaf, mae'n rhoi hawliau cyfatebol i chi i'r rheini rydych chi'n gofalu amdanynt. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn ein taflen ffeithiau o'r enw Getting an assessment in Wales, sydd ar gael i'w llawrlwytho o'n gwefan: carersuk.org/mental-capacity-act
Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010	Mae hon yn gyfraith sy'n gwneud nifer o newidiadau pwysig i asesu a thrin pobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r Mesur yn ymdrin â sut mae unigolion yn cael ac yn derbyn triniaeth o fewn gwasanaethau iechyd sylfaenol (h.y. meddygon teulu, clinigau) ac eilaidd (h.y. ysbytai) yng Nghymru. Mae'n caniatáu i bobl sy'n cael triniaeth wirfoddol mewn ysbytai i gael yr hawl i eiriolaeth os ydynt yn dymuno hefyd. Mae'n golygu hefyd, bod angen i gydlynwyr gofal gymryd pob cam posibl i ymgynghori ag unrhyw ofalwyr a allai fod â pherthynas ofalgar, wrth baratoi neu adolygu'r cynllun gofal. Cyn ymgynghori â gofalwr neu ofalwyr, mae'n ofynnol i'r cydlynydd gofal ystyried barn a dymuniadau'r claf ynghylch a ddylid ymgynghori â'r gofalwr/gofalwyr. Fodd bynnag, os ydy'r unigolyn wedi nodi nad yw'n dymuno ymgynghori â gofalwr, gall y cydlynydd gofal barhau i ymgynghori yn erbyn dymuniadau'r claf, cyn belled â'i fod wedi rhoi ystyriaeth briodol i farn y claf. Gall y cydlynydd gofal benderfynu cadw copi o'r cynllun yn ôl hefyd, neu ddarparu copi o ran o gynllun i ofalwr, os yw'n credu ei fod er budd y claf i wneud hynny. Nid yw'r Mesur yn ymdrin â derbyniad gorfodol unigolion am driniaeth: mae hyn yn parhau i fod yn fater ar gyfer Deddf Iechyd Meddwl 1983.

Rhagor o wybodaeth ar hawliau gofalwyr

Gweler ein canllaw *Gofalu am Rywun* i gael trosolwg o wybodaeth ymarferol a ddefnyddiol, hefyd gwybodaeth ar budd-daliadau y gallech eu hawlio: carersuk.org/las

Os hoffech ragor o wybodaeth ar hawliau gofalwyr yng Nghymru, ewch i carersuk.org/wales/help-and-advice

Mae gennym ganllaw hawdd ei ddarllen ar asesiadau yng Nghymru hefyd, a chyfres o glipiau fideo arwyddo Iaith Arwyddion Prydain (BSL) ac wedi'u hisdeitlo ar Asesiadau yng Nghymru. Gweler y ddolen uchod i gael rhagor o wybodaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am hawliau gofalwyr ifanc, ewch i wefan y GIG: nhs.uk/conditions/social-care-and-support-guide/support-and-benefits-for-carers/being-a-young-carer-your-rights

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn darparu llawer o wasanaethau ar gyfer gofalwyr ifanc hefyd: carers.org/about-caring/mwy-am-ofalwyr-ifanc

I gael gwybodaeth am eich hawliau fel gofalwr yn y gwaith, ewch i: carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/other-rights-at-work

MWY O WYBODAETH

I gael rhagor o wybodaeth yn gyffredinol, ewch i: carersuk.org/help-and-advice

Gallwch gysylltu â'n Llinell Gymorth ar::

advice@carersuk.org

Neu gallwch ein ffonio ar:

0808 808 7777.

Gall oriau agor amrywio – gwiriwch: carersuk.org/help-and-advice/talk-to-us am y dyddiau a'r amseroedd presennol y mae'r Llinell Gymorth ar agor.

Cydnabod eich teimladau

Gorbryder	27
Straen	27
Dicter	27
Euogrwydd	28
Colled	28
Cael help gyda’r teimladau hyn	29
Deall perthnasau teuluol	29
Gofalu amdanoch chi eich hun	30
Ystyried eich ffordd o feddwl	31

Cydnabod eich teimladau

Mae'n anodd sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed os ydych chi dan emosiynau trwm ac anodd. Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n flin, mae'n anodd cadw pethau mewn persbectif ac aros yn wrthrychol, ond drwy gydnabod y teimladau hyn, gallwch ddatblygu strategaethau i'ch helpu i ymdopi.

Ydych chi erioed wedi sylwi ei bod hi'n llawer haws gofyn am rywbeth dros rywun arall na drosoch chi eich hun?

Mae'n hawdd bod yn wrthrychol pan rydych chi'n gofyn dros rywun arall. Pan fyddwch chi eisiau rhywbeth i chi'ch hun, mae rheolau gwahanol yn rhoi llais yn eich pen sy'n dweud "Dwi ddim yn haeddu hyn". Efallai eich bod chi'n cysylltu teimladau a safbwyntiau â'ch anghenion eich hun mewn ffordd nad ydych chi'n ei wneud wrth werthuso anghenion pobl eraill.

Fel gofalwr, mae'n hawdd anwybyddu anghenion eich hun a rhoi'r person(au) rydych chi'n gofalu amdano/amdanynt yn gyntaf.

Fel gofalwr, mae'n hawdd anwybyddu eich anghenion eich hun a rhoi'r person(au) rydych chi'n gofalu amdano/amdanynt yn gyntaf.

Gorbryder

Rydym yn teimlo gorbryder pan fyddwn ni'n poeni neu'n ofni, yn enwedig am bethau sydd ar fin digwydd neu y credwn allai ddigwydd yn y dyfodol.

Gall gorbryder eich rhwystro rhag mynegi eich barn neu ofyn am yr hyn sydd ei angen arnoch chi neu'r unigolyn/unigolion yn eich gofal. Yn aml, mae pobl yn meddwl am bethau di-fudd hefyd, fel:

- *"Rwy'n mynd i edrych yn wirion."*
- *"Byddaf yn colli fy llais."*
- *"Dwi eisiau bod yn rhywle arall."*
- *"Ni fydd pobl yn gwrando arnaf i."*
- *"Bydd pobl yn meddwl fy mod yn dwp."*

Straen

Rydym i gyd yn gwybod sut beth yw teimlo dan straen. Mae'n gallu ein gadael gyda theimladau o bryder a cholli rheolaeth. Fel gofalwr, mae'n bwysig iawn gofalu am eich iechyd emosiynol a chorfforol eich hun.. Efallai y byddwch yn jyglo gwaith cyflogedig neu'n gofalu am blant ochr yn ochr â gofalu, neu efallai y bu'n rhaid i chi roi'r gorau i weithio i ofalu am aelod o'r teulu. Efallai y bu'n rhaid i chi wneud newidiadau mawr ac annisgwyl yn eich bywyd o ganlyniad i salwch ac anabledd yn y teulu.

Mae'n naturiol teimlo'n ddig neu'n euog oherwydd y newidiadau – ac mae'r teimladau hyn i gyd yn gallu bod yn ddirdynnol iawn. Mae cael disgwyliadau uchel ohonoch chi eich hun yn gallu ychwanegu at y teimlad o bwysau hefyd.

Weithiau, gall straen eich sbarduno i gyflawni tasg, neu i sicrhau bod eich neges yn cael ei chlywed, ond os yw eich lefelau straen yn mynd yn uchel iawn, efallai na fyddwch yn gallu ymdopi. Pan fydd hyn yn digwydd, bydd yn cael effaith sylweddol ar eich gallu i siarad drosoch chi eich hun – i hunaneirioli.

Dicter

Mae gofalwyr yn aml yn dweud eu bod nhw'n teimlo dicter neu rwystredigaeth. Rydym i gyd yn mynegi dicter mewn ffyrdd gwahanol. Gallwch wthio'r teimladau hyn o'r neilltu os nad oes lle diogel i'w mynegi. Ond os ydy gofalwr yn gwylltio a'i fod yn cael ei ystyried fel ymddygiad 'ymosodol', mae hyn yn debygol o leihau eich cyfle i gael eich clywed.

Pan fyddwch chi'n ddig, mae'n gallu bod yn fwy anodd gweld safbwynt rhywun arall. Mae'n tueddu hefyd, i arwain at fwy o frifo ac ynysu. Ond nid yw dicter o reidrwydd yn deimlad 'drwg'. Weithiau, mae'n gallu ein helpu i adnabod pethau sy'n ein brifo, a'n hysgogi i wneud newidiadau. Mae sianelu eich dicter mewn ffordd ddefnyddiol yn gallu eich helpu chi ac eraill i fynd i'r afael â'ch sefyllfa.

AWGRYMIADAU AR GYFER YMDOPI GYDA STRAEN A GORBRYDER

- Rhowch gynnig ar ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyrio bob dydd
- Cadwch yn heini – bydd gwneud rhywfaint o ymarfer corff fel rhedeg neu ioga yn eich helpu i gysgu hefyd.
- Cesiwich fwytau prydau cytbwys, a pheidio ag aml-dasgio wrth fwyta. Rhowch amser o'r neilltu i ymlacio.
- Ceisiwch ddod o hyd i sbardunwyr, fel y newyddion, a cheisiwch gyfyngu ar faint rydych chi'n gwylio neu'n ei ddarllen.
- Gwyliwch gomedi, darllenwch lyfr i godi eich calon, neu gwnewch rywbeth i dynnu eich sylw oddi ar feddyliau negatif, fel coginio neu gelf.
- Siaradwch â ffrind agos neu aelod o'r teulu am sut rydych chi'n teimlo. Weithiau mae'n helpu i agor fyny.
- Darllenwch 'Getting help with these feelings' hefyd.

Ffyrdd diogel o ryddhau dicter

- Cerddwch i ffwrdd o'r sefyllfa cyn iddi droi'n ffrae. Mae cerdded neu redeg yn gallu rhyddhau tensiwn a rhoi amser i chi feddwl.
- Os ydych chi mewn cyfarfod, gofynnwch am seibiant am bum munud, lle gallwch chi fynd i rywle tawel a hel eich teimladau.
- Ceisiwch ymlacio drwy anadlu'n araf, ymlacio eich corff, neu ddefnyddio technegau ymlacio eraill fel ymwybyddiaeth ofalgar.
- Ceisiwch ryddhau eich teimladau dig mewn ffordd ddiogel, er enghraifft drwy rwygo papur newydd neu daro clustog.
- Ceisiwch ddod o hyd i ffordd o dynnu eich sylw eich hun, fel rhoi eich hoff gerddoriaeth ymlaen, gwneud gweithgaredd creadigol, neu drwsio neu wneud rhywbeth.

AWGRYM GWYCH

Ceisiwch ddod o hyd i ffordd o dynnu eich sylw eich hun, fel rhoi eich hoff gerddoriaeth ymlaen, gwneud gweithgaredd creadigol, neu drwsio neu wneud rhywbeth.

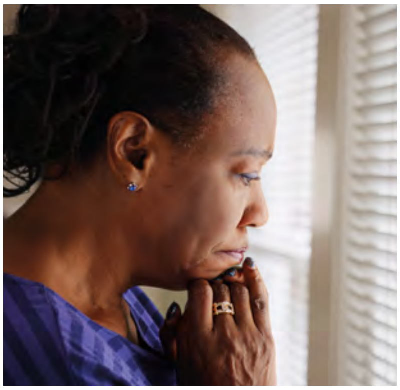
Euogrwydd

Mae euogrwydd yn deimlad naturiol, sydd yn cael ei deimlo gan bob un ohonom. Mae'n gallu bod yn emosiwn cymhleth a dryslyd. Nid yw'n ddrwg o reidrwydd, ond mae'n gallu dweud wrthym ein bod ni wedi gwneud rhywbeth o'i le neu frifo teimladau rhywun, ac ein hannog i roi trefn ar bethau eto. Fodd bynnag, gallwn ddefnyddio euogrwydd i atal ein hunain rhag gwneud pethau sy'n gwbl resymol. Rydym yn dweud wrthym ni ein hunain nad oes gennym hawl i bethau, ac nad oes gennym unrhyw hawl i ofyn am bethau y gallwn ni fod eu heisiau.

Mae gofalwyr yn siarad yn aml am deimlo'n euog: am ofyn am help, am beidio â gwneud digon ar gyfer y person maen nhw'n gofalu amdano, neu oherwydd eu bod nhw'n casáu bod yn ofalwr, er enghraifft. Mae'r teimladau hyn yn hollol ddealladwy ac yn normal. Mae'n gwbl resymol peidio â bod eisiau gofalu drwy'r amser, os o gwbl.

Yn aml, mae euogrwydd yn cael ei ddefnyddio i'n rhwystro ni rhag cyfaddef ein gwir deimladau i ni ein hunain. Er enghraifft, efallai y bydd gofalwr yn teimlo'n euog am roi ei fam mewn gofal preswyl i guddio'r ffaith ei fod yn teimlo nad yw'n gallu ymdopi. Os ydych chi'n teimlo'n euog, gallai fod yn ddefnyddiol i chi edrych yn ôl ar eich teimladau sylfaenol. Mae hyn yn gallu helpu i leihau effeithiau negatif euogrwydd, ond hefyd, gweld lle allech chi fod angen gofyn am help.

Colled



Efallai y byddwch yn wynebu colled pan fydd y person rydych yn gofalu amdano yn marw neu'n mynd i ofal preswyl. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddwch yn colli'r person ac yn teimlo'n drist bod y rhan hon o'ch bywyd drosodd.

Fodd bynnag, gellir teimlo colled mewn ffyrdd eraill hefyd. Efallai eich bod chi'n galaru am hunaniaeth y person rydych chi'n gofalu amdano cyn iddo gael dementia. Efallai eich bod chi wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio i ofalu am rywun, neu bod aelod sâl o'r teulu wedi gorfod symud i mewn gyda chi am resymau ymarferol. Mae colli annibyniaeth a'r rhyddid hwn yn effeithiau llai amlwg. Gall y newidiadau hyn arwain at golli hyder hefyd, ac effeithio ar eich gallu i ddal eich tir.

Cael help gyda'r teimladau hyn

Nid yw derbyn eich bod chi angen help yn arwydd o wendid – mae'n gam positif a dewr tuag at deimlo'n well. Mae siarad gyda ffrindiau neu aelodau o'r teulu rydych chi'n ymddiried ynddynt yn gallu bod yn gynorthwyol iawn. Weithiau, mae cael clust sympathetig i wrando yn gallu lleddfu baich y teimladau hyn. Fel arall, mae cwnsela – sydd yn cael ei alw hefyd yn 'therapi siarad' – yn golygu eich bod chi'n siarad ac yn rhannu teimladau anodd â rhywun wedi'i hyfforddi. Mae'n gallu bod yn haws siarad gyda rhywun yn onest tu allan i'ch teulu neu grŵp o ffrindiau. Ni fydd cynghorydd yn dweud wrthych chi beth i'w wneud, ond bydd yn eich helpu i wneud penderfyniadau eich hun ac i ymdopi'n well gyda'ch teimladau. Mae'n bosib hefyd, y gallwch gael mynediad i gwnsela i'r teulu, a allai helpu i ddatrys problemau mewn perthynas.

Gallwch gyfeirio eich hun yn uniongyrchol at wasanaethau cwnsela'r GIG, neu ofyn i'ch meddyg teulu am eich hatgyfeirio. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros ychydig cyn eich apwyntiad cyntaf. Yn gyffredinol, cyfyngir y sesiynau i rhwng chwech a deuddeg sesiwn 50 munud, unwaith yr wythnos fel arfer. Efallai y byddwch yn penderfynu talu am gwnsela os yw'r rhestr aros yn rhy hir, os ydych wedi gorffen cwrs byr o sesiynau'r GIG, neu os ydych eisiau cael mwy o ddewis. Gall eich sefydliad gofalwyr lleol ddarparu cwnsela cost isel neu eich cyfeirio at sefydliadau sy'n gwneud hynny.

Gallwch weld cwnselydd preifat hefyd. Mae sesiynau'n gallu costio rhwng £10 a £70 yn dibynnu lle rydych chi'n byw. Cysylltwch â'r British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) am fanylion cwnselwyr preifat cymwysedig.

LLYFR CYSYLLTU

British Association for Counselling and Psychotherapy

BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

01455 883300

bacp.co.uk

Sefydliad Seicotherapi Cymru

54 Charles Street, Cardiff CF10 2GF

02920 396998

admin@welshpsychotherapy.org.uk

welshpsychotherapy.org.uk/directories/affordable-therapy-service

Deall perthnasau teuluol

Mae perthnasau teuluol yn gallu bod yn gymhleth. Mae rhai teuluoedd yn cyd-dynnu'n dda iawn ac yn rhoi cymorth a chefnogaeth amhrisiadwy i'w gilydd. Fodd bynnag, nid yw llawer o deuluoedd yn agos yn emosiynol, ac mae rhwygiadau, cystadleuaeth, a gwrthdaro rhwng personoliaethau. I lawer o bobl, gall pethau fod yn arbennig o anodd pan fydd aelod o'r teulu'n mynd yn sâl neu'n fregus.

Wrth ofalu, mae'n eithaf cyffredin i un aelod o'r teulu gymryd y brif rôl ofalu, gyda pherthnasau eraill yn cyfrannu lle a phryd y gallant. Mewn llawer o achosion, efallai na fydd gan aelodau eraill o'r teulu unrhyw rôl mewn gofalu am eu perthynas. Fel gofalwr, rydych chi'n aml yn gorfod gweithio gyda'r amgylchiadau rydych chi'n eu hwynebu.

Mae gan y rhan fwyaf o bobl y bwriadau gorau ar gyfer yr aelod o'r teulu sydd angen gofal – er y gall eu ffyrdd nhw o wneud pethau fod yn wahanol iawn i'ch ffordd chi. Efallai eu bod nhw'n teimlo'n euog os nad ydynt yn gallu cynnig gymaint o gefnogaeth â chi. Neu efallai nad ydynt eisiau ymddangos fel eu bod yn ymyrryd yn y rôl ofalu trwy geisio gwneud mwy. Efallai eu bod yn teimlo'n anghyfforddus mewn rôl ofalu, neu'n meddwl eich bod chi'n fodlon parhau i ddarparu'r gofal rydych chi'n ei ddarparu ar hyn o bryd.

Mae defnyddio technoleg i helpu i gyfathrebu ag aelodau eraill o'r teulu yn un ffordd o'u cael i'ch helpu mwy. Er enghraifft, gallech greu grŵp

AWGRYM GWYCH

Po fwyaf rydych chi'n deall anghenion aelodau eraill o'r teulu, mwyaf oll o siawns fydd gennych chi o allu lleihau unrhyw densiwn ac ennill eu cydweithrediad.

WhatsApp i ddiweddaru eich gilydd. Os hoffech opsiwn wedi'i deilwra'n well, mae Jointly yn ap gan ofalwyr ar gyfer gofalwyr, sydd wedi'i gynllunio i helpu teuluoedd i gydlynu tasgau, rhannu cyfrifoldebau a chyfathrebu'n haws. Dysgwch fwy yn: carersuk.org/jointly

Gofalu amdanoch chi eich hun

Os oes gennych berthynas elyniaethus neu ddi-fudd – gan gynnwys y person rydych chi'n gofalu amdano – mae'n bwysig bod gennych rwydwaith cymorth o'ch cwmpas. Bydd treulio amser gyda phobl gefnogol yn helpu, ynghyd â'r technegau rheoli straen ac ymwybyddiaeth ofalgar sydd yn cael eu cynnig isod.

Ceisiwch gyfyngu'r amser sydd yn cael ei dreulio gyda'r rheini sy'n eich cael i lawr, a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael egwylion pan fyddwch wir eu hangen, waeth pa mor fyr. Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn creu'r teimlad gwael, eglurwch – os allwch chi – eich bod chi'n gwneud eich gorau glas mewn amgylchiadau anodd, a rhowch wybod iddynt beth yw eich anghenion.

Os oes angen mwy o gymorth arnoch, gallech gysylltu â Relate. Maen nhw'n darparu gwasanaethau lleol sy'n edrych nid yn unig ar y berthynas rhwng cyplau, ond ar berthnasau teuluol eraill hefyd. Gallwch ddysgu mwy yn relate.org.uk/relationship-help

Mae Fforwm Carers UK yn gymuned ar-lein gynnes a chroesawgar, lle gallwch siarad â gofalwyr eraill am yr hyn sydd ar eich meddwl, a chael cymorth gan bobl sy'n deall: carersuk.org/forum

AWGRYM GWYCH

Mae gwybod bod gennych gynllun os nad ydych chi'n gallu gofalu am rhywun, yn gallu rhoi tawelwch meddwl i rywun.

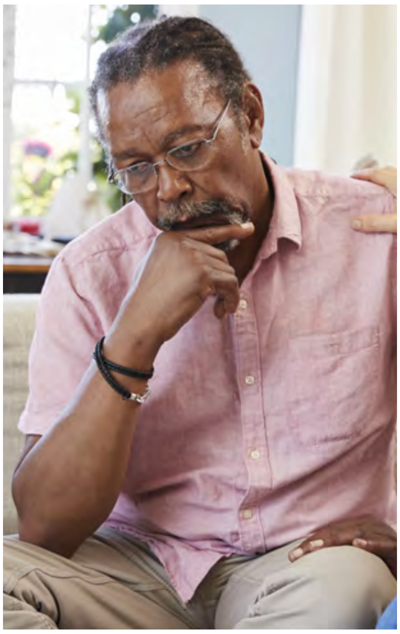
Gallwn eich helpu i greu un yn defnyddio adnodd cynllunio wrth gefn Carers UK - MyBackUp: carersdigital.org/mybackup

Rhagor o gymorth

- Ewch i'n hwb lles i gael arweiniad ar sut i ofalu amdanoch chi eich hun a sut i ymdopi â'r heriau sy'n gysylltiedig â gofalu: carersuk.org/wales/help-and-advice/wellbeing-hub
- Ewch i carersuk.org/wales/help-and-advice/self-advocacy-toolkit-wales i lawrlwytho 'Mindfulness'.

Ystyried eich ffordd o feddwl

Yn y rhan hon o'r canllaw, rydym yn ystyried sut y gallai mwy o hunanymwybyddiaeth a ffyrdd newydd o feddwl eich galluogi chi i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed yn fwy effeithiol.



Hunanymwybyddiaeth

Mae ein ffordd o feddwl, ein hagweddau a'n credoau yn cael eu dylanwadu gan ein diwylliant, genynnau, magwraeth a phrofiad. Mae'n gallu bod yn anodd symud unrhyw feddyliau negatif sydd wedi cael eu plannu dros y blynyddoedd. Weithiau, nid ydym yn ymwybodol o'n agweddau a'n credoau, gan eu bod nhw wedi bod yn rhan o'n bywydau am mor hir.

Pan fyddwch yn ceisio sicrhau bod eich safbwyntiau'n cael eu clywed, byddwch yn fwy effeithiol os byddwch yn adnabod chi'ch hun, yn cynnwys eich cryfderau a'ch gwendidau eich hun. Mae pobl sy'n fwy hunanymwybodol yn dueddol o ymdopi'n well mewn cyfnodau o straen a gorbryder, ac maen nhw'n well wrth ddyfeisio strategaethau ymarferol i helpu.

Cymryd amser i fyfyrio

Pan fydd bywyd yn brysur, mae'n hawdd osgoi gofyn gormod o gwestiynau i ni ein hunain am sut rydym yn teimlo, ein meddyliau neu ein hymddygiadau. Ond mae bod yn fwy hunanymwybodol yn gallu eich helpu i fynd i'r afael â'ch anghenion sylfaenol, a deall sut rydych chi'n dod ar draws i eraill.

Mae ein hymarfer 'Reflecting on events' yn eich annog i arsylwi ar y rhesymau y tu ôl i'ch gweithredoedd, ac yn eich helpu i ddeall eich meddyliau, eich teimladau a'ch ymddygiad pan fydd rhywbeth negatif wedi digwydd. Gallwch ddefnyddio'r ymarfer hwn gydag unrhyw sefyllfa anodd, a gweithio allan sut i gyfathrebu'n wahanol y tro nesaf.

Ewch i carersuk.org/wales/help-and-advice/self-advocacy-toolkit-wales i lawrlwytho 'Reflecting on events'.

Anghytuno â meddyliau negatif

Weithiau, mae meddyliau negatif yn fath o ddull amddiffyn rydym yn ei ddefnyddio i amddiffyn ein hunain rhag siom. Wedi'r cyfan, os ydym yn disgwyl y gwaethaf a bod hyn yn digwydd, gallwn ddweud wrth ein hunain bod hyn yn iawn, oherwydd nad oeddem yn disgwyl dim byd gwell.

Fodd bynnag, gall meddwl fel hyn ein hatal ni rhag gweld pethau'n wrthrychol, a'n hatal ni rhag gweld canlyniadau positif pan fyddant yn digwydd. Gall gofalwr ddweud *"does neb yn gwrando arnaf"* ar ôl mynd i gyfarfod lle gofynnwyd iddo drafod ei bryderon mor drylwyr â phosib. Weithiau, mae'n gallu helpu gweld digwyddiadau o safbwynt newydd, sy'n cynnig dewisiadau mwy positif.

Mynd i'r afael â meddyliau di-fudd

Ffordd ddefnyddiol o herio meddyliau di-fudd yw eu dadwneud, a datblygu safbwynt mwy cytbwys. Un o'r ffyrdd mwyaf syml o wneud hyn yw 'mynd â'r meddwl i'r llys': ysgrifennu'r dystiolaeth o blaid ac yn erbyn beth rydych chi'n feddwl ac yna, cyrraedd ffordd fwy realistig neu gytbwys o feddwl. Gweler yr enghraifft yn y tabl isod.

Beth ydy'r dystiolaeth?

Gallwch feddwl amdano fel rheithgor mewn achos llys. Er mwyn gwybod y gwir, mae angen i ni gael ffeithiau caled am yr hyn ddigwyddodd mewn gwirionedd, ac nid dim ond am yr hyn rydym yn ei feddwl oedd wedi digwydd.

Er enghraifft, mae gofalwr sydd wedi dioddef gorbryder yn y cyfarfod yn credu ***"Does dim modd i mi siarad."*** Gall edrych ar y dystiolaeth o blaid ac yn erbyn y ffordd yma o feddwl eu helpu nhw i benderfynu p'un a ydy'r ffordd hwn o feddwl yn wir neu beidio.

Syniad	Fydda i ddim yn gallu siarad yn y cyfarfod yma, mae'n codi gormod o ofn arnaf.
Tystiolaeth o blaid Mae hyn yn cyfeirio at y wybodaeth y credwch sy'n ategu eich syniad. Gallai gynnwys sut rydych chi'n teimlo, neu brofiadau blaenorol.	Fi ydy'r unig un sydd heb siarad, ac mae fy ngheg i mor sych.
Tystiolaeth yn erbyn Dyma'r holl wybodaeth nad yw'n ategu'r syniad – dylid cofio bod y gofalwr wedi gallu siarad yn y cyfarfod o'r blaen, felly does dim rheswm pam na fydd yn gallu siarad y tro hwn.	Dwi wedi siarad mewn cyfarfod o'r blaen, a dwi'n gwybod yn union beth rydw i eisiau.
Ffordd newydd o feddwl Dyma'r meddyliau sy'n seiliedig ar 'farn' y dystiolaeth, ac maen nhw'n eich annog chi i fod yn fwy realistig mewn sefyllfaoedd pryderus.	Rwy'n gwybod fy mod yn gallu siarad mewn cyfarfodydd i gyfleu fy mhwynt – buaswn yn gallu cymryd nodiadau i fy annog.

Rhagor o wybodaeth

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ein hadnoddau eraill drwy ein gwefan carersuk.org/wales/help-and-advice neu drwy ffonio Gofalwyr Cymru ar 029 2081 1370.

Cyferiadau a ffynonellau

Mind

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems

NHS

nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression

nhs.uk/conditions/counselling/

nhs.uk/conditions/cognitive-behavioural-therapy-cbt

ACUA

Communication in the workplace – self-study pack

Coventry, University of Coventry/ACUA 2012

Archer J

Teach yourself life coach

2nd edition, London, Hodder Headline 2006 Chapter 9

Butler G, Hope T

Managing your mind: the mental fitness guide

2nd edition, Oxford, Oxford University Press, 2007 Part 2

Elkington G, Harrison J

Caring for Someone at Home

London, Teach Yourself Books, 1996 Chapter 3

Ellis A and Dryden W

The practice of Rational Emotive Behaviour Therapy

2nd Edition, Springer Publishing 2007

Hough M

Counselling skills and theory

Hodder Education, 3rd edition, Abington 2011 p41

Marriot H

The selfish pig's guide to caring

Third Edition, London Time Warner Books 2006, p98-99

Pease A and Pease B

The definitive book of body language: how to read others' thoughts by their gestures

New edition Orion 2006

Risner N

It's a zoo around here! The new rules for better communication

2nd Edition London Limitless Publications 2003

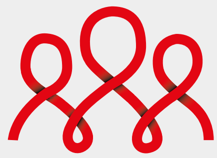
Ynghylch Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru yma i bawb sy'n gofalu'n ddi-dâl am deulu a ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael.

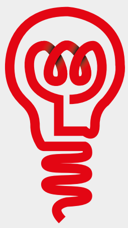
Mae gofalu yn rhan o fywyd, ond heb y gefnogaeth briodol, mae'r costau personol o ofalu yn gallu bod yn uchel. Rydym yn gweithio fel rhan o Carers UK i wneud bywyd yn well i ofalwyr.

Rydym yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth

Rydym yn cysylltu gofalwyr â'i gilydd, fel nad oes neb yn gorfod gofalu ar ei ben ei hun



Rydym yn arloesi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o gyrraedd a chefnogi gofalwyr



Rydym yn ymgyrchu gyda'n gilydd dros newid parhaol

Ewch i carersuk.org/wales i ymuno â ni, ein cefnogi, neu i gael mynediad i'n hadnoddau ar-lein.

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Cadwch mewn cysylltiad

Gofalwyr Cymru

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

/carerswales

/carers-wales

@carerswales @GofalwyrCymru

@carers_uk

Carers UK Helpline

T 0808 808 7777 | E advice@carersuk.org

Mae oriau agor yn gallu amrywio. Ewch i: carersuk.org/help-and-advice/talk-to-us
i weld diwrnodiau ac amseroedd agor y llinell gymorth ar hyn o bryd.

gofalwyr CYMRU

carerswales.org

Cod cyhoeddi: WW9041_1120 | © Carers UK Tach 2022

Cynlluniwyd y canllaw hwn i ddarparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Er ein bod yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn bresennol, byddem yn argymell 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 sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SCO39307) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.