

Gofalu am rywun

Gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr yng Nghymru

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



Cynnwys

CANLLAW HWN	3
CANLLAW I OFALWYR	4
CAEL HELP A CHYMORTH	10
Ble i ddechrau	11
Asesiad o anghenion gofalwyr	13
Asesiad ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano	14
Dod allan o'r ysbyty	15
Rheoli materion unigolyn	16
Cymryd hoe	17
Gofalu amdanoch chi eich hun	18
Offer a thechnoleg	22
EEICH CYLLID	26
Cael gwybodaeth am fudd-daliadau	28
Lwfans Gofalwr	29
Credyd Gofalwyr	30
Budd-daliadau anabledd ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano	31
Help gyda'r Dreth Gyngor	32
Cymorth ariannol arall	33
EICH GWAITH	35
Gofalwyr sy'n gweithio	36
Eich hawliau yn y gwaith	37
Cael cefnogaeth	39
CYFEIRIADUR	42

Y canllaw hwn

Roedd cymaint â 311,000 o ofalwyr yng Nghymru yn darparu gofal di-dâl i berthynas, cymydog neu ffrind mewn wythnos arferol yn 2021.*



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

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

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

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

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

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



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

carerswales.org/factsheets

* <https://www.gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021-html#113508>

Canllaw i ofalwr

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

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

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



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

2. Ymdopi gyda theimladau o euogrwydd

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

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

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



5

3. Bod yn bendant gyda phersonau proffesiynol

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

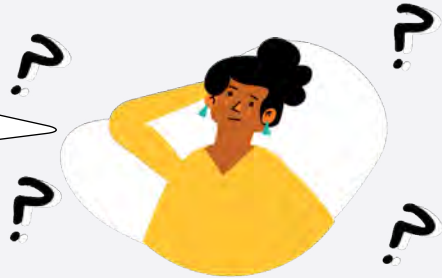


"Mae'r meddyg wedi trafod ei gyflwr gyda fi a chytunwyd i weithredu cynllun gofal i sicrhau bod dad yn cael marwolaeth urddasol sy'n rhydd o boen. Gofynnwn nhw a oeddwn i eisiau siarad gyda dad amdano, ac mi wnes i wneud hynny."

4. Delio gyda thrafodaethau anodd

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

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



6

5. Edrych ar ôl ein hiechyd a lles ein hunain


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

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

“Ni chefais hoe erioed - rwy'n edrych nôl nawr gan ddymuno y byddem wedi bod yn gryfach.”

6. Sylweddoli pan ein bod o dan straen

Mi all straen ein rhybuddio ni o beryglon posibl a'n hysgogi i gyrraedd ein hamcanion. Ta waeth, mae'r balans weithiau'n mynd rhy bell ac mae'r pwysau'n cyrraedd pwynt fel iddo fod mor ddwys a dyfal, fel ein bod yn teimlo nad ydym yn medru ymdopi. Ar ôl sylweddoli ei fod yn ormodol, mae'n ddefnyddiol i siarad amdano yn hytrach na gobeithio bydd y straen yn diflannu.



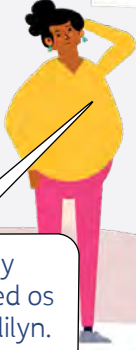
“Weithiau mae straen a blinder yn ormodol. Cawsom ffeit un noson am ddim byd...”

“...ar y pryd, nid oeddwn yn gwybod beth i wneud neu ble i fynd am help. Dyna'r ymdeimlad pan rydym o dan straen.”

7. Gwneud penderfyniadau anodd

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

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



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

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

8. Cadw perthynasau'n foddhaus



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

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

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

8

9. Addasu i newid mewn amgylchiadau

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

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

new challenges



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

10. Cadw synnwyr digrifwch

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

Weithiau mae gofalu'n gallu teimlo fel ein bod yn serennu mewn sefyllfa gomedi, ac nid oes dim prinder o ddeunydd comedi.

Ar adegau eraill, mi fydd angen ffeindio rhywbeth i chwerthin amdano. Y naill ffordd neu'r llall, mae rhannu profiadau gyda gofaluwyr eraill yn ardderchog, ddim yn unig i gael gwrandawriad a dealltwriaeth ond i ffeindio hiwmor a all ein helpu i gadw'i fynd.

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





9


Ymunwch â Gofaluwr Cymru am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol

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

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

 @carers_uk

 /carerswales

 /carerswales

 @carerswales @gofalwycymru



Cael help a chymorth



Ble i ddechrau

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

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

Am ragor o wybodaeth ewch i dudalennau 13-14.

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

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

Os ydych yn edrych am ddarparwyr gofal mi allwch:

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

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

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

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

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

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

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

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

Upfront



Cyfarfodydd ar-lein i ofalwyr

Amser i fi fy hun

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

carerswales.org/onlinesupport



Asesiad o anghenion gofalwyr

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

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

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

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

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

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

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

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



Rhagor o wybodaeth carerswales.org/carers-assessment

Asesiad ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano

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

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

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

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

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

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

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

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



Rhagor o wybodaeth carerswales.org/assessment

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

Dod allan o'r ysbyty

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

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

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

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



Am ragor o wybodaeth ewch carerswales.org/hospital

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



Rheoli materion unigolyn

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

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

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

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

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

Dyma ddau fath:

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

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

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

MyBackup

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

Cymryd hoe

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

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

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

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


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

- cael help o'r adran wasanaethau cymdeithasol trwy asesiadau (gweler tudalennau 13-14)
- trefnu gofal i'ch hunan (gweler tudalen 11)
- cefnogaeth oddi wrth ffrindiau a theulu

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

- mae rhai mudiadau'n darparu seibiannau i ofalwyr neu i rheiny sy'n cael ei gwarchod (neu i'r ddau).

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

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

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

Angen seibiant?

Gofalu amdanoch chi eich hun

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

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

Ehangu eich rhwydwaith cymorth

Gall cadw mewn cysylltiad â'ch teulu, ffrindiau neu gymdogion er mwyn iddynt wybod am eich amgylchiadau helpu i agor mwy o ddrysau cymorth pan fydd ei angen. Gallech ymuno â gofalwyr eraill yn un o'n cyfarfodydd ar-lein (tudalen 12).

Angen mwy o gwsg?

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

Mae rhai awgrymiadau defnyddiol i'w cael ar wefan y GIG: [nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/](https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/) ac edrychwch ar ein hawgrymiadau ni yma:

carerswales.org/getting-enough-sleep

Peidiwch ag esgeuluso eich iechyd

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

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

Cynnal eich diddordebau chi eich hun

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

Stori Mike

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

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

Byddaf yn ddiolchgar am byth i Carers UK am fy nghyfwelw. 'Dwi wedi bod yn llais i ofalwyr ers hynny, a 'dwi erioed wedi edrych nôl oherwydd bod gymaint o ofalwyr anhysbys ar gael sy'n gofyn yn daer am arweiniad a chymorth ymarferol.

Mae meddwl am lawer o ofalwyr heb eu darganfod sy'n colli cymorth am y rheswm syml nad ydynt yn ystyried eu hunain yn ofalwyr, yn fy llenwi â'r ymroddiad, yr angerdd a'r ysgogiad i estyn allan, yn enwedig i'r rheiny sy'n perthyn i BAME a grwpiau ymylol a distaw eraill, fel y gofalwyr ifanc iawn neu'r henoed, yn ogystal â gweithio fel gofalwyr 'deuol'.



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

”

Diddordeb mewn gwirfoddoli?

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

Stori Chris

Pan gafodd partner Chris strôc sydyn, dysgodd sut y gallwch gael eich gwthio i rôl ofalu dros nos, a themlo eich bod wedi cael eich bwrw i'r dwfn.



20

“ Daeth dod yn ofalwr fel sioc llwyr pan gafodd fy mhartner Graham strôc yn ystod Blwyddyn Newydd 2022. Treuliodd naw diwrnod yn yr ysbyty ac yna, cafodd ei ryddhau i fy ngofal. Cawsom gefnogaeth wych gan y Tîm Rhyddhau Cynnar â Chymorth Strociau yn yr ysbyty, ond cefais fy mwrw i'r dwfn o'r diwrnod cyntaf hwnnw y daeth adref.

Rydym wedi adnabod pobl sydd wedi dioddef strôc, ond nes ei fod yn rhywun rydych chi'n ei garu, dydych chi ddim yn sylweddoli'r effaith ar y ddau dan sylw.

Lawer gwaith, byddai Graham yn ceisio gwneud pethau oedd yn amlwg ddim yn bosib, ac roedd y rhwystredigaeth a ddiodeffodd yn ofnadwy i'w weld. Roeddwn i'n gweld fy hun yn poeni drwy'r amser rhag ofn iddo ddisgyn neu ollwng rhywbeth, ac roedd yn rhaid i mi geisio stopio fy hun rhag gwneud popeth drosto.

Pan ddaeth yn amlwg na fyddai Graham yn gallu dychwelyd i'r gwaith am beth amser, bu'n rhaid i ni gau ein practis meddygol, ac roedd hynny'n golygu bod yn rhaid i mi ddweud wrth ein staff, ein cydweithwyr a'n cleifion, a oedd yn galed iawn.

Cael seibiant

Ers blynyddoedd, rydw i wedi mwynhau coginio fel dihangfa greadigol; buaswn i'n troi ffwrdd o fywyd bob dydd wrth goginio, a dwi wrth fy modd yn gweld pobl yn mwynhau bwyd dwi wedi ei baratoi. Yn ddiweddar, mwy na thebyg oherwydd fy mod i'n teimlo mor flinedig, mae coginio wedi mynd yn fwy o orchest na phleser. Mae'n rhywbeth dwi angen mynd yn ôl i'w fwynhau.

Peth arall 'dwi eisiau ei wneud yw ysgrifennu. Dwi wastad wedi bod wrth fy modd yn darllen, ac mae gen i gwpl o straeon yn fy mhen, a dwi eisiau eu rhoi nhw lawr ar bapur. Nawr, ble wnes i roi'r oriau sbâr yna bob wythnos?

Fy nghyngor i ofalwyr eraill

Peidiwch byth a bod ofn gofyn am help. Peidiwch â cheisio gwneud popeth eich hun, neu ni fyddwch yn gallu darparu'r gofal rydych chi eisiau ei roi. Rwyf bob amser wedi argymhell bod gofalwyr yn meddwl amdany'n nhw eu hunain, a pheidio â bod ofn gofyn am gymorth. O, pa mor hawdd oedd dweud hynny, ond pa mor anodd yw hi i wneud hynny nawr mai fy nhro i yw hi. Ond mae'n rhaid i chi – er mwyn eich iechyd a'ch lles eich hun.

Poenwch eich Meddyg Teulu, a pheidiwch â chael eich gwthio i'r ochr gan feddygon yn yr ysbyty. Cysylltwch â'ch cyngor lleol i weld pa gymorth sydd ar gael neu i gael gwybod am grwpiau cymorth (y rhai gorau yw'r rhai sy'n cael eu rhedeg gan bobl sydd wedi 'bod yno, wedi cael y crys-t' ac yn gallu deall pam eich bod chi eisiau sgrechian ond ddim yn meiddio gwneud hynny). Gofynnwch am ddisgowntiau ar gyfer cyfleusterau hamdden a phasys bws. Peidiwch â digalonni gan y ffurflenni cais am fudd-daliadau. Mae gennych hawl i gael cefnogaeth, er eich bod yn cael eich gwneud i neidio trwy gylchoedd weithiau. Bydd y Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn eich helpu i lenwi ffurflenni, yn ogystal ag elusennau eraill a rhai cyngorau lleol.

I orffen, os ydych chi'n teimlo bod pethau'n ormod i chi, peidiwch â'i gadw i chi'ch hun – dywedwch wrth rywun. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu gyda Meddyg Teulu y sawl rydych chi'n gofalu amdano. Mae ganddyn nhw gyfrifoldeb i sicrhau bod eich iechyd yn cael ei ystyried hefyd. Does dim un ohonom yn gallu gwybod beth sydd rownd y gornel. Gall unrhyw un gael ei hyrddio i rôl gofalwr heb rybudd, a does dim llawer i'ch paratoi chi ar ei gyfer!



Ewch i carerswales.org/breaks i gael rhagor o wybodaeth. Neu gwyliwch ein cyfres o ffilmiau: carersuk.org/breaks-videos

Offer a thechnoleg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 Ceir gwybodaeth bellach yn carerswales.org/tech



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

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

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

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

Cefnogaeth ariannol

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

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

Cefnogaeth yn ystod triniaeth

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

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

Stori Joe

Mae Joe yn dad i dri o blant sy'n byw yn Leeds, ac mae wedi bod yn gofalu am ei fam-yng-nghyfraith am bum mlynedd.

“Doedd fy mam-yng-nghyfraith ddim yn awyddus i gael mesurydd clyfar i ddechrau i ddweud y gwir, ond ar ôl i mi ddweud wrthi am y manteision, cysylltodd â hi cyflenwr a chael un wedi'i osod. Mae'n fy helpu i gael y tawelwch meddwl ein bod ni'n tracio costau ynni a gobeithio, ceisio gwneud yn siŵr nad ydyn nhw'n mynd allan o reolaeth. Felly, gallwn edrych ar beth mae hi wedi'i wario dros yr wythnos flaenorol, a faint mae hi'n ei wario nawr. Mae'r data hwnnw'n eich helpu i ragweld beth sy'n dod nesaf.

Dwi wastad wedi bod o blaid mesuryddion clyfar, a dwi'n meddwl eu bod nhw'n wych. Cawsom ein un ni wedi'i osod tua phedair blynedd yn ôl. Dwi'n eithaf hoff ohono erbyn hyn. Gallwch weld beth rydych chi'n ei wario wrth i chi fynd o gwmpas eich diwrnod. Mae gennym ni ein rhai ni yn y gegin, felly maen nhw'n eithaf gweladwy.



Fi ydy'r un gartref sydd wastad yn diffodd y goleuadau ac yn diffodd dyfeisiau o gwmpas y tŷ; mae pethau fel 'na yn gallu helpu'n fawr.

Mae gofalu am fy mam- yng-nghyfraith yn rhoi cyfle go iawn i mi roi rhywbeth yn ôl. Mae ganddi lot o straeon am ei bywyd hyd yn hyn - mae ganddi saith o blant, felly mae digon o hanesion i'w hadrodd am eu magu! Dwi wir wedi dod i'w hadnabod hi fwy ar ôl gofalu amdani ers pum mlynedd. ”

Mae Carers UK yn gweithio mewn partneriaeth gyda Smart Energy GB i helpu gofaluwr i ddydgu am fanteision mesuryddion clyfar, a sut gallen nhw helpu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano.

I ddarganfod mwy am gael mesurydd clyfar i'r person rydych chi'n gofalu amdano, ewch i smartenergyGB.org



Stori Olga

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



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

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

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

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

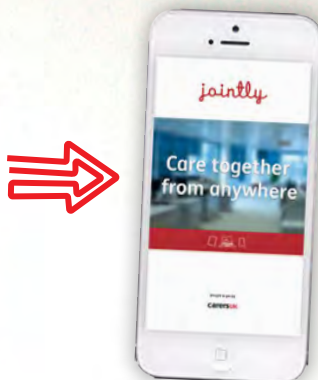
gennym i gyd fynegiad iddo. Hyd hynny, roeddwn wedi ceisio cyd-drefnu popeth trwy e-bost, galwadau ffôn a rhannu calendrau. Wedi i un ohonom gymryd mam neu dad am apwyntiad mi fyddem yn gwneud nodiadau yn Jointly. Roedd y rhestr feddyginiaeth yn golygu bod gennym y wybodaeth ddiweddaraf i rannu gyda'r meddyg teulu – roedd hyn yn hanfodol ragnodwyd aspirin i dad, tabledi nad oedd cymryd ynghyd â'u gyffuriau cancr.

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

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

Ydych chi'n gofalu am rywun?

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



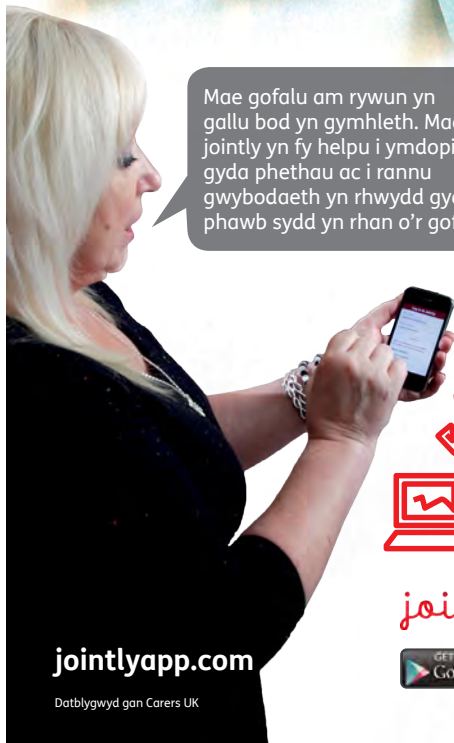
Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn gymhleth. Mae jointly yn fy helpu i ymdopi gyda phethau ac i rannu gwybodaeth yn rhwydd gyda phawb sydd yn rhan o'r gofalu.

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

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

Mae'n cynnwys:

- negeseuon grŵp
- tecln rheoli tasgau
- calendr y gellir ei rannu
- tudalennau proffil a chysylltiadau
- tecln rheoli meddyginiaethau
- nodiadau
- cynllunio ar gyfer argyfwng.



jointly : gwneud gofalu'n rhwyddach

jointlyapp.com

Datblygwyd gan Carers UK



 **carersUK**
making life better for carers

Eich cyllid



Cael gwybodaeth ar fudd-daliadau

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

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

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

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

Gallwch gael gwiriad budd-daliadau personol ar-lein. Bydd yn cymryd tua 20 munud i'w gwblhau.

Ewch i [carerswales.org/benefits-calculator](https://www.carerswales.org/benefits-calculator)

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

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

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



Lwfans Gofalwr

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

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

- Eich bod yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabl cymwys - mae hyn yn cynnwys y raddfa ganol neu uwch o'r gydran ofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), nail ai raddfa o'r gydran bywyd bob dydd o'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), nail ai raddfa o'r Lwfans Gweini, Lwfans Gweini Cyson (ar lefel benodol) a Thaliad Annibyniaeth Personol i'r Lluoedd Arfog (AFIP).
- Eich bod yn gofalu am berson am o leiaf 35 o oriau pob wythnos.
- Eich bod yn 16 oed neu fwy
- Nad ydych mewn addysg llawn amser.
- Nad ydych yn ennill mwy na £139 yr wythnos (wedi didyniadau).
- Eich bod yn bodloni amodau preswyl a phresenoldeb y DU.

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

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

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

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



Am ragor ewch i [carerswales.org/
carersallowance](https://carerswales.org/carersallowance)

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

Credyd Gofalwr

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

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

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

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

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

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

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

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

Am ragor ewch i:

carerswales.org/carerscredit

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

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

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

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)

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

Mae i'r DLA gydran symudedd a all gael ei rhoi os oes angen help ar y plentyn i symud ar hyd y lle. Am ragor ewch i: carerswales.org/dla

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Os ydych chi'n gofalu am rywun rhwng 16 oed ac oedran Pensiwn y Wladwriaeth, yna fe allan

nhw hawlio Taliad Annibyniaeth Personol. Mae gan y Taliad Annibyniaeth Personol elfen bywyd bob dydd y gellir ei ddyfarnu os oes angen help arnynt gyda thasgau bywyd bob dydd, fel gwisgo, ymolchi neu ddefnyddio'r toiled. Mae gan y Taliad Annibyniaeth Personol elfen symudedd hefyd, y gellir ei ddyfarnu os oes angen help arnynt i fynd o gwmpas.



Gallwch ddarganfod mwy yn carerswales.org/pip

Lwfans gweini

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



Am ragor ewch i: carerswales.org/attendanceallowance

Help gyda threth y cyngor

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

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

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

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

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



Am fwy ewch i carerswales.org/counciltax



Cymorth ariannol arall

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

Help gyda chostau tanwydd

Mi na sawl ffordd i gael help gydachostau tanwydd:

- Gallech gysylltu â'ch cyflenwr i weld a oes ganddynt unrhyw dariffau sydd wedi'u disgownt yr ydych yn gymwys i'w cael. Efallai y byddwch hefyd eisiau siopa i weld a allwch ddod o hyd i fargen well gan gyflenwr arall, trwy ddefnyddio gwefan cymharu prisiau
- os ydych wedi cyrraedd yr oedran cymhwyso mi allai eich bod yn medru hawlio Taliad Tanwydd Gaeaf i helpu talu am filiau'r gaeaf - mi all hwn fod rhwng £250 i £600 - yn amodol ar eich amgylchiadau
- os ydych yn derbyn budddaliadau penodol efallai cewch Taliad Tywydd Oer o £25 am bob wythnos rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth pan mae'r tymheredd ar gyfartaledd yn eich ardal chi ar neu yn is na phwynt rhewi am saith diwrnod yn olynol
- Os ydych chi'n cwrdd â rhai amodau, gallech gael Gostyngiad Cartref Cynnes ar eich bil trydan - gall hyn fod oddeutu £150.

Ffeindiwch fwy ar carerswales.org/help-with-bills

Help gyda chostau iechyd y GIG

Mae presgripsiynau meddygol yn rhad ac am ddim yng Nghymru.

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

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

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

Ffeindiwch fwy ar carerswales.org/healthcosts

Help gyda chostau byw

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

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

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

Benthyciad Cyllidebu

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

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

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

Cronfa Cymorth Dewisol

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

Dysgwch fwy yma: moneymadeclearwales.org

Cymorth gan eich awdurdod lleol

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

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

Grantiau

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

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

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

Y Gronfa Gymorth i Ofalwyr

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

Eich gwaith



Gofalwyr sy'n gweithio

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

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

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

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

Gallech gael gwiriad budd-daliadau, i gael gwybod beth fyddai eich sefyllfa ariannol petasech yn gadael eich gwaith neu'n lleihau eich oriau (ewch i dudalen 28).

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

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

carerswales.org/workingcarers



Gwylwch ein cyfres ffilm am awgrymiadau defnyddiol ar weithio hyblyg:

carerswales.org/flexibleworking

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

carerswales.org/flex-working-guide

Eich hawliau yn y gwaith

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

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

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

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

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

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

Mae esiamplau o weithio hyblyg yn cynnwys:

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

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

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

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

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

Esiamplau o sefyllfaoedd argyfyngus:

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

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

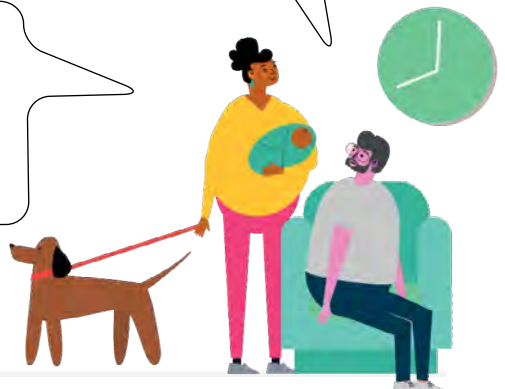
Os ydych wedi gweithio i'r un cyflogwr am flwyddyn a'ch bod yn gyfrifol am blentyn o dan 18 mlwydd, mae gennych hawl i 18 o wythnosau o absenoldeb rhiant i bob plentyn, sydd raid i'w gymryd cyn deunawfed pen-blwydd y plentyn.

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

Ym mis Hydref 2022, fe wnaeth llywodraeth y DU hefyd gadarnhau eu bwriad i hawl diwrnod un i wythnos o absenoldeb di-dâl i ofalwyr gan gydbwyso swydd â chyfrifoldebau gofalu.

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

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



Cael cefnogaeth

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gallech siarad â'ch cyflogwr ynglŷn ag ymuno â Hwb Cyflogwyr dros Ofalwyr Cymru-dysgwch fwy yn www.employersforcarers.org/about-us/wales-hub



Stori Joanne

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

“ Rwy'n gofalu am bedwar o fy aelodau agosaf o'r teulu rhwng 23 ac 82 oed, sydd i gyd ag anableddau/salwch ac anghenion gwahanol. Mae fy rôl ofalu yn cynnwys trefnu apwyntiadau, rheoli holl faterion fy nheulu, darparu cefnogaeth emosiynol, delio â darparwyr addysg a gofal iechyd, a darparu cefnogaeth gyda gofal personol. Ar ben hynny, rwy'n gweithio'n llawn amser fel rheolwr ar gyfer HSBC, lle rwyf yn ymwneud yn helaeth hefyd, â grŵp cymorth gweithwyr ar gyfer gofaluwr a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd corfforol a meddyliol.

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

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

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

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

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

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

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

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

”



41

Cyfeiriadur

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

Adferiad Recovery

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

Ff 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i rheiny dros 60.

Ff 08000 223 444

ageuk.org.uk/cymru

Arolygiaeth Gofal Cymru

Rheoleiddiwr annibynnol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Ff 0300 7900 126

arolygiaethgofal.cym

Contact

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

Ff 0808 808 3555

contact.org.uk

Cymdeithas Alzheimer's

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

Ff 0300 222 11 22

alzheimers.org.uk

Cyngor ar Bopeth

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

citizensadvice.org.uk

Disabled Living Foundation

Gwybodaeth a chyngor ar offer argyfer byw'n annibynnol.

Ff 0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

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

Ff 0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

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

Ff 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

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

Ff 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

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

Ff 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

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

Ff 0808 808 1111

mencap.org.uk/wales

Rethink Mental Illness

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

Ff 0300 5000 927

rethink.org

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor am dai.

Ff 0345 075 5005

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

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

stroke.org.uk

Turn2us

Gwybodaeth a chyngor am fuddaliadau a grantiau.

Ff 0808 802 2000

turn2us.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

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

Ff 029 2009 0087

carers.org/wales

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

Llinell Gymorth Gofalwyr DU

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

T 0808 808 7777 E advice@carersuk.org



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

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

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

E advice@carersuk.org

T 0808 808 7777

Yn falch o gefnogi'r canllaw hwn



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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



Gofalwyr Cymru

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



/carerswales



@carerswales @gofalwryrcymru



@carers_uk



/carerswales

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

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

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

Cod Cyhoeddiad: W9040 © Carers Wales, Ebrill 2023. Dyddiad adolygu nesaf: Ebrill 2024.