carersUK *taflen wybodaeth*

# Lwfans Gofalwr

carersuk.org

carersUK **taflen wybodaeth**

**Lwfans Gofalwr yw'r prif fudd-dal i ofalwyr. Os ydych yn gofalu am rywun am 35 awr yr wythnos neu fwy, efallai y byddwch yn gymwys.**

Mae'r daflen wybodaeth hon yn gymwys i bobl sy'n byw yng Nghymru.

## Cynnwys


Beth yw Lwfans Gofalwr? 3

Pwy sy'n gallu hawlio Lwfans Gofalwr? 3

Lwfans Gofalwr a budd-daliadau eraill 8

Diogelu eich cofnod Yswiriant Gwladol 12

Sut i hawlio Lwfans Gofalwr 13

Y penderfyniad 14

Beth i'w wneud os yw eich amgylchiadau'n newid 15

Cymorth ychwanegol 18

# Beth yw Lwfans Gofalwr?

Lwfans Gofalwr yw'r prif fudd-dal i ofalwyr.

Adolygir y swm a delir bob blwyddyn ym mis Ebrill, ond nid yw o reidrwydd yn cael ei gynyddu. I gael gwybodaeth am y gyfradd gyfredol, ewch i www.carersuk.org/attendanceallowance

Os ydych yn derbyn budd-daliadau eraill penodol, gan gynnwys Pensiwn y Wladwriaeth, mae'n bosibl na fyddwch yn gallu derbyn Lwfans Gofalwr, er efallai ei bod yn werth gwneud cais o hyd - gweler tudalen 8 i 9 i gael gwybodaeth bellach.

Nid yw Lwfans Gofalwr yn fudd-dal cyfrannol yn seiliedig ar eich cofnod Yswiriant Gwladol.

Nid yw Lwfans Gofalwr hefyd yn fudd-dal prawf modd yn seiliedig ar eich incwm a'ch cyfalaf chi yn ogystal â rhai eich partner. Fodd bynnag, ceir cap ar faint y gallwch ennill a bod yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwr o hyd - gweler tudalen 6 i gael gwybodaeth bellach.

Trethir Lwfans Gofalwr. Fodd bynnag, bydd rhaid i ofalwyr dalu treth yn unig os oes ganddynt ffynonellau eraill o incwm trethadwy fel pensiynau galwedigaethol neu bersonol neu enillion rhan-amser. Mae Lwfans Gofalwr ar ei ben ei hun o dan y trothwy ar gyfer talu treth.

# Pwy sy'n gallu hawlio Lwfans Gofalwr?

Ni all pob gofalwr dderbyn Lwfans Gofalwr. Efallai y byddwch yn gymwys os ydych yn cwrdd â phob un o'r amodau canlynol:

- rydych yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabledd cymwys
- rydych yn gofalu am yr unigolyn hwnnw am o leiaf 35 awr yr wythnos
- rydych yn 16 oed neu'n hŷn
- nid ydych mewn addysg llawn amser
- nid ydych yn ennill dros y trothwy enillion
- rydych yn cwrdd ag amodau preswyliaeth a phresenoldeb y DU

Esbonnir yr amodau hyn mewn mwy o fanylder ar dudalennau 4 i 7.

## rydych yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabledd cymwys

Mae hyn yn golygu bod rhaid i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano dderbyn:

- cyfradd ganolig neu uwch elfen ofal Lwfans Byw i'r Anabl (LBA) neu
- naill ai gyfradd elfen byw bob dydd Taliad Annibyniaeth Bersonol (TAP) neu
- naill ai gyfradd Lwfans Gweini neu Lwfans Gweini Cyson y gyfradd uchafswm a delir fel arfer gyda chynlluniau Anafiadau Diwydiannol neu Bensiynau Rhyfel neu
- Daliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog

## Rydych yn gofalu am yr unigolyn hwnnw am o leiaf 35 awr yr wythnos

Gall y 35 awr gynnwys:

- amser yn helpu'r unigolyn yn gorfforol
- amser yn 'cadw llygad' ar yr unigolyn, eg eu hatal rhag niwed wrth gerdded allan o'r tŷ
- amser yn gwneud tasgau ymarferol i'r unigolyn, ee coginio
- gallai amser yn gwneud tasgau ymarferol, hyd yn oed os nad ydych yn eu gwneud pan fydd yr unigolyn yn bresennol, hefyd gyfrif (er enghraifft, os ydych yn gofalu am rywun sy'n ymweld â chi'n rheolaidd i dderbyn y gofal sydd ei angen arnynt, dylai amser yn paratoi ar gyfer yr ymweliad neu lanhau ar ei ôl gyfrif)

Mae'n rhaid eich bod yn darparu 35 awr o ofal am bob wythnos rydych yn hawlio Lwfans Gofalwr (gall y 35 awr fod ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos). Ar gyfer Lwfans Gofalwr, mae wythnos yn dechrau ar ddydd Sul ac yn gorffen ar ddydd Sadwrn. Ni allwch gyfartaleddu eich oriau dros nifer o wythnosau. Fodd bynnag, caniateir i chi gael cyfnodau penodol allan o ofalu - gweler tudalen 15 i gael manylion pellach.

Ni allwch ychwanegu'r oriau rydych yn gofalu am wahanol bobl at ei gilydd fel mai'r cyfanswm yw 35 awr. Os ydych yn gofalu am fwy nag un unigolyn, mae'n rhaid i chi ddewis pa unigolyn rydych yn hawlio amdano, oherwydd un taliad Lwfans Gofalwr yn unig y gallwch ei dderbyn.

Yn yr un modd, os ydych yn rhannu'r rôl gofalu gydag unigolyn arall, a bod y ddau ohonoch yn darparu o leiaf 35 awr o ofal yr wythnos, un ohonoch yn unig all hawlio Lwfans Gofalwr. Mae angen i chi benderfynu rhyngddoch pwy ddylai wneud y cais. Dylai'r unigolyn arall ofyn am gyngor am y budd-daliadau y gallai eu hawlio, a gall hawlio Credyd Gofalwr o bosibl am y cyfnod mae'n gofalu - gweler tudalen 12 i gael manylion pellach.

Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano hefyd yn gofalu am rywun arall, gall y ddau ohonoch hawlio Lwfans Gofalwr am ofalu am wahanol bobl cyhyd bod y ddau ohonoch yn cwrdd â'r meini prawf. Mae hyn hefyd yn berthnasol os ydych yn gofalu am eich gilydd.

## Rydych yn 16 oed neu'n hŷn

Gallwch wneud cais hyd at dri mis cyn eich pen-blwydd yn 16 oed, er y telir y budd-dal yn unig o ddyddiad eich pen-blwydd yn 16 oed.

## Nid ydych mewn addysg llawn amser

Mae ystyr 'addysg llawn amser' yn gymhleth a gallai ddibynnu ar nifer o ffactorau gan gynnwys y math o gwrs rydych yn ei ddilyn.

Mae'n debygol yr ystyrir eich cwrs yn 'llawn amser' os:

- bod eich prifysgol, ysgol neu goleg yn disgrifio'r cwrs fel llawn amser (fodd bynng, ceir achos sy'n awgrymu bod rhai cyrsiau a ystyrir fel 'llawn amser' mewn gwirionedd yn cael eu hystyried fel rhai heb fod yn 'llawn amser' gan yr Uned Lwfans Gofalwr os yw'r cwrs yn llai na 21 awr yr wythnos - mae hyn yn gymhleth felly cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK i gael gwybodaeth bellach - gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt) neu
- gofynnir i chi astudio am 21 awr neu fwy yr wythnos (hyd yn oed os nad yw eich prifysgol, ysgol neu goleg yn disgrifio eich cwrs fel llawn amser)

**Noder:** Wrth gyfrifo'r 21 awr, rydych yn cynnwys yr oriau'n unig a dreulir wrth 'astudio o dan oruchwyliaeth'. Nid ydych yn cynnwys unrhyw gyfnod a dreulir ar egwyl bwyd neu wrth astudio heb fod o dan oruchwyliaeth ar neu oddi ar safle'r brifysgol, ysgol neu goleg.

Nid yw astudio o dan oruchwyliaeth yn dibynnu ar a yw eich goruchwyliwr (hy athro, tiwtor, darlithydd) yn bresennol gyda chi. Os byddwch yn astudio i gwrdd â gofynion rhesymol eich cwrs, mae fel arfer yn cyfrif fel astudio o dan oruchwyliaeth, hyd yn oed a yw'r astudio hwnnw'n digwydd ar neu oddi ar safle'r brifysgol, ysgol neu goleg.

Mae astudio heb fod o dan oruchwyliaeth yn golygu gwaith y tu hwnt i ofynion rhesymol eich cwrs.

Wrth asesu eich oriau presenoldeb, gall tystiolaeth gan eich prifysgol, ysgol neu goleg ynghylch faint o oriau y disgwylir i chi astudio i gwblhau eich cwrs fod yn bwysig.

Os ydych mewn addysg llawn amser, ni allwch dderbyn Lwfans Gofalwr yn ystod 'absenoldebau dros dro' o'ch cwrs, gan gynnwys cyfnodau gwyliau.

## Nid ydych yn ennill dros y trothwy enillion

Os ydych mewn gwaith am dâl (gan gynnwys hunangyflogaeth) ni allwch dderbyn Lwfans Gofalwr os ydych yn ennill mwy na'r trothwy enillion. I gael gwybodaeth am y trothwy enillion cyfredol, ewch i www.carersuk.org/attendanceallowance

Os ydych yn cael eich cyflogi ac yn cael eich talu'n fisol, lluosir eich enillion misol fel arfer â 12 mis i gael ffigwr blynyddol ac yna fe'i rannir â 52 wythnos i gael ffigwr wythnosol.

Os ydych yn cael eich cyflogi a bod gennych enillion sy'n amrywio, mae'n bosibl cyfartaleddu eich enillion dros gylch gwaith adnabyddedig neu dros bum wythnos.

Os ydych yn hunangyflogedig, cyfrifir eich enillion wythnosol cyfartalog fel arfer gan edrych ar gyfnod masnachu penodol, sydd fel arfer yn flwyddyn. Fodd bynnag, os ydych newydd gychwyn bod yn hunangyflogedig yn ddiweddar, neu os oes newid wedi bod yn eich amgylchiadau, gellir weithiau ddefnyddio cyfnod gwahanol sy'n fwy nodweddiadol o'ch enillion wythnosol cyfartalog.

Didynnir y symiau canlynol o'ch enillion gros wythnosol (os ydych yn cael eich cyflogi) neu eich elw net (os ydych yn hunangyflogedig) cyn yr ystyrir eich enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr:

- Treth Incwm
- Yswiriant Cenedlaethol
- hanner eich cyfraniadau tuag at bensiwn galwedigaethol/personol

Gallwch hefyd ddidynnu treuliau a ddaw i'ch rhan '*yn gyfan gwbl ac yn unig at ddibenion y busnes*', yn yr un modd y gallwch wneud ar gyfer dibenion treth incwm.

Os, oherwydd eich gwaith, mae'n rhaid i chi dalu rhywun i ofalu am yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, neu blentyn o dan 16 oed rydych chi neu eich partner yn derbyn Budd-dal Plant amdano, gallwch ddidynnu'r taliadau hynny o'ch enillion hyd at werth hanner eich enillion (ar ôl y didyniadau uchod os ydynt yn gymwys). Fodd bynnag, ni fydd hyn yn berthnasol os yw'r unigolyn rydych yn talu naill ai'n berthynas agos i chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano (perthynas agos yw gŵr/gwraig, partner neu bartner sifil, rhiant, mab, merch, brawd neu chwaer).

Ni ystyrir pensiynau galwedigaethol neu bersonol fel enillion a gallwch dderbyn Lwfans Gofalwr yn ychwanegol at y rhain. Fodd bynnag, os ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr ychwanegol i'ch partner (a elwir yn ychwanegiad oedolyn dibynnol - nad yw ar gael bellach ar gyfer ceisiadau newydd), gallai eu pensiwn galwedigaethol/personol effeithio ar y swm ychwanegol hwn.

Os ydych yn derbyn incwm trethadwy fel pensiynau galwedigaethol neu bersonol neu enillion rhan amser, dylech hysbysu'r swyddfa dreth ynghylch eich Lwfans Gofalwr, oherwydd ei fod yn fudd-dal trethadwy.

Un eithriad i'r rheol enillion yw os ydych yn gweithio yn ystod cyfnod i ffwrdd mewn gofalu a ganiateir, a'ch bod yn derbyn Lwfans Gofalwr o hyd, anwybyddir eich enillion - gweler tudalen 15 i gael manylion am gyfnodau i ffwrdd mewn gofalu.

## Rydych yn cwrdd ag amodau preswyliaeth a phresenoldeb y DU

I fodloni'r profion preswyliaeth a phresenoldeb, mae'n rhaid i chi gwrdd â'r ddau amod canlynol:

- mae'n rhaid eich bod wedi bod yn bresennol ym Mhrydain Fawr (sydd i'r diben hwn hefyd yn cynnwys Gogledd Iwerddon) am 104 o wythnosau allan o'r 156 o wythnosau cyn gwneud cais (dwy allan o'r tair blynedd diwethaf)
- mae'n rhaid mai Prydain Fawr yw eich preswylfan arferol

Mae 'presennol' yn golygu bod yn bresennol yn gorfforol ym Mhrydain Fawr. Efallai ystyrir rhai pobl fel bod ym Mhrydain Fawr tra eu bod dramor, ee aelodau o'r lluoedd arfog. Mae rheolau arbennig yn berthnasol i wledydd yn yr Ardal Economaidd Ewropeaidd (AEE) a sawl un arall y mae gan Brydain gytundebau â nhw. Os ydych yn meddwl bod hyn yn berthnasol i chi, dylech ofyn am gyngor. Gall y Ganolfan AIRE roi cyngor ynghylch hawliau unigol yn Ewrop a gellir cysylltu â nhw ar 020 7831 4276 neu wrth e-bostio info@airecentre.org. Gallwch hefyd gysylltu â Llinell Gymorth Carers UK – gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

Y prawf preswylfan arferol yw prawf i weld a ydych fel arfer yn byw yn y Deyrnas Unedig, Ynysoedd y Sianel, Gweriniaeth Iwerddon neu Ynys Manaw. Defnyddir y prawf os ydych wedi bod yn byw dramor. Ni cheir diffiniad cyfreithiol manwl o 'breswylfan arferol'. Ffactorau perthnasol yw lle rydych yn byw fel arfer, lle rydych yn disgwyl byw yn y dyfodol, eich rhesymau dros ddod i'r wlad hon, hyd y cyfnod a dreuliwyd dramor cyn i chi ddod yma, ac unrhyw gysylltiadau sydd gennych o hyd â'r wlad lle rydych wedi dod ohoni.

Ni allwch fel arfer dderbyn Lwfans Gofalwr os oes gennych gyfyngiadau mewnfudo ar eich arhosiad yn y DU (ee ni chaniateir i chi wneud cais am gyllid cyhoeddus sy'n cynnwys y rhan fwyaf o fudd-daliadau lles a gwasanaethau tai a digartrefedd). Os dyma'r achos, gofynnwch am gyngor cyn hawlio oherwydd gallai cais am Lwfans Gofalwr effeithio ar eich hawliau yn y dyfodol i aros yn y DU.  Efallai gallwch dderbyn cyngor mewnfudo am ddim gan eich Canolfan y Gyfraith leol. I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.lawcentres.org.uk. Fel arall, gallwch chwilio am gyngor cymorth mewnfudo cyfreithiol lleol ar find-legal-advice.justice.gov.uk.

# Lwfans Gofalwr a budd-daliadau eraill

## Budd-daliadau sy'n gorgyffwrdd

Ni allwch fel arfer dderbyn Lwfans Gofalwr os ydych yn derbyn un neu fwy o'r budd-daliadau canlynol:

- Pensiwn y Wladwriaeth
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth cyfrannol
- Budd-dal Analluogrwydd
- Lwfans Mamolaeth
- Budd-daliadau profedigaeth neu wragedd gweddw
- Lwfans Anabledd Difrifol
- Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar gyfraniadau

Y rheswm dros hyn yw oherwydd rheolau'r 'buddion sy'n gorgyffwrdd'.

Mae hyn yn golygu os ydych yn derbyn mwy na swm y Lwfans Gofalwr o un o'r budd-daliadau uchod, ni allwch dderbyn Lwfans Gofalwr, fodd bynnag, gallwch hawlio 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr o hyd.

I hawlio 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr, mae'n rhaid i chi gwrdd â phob un o'r amodau ar gyfer Lwfans Gofalwr ac mae'n rhaid i chi wneud cais o hyd am Lwfans Gofalwr.

Gall bod â 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr gynyddu unrhyw fudd-daliadau prawf modd rydych eisoes yn eu derbyn neu gallai olygu y byddwch yn gymwys i dderbyn budd-daliadau prawf modd am y tro cyntaf. Y rheswm dros hyn yw y gellir cynnwys y premiwm gofalwr, yr ychwanegiad gofalwr neu'r elfen gofalwr yn y cyfrifiad ar gyfer budd-daliadau prawf modd - gweler tudalen 10 i gael manylion pellach.

Fodd bynnag, os yw'r swm a delir gan unrhyw un o'r budd-daliadau a restrir uchod yn llai na'r swm a dderbynnir gan Lwfans Gofalwr, gallech dderbyn swm bach o Lwfans Gofalwr ar ben y budd-dal arall rydych yn ei dderbyn.

## Pensiynau'r Wladwriaeth

Er nad oes uchafswm oedran ar gyfer hawlio Lwfans Gofalwr, mae Lwfans Gofalwr fel arfer yn dod i ben pan fyddwch yn cyrraedd oedran ymddeol oherwydd telir eich Pensiwn y Wladwriaeth yn ei le (oni bai bod eich Pensiwn y Wladwriaeth yn llai na'r swm a geir o Lwfans Gofalwr, ac os felly gallech barhau i dderbyn swm bach o Lwfans Gofalwr o hyd). Y rheswm dros hyn yw oherwydd rheolau'r 'budd-daliadau sy'n gorgyffwrdd' - gweler tudalen 8 i gael manylion pellach.

Fodd bynnag, efallai y gallwch dderbyn rhywfaint o arian ychwanegol o hyd i gydnabod eich rôl fel gofalwr, oherwydd bod gennych 'hawl sylfaenol' o hyd i Lwfans Gofalwr - gweler tudalen 8 i gael manylion pellach.

Mae'n werth felly cael gwiriad budd-dal os ydych ar fin derbyn eich Pensiwn y Wladwriaeth a'ch bod eisiau gwybod a fydd yr 'hawl sylfaenol' hon i Lwfans Gofalwr o fudd i chi'n ariannol, neu os ydych eisoes yn derbyn eich Pensiwn y Wladwriaeth ac eisiau gwybod a yw'n werth hawlio'r 'hawl sylfaenol' hon i Lwfans Gofalwr. Cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK i gael gwiriad budd-dal – gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

Er y gallech ofyn am barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr yn hytrach na derbyn eich Pensiwn y Wladwriaeth yn syth (hy gallech ohirio eich pensiwn) ni fyddwch yn cronni unrhyw bensiwn ychwanegol yn ystod y cyfnod hwnnw. Mae bob amser yn bwysig gofyn am gyngor pellach cyn gwneud unrhyw benderfyniadau.

Os nad ydych yn derbyn eich Pensiwn y Wladwriaeth ond bod eich partner yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth sy'n cynnwys swm ychwanegol i chi (a elwir yn 'ychwanegiad oedolyn dibynnol), gallwch hawlio Lwfans Gofalwr, ond effeithir ar y swm y mae eich partner yn ei dderbyn amdanoch. Os yw swm y Lwfans Gofalwr a dderbynnir yn uwch na neu'n cyfateb i'r swm y mae eich partner yn ei dderbyn amdanoch, yna ni thelir yr 'ychwanegiad oedolyn dibynnol'. Os yw swm y Lwfans Gofalwr a dderbynnir yn is na'r swm y mae eich partner yn ei dderbyn amdanoch, yna gellir talu'r gwahaniaeth i chi trwy'r 'ychwanegiad oedolyn dibynnol'.

## Budd-daliadau prawf modd

Os telir Lwfans Gofalwr i chi, fe'i ystyrir fel incwm pan gyfrifir eich budd-daliadau prawf modd. Fodd bynnag, bydd eich cyfrifiadau budd-daliadau prawf modd yn cynnwys premiwm gofalwr, ychwanegiad gofalwr neu elfen gofalwr.

Mae'r **premiwm gofalwr** yn swm ychwanegol o arian a gynhwysir yng nghyfrifiad Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm, Budd-dal Tai, a Gostyngiad yn Nhreth y Cyngor (Rhyddhad Ardrethi yng Ngogledd Iwerddon).

Mae'r **ychwanegiad gofalwr** yn swm cyfatebol a delir gyda Chredyd Pensiwn.

Mae'r **elfen gofalwr** yn swm cyfatebol a delir gyda Chredyd Cynhwysol.

Adolygir symiau'r premiwm gofalwr, yr ychwanegiad gofalwr a'r elfen gofalwr bob blwyddyn ym mis Ebrill. I wybod beth yw'r cyfraddau cyfredol, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK – gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

Yr hyn mae'n ei olygu'n ymarferol yw, os ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr ac eisoes yn derbyn budd-dal prawf modd, bydd eich budd-dal prawf modd yn gostwng ychydig, ond ar y cyfan rydych yn debygol o fod ar eich ennill wrth dderbyn y swm o'r premiwm gofalwr, ychwanegiad gofalwr neu elfen gofalwr.

Os nad ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr oherwydd eich bod yn derbyn budd-dal arall sy'n gorgyffwrdd ag ef, gallwch dderbyn y premiwm gofalwr neu ychwanegiad o hyd os oes gennych 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr (gweler tudalen 8).

Os ydych yn cwrdd â'r meini prawf ar gyfer Lwfans Gofalwr (neu y byddech yn gwneud ond am y ffaith bod eich enillion yn rhy uchel) gallwch dderbyn yr elfen gofalwr o hyd yn y Credyd Cynhwysol hyd yn oed os nad ydych yn gwneud cais am Lwfans Gofalwr.

Pan ddyfarnir Lwfans Gofalwr neu'r 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr i chi, rhowch wybod i'r adran budd-dal prawf modd berthnasol fel y gellir cynnwys y premiwm gofalwr, yr ychwanegiad gofalwr neu'r elfen gofalwr yn eich cyfrifiad budd-dal. Gellir ôl-ddyddio'r premiwm gofalwr, yr ychwanegiad gofalwr neu'r elfen gofalwr i'r dyddiad yr ôl-ddyddiwyd eich Lwfans Gofalwr. Dylai'r manylion cyswllt ar gyfer yr adrannau budd-dal perthnasol fod ar unrhyw lythyron maent wedi eu hanfon atoch.

Os nad ydych eisoes yn derbyn budd-dal prawf modd a dyfarnir Lwfans Gofalwr neu'r 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr i chi, byddai'n werth cael gwiriad budd-dal. Cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK i gael gwiriad budd-dal – gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

**Noder:** Mae Credyd Cynhwysol yn fudd-dal prawf modd sy'n cael ei gyflwyno'n raddol i bobl o oedran gweithio. Mae'n dod yn lle Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm, Budd-dal Tai, Credyd Treth Plant a Chredyd Treth Gwaith. Cyflwynir Credyd Cynhwysol yn raddol felly bydd pryd yr affeithir arnoch yn dibynnu ar le rydych yn byw a'ch amgylchiadau. I gael mwy o wybodaeth am Gredyd Cynhwysol ewch i www.carersuk.org/universal-credit neu cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK - gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

## Budd-daliadau'r unigolyn rydych yn gofalu amdano

Os ydych yn hawlio Lwfans Gofalwr, ni effeithir ar fudd-dal anabledd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano; ac os ydynt yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth, ni effeithir arno chwaith. Fodd bynnag, os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano yn derbyn budd-daliadau prawf modd, gallai eich cais am Lwfans Gofalwr effeithio ar faint y byddant yn ei dderbyn.

Os ydynt yn derbyn y premiwm anabledd difrifol (neu ychwanegiad anabledd difrifol mewn Credyd Pensiwn) fel rhan o'u budd-daliadau prawf modd, ni fyddant yn ei dderbyn os ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr.

Efallai y cynhwysir y premiwm anabledd difrifol (neu ychwanegiad anabledd difrifol mewn Credyd Pensiwn) ym mudd-daliadau prawf modd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano os ydynt yn cwrdd â phob un o'r amodau canlynol:

- eu bod yn derbyn budd-dal anabledd cymwys (cyfradd ganolig neu uwch elfen ofal Lwfans Byw i'r Anabl; elfen byw bob dydd TAP (ar y naill gyfradd neu'r llall); Lwfans Gweini (ar y naill gyfradd neu'r llall) neu Lwfans Gweini Cyson a delir gyda chynlluniau Anafiadau Diwydiannol neu Bensiynau Rhyfel; neu Daliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog)
- eu bod yn byw ar eu pen eu hun (ceir rhai eithriadau i hyn - megis os ydynt yn byw gyda phobl eraill sydd hefyd yn derbyn budd-dal anabledd cymwys, fe'u hystyrir i gyd fel eu bod yn byw ar eu pen eu hun)
- nad oes neb yn derbyn Lwfans Gofalwr neu elfen gofalwr Credyd Cynhwysol ar gyfer gofalu amdanynt - os nad ydych yn derbyn Credyd Cynhwysol ac yn derbyn yr 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr yn unig, yna ni fydd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano yn colli ei bremiwm anabledd difrifol (neu ychwanegiad) - fodd bynnag, os ydych yn derbyn Credyd Cynhwysol ac nad ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr ond yn derbyn yr elfen gofalwr yn eich dyfarniad Credyd Cynhwysol, yna bydd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano yn colli ei bremiwm anabledd difrifol (neu ychwanegiad)

Dylech felly feddwl yn ofalus am sut y gall cais am Lwfans Gofalwr effeithio ar fudd-daliadau'r unigolyn rydych yn gofalu amdano.

# Diogelu eich cofnod Yswiriant Gwladol (YG)

Mae eich cofnod YG yn grynodeb o'r cyfraniadau YG a delir drwy waith, neu gredydau a ddyfarnir pan na allwch weithio. Fe'i defnyddir i gyfrifo eich hawl i rai o fudd-daliadau'r wladwriaeth, ee Pensiwn y Wladwriaeth.

Ar gyfer pob wythnos byddwch yn derbyn Lwfans Gofalwr, byddwch yn derbyn credyd YG Dosbarth 1 i helpu i ddiogelu eich cofnod. Os na allwch hawlio Lwfans Gofalwr, yna efallai y gallwch hawlio Credyd Gofalwr i ddiogelu eich cofnod.

Mae Credyd Gofalwr yn ffordd o ddiogelu hawliau pensiwn ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun ond nid ydynt yn talu cyfraniadau YG drwy waith am dâl ac ni allant hawlio Lwfans Gofalwr. Nid ydych yn derbyn unrhyw arian os ydych yn hawlio Credyd Gofalwr ond rydych yn derbyn credyd cyfraniad YG i helpu i ddiogelu eich cofnod.

I hawlio Credyd Gofalwr, mae angen i chi ofalu am rywun am gyfanswm o 20 awr neu fwy yr wythnos. Mae'n rhaid bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano fel arfer yn derbyn un o'r canlynol:

- cyfradd ganolig neu uwch elfen ofal LBA
- elfen byw bob dydd TAP (ar y naill gyfradd neu'r llall)
- Lwfans Gweini (ar y naill gyfradd neu'r llall) neu Lwfans Gweini Cyson
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog

Os nad yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n derbyn un o'r budd-daliadau hyn, efallai y gallwch dderbyn Credyd Gofalwr o hyd. Pan fyddwch yn gwneud cais, llenwch ran *Tystysgrif Gofal* y ffurflen gais a gofynnwch i weithiwr proffesiynol ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol ei harwyddo.

Gall Credyd Gofalwr hefyd helpu gyda chyfnodau i ffwrdd yn eich rôl gofalu. Gallwch wneud cais am Gredyd Gofalwr ar gyfer unrhyw wythnos o fewn 12 wythnos cyn y dyddiad y byddwch yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwr neu ar ôl yr wythnos nad oes hawl gennych bellach i dderbyn Lwfans Gofalwr. Mae hyn heb gwrdd â'r amod 20 awr. Mae hyn yn golygu y gallech gael cyfnod i ffwrddd o ofalu am hyd at 12 wythnos heb golli credyd eich cyfraniadau YG.

I wneud cais am Gredyd Gofalwr, mae angen i chi wneud cais i'r Uned Lwfans Gofalwr - gweler tudalen 19 i gael manylion cyswllt.

**Enghraifft:** Mae Sue'n gofalu am ei brawd Alfred. Mae Alfred yn derbyn Lwfans Gweini ac mae Sue'n hawlio Lwfalwr Gofalwr i ofalu amdano. Mae Alfred yn mynd i aros yn yr ysbyty ac mae ei Lwfans Gweini'n dod i ben ar ôl 28 diwrnod. Mae hyn yn golygu y bydd Lwfans Gofalwr Sue hefyd yn dod i ben ar ôl 28 diwrnod. Gall Sue hawlio Credyd Gofalwr am hyd at 12 wythnos ar ôl i'w Lwfans Gofalwr ddod i ben.

# Sut i hawlio Lwfans Gofalwr

- ewch i www.gov.uk/carers-allowance/how-to-claim i wneud cais ar-lein neu lawrlwythwch ffurflen gais
- gofynnwch am becyn cais DS700 (neu DS700(SP) os ydych yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth) wrth ffonio'r Uned Lwfans Gofalwr ar 0345 608 4321 (ffôn testun 0345 604 5312, croesawir galwadau o typetalk hefyd)

**Noder:** Ar y ffurflen hawlio ar-lein, nid oes rhaid i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano roi ei ganiatâd bellach drwy lofnodi. Ceir adran ymwadiad lle rydych yn datgan eich bod wedi/byddwch yn gwneud yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n ymwybodol o'r effeithiau posibl i'w budd-daliadau (gweler yr adran 'budd-daliadau'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'). Anfonir hysbysiad at yr unigolyn rydych yn gofalu amdano ar ôl eu hysbysu bod cais ar gyfer Lwfans Gofalwr wedi ei wneud a'r effaith y gallai gael ar eu budd-daliadau.

Gallech ofyn am help i gwblhau'r ffurflen gais gan asiantaeth cyngor leol. I gael mwy o wybodaeth am asiantaethau cyngor yn eich ardal, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK - gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt

## Pryd i wneud cais

Fel arfer, gellir ôl-ddyddio Lwfans Gofalwr am hyd at dri mis, cyn belled â'ch bod yn cwrdd â'r amodau ar gyfer y cyfnod hwn.

Fodd bynnag, ceir eithriad lle y gellir ôl-ddyddio Lwfans Gofalwr ymhellach na thri mis. Os ydych yn hawlio Lwfans Gofalwr o fewn tri mis o'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n derbyn penderfyniad am ei fudd-dal anabledd cymwys, yna gellir talu Lwfans Gofalwr yn ôl hyd at y dyddiad y dyfarnwyd y budd-dal anabledd cymwys (cyn belled ag y byddwch yn cwrdd ag amodau'r Lwfans Gofalwr ar gyfer y cyfnod cyfan hwn).

Mae angen i chi ofyn am ôl-ddyddio ar y ffurflen gais.

Gellir hefyd hawlio Lwfans Gofalwr hyd at dri mis o flaen llaw, cyn belled ag y gallwch ddangos y byddwch yn cwrdd â'r amodau.

# Y penderfyniad

Byddwch yn derbyn penderfyniad ysgrifenedig ynghylch eich cais sy'n nodi a ddyfarnwyd Lwfans Gofalwr i chi ac o ba ddyddiad. Os dyfarnir yr 'hawl sylfaenol' i chi'n unig, byddwch yn derbyn llythyr penderfyniad yn ysgrifenedig o hyd. Mae'n ddefnyddiol cadw eich llythyron penderfyniad gan y gallant fod yn ddefnyddiol fel tystiolaeth o'ch rôl gofalu os oes angen.

## Herio'r penderfyniad

Os gwrthodir Lwfans Gofalwr i chi, gallwch ofyn i'r Adran Gwaith a Phensiynau ystyried y penderfyniad eto. Mae'n rhaid i chi wneud hyn cyn eich apêl. Gelwir hyn yn ailystyriaeth orfodol.

Os ydych yn parhau i anghytuno unwaith iddynt wneud hyn, mae'n rhaid i chi gyflwyno apêl gyda'r Gwasanaeth Tribiwnlys ac atodi copi o'r hysbysiad ailystyriaeth gorfodol gyda'r apêl.

Mae'n bwysig herio penderfyniad neu dderbyn cyngor cyn gynted â phosibl oherwydd ceir cyfyngiadau amser sy'n gyffredinol yn golygu bod rhaid i chi weithredu o fewn un mis. Os nad ydych yn gweithredu o fewn y terfyn amser hwn, yna mae posibilrwydd o hyd y gellir herio'r penderfyniad. Cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK i gael gwybodaeth bellach – gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

I gael mwy o wybodaeth ynghylch apelio am benderfyniad budd-dal, ewch i www.carersuk.org/appealsguide

# Beth i'w wneud os bydd eich amgylchiadau'n newid

Os oes newid yn eich amgylchiadau, mae'n bwysig dweud am hyn cyn gynted â phosibl i atal unrhyw ordaliad o'r budd-dal. Gallwch ddweud am newidiadau mewn amgylchiadau wrth ysgrifennu i neu ffonio'r Uned Lwfans Gofalwr - gweler tudalen 19 i gael manylion cyswllt.

## Cymryd cyfnod allan o ofalu

Gallwch gymryd gyfnod allan o ofalu am hyd at bedair wythnos bob 26 wythnos a derbyn Lwfans Gofalwr o hyd. Mae'n rhaid eich bod wedi bod yn darparu 35 awr neu fwy o ofal yr wythnos am o leiaf 22 o'r 26 wythnos diwethaf (gellir cynnwys hyd at wyth wythnos rydych chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano wedi aros mewn ysbyty yn y 22 wythnos). Mae'n rhaid bod yr unigolyn rydych wedi bod yn gofalu amdano yn derbyn budd-dal cymwys ar gyfer y cyfnod hwnnw.

Parheir i dalu Lwfans Gofalwr hyd at 12 wythnos os ydych yn mynd i mewn i'r ysbyty. Mae'n rhaid eich bod wedi bod yn darparu 35 awr neu fwy o ofal yr wythnos am o leiaf 14 o'r 26 wythnos diwethaf. Mae'n rhaid bod yr unigolyn rydych wedi bod yn gofalu amdano yn derbyn budd-dal cymwys ar gyfer y cyfnod hwnnw.

Noder bod Lwfans Gofalwr yn dod i ben os yw eich cyfnodau allan o ofalu'n adio i fwy na 12 wythnos yn y 26 wythnos diwethaf.

## Teithio dramor

Gallwch barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr am hyd at 26 wythnos tra eich bod dramor os ydych yn cwrdd â'r holl amodau canlynol:

- eich bod yn mynd dramor gyda'r unigolyn rydych yn gofalu amdano
- bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n parhau i dderbyn budd-dal anabledd cymwys
- pwrpas eich taith yw gofalu amdanynt

Mewn unrhyw amgylchiadau eraill, gallwch barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr am hyd at bedair wythnos cyn belled â'ch bod heb gymryd mwy na phedair wythnos allan o ofalu yn y 26 wythnos diwethaf. Gallech fod wedi cymryd hyd at wyth wythnos arall allan o ofalu yn y 26 wythnos diwethaf os mai'r rheswm am gymryd y cyfnod allan oedd eich bod chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty.

## Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n mynd i mewn i'r ysbyty

Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n mynd i mewn i'r ysbyty ac*nid ydych bellach yn darparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos*, gallwch barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr am hyd at 12 wythnos neu tan ddaw eu budd-dal anabledd i ben:

- Os ydych yn gofalu am blentyn a oedd o dan 18 oed pan aethant i aros mewn ysbyty, gellir parhau i dalu eu budd-dal anabledd am y cyfnod cyfan maent yno
- Os ydych yn gofalu am oedolyn sy'n 18 oed neu'n hŷn, bydd eu budd-dal anabledd yn dod i ben ar ôl 28 diwrnod (ac efallai y bydd yn dod i ben cyn hynny os ydynt wedi bod yn aros yn yr ysbyty neu mewn gofal preswyl yn ystod y 28 diwrnod cyn yr arhosiad presennol hwn)

Noder y bydd Lwfans Gofalwr yn dod i ben os yw cyfanswm eich cyfnodau allan o ofalu'n adio i fwy na 12 wythnos yn y 26 wythnos diwethaf.

Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano yn mynd i mewn i'r ysbyty a'ch *bod yn parhau i ddarparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos*, gallwch barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr tan bod eu budd-dal anabledd yn dod i ben. Mae hyn yn golygu os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n blentyn o dan 18 oed pan fyddant yn mynd i aros yn yr ysbyty, ac rydych yn parhau i ddarparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos, gallwch barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr am yr holl gyfnod maent yno.

Os yw eich Lwfans Gofalwr yn dod i ben o achos bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, gallwch barhau i dderbyn y premiwm neu'r ychwanegiad gofalwr a delir o fewn eich budd-daliadau prawf modd am wyth wythnos ar ôl i'ch Lwfans Gofalwr ddod i ben. Os oeddech yn derbyn Cymhorthdal Incwm fel gofalwr, gallwch barhau i'w dderbyn am hyd at wyth wythnos ar ôl i'ch Lwfans Gofalwr ddod i ben (a dylai gynyddu i'r swm roeddech yn ei dderbyn o Lwfans Gofalwr yn ogystal â Chymhorthdal Incwm).

Os yw eich Lwfans Gofalwr yn dod i ben oherwydd bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty a'ch bod yn hawlio Credyd Cynhwysol, bydd yr elfen gofalwr o fewn eich Credyd Cynhwysol hefyd yn dod i ben.

## Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n mynd i mewn i ofal preswyl

Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n mynd i mewn i ofal preswyl, gallwch barhau i hawlio Lwfans Gofalwr yn unig os ydynt yn parhau i dderbyn budd-dal anabledd cymwys ac rydych yn gofalu amdanynt o hyd am o leiaf 35 awr yr wythnos. Bydd eich Lwfans Gofalwr yn dod i ben os nad ydych bellach yn gofalu amdanynt am o leiaf 35 awr yr wythnos neu fod eu budd-dal anabledd cymwys yn dod i ben.

Bydd y budd-daliadau canlynol fel arfer yn dod i ben ar ôl 28 diwrnod pan fydd rhywun yn symud i mewn i ofal preswyl (ac efallai y byddant yn dod i ben cyn hynny os ydynt wedi bod yn aros yn yr ysbyty neu mewn gofal preswyl yn ystod y 28 diwrnod cyn y cyfnod hwn):

- elfen ofal Lwfans Byw i'r Anabl (LBA)
- elfen byw bob dydd Taliad Annibyniaeth Bersonol (TAP)
- Lwfans Gweini

Fodd bynnag, ceir amgylchiadau penodol pan fydd y budd-daliadau hyn yn gallu parhau, megis pan fydd yr unigolyn yn talu ei ffioedd ei hun. I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK – gweler y dudalen olaf i gael manylion cyswllt.

Os yw eich Lwfans Gofalwr yn dod i ben o achos bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n symud i mewn i ofal preswyl, gallwch barhau i dderbyn y premiwm neu'r ychwanegiad gofalwr a delir gyda'ch budd-daliadau prawf modd am wyth wythnos ar ôl i'ch Lwfans Gofalwr ddod i ben. Os ydych yn derbyn Cymhorthdal Incwm fel gofalwr, gallwch barhau i'w dderbyn am wyth wythnos ar ôl i'ch Lwfans Gofalwr ddod i ben (a dylai gynyddu i'r swm roeddech yn ei dderbyn gan Lwfans Gofalwr yn ogystal â Chymhorthdal Incwm).

Os yw eich Lwfans Gofalwr yn dod i ben oherwydd bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano mewn gofal preswyl a'ch bod yn hawlio Credyd Cynhwysol, bydd yr elfen gofalwr o fewn eich Credyd Cynhwysol hefyd yn dod i ben.

## Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n marw

Gallwch fel arfer barhau i dderbyn Lwfans Gofalwr am hyd at wyth wythnos ar ôl i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano farw, cyn belled â'ch bod yn cwrdd â'r meini prawf oed, astudiaeth, enillion a phreswyl (gweler tudalennau 4-7).

Os ydych yn derbyn budd-daliadau prawf modd, gallwch fel arfer barhau i dderbyn premiwm neu ychwanegiad gofalwr o fewn eich budd-daliadau prawf modd am hyd at wyth wythnos ar ôl i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano farw. Os ydych yn derbyn Cymhorthdal Incwm fel gofalwr, gallwch barhau i'w dderbyn am hyd at wyth wythnos ar ôl i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano farw.

Os ydych yn derbyn Credyd Cynhwysol, yna mae'r elfen gofalwr fel arfer yn parhau am weddill y cyfnod asesu pan fu'r unigolyn farw, ac am y ddau gyfnod asesu nesaf.

**Noder:** Os yw eich Lwfans Gofalwr yn dod i ben o achos cyfnod allan o ofalu, efallai bod ffyrdd y gallwch ddiogelu eich cofnod cyfraniad Yswiriant Gwladol yn ystod y cyfnod nad ydych yn gofalu - gweler tudalen 12 i gael manylion pellach.

# Help ychwanegol

I gael gwybodaeth a chyngor, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK ar 0808 808 7777 (ar agor dydd Llun i ddydd Gwener, 10am i 4pm) neu e-bostiwch advice@carersuk.org

Mae gwybodaeth hefyd ar gael ar ein gwefan – ewch iwww.carersuk.org

## Sefydliadau eraill

### Cyngor ar Bopeth

Yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol, diduedd ac am ddim.
g: www.citizensadvice.org.uk

### Gwasanaeth Llysoedd a Thribiwnlysoedd EM

I chwilio am lys neu dribiwnlys yng Nghymru.
g:https://courttribunalfinder.service.gov.uk/search/

### Archwiliwr Achos Annibynnol

Gwasanaeth adolygu cwynion am ddim i bobl sydd wedi gwneud cwynion am eu cais am fudd-daliadau.
g: www.ind-case-exam.org.uk
ff: 0345 606 0777 (ffôn testun: 18001 0345 606 0777)

### Ombwdsman Seneddol a Gwasanaeth Iechyd

Swyddog y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddelio â chwynion am wasanaethau'r wladwriaeth.
w: www.ombudsman.org.uk
ff: 0345 015 4033 (ffôn testun: 0300 061 4298)

# Llinellau cymorth budd-daliadau

## Lwfans Gweini
ff: 0345 605 6055 (ffôn testun: 0345 604 5312)

## Uned Lwfans Gofalwr
ff: 0345 608 4321 (ffôn testun: 0345 604 5312)

## Lwfans Byw i'r Anabl
- Os cawsoch eich geni ar neu cyn Ebrill 8 1948:
  ff: 0345 605 6055 (ffôn testun: 0345 604 5312)
- Os cawsoch eich geni ar ôl Ebrill 8 1948:
  ff: 0345 712 3456 (ffôn testun: 0345 722 4433)

## Ar gyfer Lwfans Ceisio Gwaith, Cymhorthdal Incwm a Lwfans Cyflogaeth a Chymorth:
Canolfan Byd Gwaith

Ceisiadau newydd ff: 0800 055 6688 (ffôn testun: 0800 023 4888)

Ceisiadau presennol ff: 0345 608 8545 (ffôn testun: 0345 608 8551)

## Credyd Pensiwn
ff: 0800 99 1234 (ffôn testun: 0800 169 0133)

## Gwasanaeth Pensiwn
ff: 0345 60 60 265 (ffôn testun: 0345 60 60 285)

## Ceisiadau newydd
ff: 0800 917 2222 (ffôn testun: 0800 917 7777)
Llinell ymholiadau ff: 0345 850 3322 (ffôn testun: 0345 601 6677)

## Credydau Treth
ff: 0345 300 3900 (ffôn testun: 0345 300 3909)

## Credyd Cynhwysol
Canolfan Byd Gwaith

ff: 0345 600 0723 (ffôn testun: 0345 600 0743)

Nod y daflen wybodaeth hon yw rhoi gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Nid yw'n ddatganiad awdurdodol o'r gyfraith. Rydym yn gweithio i sicrhau bod ein taflenni gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol, ond mae gwybodaeth am fudd-daliadau a gofal yn y gymuned yn agored i newid dros amser. Byddem yn argymell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu fynd i'n gwefan i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Diweddarwyd y daflen wybodaeth hon ym mis Chwefror 2017.

© Carers UK 2017 W1025

## Llinell Gymorth Carers UK

I gael gwybodaeth a chyngor arbenigol am ofalu.

**0808 808 7777**
(ar agor dydd Llun i ddydd Gwener, 10am-4pm)

**advice@carersuk.org**

## Carers UK

20 Great Dover Street
Llundain SE1 4LX

020 7378 4999
info@carersuk.org

## Gofalwyr Cymru

029 2081 1370
info@carerswales.org

## Carers Scotland

0141 445 3070
info@carerscotland.org

## Carers Northern Ireland

028 9043 9843
info@carersni.org

## Sut bynnag mae gofalu'n affeithio arnoch, rydym yma i chi.

Bydd gofalu'n effeithio ar bob un ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau.

Gyda'ch help, gallwn gefnogi 6,000 o bobl sy'n dechrau gofalu am rywun bob dydd.

Ni yw'r unig elusen aelodaeth genedlaethol i ofalwyr. Rydym yn rhwydwaith cefnogi yn ogystal â mudiad dros newid.

Ewch i'n gwefan i ymuno â ni, i'n helpu neu i gael mynediad at fwy o adnoddau:

**carersuk.org**

Mae Carers UK yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yn Lloegr a Chymru (864097).

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