gofalwyr CYMRU

Gadael Yr Ysbytu

Canllaw i ofalwyr

Mae'n ddefnyddiol gwybod beth i'w ystyried os ydych yn bwriadu gofalu am rywun sy'n gadael yr ysbyty, yn enwedig os yw eu hanghenion wedi newid. Mae'r canllaw hwn yn egluro beth i'w ddisgwyl, y camau y dylid eu dilyn, eich hawliau fel gofalwr, a beth i'w wneud os aiff pethau o chwith. Mae'n berthnasol i bobl sy'n byw yng Nghymru.

Cynnwys

Mynd i'r ysbyty	4
Pan fo'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty	5
Beth ddylai ddigwydd cyn i'r person rwy'n gofalu amdano gae ei ryddhau?	6
Y Broses Rhyddhau	7
Ar ôl cael eich rhyddhau	9
Asesiad o anghenion y gofalwr	11
Rhyddhau o gyfleuster iechyd meddwl	13
Pethau pwysig i'w hystyried os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn yr ysbyty	17
Cwynion	19
Cymorth pellach	21

Ymunwch â Gofalwyr Cymru am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol.

Waeth sut mae gofalu'n effeithio arnoch chi, rydyn ni yma i chi. Drwy ymuno â Gofalwyr Cymru, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid.

Mae ymuno â ni am ddim. Ewch i: www.carersuk.org/join neu ffoniwch 029 2081 1370

Mynd i'r ysbyty

Pan fydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty, gall fod yn gyfnod llawn straen ac ansicrwydd. P'un a yw'r derbyniad wedi'i gynllunio neu'n digwydd yn sydyn mewn argyfwng, mae'n aml yn dod â newidiadau i'ch rôl ofalu, eich trefn ddyddiol a'ch cyfrifoldebau. Efallai y bydd angen gwybodaeth arnoch yn gyflym, gwneud penderfyniadau, neu baratoi ar gyfer beth fydd yn digwydd pan fydd y person yn dod adref. Mae deall beth mae cael eich derbyn i'r ysbyty yn ei olygu, beth yw eich hawliau fel gofalwr, a pha gymorth ddylai gael ei gynnig i chi yn gallu eich helpu i deimlo'n fwy hyderus ac yn well parod yn ystod y cyfnod hwn.

Beth mae "derbyn i'r ysbyty" yn ei olygu

Mae cael eich derbyn i'r ysbyty yn golygu arhosiad o o leiaf 48 awr, gan gynnwys o leiaf un noson dros nos ar ward. Gall derbyniad ddigwydd mewn argyfwng, drwy driniaeth wedi'i chynllunio, neu oherwydd cymhlethdodau yn sgil triniaeth wedi'i chynllunio. Fel arfer, mae derbyniad i'r ysbyty yn cynnwys triniaeth barhaus, monitro, neu amser i wella—er enghraifft, os oes angen rhagor o driniaethau ar y person neu gyfnod ar feddyginiaeth.

Beth nad yw

Nid yw'r canlynol yn cyfrif fel cael eich derbyn i'r ysbyty:

- Apwyntiadau meddyg teulu neu glinig allanol
- Ymweliadau ag ysbyty sy'n para llai na 48 awr
- Aros dros nos yn A&E neu uned arsylwi argyfwng (oni bai eich bod yn cael eich trosglwyddo i ward a'ch derbyn yn ffurfiol)

Eich rôl fel gofalwr yn ystod derbyniad i'r ysbyty

Os ydych yn darparu gofal di-dâl, mae'n bwysig bod staff yr ysbyty yn ymwybodol o'ch rôl. Dylech gael eich nodi fel, neu nodi eich hun fel, prif ofalwr y person.

Gall y claf roi caniatâd i chi dderbyn gwybodaeth fanylach am eu triniaeth. Os oes gennych bŵer atwrnai ar faterion meddygol/iechyd, neu os ydych yn rhiant i blentyn dan 12 oed, mae gennych yr hawl i gael diweddariadau'n uniongyrchol gan y staff meddygol.

Gwybodaeth y dylech ei chael

Dylech gael eich cadw'n wybodus am:
- Unrhyw driniaeth feddygol neu gyflyrau iechyd a fydd yn effeithio'n uniongyrchol ar eich rôl ofalu
- Amserlen amcangyfrifedig ar gyfer y cam hwn o'r driniaeth
- Pa mor debygol yw cael eich rhyddhau a dychwelyd adref

Dylech hefyd gael eich cyfeirio at ragor o wybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl, a all amrywio yn ôl eich bwrdd iechyd lleol.

Cynllunio ar gyfer newidiadau i'ch rôl ofalu

Gall arhosiad yn yr ysbyty newid pa gymorth fydd ei angen pan fydd y person yn dychwelyd adref.

Os yw'n amlwg y bydd eich rôl ofalu'n newid yn sylweddol, dylech gael eich cyfeirio at eich awdurdod lleol am Asesiad Anghenion Gofalwr

Mae'r asesiad hwn yn edrych ar ba gymorth y gallech ei angen wrth symud ymlaen.

Dylech hefyd ddechrau ystyried:

A ydych yn fodlon ac yn gallu parhau i ddarparu gofal ar ôl cael eich rhyddhau

Pa gymorth ychwanegol neu addasiadau a allai fod eu hangen

Pan fydd y person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, efallai y bydd angen i chi wneud penderfyniadau pwysig. Efallai eich bod yn ystyried ymgymryd â rôl gofalu am y tro cyntaf ac yn ansicr beth i'w ddisgwyl. Neu efallai eich bod eisoes wedi bod yn gofalu amdano, ond bod ei anghenion wedi newid neu gynyddu.

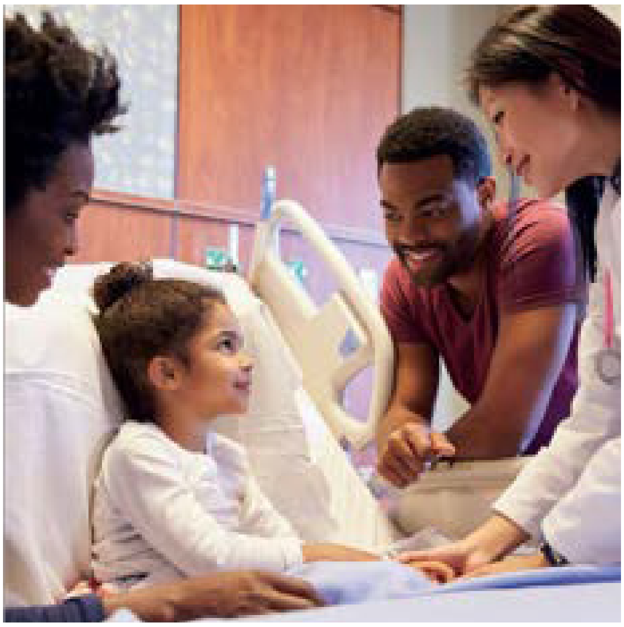
Un peth pwysig i'w gofio yw bod gennych hawl gyfreithiol, o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), i ddewis a ydych yn fodlon ac yn gallu ymgymryd â'r rôl ofalu, a faint o ofal yr hoffech ei roi. Ni ddylech deimlo dan bwysau i gytuno i drefniadau gofal nad ydych yn gallu nac yn barod i'w darparu. Os penderfynwch na allwch ymgymryd â rôl ofalu, neu mai dim ond gofal cyfyngedig y gallwch ei roi, mae gan yr awdurdod lleol ddyletswydd gyfreithiol i drefnu cymorth priodol.

Bydd angen i chi feddwl am faint a math y gofal rydych yn fodlon ac yn gallu ei ddarparu, a pha help neu gefnogaeth arall y gallai fod ei hangen arnoch. Er enghraifft, efallai y gallwch helpu gyda siopa a phrydau bwyd, ond eich bod yn teimlo y byddai'n well gennych i rywun arall helpu gyda gofal personol y person rydych yn gofalu amdano.

Mae'n bwysig i chi ystyried sut mae eich rôl ofalu yn debygol o effeithio ar eich bywyd a'ch lles, gan gynnwys pethau fel eich iechyd emosiynol a chorfforol, perthnasoedd eraill, eich cyllid a'ch gwaith neu astudiaethau.

Os byddwch yn penderfynu ymgymryd â rôl ofalu, mae gennych hawl gyfreithiol i gael gwybodaeth a chyngor sy'n ymwneud â'ch rôl, ac i gael asesiad o'ch anghenion fel gofalwr di-dâl gan eich awdurdod lleol, er mwyn cael mynediad at unrhyw gymorth y gallai fod ei angen arnoch.

Nid oes rhaid i chi fod yn perthyn i'r person rydych yn gofalu amdano, na byw gyda nhw, i fod â hawl i asesiad. Gall yr Awdurdod Lleol (ALl) asesu eich anghenion tra bod y person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty o hyd, neu ar ôl iddo gael ei ryddhau.



Os oes mwy nag un ohonoch yn bwriadu ymgymryd â'r rôl ofalu a'i rhannu, yna mae gennych i gyd hawl i asesiad. Mae gan Carers Wales daflen ffeithiau am asesiadau. Gallwch ofyn am gopi drwy gysylltu â'r swyddfa ar info@carerswales.org neu weld a lawrlwytho copi PDF ar ein gwefan.

Ewch i **https://www.carersuk.org/media/5ojff505/assessments-wales-april-2025-26.pdf** i lawrlwytho copi.

A ddylwn i, fel gofalwr, fod yn rhan o'r broses rhyddhau?

Mae cynllunio ar gyfer rhyddhau claf yn dechrau cyn gynted ag y caiff y claf ei dderbyn i'r ysbyty, felly mae'n bwysig rhoi gwybod i staff yr ysbyty cyn gynted â phosibl eich bod yn ofalwr, neu eich bod yn ystyried ymgymryd â'r rôl hon.

Gall arhosiad yn yr ysbyty fod yn fyr neu'n hirach, yn dibynnu ar yr angen meddygol. Gall y broses rhyddhau amrywio, ond mae ysbytai yng Nghymru yn dilyn canllawiau rhyddhau Llywodraeth Cymru a dylent gynnwys cleifion a gofalwyr lle bo'n briodol.

Ar gyfer arhosiadau sy'n para mwy na 48 awr, bydd gan bob ysbyty ei bolisi rhyddhau ei hun, yn seiliedig ar ganllawiau Llywodraeth Cymru. I gael rhagor o wybodaeth, gweler Cylchlythyr Iechyd Cymru; Canllawiau Cynllunio ar gyfer Rhyddhau o'r Ysbyty (WHC (2005) 035) neu Gylchlythyr Iechyd Cymru: Goblygiadau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae'r canllawiau'n pwysleisio pa mor bwysig yw cynnwys y claf a'i ofalwyr ym mhob cam o'r broses o gynllunio rhyddhau. Gellir gofyn am gynllun rhyddhau os caiff rhywun ei dderbyn i'r ysbyty am o leiaf ddwy noson. Gellir gwneud hyn drwy reolwr y ward, tîm cyswllt cleifion neu dîm Llais lleol.

Gallwch ofyn am gopi o bolisi'r ysbyty ar gynllunio rhyddhau gan reolwr y ward neu eich tîm Llais lleol. Llais yw'r corff statudol annibynnol sy'n cynrychioli buddiannau'r cyhoedd yn y gwasanaeth iechyd yn eu hardal. Mae'n bodoli i roi llais annibynnol i bobl yn eu GIG lleol a'r gwasanaeth a ddarperir ganddo.

Gallwch gysylltu â'ch tîm Llais lleol os ydych am godi unrhyw bryderon am y gwasanaethau rydych chi, neu'r person rydych yn gofalu amdano, yn eu cael gan y GIG. Gallant eich cefnogi drwy gynnig gwasanaeth Eiriolaeth Annibynnol ar gyfer Cwynion.

Dewch o hyd i'ch tîm Llais lleol:
https://www.llaiswales.org/

Weithiau gall wardiau ysbyty deimlo'n lefydd prysur neu frawychus, ac efallai y byddwch yn teimlo pwysau gan yr ysbyty neu'r claf i gael y person adref yn gyflym. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod eich barn yn cael ei hystyried, ac na chaiff y person ei ryddhau cyn bod gwasanaethau ar waith.

Os nad oes gan y claf y galluedd meddyliol, efallai y byddwch yn gallu gwneud rhai penderfyniadau ynghylch materion iechyd a lles os oes gennych Atwrneiaeth Arhosol (LPA). Os nad oes LPA, mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr proffesiynol weithredu er 'buddiannau gorau' y person rydych yn gofalu amdano, a dylech gael eich cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau. I gael rhagor o wybodaeth am Atwrneiaeth Arhosol, ewch i dudalen wybodaeth Carers UK drwy ymweld â: www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/managing-someone-s-affairs/

Y broses rhyddhau

Rhyddhau i Adfer ac Asesu (D2RA)

Mae Rhyddhau i Adfer ac Asesu (a elwir yn aml yn D2RA) yn ffordd o gefnogi rhywun i adael yr ysbyty cyn gynted ag y bydd yn feddygol barod, gyda rhagor o asesiadau a phenderfyniadau am ei ofal tymor hwy yn digwydd ar ôl iddo ddychwelyd adref neu symud i leoliad tymor byr.

Nod y dull hwn yw helpu adferiad mewn amgylchedd mwy cyfarwydd a lleihau amser diangen yn yr ysbyty.

- Mae D2RA yn golygu bod anghenion gofal a chymorth yn cael eu hasesu ar ôl cael eich rhyddhau, nid bob amser tra bo'r unigolyn yn dal yn yr ysbyty.
- Gellir trefnu cymorth tymor byr i helpu'r unigolyn i wella'n ddiogel gartref neu mewn lleoliad arall.
- Gwneir penderfyniadau tymor hwy am ofal, offer neu lety unwaith y bydd anghenion yr unigolyn yn gliriach.

- Gwneir penderfyniadau tymor hwy am ofal, offer neu lety unwaith y bydd anghenion yr unigolyn yn gliriach.

- Ni ddylid disgwyl i chi ddarparu gofal nad ydych yn fodlon neu'n gallu ei roi.
- Rhaid i'r cymorth hanfodol i sicrhau rhyddhau diogel fod ar waith o hyd cyn i'r unigolyn adael yr ysbyty.

Mae mwy o wybodaeth am Rhyddhau i Adfer ac Asesu ar gael ar-lein yn:

https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2025-05/hospital-discharge-guidance-for-health-and-social-care-staff.pdf

Pan fydd y person rydych yn gofalu amdano yn nesáu at ei ddyddiad rhyddhau disgwyliedig, dylid cymryd y camau canlynol:

- Bydd meddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwirio eu bod yn feddygol barod i gael eu rhyddhau.
- Bydd cynlluniau'n cael eu gwneud i sicrhau y gallant adael yr ysbyty'n ddiogel, gyda'r holl gymorth hanfodol ar waith.
- Gall rhai asesiadau o anghenion yn y dyfodol a phenderfyniadau am gymorth tymor hwy ddigwydd ar ôl rhyddhau, unwaith y bydd y person yn ôl adref neu mewn lleoliad tymor byr.
- Dylid cynnig Asesiad Anghenion Gofalwr i chi, neu gallwch ofyn amdano, i edrych ar y cymorth y bydd ei angen arnoch. Os teimlwch y byddai'n ddefnyddiol, dylech gael apwyntiad wedi'i drefnu neu fod wedi cael yr asesiad cyn i'r rhyddhau ddigwydd.
- Os oes posibilrwydd y bydd angen gofal iechyd parhaus y GIG ar y person, dylid ystyried asesiad o'u cymhwysedd.
- Os cytunir ar gymorth tymor hwy, dylid llunio cynllun gofal a chymorth, a dylech gael copi.
- Os oes tâl am wasanaethau, cynhelir asesiad ariannol. Mae uchafswm tâl wythnosol am ofal cymdeithasol nad yw'n breswyl yng Nghymru.
- Ni ddylid disgwyl i chi ddarparu gofal nad ydych yn fodlon neu'n gallu ei roi.
- I gael cyngor am daliadau neu asesiadau, cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu e-bostiwch advice@carersuk.org

Ar ddiwrnod y rhyddhau, dylid rhoi gwybodaeth glir ar lafar ac yn ysgrifenedig i chi a'r person rydych yn gofalu amdano am ba gymorth sydd ar waith, beth fydd yn digwydd nesaf, a phwy i gysylltu â nhw os oes pryderon.

Dylid darparu gwybodaeth mewn iaith a fformat rydych chi'n eu deall. Mae'n gwbl normal teimlo dan bwysau, felly dylech deimlo'n rhydd i ofyn cwestiynau, gofyn am yr wybodaeth eto, neu ofyn iddi gael ei hegluro mewn ffordd wahanol.

Dylech chi a'r person rydych yn gofalu amdano ddisgwyl i drefniadau penodol gael eu gwneud ar gyfer diwrnod rhyddhau:

- Mae'r person yn feddygol barod i adael yr ysbyty
- Trefnir cludiant diogel, os oes angen
- Mae'r cymorth hanfodol ar waith i sicrhau rhyddhau diogel
- Darperir meddyginiaeth ac unrhyw offer angenrheidiol, gyda chyfarwyddiadau clir
- Rhoddir gwybodaeth ysgrifenedig am ofal a'r camau nesaf
- Rhennir copïau o unrhyw gynlluniau gofal a chymorth, os cytunir
- Dechreuir y cymorth ar ddiwrnod y rhyddhau, lle bo angen
- Anfonir llythyr rhyddhau at y meddyg teulu o fewn 96 awr
- Hyd at chwe wythnos o ofal canolradd neu ofal ailalluogi am ddim, os yw'n briodol
- Nid oes disgwyl i chi ddarparu gofal na allwch ei reoli

Llyfr Nodiadau Gofalwyr

Dywedodd gofalwyr wrthym eu bod angen mwy o gymorth i gofnodi gwybodaeth gywir o gyfarfodydd, ac i gael lle i drefnu eu meddyliau ymlaen llaw.

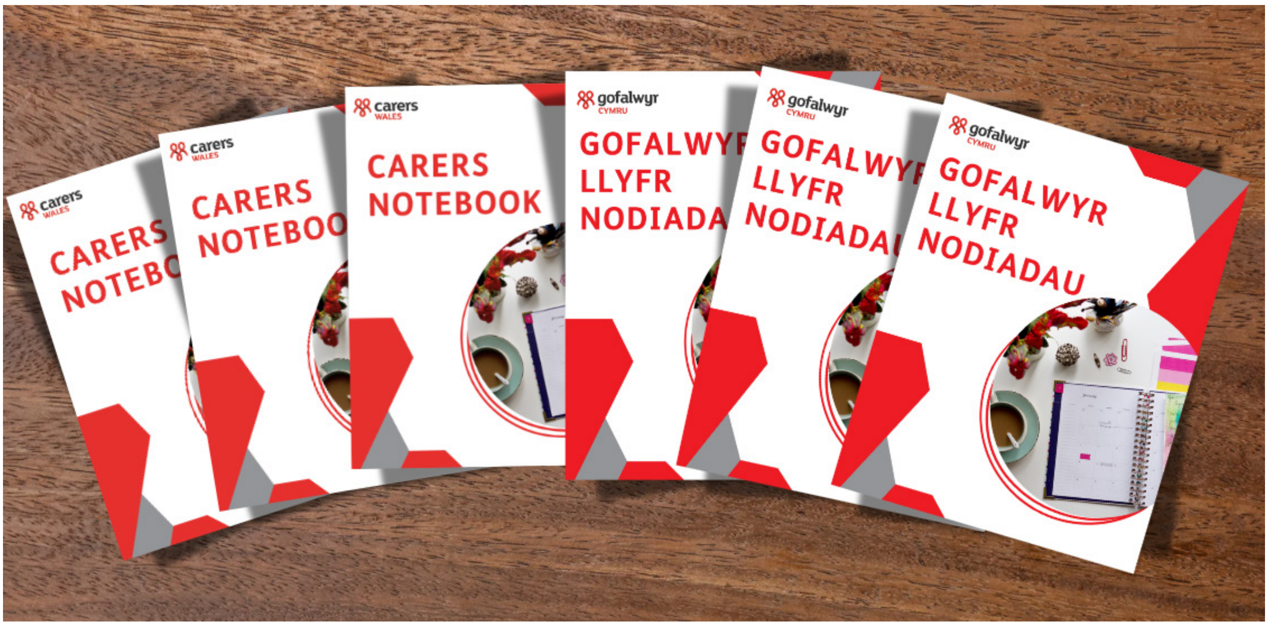
Mae'r llyfr nodiadau hwn yn ddogfen syml sy'n casglu eich meddyliau cyn cyfarfod, gyda lle i gofnodi'r wybodaeth wrth i'r cyfarfod fynd yn ei flaen neu ar ôl i'r cyfarfod ddod i ben.

Cafodd y ddogfen bapur hon ei chynllunio ar gyfer y rhai nad ydynt chwaith yn hoffi defnyddio technoleg yn ystod cyfarfodydd.

Mae modd lawrlwytho'r llyfr nodiadau am ddim, neu gallwn ddarparu un am ddim i ofalwyr yng Nghymru drwy gysylltu â ni yn info@carerswales.org

Gallwch hefyd lawrlwytho copi o'n gwefan:

https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/guides-and-tools/available-physical-resources/



Ar ôl cael eich rhyddhau

Gofal canolradd

Mae'r rhain yn ystod o wasanaethau sydd wedi'u cynllunio i helpu pobl i wella'n gyflymach ar ôl salwch ac i atal oedi cyn cael eich rhyddhau o'r ysbyty. Gall y gwasanaethau gynnwys nyrsio, therapi galwedigaethol neu ffisiotherapi. Gellir darparu gofal canolradd yng nghartref yr unigolyn, mewn canolfan gofal dydd neu mewn gofal preswyl am hyd at chwe wythnos. Ni ddylid codi tâl am chwe wythnos gyntaf gwasanaethau gofal canolradd.

Gwasanaethau ailalluogi

Gwasanaethau ôl-ofal yw'r rhain sy'n helpu i hybu byw'n annibynnol ac yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd angen ail-dderbyn i'r ysbyty. Mae'r pwyslais ar weithio gyda'ch gilydd tuag at nodau a gytunwyd i wella annibyniaeth a hyder y claf, ac i leihau'r angen am wasanaethau gofal cartref hirdymor.

Mae gwasanaethau adfer fel arfer yn rhad ac am ddim am y chwe wythnos gyntaf. Gellir darparu'r gwasanaethau adfer mewn amryw o ffyrdd. Os nad ydych chi, neu'r person rydych yn gofalu amdano, yn teimlo bod y trefniadau presennol yn addas, gallwch siarad â Llais am drefniadau amgen posibl.

Ar ôl y cyfnod adfer cychwynnol, dylid cynnal adolygiad i benderfynu a oes angen cymorth hirdymor. Dylech fod yn rhan o'r drafodaeth hon os ydych yn darparu gofal.

Gellir darparu offer meddygol a chynhyrchion anymataliaeth am ddim ar y GIG os asesir bod angen yr eitemau hyn ar y person rydych yn gofalu amdano.

Gofal lliniarol

Gellir darparu gofal lliniarol yn rhad ac am ddim ar y GIG, ac mae ar gyfer pobl sydd â chyflwr iechyd na ddisgwylir iddo gael ei wella drwy driniaeth feddygol. Mae gwahaniaeth rhwng hyn a 'salwch terfynol', lle disgwylir i farwolaeth ddigwydd o fewn cyfnod penodol o amser.

Bydd gofal lliniarol yn cynnwys lleddfu poen a gofal meddygol priodol arall. Gall ddigwydd mewn hosbis, cartref gofal preswyl neu yng nghartref rhywun. Pan ystyrir bod y salwch yn derfynol, efallai y caiff yr unigolyn ei 'gyflym-olrhain' ar gyfer darparu gofal iechyd parhaus y GIG.

Gofal iechyd parhaus y GIG

Mae gofal iechyd parhaus y GIG (CHC) yn becyn o ofal parhaus i bobl sydd ag 'angen iechyd sylfaenol', sy'n cael ei drefnu a'i dalu amdano gan y GIG. Darperir y pecyn gofal hwn y tu allan i'r ysbyty, a gellir ei ddarparu mewn unrhyw leoliad—gan gynnwys cartref y person rydych yn gofalu amdano neu mewn cartref gofal.

Mewn cartref gofal, os ydych yn gymwys i gael CHC, bydd y GIG yn talu ffioedd y cartref gofal yn llawn. Caiff CHC ei ariannu gan y GIG, yn wahanol i gymorth gan wasanaethau cymdeithasol lle gallai tâl fod yn daladwy yn dibynnu ar eich incwm, cynilion ac asedau cyfalaf.

Mae'r 'angen iechyd sylfaenol' yn angen nyrsio neu angen meddygol arall nad yw ond yn atodol i wasanaethau y gallai'r awdurdod lleol eu darparu. Er enghraifft, gallai rhywun â chyflwr meddygol cymhleth, neu gyflyrau sy'n gofyn am ofal nyrsio arbenigol, fod yn gymwys i gael gofal iechyd parhaus y GIG.

Cyhoeddwyd llyfryn gwybodaeth i'r cyhoedd ym mis Ebrill 2022 gan GIG Cymru a Llywodraeth Cymru, ac mae'n nodi:

Os canfyddir eich bod yn gymwys i gael CHC, bydd y GIG yn talu:

- Os ydych yn byw gartref, mae'r GIG yn talu am ofal iechyd, megis gwasanaethau gan nyrs gymunedol neu therapydd arbenigol, a'r anghenion gofal cymdeithasol cysylltiedig, er enghraifft cymorth gyda golchi a gwisgo. Nid yw hyn yn cynnwys costau llety, bwyd na chymorth cyffredinol gyda'r cartref.
- Os ydych yn byw mewn cartref gofal, bydd y GIG yn gwneud contract gyda'r cartref i dalu ffioedd sy'n cwmpasu eich llety a'ch anghenion iechyd a gofal personol a aseswyd.

Nid oes tâl am wasanaethau gofal iechyd parhaus y GIG, ac er nad oes terfyn amser ar y gwasanaethau, caiff cymhwysedd y claf ei adolygu'n rheolaidd. I ddarllen y llyfryn gwybodaeth i'r cyhoedd yn llawn, ewch i: https://www.gov.wales/continuing-nhs-healthcare-chc-information-booklet-individuals-families-and-carers

I gael rhagor o wybodaeth am y fframwaith cenedlaethol ar gyfer gweithredu gofal iechyd parhaus y GIG, gallwch ddarllen cyhoeddiad Llywodraeth Cymru: gov.wales/national-framework-continuing-nhs-healthcare

Efallai y gallwch gael cymorth ychwanegol drwy asesiad o anghenion gofalwr. Byddai hyn ar wahân i ofal iechyd parhaus y GIG gan fod y cymorth hwn yn cael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, nid y GIG. Dim ond eich anghenion chi—yn ychwanegol at y cymorth gofal iechyd parhaus gan y GIG—fyddai'n cael eu hystyried.

Gwasanaethau Gofal Cymunedol gan yr awdurdod lleol

Ni fydd angen, nac yn gymwys i gael, gofal iechyd parhaus y GIG ar y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty. Yn hytrach, dylent gael asesiad gan y cyngor lleol i benderfynu a ydynt yn gymwys i gael unrhyw help neu gymorth. Gallai cymorth gynnwys pethau fel offer neu addasiadau i'r cartref, neu weithiwr gofal i helpu gyda gofal personol ac ati. Mae angen i'r person rydych yn gofalu amdano roi caniatâd i chi fod yn rhan o'r broses. Os oes angen i chi fod yn rhan o'u gofal, mae gennych hawl gyfreithiol i fod yn rhan o'r rhan honno o'r sgwrs, gyda chaniatâd neu hebddo.

Gall yr awdurdod lleol, gyda chaniatâd y ddau ohonoch, gyfuno asesiad anghenion y person ag asesiad o'ch anghenion cymorth chi os yw'n ystyried y byddai hynny o fudd. Rhaid iddo ystyried eich barn, i ba raddau rydych yn fodlon ac yn gallu darparu gofal, ac unrhyw ganlyniadau llesiant personol yr hoffech eu cyflawni.

Asesiad Anghenion y Gofalwr

Os yw'n ymddangos y gallai fod gennych anghenion am gymorth, mae gan yr awdurdod lleol ddyletswydd i gynnig asesiad i benderfynu a ydych yn gymwys i gael unrhyw gymorth. Os caiff ei asesu bod angen cymorth arnoch, gallai'r gwasanaethau hyn gael eu darparu'n uniongyrchol i chi neu i'r person rydych yn gofalu amdano, a fyddai yn ei dro yn eich cynorthwyo yn eich rôl ofalu.

Mae'r ddyletswydd i gynnal asesiad yn berthnasol waeth beth fo barn yr awdurdod lleol am faint o gymorth y gallech ei angen, eich adnoddau ariannol chi neu adnoddau ariannol y person rydych yn gofalu amdano/yr ydych yn bwriadu darparu gofal iddo. Rhaid i'r asesiad gynnwys i ba raddau rydych yn fodlon ac yn gallu darparu gofal, ac yn fodlon ac yn gallu parhau i'w ddarparu. Rhaid iddo hefyd ystyried a fydd y rôl ofalu yn effeithio ar eich iechyd, a rhoi sylw i'ch lles personol eich hun ac unrhyw ganlyniadau yr hoffech eu cyflawni.

Rhaid i'r asesiad ystyried sawl peth, gan gynnwys a ydych yn gweithio neu'n dymuno gweithio, a ydych yn cymryd rhan neu'n dymuno cymryd rhan mewn addysg neu hyfforddiant, neu a ydych yn dymuno cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden.

Rhaid i'r awdurdod lleol, wrth gynnal asesiad, eich cynnwys chi ac, lle bo'n ymarferol, y person rydych yn gofalu amdano neu'n bwriadu gofalu amdano. Nid yw mynd drwy broses asesiad y gofalwr yn gwarantu y byddwch yn gymwys i gael cymorth.

Rhaid i asesiad anghenion eich gofalwr gynnwys:

- eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- eich iechyd – materion corfforol, meddyliol ac emosiynol
- eich teimladau a'ch dewisiadau ynghylch gofalu, gwaith, astudio, hyfforddiant a hamdden; perthnasoedd, gweithgareddau cymdeithasol a'ch nodau
- tai
- cynllunio ar gyfer argyfyngau.

Nid yw cael asesiad anghenion gofalwr yn golygu eich bod yn ymrwymo i ddarparu gofal yn y tymor hir.

I gael rhagor o wybodaeth am y gwahanol fathau o asesiad, gallwch ddarllen ein gwybodaeth ar-lein neu lawrlwytho ein taflen ffeithiau am asesiadau.

Gallwch hefyd wylio fideo hawdd ei gyrchu gyda BSL ar asesiadau gofalwyr, neu fersiwn hawdd ei ddarllen. I gael mynediad at yr adnoddau hyn, ewch i: https://www.carersuk.org/media/5ojff505/assessments-wales-april-2025-26.pdf

Gallwch hefyd gysylltu â'n swyddfa am ragor o wybodaeth neu i ofyn am gopi print o daflen ffeithiau'r asesiad – gweler y dudalen olaf am ein manylion cyswllt.

Os nad ydych yn teimlo bod angen cymorth ychwanegol arnoch, neu os oes gennych gymorth eisoes ar waith, nid oes rhaid i chi gael Asesiad Anghenion Gofalwr. Fodd bynnag, gallai fod yn ddefnyddiol cysylltu â'ch Awdurdod Lleol i gael gwybod am gymorth yn y gymuned a allai fod o fudd ychwanegol.

Rhyddhau o gyfleuster iechyd meddwl

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn cefnogi asesu a thrin pobl â phroblemau iechyd meddwl, ac yn nodi sut mae cleifion yn cael mynediad at driniaeth ac yn ei derbyn yng Nghymru. Mae'n rhoi'r hawl i eiriolaeth i bobl sy'n derbyn triniaeth yn wirfoddol am broblemau iechyd meddwl yng Nghymru, os ydynt yn dymuno.

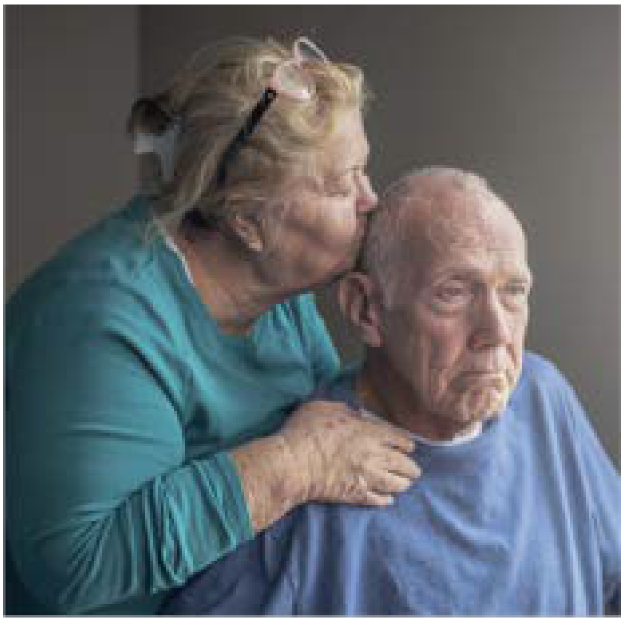
Nid yw'r gyfraith yn ymdrin â derbyn a thrin unigolion yn orfodol; mae'r rhain yn parhau i fod o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983.

Cydlynu Gofal a Chynllunio Gofal a Thriniaeth

Ar gyfer cleifion sydd wedi'u hasesu fel rhai sydd angen triniaeth o fewn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd (y rhai a ddarperir drwy ysbytai), mae'r Mesur yn gosod dyletswydd ar wasanaethau iechyd i benodi cydlynydd gofal a rhoi ar waith Gynllun Gofal a Thriniaeth ysgrifenedig. Bydd y cydlynydd gofal yn gyfrifol am gydlynu darpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl ac am weithio gyda'r claf, eu gofalwyr a darparwyr gwasanaethau.

Wrth lunio'r Cynllun Gofal a Thriniaeth, rhaid i'r cydlynydd gofal eich trin fel partner cyfartal yng ngofal y person rydych yn gofalu amdano. Dylid ystyried eich barn lle bo hynny'n ymarferol ac yn briodol. Fel rhan o'r bartneriaeth, dylid rhoi mynediad i chi at wybodaeth a chyngor ychwanegol o ffynonellau annibynnol, megis sefydliadau'r trydydd sector, a'ch cyfeirio at wasanaethau llesiant a all gefnogi eich iechyd meddwl.

Byddant hefyd yn gyfrifol am gadw mewn cysylltiad â'r claf, ac am adolygu a diweddaru'r Cynllun Gofal a Thriniaeth.



Byddant yn brif ffynhonnell wybodaeth, ac yn sicrhau bod y claf yn cael ei gynnwys ac yn ymgysylltu gymaint â phosibl yn y broses gynllunio.

Wrth lunio'r Cynllun Gofal a Thriniaeth, dylai cydlynwyr gofal ganolbwyntio ar anghenion y claf yn hytrach na meddwl am y gwasanaethau sydd eisoes ar gael i'w defnyddio.

Dylai'r Cynllun Gofal a Thriniaeth fod yn seiliedig ar ddull adfer, ac ni ddylai gael ei gyfyngu i'r gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol sydd ar gael.

Dylid hefyd ystyried gwasanaethau eraill, megis hamdden, addysg, cyflogaeth, hyfforddiant, a gwasanaethau eraill a gynigir gan y sector gwirfoddol.

Cynnwys gofalwyr

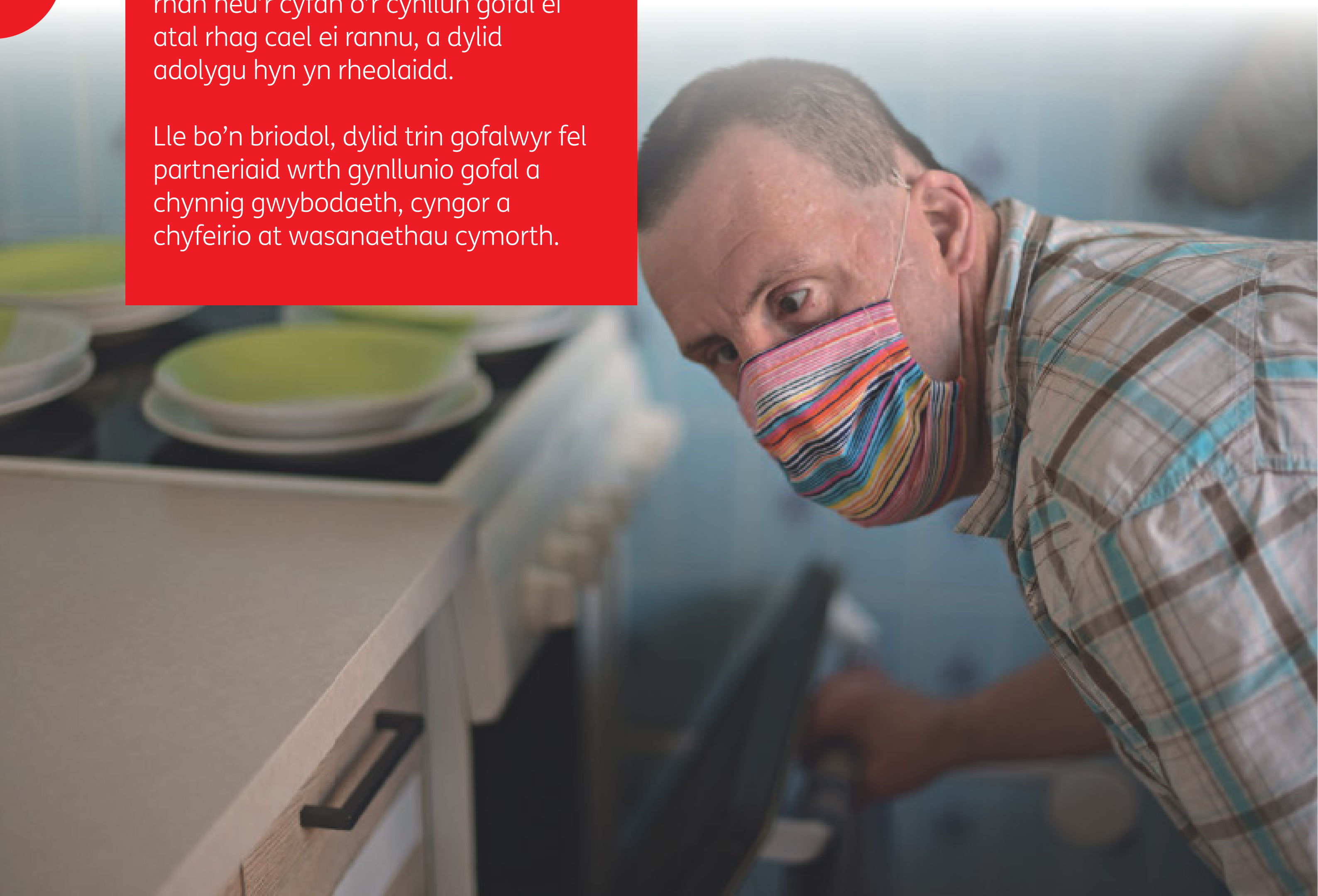
Mae'r rheoliadau yn Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn nodi y dylai cydlynwyr gofal gymryd pob cam ymarferol i ymgynghori â gofalwyr wrth baratoi neu adolygu'r cynllun gofal. Cyn i unrhyw ymgynghoriad â chi ddigwydd, rhaid i'r cydlynydd gofal ystyried barn a dymuniadau'r claf ynghylch a ydynt am i chi gael eich ymgynghori. Fodd bynnag, os yw'r claf wedi nodi nad ydynt am i chi gael eich ymgynghori, gall y cydlynydd gofal barhau i ymgynghori yn groes i ddymuniadau'r claf, ar yr amod eu bod wedi rhoi ystyriaeth briodol i farn y claf. Bydd y cydlynydd gofal yn penderfynu a ddylid rhannu'r cynllun gofal cyfan neu ran ohono. Gallant hefyd benderfynu dal yn ôl y cynllun gofal yn ei gyfanrwydd. Gwneir y penderfyniad hwn er budd gorau'r claf.

Asesiadau o 'Gyn Ddefnyddwyr' Gwasanaethau Iechyd Meddwl Eilaidd

Mae'r rhan hon o'r Mesur ar gyfer unigolion sydd wedi'u rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd. Mae'n golygu, os byddant wedyn yn teimlo bod eu hiechyd meddwl yn dirywio, y gallant gyfeirio'u hunain yn ôl at wasanaethau iechyd meddwl eilaidd i gael asesiad, heb orfod mynd i rywle arall yn gyntaf i gael atgyfeiriad. Dim ond i'r unigolyn a oedd gynt yn glaf y mae'r hawl i wneud cais am asesiad yn perthyn. Ni all neb arall wneud y cais. Mae terfyn amser o dair blynedd i'r sawl sy'n gwneud y cais. Os ydynt wedi bod wedi'u rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd am fwy na thair blynedd, byddai angen iddynt fynd yn ôl at ofal sylfaenol i gael asesiad ac atgyfeiriad.

Mae'n arfer da i'r cydlynydd gofal gofnodi'r rhesymau pam y cafodd rhan neu'r cyfan o'r cynllun gofal ei atal rhag cael ei rannu, a dylid adolygu hyn yn rheolaidd.

Lle bo'n briodol, dylid trin gofalwyr fel partneriaid wrth gynllunio gofal a chynnig gwybodaeth, cyngor a chyfeirio at wasanaethau cymorth.



Eiriolaeth iechyd meddwl

Fe wnaeth y Mesur greu trefn statudol ehangach ar gyfer eiriolaeth iechyd meddwl annibynnol, i gleifion sy'n destun gorfodaeth o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 ac i'r rhai sy'n gleifion anffurfiol (gwirfoddol neu anffurfiol). Dylai cymorth a chefnogaeth fod ar gael felly i bob claf mewnol, i'w helpu i wneud penderfyniadau a dewisiadau am eu gofal a'u triniaeth.

Cleifion a gedwir o dan adran o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983

Os mai chi yw perthynas agosaf y claf ac mae'r claf yn yr ysbyty o dan Adran 2 neu 3 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, gallwch roi hysbysiad eich bod am ryddhau'r claf. Rhaid gwneud hyn yn ysgrifenedig a'i gyfeirio at reolwyr Deddf Iechyd Meddwl yn yr ysbyty. Gall clinigydd cyfrifol 'rwystro' yr hysbysiad hwn os ydynt yn teimlo y byddai perygl y gallai'r claf niweidio ei hun neu eraill.

Bydd gan y rhan fwyaf o gyfleusterau iechyd meddwl Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA) ar gael i chi siarad ag ef/hi am hyn. Gallwch hefyd gysylltu â Mind neu Adferiad Recovery am gyngor.

Cefnogaeth ar ôl rhyddhau: gwasanaethau iechyd meddwl yn y gymuned

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano'n cael ei ryddhau o uned iechyd meddwl, fel arfer bydd o dan ofal Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHT). Bydd y gwasanaethau a ddarperir gan CMHTau'n amrywio o ardal i ardal, ond gallant gynnwys Nyrsys Seiciatryddol Cymunedol, Gweithwyr Cymdeithasol, Therapyddion Galwedigaethol, Gweithwyr Cymorth a Gwasanaethau Dydd. Efallai y bydd gan y claf hefyd hawl i wasanaethau ôl-ofal Adran 117.

Ôl-ofal Adran 117

Os yw'r claf wedi'i gadw o dan rai adrannau o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, mae ganddo hawl i wasanaethau ôl-ofal drwy Adran 117. Mae hyn yn berthnasol i bobl sydd wedi bod yn yr ysbyty i gael triniaeth o dan Adran 3, o dan Adran 37 (gyda neu heb orchymyn cyfyngu), neu ar ôl cael eu trosglwyddo o'r carchar o dan Adran 47 neu 48.

Mae gwasanaethau ôl-ofal wedi'u cynllunio i leihau'r tebygolrwydd o gael eich derbyn yn ôl i'r ysbyty, ac yn ogystal â'r gwasanaethau gofal yn y cartref a grybwyllwyd, gallant hefyd gynnwys gofal preswyl. Nid oes tâl am wasanaethau ôl-ofal o dan Adran 117. I gael rhagor o wybodaeth am ba fath o wasanaethau y gellir eu cynnig, ewch i wefan Mind: www.mind.org.uk/

Pethau pwysig i'w hystyried os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty

Budd-daliadau

Mae'n bwysig rhoi gwybod i'r swyddfa fudd-daliadau berthnasol fod y person rydych yn gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty, neu eisoes wedi mynd yno, gan y gall hyn effeithio ar ei fudd-daliadau ef/hi yn ogystal â'ch rhai chi. Os oedd y person rydych yn gofalu amdano yn 18 oed neu'n hŷn pan aeth i'r ysbyty, bydd pob budd-dal anabledd uniongyrchol – DLA, PIP ac AA – yn dod i ben os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi bod yn yr ysbyty am fwy na 28 diwrnod.

Os oes gan y person y gydran symudedd o un o'r budd-daliadau hyn ac yn ei defnyddio i fod yn rhan o'r cynllun Motability, mae angen i chi gysylltu â'r elusen os yw'r budd-daliadau hynny wedi'u hatal. Bydd y cyfnod 28 diwrnod yn dechrau o'r newydd bob tro y bydd y person yn gadael yr ysbyty neu'r cartref gofal. Efallai y bydd rhaid i chi ddychwelyd y cerbyd neu drefnu taliad amgen.

Am wybodaeth am Motability, ewch i:
www.motability.co.uk/

Mae cyfnodau yn yr ysbyty neu mewn cartref gofal sydd â bwlch o 28 diwrnod neu lai rhyngddynt yn cael eu hychwanegu at ei gilydd wrth gyfrifo pryd y dylai'r budd-dal ddod i ben (gelwir hyn yn 'rheolau cysylltu').

Os bydd DLA, PIP neu AA y person rydych yn gofalu amdano yn dod i ben, bydd eich Lwfans Gofalwr hefyd yn dod i ben. Pan fydd y person rydych yn gofalu amdano yn barod i gael ei ryddhau, rhowch wybod i'r swyddfa sy'n delio â'r budd-daliadau perthnasol i sicrhau bod y taliadau'n dechrau eto.

Efallai y bydd gan y person rydych yn gofalu amdano hawl hefyd i fudd-daliadau ar gyfradd uwch os yw eu hanghenion gofal wedi newid. Mae'r rheolau ynghylch budd-daliadau'n gymhleth. I gael rhagor o gyngor a gwybodaeth, cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu Linell Gymorth Gofalwyr y DU – gweler y dudalen olaf am fanylion.

Os oedd y person rydych yn gofalu amdano o dan 18 oed pan aeth i'r ysbyty, gall ei DLA neu PIP barhau i gael ei dalu drwy'r cyfnod cyfan y bydd yno. Os yw'r person wedi bod yn yr ysbyty am fwy na 90 diwrnod, efallai y bydd angen i chi wneud cais newydd am Lwfans Gofalwr.

Cymorth yn y gwaith

Os ydych mewn gwaith cyflogedig, efallai y bydd angen gwneud rhai addasiadau os bydd y person rydych yn gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty a/neu pan fydd yn dod adref o'r ysbyty. Gallai hyn olygu unrhyw beth o wneud galwadau ffôn rheolaidd i wirio sut mae pethau, hyd at gymryd cyfnod estynedig o absenoldeb.

Mae gan ofalwyr sy'n gweithio'r hawliau canlynol:

- yr hawl i wneud cais am weithio'n hyblyg
- yr hawl i gymryd amser i ffwrdd mewn argyfyngau
- yr hawl i beidio â chael eich gwahaniaethu yn eich erbyn nac i gael eich aflonyddu o dan Ddeddf Cydraddoldeb.
- yr hawl i hyd at bum diwrnod o Absenoldeb Gofalwyr di-dâl o ddechrau eich cyflogaeth

I gael rhagor o wybodaeth am eich hawliau yn y gwaith, ewch i www.carersuk.org/work

Ewch i'n hyb gofalwyr sy'n gweithio - www.carerswales.org/working-carers-hub

neu cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu Linell Gymorth Carers UK.

Cwynion

Yn anffodus, gall fod adegau pan fydd angen i chi wneud cwyn am y drefn rhyddhau o'r ysbyty, er enghraifft os ydych yn teimlo bod y person yn cael ei ryddhau neu wedi cael ei ryddhau heb ymgynghori a heb y cymorth angenrheidiol ar waith.

Wrth wneud cwyn, y peth pwysig yw eich bod yn esbonio mor glir â phosibl beth aeth o'i le, beth hoffech chi i ddigwydd neu beth ddylai fod wedi digwydd. Dylech wneud cwyn cyn gynted ag y gallwch.

Cwyn anffurfiol

Efallai y byddwch am wneud cwyn anffurfiol drwy siarad â'r cydlynydd rhyddhau neu'r gweithiwr gofal cymdeithasol sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'r trefniadau. Yn aml, mae hyn yn ddigon i ddatrys y mater. Os na fydd y dull anffurfiol hwn yn datrys pethau, gallwch ddefnyddio proses gwynion ffurfiol y GIG a restrir isod.

Proses gwynion ffurfiol dau gam

Gallwch chi neu'r claf wneud cwyn am y ffordd rydych wedi cael eich trin neu am y gofal a ddarparwyd. Fel arfer, dylid gwneud y gŵyn o fewn 12 mis i'r digwyddiad dan sylw.

Cam cyntaf y gŵyn – datrys yn lleol

- Yng Nghymru, ers Ebrill 2011 mae trefniadau wedi'u rhoi ar waith i ymdrin â'ch cwynion neu'ch pryderon.
- Gallwch ofyn i'r ysbyty am gopi o daflen o'r enw 'Rhoi Pethau'n Iawn', sy'n esbonio sut i wneud cwyn.

Ail gam y gŵyn – Ombwdsmon Cyhoeddus Cymru

- Os nad ydych yn hapus â'r ymateb a gawsoch i'r gŵyn, gallwch fynd â'r gŵyn gam ymhellach drwy gysylltu â:

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru, 1 Ffordd yr Hen Gae, Pencoed CF45 5LJ Ffôn: 0845 601 0987

E-bost: ask@ombudsman-wales-org.uk
www.ombudsman-wales.org.uk

Cwynion am yr asesiad ar gyfer Gofal Iechyd Parhaus y GIG

Os nad ydych yn fodlon â'r ffordd y cynhaliwyd asesiad cychwynnol Gofal Iechyd Parhaus y GIG, neu â chanlyniad yr asesiad, gwnewch gŵyn i'r gweithwyr proffesiynol yn y GIG a fu'n rhan o'r penderfyniad. Dylai'r GIG weithio'n agos gyda chi a'r tîm amlddisgyblaethol i geisio datrys y penderfyniad yn anffurfiol, gan sicrhau ar yr un pryd fod yr holl asesiadau a'r gweithdrefnau angenrheidiol wedi'u cwblhau'n briodol.

Os bydd y Bwrdd Iechyd yn cadw at ei benderfyniad gwreiddiol a'ch bod am herio hyn ymhellach, gallwch ofyn i godi'r gŵyn drwy weithdrefn gwynion y GIG. Os byddwch yn dal yn anfodlon ar y canlyniad, gallwch wedyn gysylltu ag Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru (manylion uchod).

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi taflen wybodaeth gyhoeddus o'r enw Gofal Iechyd Parhaus y GIG i Oedolion yng Nghymru – WAG 10-033339 Awst 2010. Gallwch ofyn am gopi drwy ffonio 029 2082 3683 neu drwy e-bostio wag-en@mailuk.custhelp.com

Cymorth i wneud cwyn i'r gwasanaethau cymdeithasol

Mae Llais yn gorff cenedlaethol annibynnol a fydd yn cynrychioli pobl ledled Cymru wrth gynllunio a darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae Llais yn cymryd lle'r cynghorau iechyd cymuned (CHCau) yn eu rôl o gynrychioli llais cleifion o fewn gofal iechyd. Gallant eich cefnogi drwy gwynion y GIG a gofal cymdeithasol, a darparu eiriolaeth annibynnol. Cysylltwch â Llais ar 02920 235 558

Cwynion am wasanaethau cymdeithasol

Os yw eich cwyn yn ymwneud â gwasanaethau cymdeithasol, dylech ddefnyddio gweithdrefn gwynion statudol yr awdurdod lleol. Gofynnwch i'ch awdurdod lleol am gopi o'u gweithdrefn gwynion.

Ar ôl i'ch cwyn gael ei hystyried yn llawn gan yr awdurdod lleol dan sylw, os nad ydych yn fodlon ar y canlyniad gallwch gyfeirio'ch cwyn at Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ar 0845 601 0987.

Cael eich Clywed

Gall gofalu fod yn werth chweil, ond gall hefyd deimlo'n ynysig iawn. Efallai na fyddwch yn siŵr pa gymorth i'w ofyn amdano, sut i ofyn, nac yn wir at bwy i droi.

Cael eich Clywed gall eich helpu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan fyddwch yn gofalu am rywun. Mae hunan-eiriolaeth hefyd yn golygu gallu cael gwrandawiad ar eich anghenion eich hun, yn ogystal â siarad dros y person rydych yn gofalu amdano.

Yn ogystal â bod yn ffynhonnell gadarn o wybodaeth am eich hawliau fel gofalwr, mae'r canllawiau'n cynnig awgrymiadau defnyddiol ar sut i leisio'ch barn a gofalu am eich lles.

Cymorth i wneud eich cwyn i wasanaethau cymdeithasol

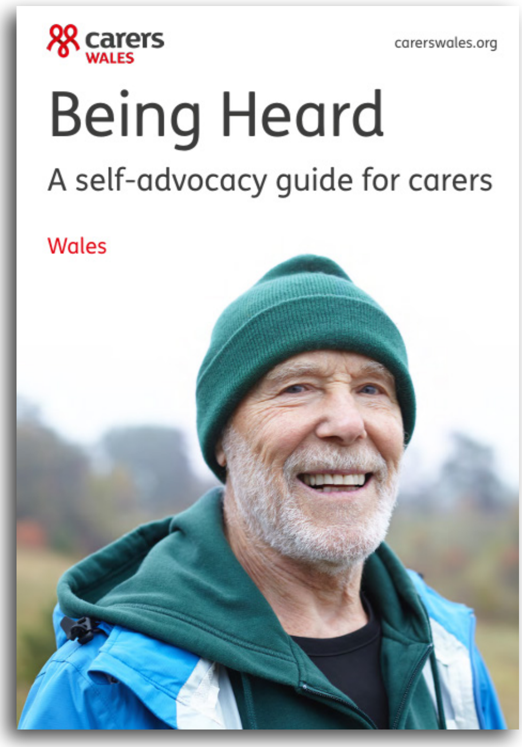
Efallai y gallwch gael cymorth i wneud cwyn i wasanaethau cymdeithasol gan ganolfan gofalwyr leol, gwasanaeth Cyngor ar Bopeth neu wasanaeth eiriolaeth. Gallwch hefyd siarad â'ch Aelod o'r Senedd leol neu'ch cynghorydd lleol.

Adolygiad barnwrol

Mewn rhai achosion, gallai fod yn bosibl gwneud cais i'r Uchel Lys am adolygiad barnwrol o benderfyniad gan wasanaethau cymdeithasol neu'r GIG. Rhaid gwneud cais am adolygiad barnwrol o fewn uchafswm o dri mis, felly mae'n bwysig cael cyngor cyfreithiol cyn gynted â phosibl.

Gwneud cwyn – canllaw i ofalwyr

Mae gennym ganllaw i'ch helpu os ydych am wneud cwyn. Gallwch ei weld neu lawrlwytho copi am ddim drwy ymweld â'n gwefan: https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/making-complaints/



Cymorth pellach

Am wybodaeth a chyngor, cysylltwch â llinell gymorth Carers UK ar 0808 808 7777 (ar agor o ddydd Llun - ddydd Gwener, 9am tan 6pm) neu e-bostiwch advice@carersuk.org

Mae rhagor o wybodaeth ar gael hefyd ar ein gwefan – ewch i www.carersuk.org

Gofalwyr Cymru

w: www.carerswales.org
t: 029 2081 1370
e: info@carerswales.org

Sefydliadau eraill

Llais

Os oes angen i chi godi pryder am wasanaeth y GIG neu ofal cymdeithasol, gallwch siarad â Llais. Mae ganddynt dîm eiriolaeth cwynion hyfforddedig a phwrpasol, a all roi cymorth am ddim, annibynnol a chyfrinachol i chi.

Cysylltwch â thîm Llais yn eich ardal

w: www.llaiswales.org t: 02920 235 558
e: enquiries@llaiscymru.org

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Gall gynnig cyngor ac ymchwilio i gwynion am wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru.

w: www.ombudsman-wales.org.uk t: 01656 641150 / 0300 790 0203 e: ask@ombudsman-wales.org.uk

Gwasanaeth Cymorth Cynghori ar Gydraddoldeb

Mae'r llinell gymorth yn cynghori ac yn cefnogi unigolion ar faterion sy'n ymwneud â chydraddoldeb a hawliau dynol ledled Cymru, Lloegr a'r Alban. w: www.equalityadvisoryservice.com t: 0808 800 0082

Pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Gall ddarparu help a chefnogaeth i bobl hŷn, a'u cysylltu â sefydliadau a all helpu.

w: www.olderpeoplewales.com t: 08442 640670 / 029 20445030 e: ask@olderpeoplewales.com

Age Cymru

Gall gynnig help a chyngor am ddim i bobl hŷn ar amrywiaeth o bynciau.

w: www.ageuk.org.uk/cymru t: 08000 223444 / 029 2043 1555

Plant

Comisiynydd Plant Cymru

Gall gynnig cefnogaeth i blant a phobl ifanc, a'u helpu i ddysgu am eu hawliau. w: www.childcomwales.org.uk
t: 01792 765600 / 01492 523333 / 0808 801 1000 (rhif i blant a phobl ifanc)
e: post@childcomwales.org.uk

Plant yng Nghymru

Sefydliad elusennol sy'n hyrwyddo buddiannau plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru, ac yn gweithredu i nodi a diwallu eu hanghenion.

w: www.childreninwales.org.uk t: 029 2034 2434
e: info@childreninwales.org.uk

Cysylltu â Theulu

Elusen genedlaethol sy'n cefnogi teuluoedd plant anabl.

w: www.cafamily.org.uk t: 0808 808 3555 / 029 2039 6624 e: cymru@cafamily.org.uk

Cymorth pellach

Cymorth cyfreithiol

Cyngor ar Bopeth Cymru

Yn cynnig cyngor am ddim, annibynnol, cyfrinachol a diduedd.

w: www.citizensadvice.org.uk/wales/ t: 03444 772020
advicelink: 0800 702 2020

Iechyd meddwl

Adferiad Recovery

Maen nhw'n gweithio gydag unigolion sy'n gwella o salwch iechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd.

w: www.hafal.org t: 01792 832400 e: Hafal@hafal.org

Mind Cymru

Maen nhw'n rhoi cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl.
w: www.mind.org.uk t: 0300 123 3393 / 029 2039 5123 e: info@mind.org.uk

Yn ogystal â'r rhai uchod, efallai bod elusennau penodol i gyflwr hefyd a all helpu, fel Parkinson's UK, Stroke Association, Alzheimer's Society, National Autistic Society, ac ati.

Mae llawer o grwpiau cymorth a sefydliadau hefyd yn barod i helpu yn lleol. Ewch i www.carersuk.org/localsupport i weld beth sydd ar gael yn eich ardal.

Llinellau cymorth budd-daliadau

Lwfans Presenoldeb

ffôn: 0800 731 0122
ffôn testun: 0800 731 0317

Lwfans Gofalwr

gwe: www.gov.uk/carers-allowance
ffôn: 0800 731 0297
ffôn testun: 0800 731 0317

Lwfans Byw i'r Anabl

Os cawsoch eich geni ar neu cyn 8 Ebrill 1948:

ffôn: 0800 731 0122 ffôn testun: 0800 731 0317

Os cawsoch eich geni ar ôl 8 Ebrill 1948:

ffôn: 0800 121 4600 ffôn testun: 0800 121 4523

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

Canolfan Byd Gwaith Plus

Ceisiadau newydd:

ffôn: 0800 055 6688 ffôn testun: 0800 731 7339

Ceisiadau presennol:

ffôn: 0800 169 0310 ffôn testun: 0800 169 0314

Credyd Pensiwn

ffôn: 0800 731 7898
ffôn testun: 0800 169 0133

Taliad Annibyniaeth Personol

Ceisiadau newydd:

ffôn: 0800 917 2222 ffôn testun: 0800 917 7777

Ceisiadau presennol:

ffôn: 0800 121 4433 ffôn testun: 0800 121 4493

Credydau Treth

ffôn: 0345 300 3900
ffôn testun: 0345 300 3909

Byddem yn argymell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu ymweld â'n gwefan am y wybodaeth ddiweddaraf. Rhannwch eich adborth ar y daflen ffeithiau hon drwy e-bostio'ch sylwadau at info@carerswales.org

gofalwyr CYMRU

Llinell Gymorth Carers UK

Gwybodaeth ac arweiniad arbenigol am ofalu.

t: 0808 808 7777
(Dydd Llun – Dydd Gwener 9am-6pm)
e: advice@carersuk.org

Carers UK

20 Great Dover Street
Llundain SE1 4LX
020 7378 4999
info@carersuk.org

Gofalwyr Cymru

t: 029 2081 1370
e: info@carerswales.org

Gofalwyr yr Alban

e: info@carerscotland.org

Gofalwyr Gogledd Iwerddon

t: 028 9043 9843
e: info@carersni.org

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, yn cydweithio i wneud bywyd yn well i ofalwyr.

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

Gyda'ch help chi, gallwn fod yno i'r 6,000 o bobl sy'n dechrau gofalu am rywun bob dydd.

Ni yw unig elusen aelodaeth genedlaethol y DU ar gyfer gofalwyr: ymunwch â ni am ddim yn carersuk.org/join

Rydym yn rhwydwaith cymorth ac yn fudiad dros newid.

Ewch i'n gwefan i ymuno â ni, ein cefnogi neu gael rhagor o adnoddau: carerswales.org

Gellir gofyn am y wybodaeth hon mewn print bras neu fel ffeil destun.

Cafodd y canllaw hwn ei ddiweddaru ym mis Mawrth 2026. Disgwylir yr adolygiad nesaf ym mis Mawrth 2027.

A oedd y canllaw hwn yn ddefnyddiol i chi?

Rhowch wybod i ni drwy lenwi'r arolwg byr hwn

https://www.surveymonkey.com/r/5JM89W3

@carerswales /carerswales carers-wales /carerswales

Rydym yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol. Byddem yn argymell cysylltu â Carers Wales neu ymweld â'n gwefan am ragor o wybodaeth.

© Carers UK 2026 Cod cyhoeddi W1014
Mae Carers UK yn elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307), ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097).

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