gofalwyr CYMRU

2026/27

Gofalu am rywun

Gwybodaeth a chymorth i ofalwyr yng Cymru

Rhowch wybod i ni sut ddaethoch chi o hyd i'r canllaw hwn: www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS

Cynnwys

YNGHYLCH Y CANLLAW HWN	3
CANLLAW I OFALWYR	4
CAEL CYMORTH A CHEFNOGAETH	**10**
Ble i ddechrau	11
Asesiad anghenion gofalwr	13
Asesiad i'r person rydych yn gofalu amdano	14
Dod adref o'r ysbyty	15
Rheoli materion rhywun arall	16
Cymryd egwyl	17
Gofalu am eich lles eich hun	18
Offer a thechnoleg	22
EICH ARIAN	**26**
Cael gwybodaeth am fudd-daliadau	27
Lwfans Gofalwr	28
Credyd Gofalwr	29
Budd-daliadau anabledd i'r sawl rydych yn gofalu amdano	30
Cymorth gyda'r Dreth Gyngor	31
Cymorth ariannol arall	32
EICH GWAITH 34	
Gofalwyr sy'n gweithio	35
Eich hawliau yn y gwaith	36
Cael cymorth	38
CYFEIRLYFR	42

Ynglŷn â'r canllaw hwn

Hyd at 311,000 o ofalwyr yng Nghymru oedd yn darparu gofal di-dâl i berthynas, cymydog neu ffrind mewn wythnos nodweddiadol yn 2021.[1]

Weithiau, mae gofalu'n gallu dod â llawer o bethau cadarnhaol a boddhad. Does dim byd mwy naturiol nac ystyrlon na chefnogi'r rhai rydym yn eu caru i fwynhau bywyd i'r eithaf.

Ond nid oes dim mor heriol â rhoi anghenion rhywun arall o flaen ein rhai ni ein hunain. Boed chi'n gofalu drwy'r dydd a'r nos neu'n ceisio cydbwyso gofalu gyda gwaith a bywyd teuluol, gall fod yn flinedig iawn.

Gall y 'system' ymddangos yn ddryslyd. Gall yr emosiynau deimlo'n llethol.

Mae'r canllaw hwn wedi'i lunio i egluro eich hawliau fel gofalwr a'r cymorth sydd ar gael i chi.

Rydym wedi creu fersiynau ar wahân o'r canllaw hwn ar gyfer gofalwyr sy'n byw yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon, gan fod rhai gwahaniaethau yn y gyfraith, iechyd a gofal cymdeithasol.

Waeth sut mae gofalu'n effeithio arnoch chi, rydyn ni yma i chi.

Mae'r eicon yma'n dangos bod taflen ffeithiau Carers Wales ar gael i'w lawrlwytho'n rhad ac am ddim o'n gwefan:
carersuk.org/wales/factsheets

1 gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021-html#113508

Canllaw i ofalwyr

Gall gofalu am rywun fod yn heriol iawn. Dyma 10 o'r prif rwystrau y gallwch eu hwynebu wrth ofalu...

1. Cael y cyngor a'r wybodaeth gywir... yn syth!

Gall gofalu fod yn hynod gymhleth – boed yn ceisio deall y system budd-daliadau neu'n pendroni sut i dalu am ofal. Mae pob cam yn gallu drysu, ac mae popeth gyda'i gilydd yn gallu teimlo'n llethol. Gall troi at arbenigwr helpu i ddadwneud y sefyllfa fwyaf gymhleth.

2. Delio â theimladau o euogrwydd

Wrth ofalu am rywun, mae’n bwysig cofio bod teimladau o euogrwydd yn naturiol – rydyn ni’n teimlo fel hyn oherwydd ein bod ni’n poeni. Gall siarad â phobl sy’n deall ein profiadau a’n teimladau wneud hi’n haws i ni ddelio â’r euogrwydd.

“Ar ôl y diagnosis, roeddwn i wedi fy llethu gan y meddwl y gallwn i fod wedi gwneud mwy. Pam na sylwais i ar yr arwyddion? Bellach, rwy’n derbyn nad bai neb yw’r hyn sydd wedi digwydd.

Felly erbyn hyn dwi ddim yn dweud fy mod i’n teimlo’n euog, dwi’n dweud fy mod i’n drist – mae hynny’n emosiwn haws i’w ymdopi ag efo fo.”

3. Bod yn bendant gyda gweithwyr proffesiynol

Yn gofalu am rywun, mae’n aml yn golygu rhaid delio â sawl gweithiwr proffesiynol gwahanol. Pan fyddwn ni’n teimlo nad yw gweithiwr proffesiynol wedi egluro pethau’n glir, ddim yn gweld y darlun llawn, neu’n bosib ddim yn gwneud beth ddylent, gall fod yn anodd codi llais. Ond dyna’n union sydd angen i ni ei wneud. Mae hyn yn dechrau drwy werthfawrogi ein hunain a’n rôl fel gofalwr.

“Trafododd y meddygon ei gyflwr gyda fi a chytunwyd y dylid rhoi cynllun gofal ar waith i roi diwedd urddasol a di-boen i Dad. Gofynnon nhw a oeddwn i eisiau siarad â Dad am hyn, ac es i ymlaen i wneud hynny.”

4. Delio â sgwrsiau anodd

Gall hyd yn oed siarad â gweithwyr proffesiynol fod yn haws na delio â theulu neu ffrindiau. Weithiau, mae angen gofyn i frawd neu chwaer fod yn fwy cefnogol, atgoffa ffrind ein bod ni dal yma, neu siarad yn dyner â rhiant sy'n ei chael yn anodd derbyn nad ydynt yn gallu byw'n annibynnol mwyach. Mae angen nerth, amynedd a tact ar gyfer hyn. Weithiau, gall trafod gyda rhywun sydd y tu allan i'r sefyllfa wneud gwahaniaeth mawr.

"Fe wnaethon ni ohirio siarad am alluedd meddyliol gyda'm nain. Mae dechrau'r sgyrsiau anodd hyn yn gynnar yn llawer gwell na'i gadael yn rhy hwyr a chaniatáu i eraill wneud penderfyniadau am y dyfodol."

5. Gofalu am ein hiechyd a'n llesiant ein hunain

Fel gofalwyr, gallwn fod angen cymorth ar unwaith, fel cael egwyl, cysgu'n iawn, bwyta'n iach neu wneud ymarfer corff. Gallwn hefyd fod â dyheadau tymor hirach, fel adeiladu perthnasau boddhaus, dilyn diddordebau neu ddatblygu ein gyrfa.

Mae gofalu bob amser yn golygu gosod anghenion ein hunain o'r neilltu i ryw raddau. Ond mae'n hanfodol ein bod yn edrych ar ôl ein hunain hefyd, er mwyn parhau i ofalu ac oherwydd ein bod ni, fel unigolion, yn haeddu'r un gofal â'n hanwyliaid.

"Ni wnes i fyth gymryd saib – pan edrychaf yn ôl, dwi'n dymuno bod wedi bod yn gryfach i adael i eraill helpu gofalu am Mam."

6. Sylwi pan fydd straen yn ormod arnom

Gall straen ein rhybuddio am beryglon posib a’n cymell i weithio tuag at nod.

Ond weithiau, mae’r pwysau’n mynd yn ormod, gan beri i ni deimlo’n llethu. Cyn gynted ag y sylweddolwn fod pethau’n mynd yn rhy fawr, mae’n werth siarad am sut rydyn ni’n teimlo, yn hytrach na gobeithio y bydd y straen yn diflannu ar ei ben ei hun.

7. Gwneud penderfyniadau anodd

Bydd adegau pan fyddwn yn gorfod wynebu penderfyniad emosiynol neu anodd iawn. Weithiau byddwn wedi paratoi ar gyfer gwneud penderfyniad, neu o leiaf wedi bod yn ymwybodol ohono yn y cefndir. Ar adegau eraill, mae’n dod yn gwbl annisgwyl ac yn ein gadael yn teimlo allan o reolaeth. Pan fo modd, gall meddwl ymlaen am benderfyniadau ein helpu i gadw’n dawel a chadarn pan ddaw’r adeg dyngedfennol.

> “Mae’n well cael cynllun a gwneud rhywfaint o ymchwil i’r dewisiadau gwahanol, hyd yn oed os nad ydych yn hollol siŵr pa lwybr i’w ddilyn. Ni allwn i fod wedi dewis y cartref gofal cywir tra oedd Mam yn yr ysbyty, yng nghanol y cyfnod pryderus hwnnw.”

8. Cadw perthnasau'n ystyrlon

Gall gofalu am ein hanwyliaid ddangos y gorau ohonom, ac weithiau, gall godi'r berthynas i lefel ddyfnach. Ond gall hefyd ein gwthio i'r terfyn gyda straen ariannol, emosiynol ac ymarferol. Gall salwch chwalu'r cynlluniau gorau a gwneud i berthynas deimlo'n hollol wahanol. Y peth pwysicaf yw bod modd siarad yn onest a chael cymorth pan fydd ei angen arnom.

"Yn sydyn, roeddwn yn ceisio cydbwyso ymweliadau ysbyty, swydd llawn amser a pheidio â gollwng gwaedd. Cofiaf deimlo fel petai pob rheolaeth dros fy mywyd wedi diflannu: nid dim ond Peter gafodd y strôc, ond ni ill dau."

9. Addasu i amgylchiadau sy'n newid

P'un ai a ydym yn gofalu am rywun sy'n gwella neu sy'n dirywio dros amser, mae gofalu yn golygu addasu i'r amgylchiadau bob tro.

Weithiau, mae'n hawdd canolbwyntio ar y pethau ymarferol – trefnu gweithwyr gofal neu'r symud i gartref gofal. Ond aros yn ymwybodol o'n perthynas â'r person rydym yn gofalu amdano ynghanol yr holl newid yna, mae hynny'n her go iawn.

"Roedd adegau pan oedd yn ymddangos bod Dad ar fin mynd. Ond ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, roedd e'n eistedd yn y gwely, mor fywiog â byth. Roedd hynny'n gwneud y teimladau'n anodd iawn, byw ar fin y dibyn drwy'r amser."

10. Cadw’ch hiwmor

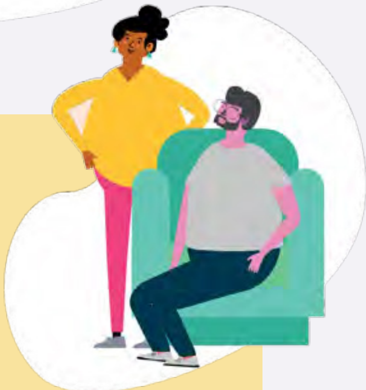
Does dim byd yn codi calon ac yn lleihau straen fel chwerthin da.

Weithiau, mae gofalu yn teimlo fel bod ni mewn comedi sefyllfa ein hunain, ac mae digon o bethau doniol i’w gweld. Ar adegau eraill, efallai bydd angen ychydig o help i ddod o hyd i reswm i wenu.

Fodd bynnag, rhannu profiadau gyda gofalwyr eraill yn aml yw’r allwedd, nid yn unig i gael ein clywed a’n deall, ond i ddarganfod y doniolwch sy’n ein cynnal.

Nid yw dementia’n destun chwerthin, ond mae hiwmor yn fy helpu i ymdopi.

Rwy’n trin y rhan fwyaf o wylliaid Dad fel trysor comedi ar gyfer y llyfr neu’r gomedi sefyllfa na chaf i byth ysgrifennu!”



Ymunwch â Carers Wales am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol

Waeth sut mae gofalu yn effeithio arnoch chi a’ch teulu, rydyn ni yma i chi. Trwy ymuno â Carers Wales, sy’n rhan o Carers UK, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid.

Mae’n rhad ac am ddim i ymuno. Ewch i carersuk.org/wales/ join-us neu ffoniwch 029 2081 1370.

@carerswales /carerswales /carerswales @carerswales

Cymorth a chefnogaeth ar gael

Dechrau arni

Gall gofalu fod yn her – yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae'n bwysig darganfod y gwahanol ffyrdd y gallwch gael cymorth a chefnogaeth gyda'ch rôl fel gofalwr.

Un ffordd o gael cymorth a chefnogaeth yw drwy asesiad gan adran gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol. Gallwch chi a'r person rydych yn gofalu amdano gael asesiadau. Gall hyn arwain at gymorth a chefnogaeth i chi fel gofalwr ac/neu i'r person rydych chi'n gofalu amdano. Am ragor o wybodaeth, gweler tudalennau 13–14.

Gallwch benderfynu prynu cymorth a chefnogaeth ychwanegol i'r person rydych yn gofalu amdano. Un ffordd fyddai cyflogi unigolyn neu ddefnyddio darparwr gofal fel asiantaeth gofal.

Os ydych yn chwilio am ddarparwyr gofal, gallech wneud y canlynol:

- gofyn i'r awdurdod lleol a oes ganddynt restr o ddarparwyr gofal sydd wedi'u cymeradwyo
- chwilio ar wefan Arolygiaeth Gofal Cymru: careinspectorate.wales
- chwilio yn y cyfeiriadur gwasanaethau Gofal Tai: housingcare.org/service

Gallwch hefyd ddarganfod am offer a thechnoleg a all helpu. Hyd yn oed newidiadau bychain neu gymhorthion gall wneud y cartref yn fwy diogel ac annog y person rydych yn gofalu amdano i deimlo'n fwy annibynnol – gweler tudalennau 22–23.

Mae gofalu yn golygu addasu i amgylchiadau sy'n newid, felly mae'n bwysig meddwl am y dyfodol. Efallai bydd angen i chi archwilio gwahanol ffyrdd o reoli
materion rhywun, nawr neu yn y dyfodol – gweler tudalen 16.

Gallech edrych os oes sefydliad gofalwyr lleol gennych, ac os felly, pa gefnogaeth maen nhw'n cynnig i ofalwyr yn yr ardal.

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

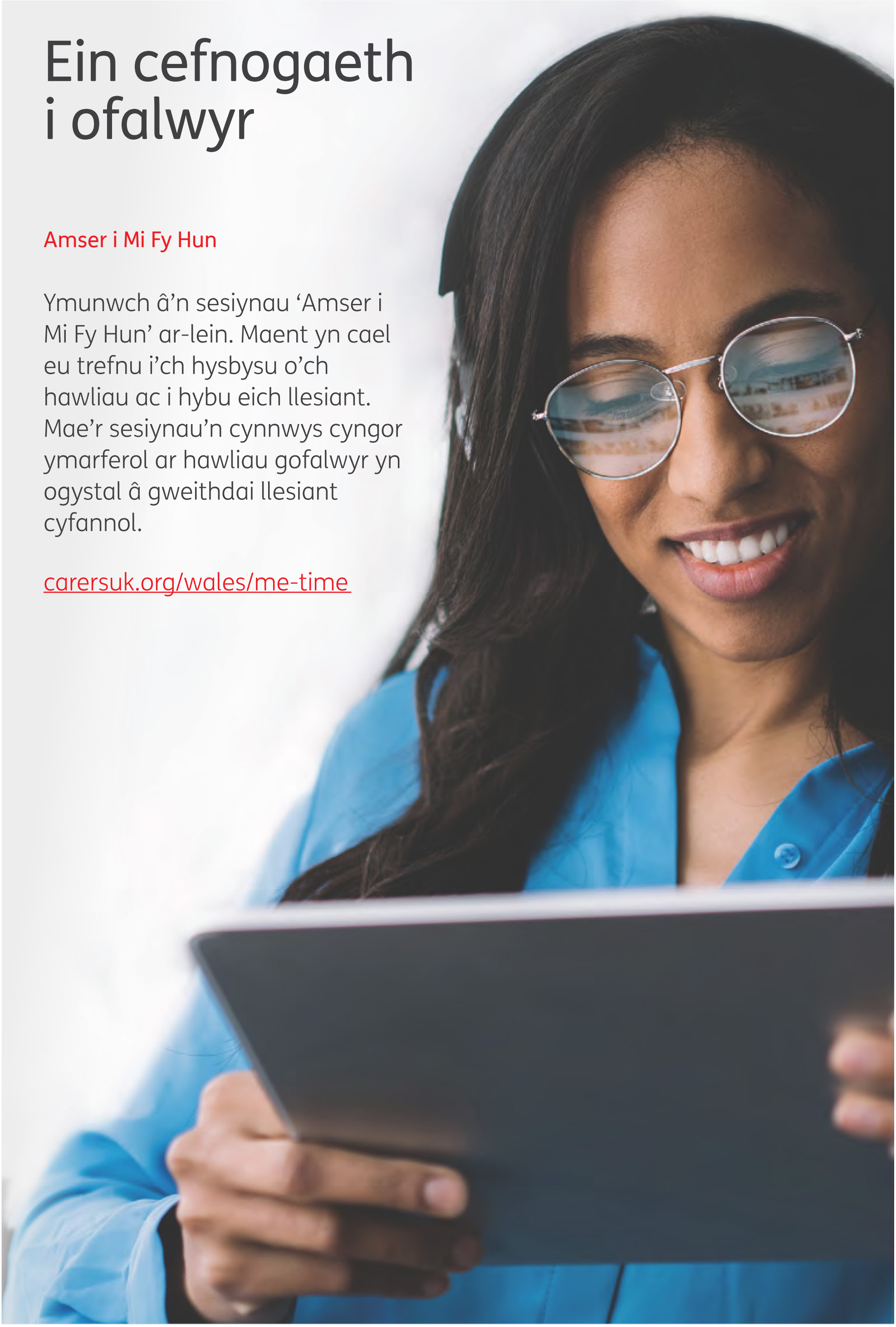
Mae Upfront yn offeryn ar-lein am ddim sy'n gallu eich helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei angen arnoch yn uniongyrchol. Ewch i carersuk.org/wales/upfront i roi cynnig arni!

Ein cefnogaeth i ofalwyr

Amser i Mi Fy Hun

Ymunwch â'n sesiynau 'Amser i Mi Fy Hun' ar-lein. Maent yn cael eu trefnu i'ch hysbysu o'ch hawliau ac i hybu eich llesiant. Mae'r sesiynau'n cynnwys cyngor ymarferol ar hawliau gofalwyr yn ogystal â gweithdai llesiant cyfannol.

carersuk.org/wales/me-time



Asesiad anghenion gofalwr

Os ydych chi'n ofalwr ac angen cymorth nawr neu yn y dyfodol, dylai eich awdurdod lleol gynnig asesiad anghenion gofalwr i chi.

Os nad ydych wedi cael cynnig asesiad anghenion gofalwr, gallwch gysylltu â'ch awdurdod lleol a gofyn am un. Mae gennych hawl i asesiad waeth beth fo'ch anghenion, faint rydych yn gofalu, neu eich sefyllfa ariannol. Rhaid i'ch asesiad anghenion fel gofalwr gynnwys y canlynol:

- eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch llesiant
- eich teimladau a'ch dewisiadau ynghylch gofalu
- eich iechyd
- gwaith, astudio, hyfforddiant, amser hamdden
- perthnasau, gweithgareddau cymdeithasol a'ch nodau
- tai
- cynllunio ar gyfer argyfyngau (megis cardiau brys i ofalwyr).

Ar ôl i'r asesiad gael ei gwblhau, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a ydych yn gymwys i dderbyn cymorth. Gall y cymorth hwnnw fod i chi, neu i'r person rydych yn gofalu amdano, er mwyn lleihau'r effaith arnoch chi.

Gall y cymorth ddod gan yr awdurdod lleol, neu fel taliad uniongyrchol.

Enghreifftiau o'r cymorth y gallech ei gael yw seibiant, gwersi gyrru, costau tacsi, gliniadur neu aelodaeth campfa.

Bydd penderfyniad y bydd yr awdurdod lleol yn talu am unrhyw gymorth yn dibynnu ar eich amgylchiadau ariannol neu amgylchiadau ariannol y person rydych chi'n gofalu amdano (os yw gwasanaethau'n cael eu darparu i'r person hwnnw).

Fodd bynnag, nid yw pob awdurdod lleol yn codi tâl am gymorth i ofalwyr – gall y rheolau fod yn wahanol rhwng awdurdodau lleol.

Hyd yn oed os nad ydych yn gymwys am gymorth, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol roi gwybodaeth ac arweiniad i chi am wasanaethau lleol i helpu atal datblygiad eich anghenion.

Darllenwch ragor yn carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/carers-needs-assessment

Asesiad ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano

Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn oedolyn ac yn ymddangos bod angen cymorth arno, dylai'r awdurdod lleol gynnig asesiad o'i anghenion iddo.

Mae gan y person rydych yn gofalu amdano hawl i asesiad, waeth beth yw eu lefel o angen neu eu gallu ariannol. Os nad ydynt yn cael cynnig asesiad o anghenion, gallwch chi neu nhw gysylltu â'r awdurdod lleol a gwneud cais amdano.

Bydd yr asesiad yn ystyried eu hanghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol. Gallwch hefyd gymryd rhan yn yr asesiad fel eu gofalwr (gyda'u caniatâd). Efallai y cewch asesiad ar y cyd, asesiad anghenion ac asesiad gofalwr hefyd.

Ar ôl yr asesiad, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a yw'r person rydych yn gofalu amdano yn gymwys i gael cymorth. Gall y cymorth hwnnw ddod gan yr awdurdod lleol neu drwy daliad uniongyrchol.

Dyma rai enghreifftiau o'r math o gymorth y gall y person rydych yn gofalu amdano ei gael: addasiadau i'w cartref i'w wneud yn fwy addas, gweithiwr gofal, lle mewn canolfan ddydd, neu arhosiad dros dro mewn cartref gofal.

Mae'n debygol y bydd pob awdurdod lleol yn cynnig gwahanol fathau o gymorth. Gallwch ddarganfod mwy am gael help i addasu cartref yma: gov.wales/addasu-eich-cartref-os-ydych-yn-anabl-neu'n-berson-hŷn/cynllun-cefnogi-byw'n-annibyn nol

Hyd yn oed os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano yn gymwys i gael cymorth, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth ac arweiniad o hyd.

Darganfod mwy yma carersuk.org/cymru/cymorth-a-chyngor/cymorth-y-marfer/asesiad-anghenion

Nodyn: Os ydych yn gofalu am blentyn o dan 18 oed neu'n ofalwr 'ifanc' eich hun, o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae gennych hawl i Asesiad Anghenion Gofalwr.

Am ganllawiau mwy manwl, gweler y daflen ffeithiau Cymru yn: carersuk.org/ cymru/cymorth-a-chyngor/cymorth-y-marfer/asesiad-anghenion-gofalwyr

Gadael yr ysbyty

Gall penderfynu gofalu, neu barhau i ofalu, am rywun sy'n gadael yr ysbyty fod yn heriol iawn.

Mae trefnu rhyddhau claf yn dechrau cyn gynted â'i fod yn cael ei dderbyn i'r ysbyty, felly mae'n bwysig hysbysu staff yr ysbyty cyn gynted â phosibl os ydych chi'n ofalwr neu'n ystyried bod yn un.

Cyn i'r person rydych chi'n gofalu amdano ddod adref o'r ysbyty, dylid cynnal asesiad rhyddhau i ganfod a oes angen cymorth arno ar ôl iddo adael.

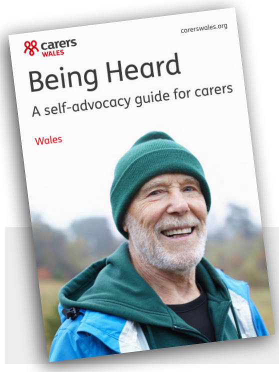
Mae'n bwysig cofio mai chi sy'n penderfynu os ydych am ddechrau neu barhau â rôl gofalu.

Dylai'r asesiad rhyddhau hwn ystyried a yw'r person rydych chi'n gofalu amdano'n gymwys i gael: unrhyw ofal dros dro neu adsefydlu, gofal iechyd parhaus gan y GIG neu ofal nyrsio a ariennir gan y GIG, gwasanaethau eraill y GIG a/neu wasanaethau gofal cymunedol gan yr awdurdod lleol.

Os nad yw'n cael ei gynnig, gallwch ofyn am asesiad anghenion gofalwr i weld a oes angen cymorth arnoch chi fel gofalwr ar ôl rhyddhau'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Os nad ydych yn cael cynnig asesiad gofalwr, cysylltwch â'ch awdurdod lleol a gofynnwch amdano.

Darganfyddwch ragor ar carersuk.org/wales/hospital



Mae ein canllaw hunan-eiriolaeth yn cynnwys cynghorion ar gyfathrebu'n effeithiol â gweithwyr proffesiynol hefyd. Gweler carersuk.org/wales/self-advocacy-guide

MyBackUp

Gall ein teclyn cynllunio wrth gefn eich helpu i baratoi ar gyfer y pethau annisgwyl.

Ewch i: carersdigital.org/mybackup

Rheoli materion rhywun arall

Efallai eich bod am helpu i drefnu materion y person rydych chi'n gofalu amdano, neu efallai eich bod eisiau gwybod sut i baratoi ar gyfer hyn yn y dyfodol.

Mae sawl ffordd wahanol o reoli materion rhywun arall. Bydd llawer yn dibynnu ar a yw'r person rydych chi'n gofalu amdano'n gallu gwneud penderfyniadau drosto ei hun ar hyn o bryd (a elwir yn alluedd meddyliol), neu os nad ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau drostyn nhw eu hunain (hynny yw, diffyg galluedd meddyliol).

Os oes gan y person rydych yn gofalu amdano alluedd meddyliol ond ei fod angen cymorth gyda rheoli ei gyfrif banc neu gymdeithas adeiladu, gallai sefydlu **mandad trydydd parti**. Mae hyn yn rhoi awdurdod i rywun penodol, er enghraifft chi fel gofalwr, i reoli'r cyfrif hwnnw.

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn gallu gwneud penderfyniadau ar hyn o bryd, ond yn dymuno penodi rhywun penodol, megis chi fel gofalwr, i wneud penderfyniadau ar ei ran os bydd angen yn y dyfodol, gallai sefydlu **pŵer atwrneiaeth barhaol** tra maent yn dal i fod yn gallu gwneud hynny.

Ni all y person rydych chi'n gofalu amdano wneud pŵer o gyfreithiwr parhaol oni bai eu bod yn gallu i wneud eu penderfyniadau eu hunain. Dyma'r ddau fath:

Pŵer atwrneiaeth ar gyfer eiddo a materion ariannol – cyfrifon banc, talu biliau, casglu budd-daliadau/pensiynau a gwerthu cartref er enghraifft. Gellir ei ddefnyddio cyn bod y person yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau, os ydyw'n dymuno.

Pŵer atwrneiaeth ar gyfer iechyd a lles. Mae hwn ond yn dod i rym pan nad yw'r person yn gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain.

Os nad yw pŵer atwrneiaeth yn bosib neu ar waith

Os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano'n gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain ac ond angen cymorth gyda'u budd-daliadau, gallwch wneud cais i fod yn eu penodiad.

Os yw'n rhy hwyr i drefnu Atwrneiaeth Arhosol, gallwch wneud cais i ddod yn ddirprwy penodedig gan y llys. Darllenwch ragor yn gov.uk/become-deputy

Yn ein hymgyrch ddiweddar, rydym yn annog pob gofalwr i ystyried gwneud atwrneiaeth barhaol ar eu cyfer eu hunain hefyd. Gweler powerofattorneyday.org.uk

Cymryd hoe

Gall gofalu am rywun fod fel swydd lawn amser, felly mae'n hanfodol cael hoe i ofalu am dy les a dy ansawdd bywyd dy hun.

Mae'n hawdd mynd yn flinedig ac yn cael eich llethu gan nifer y tasgau sydd i'w rheoli wrth ofalu am rywun. Bydd cael egwyl o dro i dro yn rhoi'r egni sydd ei angen arnoch i barhau.

Mae'n bwysig rhoi amser i chi'ch hun, hyd yn oed os mai diwrnod yma ac acw ydyw. Meddyliwch pa fath o seibiant sydd ei angen arnoch a pha fath o drefniadau gofal fyddai'n addas i'r sawl rydych yn gofalu amdano.

Mae sawl ffordd o drefnu gofal amgen (a elwir yn aml yn ofal seibiant) ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano tra byddwch chi'n cymryd egwyl. Dyma rai o'r opsiynau:

- cymorth gan adran gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol drwy asesiadau (gweler tudalennau 13–14)
- trefnu gofal ar eich liwt eich hun (gweler tudalen 11)
- cymorth gan ffrindiau neu deulu
- mae rhai sefydliadau'n cynnig gwasanaethau seibiant i ofalwyr neu i'r person sy'n cael gofal (neu'r ddau).

"Dalwch i fyny ar gwsg a rhowch amser i chi'ch hun i feddwl. Nid oes un ffordd gywir o ddefnyddio'ch amser—byddwch yn garedig â chi'ch hun."

Os hoffech fynd ar wyliau, naill ai ar eich pen eich hun neu gyda'r person rydych yn gofalu amdano, efallai bod cymorth ariannol ar gael i chi.

Yng Nghymru, mae Cynllun Seibiannau Byr wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, a allai eich cynorthwyo i gael seibiant hyblyg. Darganfyddwch fwy yma: shortbreaksscheme.wales

Am ragor o ddewisiadau ac i gael gwybodaeth am gymryd seibiant: carersuk.org/break-factsheet

"Cymerodd flynyddoedd cyn i mi allu ystyried seibiant ar gyfer fy merch. Wedi'r blynyddoedd hyn, rwy'n gwybod bellach fy mod angen y seibiant llwyr hwnnw bob blwyddyn. Dwi'n dychwelyd wedi fy adfywio ac yn fwy galluog i ymdopi."

Gofalu amdanoch chi eich hun

Gall teimlo fel bod diffyg amser i gymryd saib pan ydych yn gofalu. Fodd bynnag, gall darganfod eiliadau i ymlacio ac ymdawelu wneud gwahaniaeth sylweddol i'ch lles.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i ofalu am eich hun ac adeiladu eich gwydnwch.

Ehangwch eich rhwydwaith cefnogi

Gall cadw mewn cysylltiad â theulu, ffrindiau neu gymdogion am eich amgylchiadau helpu i agor mwy o ddrysau i gael cymorth pan fydd ei angen. Gallwch ymuno â gofalwyr eraill yn un o'n cyfarfodydd ar-lein (tudalen 12).

Angen mwy o gwsg?

Gall fod yn arbennig o anodd cael y cwsg a'r gorffwys sydd eu hangen arnoch, yn enwedig os ydych yn helpu i ofalu am rywun yn ystod y nos. Os ydych yn brin o lonyddwch, mae apiau arbennig ar gael i'ch cynorthwyo, neu efallai y byddwch am drafod â'ch meddyg teulu os ydych chi'n cael trafferth wirioneddol.

Mae gwefan y GIG yn cynnig awgrymiadau defnyddiol:nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/

Peidiwch ag anwybyddu eich iechyd eich hun

Mae bwyta'n iach ac aros yn egnïol yn ffyrdd gwych o gadw'n heini, ond gall fod yn anodd gwneud hynny pan fyddwch yn ofalwr prysur. Edrychwch ar ein Hwb Gweithgarwch i Ofalwyr am syniadau ac ysbrydoliaeth: carersuk.org/wales/carers-active-hub

Siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych chi'n poeni bod eich cyfrifoldebau gofalu yn cael effaith ar eich iechyd, fel y gallant roi cyngor pellach i chi.

Cadwch at eich diddordebau eich hun

Yn ogystal â gwneud gweithgaredd corfforol sy'n rhoi mwynhad i chi, ceisiwch ddilyn unrhyw ddiddordeb sy'n cynnal eich hunaniaeth ac yn codi'ch calon, hyd yn oed am 10–15 munud yn unig. Peidiwch â theimlo'n euog a cheisiwch drefnu cefnogaeth ychwanegol os oes angen i chi wneud hyn – gweler tudalennau 13–14 a thudalen 17.

Gallwch hefyd weld ein hawgrymiadau ni yma:carersuk.org/wales/getting-enough-sleep

Stori Mike

Bu Mike wedi gofalu am ei dad am fwy na phum mlynedd. Ers darganfod Carers UK, mae wedi dod yn llais i ofalwyr eraill, yn enwedig y rhai o gymunedau ymylol.

“Yn 2012, cefais wybod am Carers UK ar ôl bod yn ofalwr i fy nhad am fwy na phum mlynedd. Bryd hynny, roeddwn yn chwilio am sefydliadau y gallwn wirfoddoli gyda nhw i ddefnyddio fy mhrofiad.

Bydda i wastad yn ddiolchgar i Carers UK am fy nghynnwys. Ers i mi ddechrau bod yn lais dros ofalwyr, dwi erioed wedi edrych yn ôl, gan fod cynifer o ofalwyr heb eu hadnabod yn chwilio’n daer am arweiniad a chymorth ymarferol.

Mae’r feddwl bod cymaint o ofalwyr heb eu darganfod, sy’n colli cefnogaeth am nad ydyn nhw’n meddwl eu bod yn ofalwyr, yn fy ysbrydoli gyda dyfalbarhad, brwdfrydedd ac egni i estyn allan—yn enwedig at bobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, a grwpiau eraill sydd ar y cyrion neu’n dawel, fel gofalwyr ifanc iawn neu oedrannus, a hyd yn oed gofalwyr ‘sandwich’ sy’n gweithio.

Rydw i wedi bod yn rhan fel cynrychiolydd defnyddwyr ac yn lais dros ofalwyr gyda CCG, Ymddiriedolaethau’r GIG, awdurdodau lleol, meddygfeydd teulu, CQC, GM Cancer, GM Iechyd Meddwl ac ar lwyfannau ac ar ddigwyddiadau eraill.”

Oes gennych chi ddiddordeb mewn gwirfoddoli?

Gallwch ddysgu mwy am ein holl gyfleoedd gwirfoddoli ar ein gwefan: carersuk.org/get-involved/volunteer-with-us

Cysylltwch â volunteer@carerswales.org am ragor o fanylion.

Stori Jaycee

Bu Jaycee fu'n gofalu am ei mam, a oedd â symudedd cyfyngedig oherwydd cyflwr y cefn, am wyth mlynedd. Gadawodd ei gyrfa nyrsio o dros 30 mlynedd er mwyn gofalu'n llawn amser am ei mam.

“Roedd yn fraint cael cefnogi fy mam i fod mor annibynnol â phosibl a mwynhau bywyd cyfforddus. Yn ogystal â gofalu am ei hanghenion iechyd parhaus, rhoi cefnogaeth emosiynol a delio â’r tasgau dyddiol yn y tŷ, roeddwn i wrth fy modd yn helpu hi gyda’i hoff bethau: coginio, garddio ac ymweld â’r gymuned. Hyd yn oed pan oedd amseroedd anodd, fe dyfodd ein cysylltiad a’n parch at ein gilydd. Fy her fwyaf oedd delio â’m hemosiynau. Pan ddechreuais ofalu, cefais sioc fawr emosiynol oherwydd y newid sydyn yn y sefyllfa. Fy ffordd i ymdopi oedd cuddio fy nheimladau a gwneud fel petaen i bopeth yn iawn, pan nad oedd hi.

Teimlais gywilydd wrth gyfaddef fy mod yn cael trafferth, gan brofi teimladau o euogrwydd, rhwystredigaeth a chasineb. Ond yn fwy na dim, roeddwn yn teimlo'n unig gyda fy nghyfrifoldebau gofalu ac yn anweledig i'r byd y tu allan. Dros amser, darganfyddais ffyrdd hyfryd o fynegi fy nheimladau drwy ddawnsio, ysgrifennu barddoniaeth a rhannu fy nheimladau gyda gofalwyr eraill.

Mae gallu cael cymorth drwy gyrff fel Carers UK wedi bod yn achubiaeth. Dw i hefyd wedi gwneud ffrindiau newydd, meithrin sgiliau newydd ac adeiladu rhwydweithiau cefnogi newydd rhwydweithiau. Fe wnaeth hyn roi mwy o hyder i mi, nid yn unig yn fy rôl gofalu, ond hefyd fel unigolyn ar fy liwt fy hun – ac rwy'n ddiolchgar iawn am hynny.

Fel gofalwr, ni chefais unrhyw hyfforddiant ar reoli emosiynau anodd nac ar ymdopi â'r pwysau a'r cyfrifoldeb parhaus o ofalu am anwyliaid.

Ond drwy gysylltu â rhwydwaith cefnogol o ofalwyr eraill, cefais gryfder o wybod nad wyf ar fy mhen fy hun. ”

Gweler carersuk.org/break-factsheet am ragor o wybodaeth. Neu gwylio ein cyfres ffilmiau: carersuk.org/breaks-videos

Offer a thechnoleg

Gallai gwahanol fathau o offer, addasiadau a thechnoleg wneud y cartref yn fwy diogel, hwyluso eich bywyd a rhoi mwy o annibyniaeth i'r person rydych yn gofalu amdano.

Gellir prynu offer yn breifat, neu efallai y gallwch gael cymorth gyda'r gost trwy'r GIG neu drwy asesiadau gan yr awdurdod lleol, os penderfynir bod angen yr offer hwnnw.

Ar gyfer addasiadau bach i'r cartref yng Nghymru, mae rhaglen 'Addasiadau Ymateb Cyflym' ar gael. Gall hyn helpu pobl sydd ag anghenion anabledd neu sy'n henoed i fyw'n fwy annibynnol. Gweinir y cynllun gan Care and Repair Cymru www.careandrepair.org.uk/en

Mae angen i chi gael eich cyfeirio gan eich awdurdod lleol neu gan weithredwr iechyd.

Gall technoleg gynorthwyol helpu pobl i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain ac roi tawelwch meddwl i chi.

Gall dyfeisiau diogelwch a monitro, fel synwyryddion, gael eu gosod ar draws y cartref. Gallant ganfod problemau fel gollyngiad nwy neu dân, a bydd angen cymorth ar y person rydych yn gofalu amdano. Gall larymau symudiad ganfod symudiadau fel cwympiadau neu agor drysau, ac mae technoleg y gellir ei gwisgo yn helpu i leoli person os bydd wedi crwydro oddi cartref.

Gall cymhorthion symudedd, fel cadair olwyn, lifft grisiau neu sgwter symudedd, helpu pobl i gael mwy o annibyniaeth, gwella eu hygyrchedd, a gwneud iddynt deimlo'n fwy diogel.

Mae modd defnyddio technoleg hefyd i fonitro iechyd person o bell trwy offer sydd ganddynt yn eu cartref. Gellir monitro cyflyrau fel asthma, methiant y galon, diabetes, clefyd y llwybr anadlu cronig (COPD), strôc a phwysedd gwaed uchel.

Mae technoleg bob dydd, fel y rhyngrwyd neu eich ffôn symudol, yn gallu gwneud nifer o dasgau'n haws – o siopa i gydlynu gofal i'r person rydych chi'n gofalu amdano, a gall eu helpu i reoli eu cyflwr eu hunain.

Darganfyddwch ragor ar carersuk.org/wales/technoleg-a-thoffer

Mae **mesuryddion clyfar** yn anfon darlleniadau nwy a thrydan yn awtomatig at y cyflenwr ynni. Gall hyn roi mwy o annibyniaeth i'r person rydych yn gofalu amdano, ac arbed amser ac arian os ydych yn eu helpu i reoli eu defnydd o ynni.

Daw mesuryddion clyfar gyda dangosydd yn y cartref, felly gallwch weld faint o ynni sy'n cael ei ddefnyddio a faint mae'n ei gostio. Byddwch yn cael bil sy'n seiliedig ar y defnydd gwirioneddol – nid amcangyfrif. Mae hyn yn helpu i wneud cyllidebu'n haws.

Nodweddion a apiau ar ffonau clyfar
Mae gan eich ffôn lawer i'w gynnig. Gallwch ddefnyddio'ch ffôn i sganio dogfen os oes angen, gan gadw copi wrth gefn ar eich dyfais ar gyfer apwyntiadau, neu ddefnyddio'r modd darllen i chwilio am wybodaeth bwysig heb i hysbysebion darfu arnoch. Mae'n werth gwirio'r gosodiad ID meddygol hefyd.

Dyfeisiau cysylltiedig – er enghraifft, bwlbiau neu bleindiau clyfar y gellir eu rheoli o bell. Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano yn byw ymhell i ffwrdd, gallwch reoli pethau fel goleuadau ar eu rhan neu ddefnyddio rheolyddion gwresogi clyfar i sicrhau bod y gwres ymlaen neu i ffwrdd pan fo angen. Gall dyfeisiau llais-reoledig (fel Siri neu Alexa) hefyd fod yn ddefnyddiol i bobl anabl neu oedrannus.

Cymorth ariannol

Er bod technoleg ac offer yn gallu gwneud pethau'n haws, gall y costau godi hefyd. Efallai y gallwch gael cymorth ariannol i helpu gyda rhai mathau o dechnoleg ac offer. Am fwy o wybodaeth am gymorth ariannol a allai fod ar gael i chi, gallwch gysylltu â'n Tîm Cymorth drwy anfon e-bost i advice@carersuk.org unrhyw bryd.

Cofiwch nodi o ble rydych chi'n dod, gan fod arweiniad yn amrywio rhwng gwledydd.

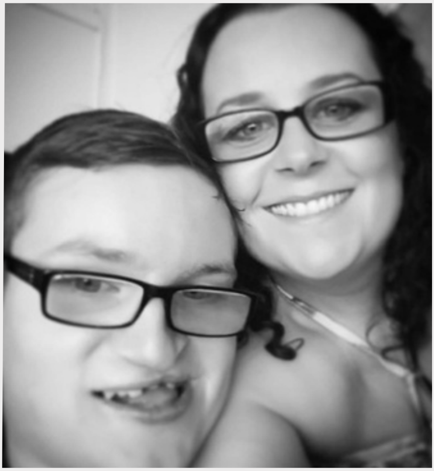
Cefnogaeth yn ystod cyfnodau anodd

Mae'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth ar gael i unrhyw un sydd mewn sefyllfa fregus ac angen cymorth ychwanegol, hyd yn oed os dim ond dros gyfnod byr. Mae pob cyflenwr ynni yn darparu'r cymorth ychwanegol hwn i gwsmeriaid sydd ei angen. Mae'n golygu y cewch flaenoriaeth ar gyfer gwasanaethau, er enghraifft, os caiff eich cyflenwad ynni ei dorri oherwydd digwyddiad annisgwyl. Darllenwch fwy: thepsr.co.uk

Stori Sarah

Mae Sarah yn ofalwr rhiant i'w mab oedolyn, sydd â pharlys yr ymennydd a nifer o anableddau dysgu dwys a lluosog.

Er ei fod bellach yn byw yn ei fflat cefnogol ei hun, dim ond pum munud i ffwrdd, mae Sarah yn dal i fod yn rhan annatod o bob agwedd ar ei ofal.



Mae tîm o saith i wyth aelod o staff yn cefnogi ef o ddydd i ddydd, ac mae Sarah yn rheoli'r tîm hwn ynghyd â delio â'i faterion ariannol a domestig. Mae hyn oll yn cyd-fynd â'i rôl ran-amser fel gweinyddwraig a chyd-hyfforddwraig yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol.

Darganfod Jointly gan Carers UK

Pan ddaeth Sarah ar draws yr ap cydlynu gofal Jointly am y tro cyntaf, doedd ganddi ddim syniad beth i'w ddisgwyl – ac yn sicr, doedd hi ddim yn meddwl y byddai'n helpu hi i gydlynu'r holl dîm cymorth i'w mab.
Unwaith y dechreuodd Sarah ddefnyddio Jointly, daeth y newid yn syth. Dywedodd ei bod yn teimlo'n llawer mwy trefnus ac wedi'i harfogi'n well i gadw trefn ar dasgau, rota a chyfathrebu. Yn lle ceisio cadw golwg ar ddiweddariadau ar sawl platfform gwahanol – gan gynnwys gwasanaeth costus yr oeddent wedi bod yn talu amdano o'r blaen – roedd popeth bellach mewn un lle, ac yn hygyrch i bawb oedd angen gweld.

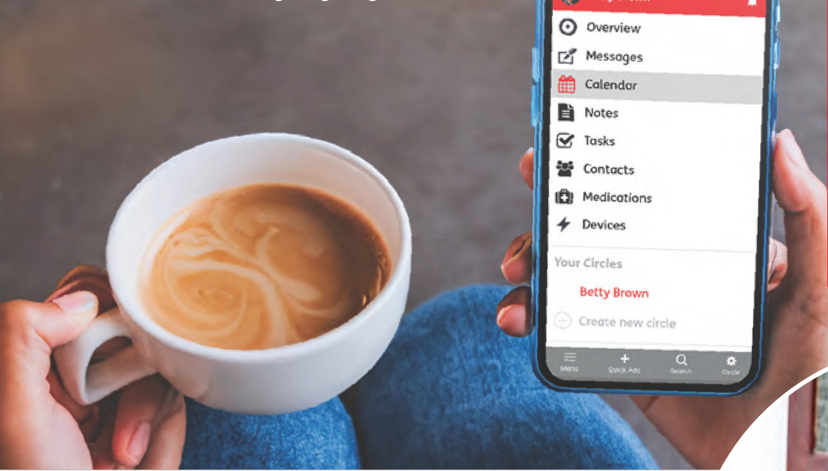
Teimlo'n fwy sicr o bopeth

Un peth pwysig i Sarah oedd y tawelwch meddwl a gafodd hi drwy ddefnyddio Jointly. Soniodd hi wrthym pa mor werthfawr yw gallu cadw cofnod clir o'r holl gyfathrebu, a gwirio diweddariadau ble bynnag y bo hi. Mae'r gallu i weld beth sy'n digwydd yn nhŷ ei mab ar y pryd yn golygu bod modd iddi sylwi ar unrhyw broblemau'n gynt, ac ymateb yn well.

Gofalu am rywun?

jointly
gan carersUK

Gall ein ap **Gyda'n Gilydd** wneud eich bywyd yn haws



"Gall gofalu am rywun fod yn gymhleth. Mae Jointly yn helpu fi i gadw trefn, rhannu gwybodaeth yn hawdd gyda phawb sy'n rhan o'r gofal."

Mae **Jointly** yn gwneud gofalu'n llai straen ac yn llawer mwy trefnus. Mae'n cynnwys:

- negesu grŵp
- rheoli tasgau
- caledr ar y cyd
- tudalennau proffil a chysylltiadau
- nodiadau
- rheoli meddyginiaeth
- dogfennau wedi'u llwytho i fyny
- cynllunio wrth gefn.

Mae gofalu'n dod yn haws pan fyddwch chi'n gwneud hynny **Gyda'n Gilydd**.

jointlyapp.com

App Store
Google play

Eich cyllid

Cael gwybodaeth am fudd-daliadau

Mae yna amryw o fudd-daliadau sy'n gallu cynnig cefnogaeth ychwanegol i'r rhai sy'n gofalu.

Mae'n syniad da cael gwiriad budd-daliadau i sicrhau eich bod chi a'r person rydych yn gofalu amdano'n hawlio'r holl fudd-daliadau ydych yn gymwys amdanynt. Hefyd, mae'n werth cael cyngor budd-daliadau os oes newid yn eich amgylchiadau neu rai'r person rydych yn gofalu amdano. Gallai unrhyw newid effeithio ar eich budd-daliadau, felly mae'n bwysig gwneud y penderfyniad iawn i'ch sefyllfa chi.

Er bod budd-daliadau'n gallu bod yn gymhleth, gallant gynyddu incwm eich cartref ac, ar adegau, helpu i ddiogelu eich hawl i Bensiwn y Wladwriaeth yn y dyfodol.

Mae gwefan Carers UK yn esbonio'r prif amodau ar gyfer pob budd-dal ac rydym wedi creu taflenni gwybodaeth sy'n rhoi manylion pellach. Darganfyddwch fwy yn carersuk.org/wales/ financial-support

Gall Llinell Gymorth Carers UK hefyd eich cynorthwyo gydag unrhyw gwestiynau sydd gennych am fudd-daliadau. Anfonwch e-bost at advice@carersuk.org ar gyfer ymholiadau mwy cymhleth neu ffoniwch 0808 808 7777 os hoffech gael gwybodaeth neu gyfeirio cyffredinol.

Cofiwch nodi pa wlad rydych chi'n byw ynddi fel y gallwn addasu'r cyngor i'ch anghenion.

Gwiriwch yma am oriau agor: carersuk.org/wales/help-and-advice/get-in-touch-with-us

Gallwch gael gwiriad budd-daliadau personol ar-lein. Bydd yn cymryd tua 20 munud i'w gwblhau. Ewch i carersuk.org/wales/benefits-calculator

Nid yw'r offer ar-lein i wirio budd-daliadau yn addas ar gyfer pawb. Mae rheolau arbennig ar gyfer rhai grwpiau, er enghraifft: myfyrwyr, pobl dan 18 oed, pobl sy'n byw mewn gofal preswyl parhaol, dinasyddion y DU sy'n byw dramor, a'r rhai nad ydynt yn ddinasyddion Prydeinig na Gwyddelig.

Mae Llywodraeth Cymru ac Advicelink Cymru wedi lansio ymgyrch genedlaethol – 'Hawliwch Eich Hawliau' – i helpu pobl i hawlio'r hyn sy'n ddyledus iddyn nhw.

Nod ymgyrch 'Hawliwch Eich Hawliau' yw codi ymwybyddiaeth am faint o fudd-daliadau sy'n cael eu gadael heb eu hawlio yng Nghymru, ac annog pobl i gysylltu trwy linell gymorth Advicelink Cymru am ddim.

Llinell gymorth Advicelink Cymru am ddim: **0800 702 2020**

Cliciwch yma i ymweld â gwefan Advicelink Cymru: advicelinkcymru.org.uk/advice

Lwfans Gofalwr

Os ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind, efallai y byddwch yn gymwys i gael Lwfans Gofalwr.

Mae Lwfans Gofalwr yn werth £86.45 yr wythnos (2026–27). Efallai eich bod yn gymwys os:

- Rydych yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabledd cymwys –mae hyn yn cynnwys y gyfradd ganol neu'r gyfradd uwch o'r elfen gofal o Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), unrhyw gyfradd o'r elfen byw bob dydd o Daliad Annibyniaeth Personol (PIP), unrhyw gyfradd o Lwfans Presenoldeb, Lwfans Presenoldeb Cyson (ar lefel penodol) a Thaliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog (AFIP).
- Rydych yn gofalu am y person hwnnw am o leiaf 35 awr yr wythnos.
- Rydych dros 16 oed.
- Nid ydych mewn addysg amser llawn.
- Nid ydych yn ennill mwy na £204 yr wythnos (ar ôl didyniadau). Gwiriwch gov.uk/ carers-allowance/ eligibility o Ebrill 2027 ymlaen oherwydd gall hyn newid bryd hynny.
- Rydych yn bodloni amodau presenoldeb a phreswylio yn y DU.

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

Fodd bynnag, gall fod o fantais dal i wneud cais a chael yr hyn a elwir yn 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr, hyd yn oed os nad ydych yn cael y budd-dal ei hun. Mae hyn oherwydd gall y 'hawl sylfaenol' hon helpu i gynyddu unrhyw fudd-daliadau prawf modd sydd gennych (megis Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai neu Ostyngiad Treth y Cyngor), neu gall olygu eich bod yn gymwys i gael budd-daliadau prawf modd am y tro cyntaf.

Weithiau, gall hawlio Lwfans Gofalwr effeithio ar fudd-daliadau eraill a gewch, ond ni ddylai hyn eich rhwystro rhag ystyried gwneud cais, gan y gall roi hwb i incwm eich aelwyd yn gyffredinol.

Ni fydd hawlio Lwfans Gofalwr byth yn lleihau'r hyn y mae'r person rydych yn gofalu amdano'n ei gael o Daliad Byw Anabledd (DLA), Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), Lwfans Gweini neu Bensiwn y Wladwriaeth. Fodd bynnag, gall effeithio ar unrhyw fudd-daliadau sy'n cael eu profi ar sail modd y mae'r person hwnnw'n eu derbyn o bryd i'w gilydd.

Darganfyddwch fwy yn carersuk.org/ wales/carers-allowance

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

Credyd Gofalwr

Mae Credyd Gofalwr yn ffordd o warchod eich hawliau Pensiwn y Wladwriaeth. Mae'n berthnasol os ydych yn gofalu am rywun, ond heb dalu cyfraniadau Yswiriant Gwladol drwy waith cyflogedig ac yn methu â hawlio Lwfans Gofalwr.

Nid ydych yn cael arian pan fyddwch yn hawlio Credyd Gofalwr. Fodd bynnag, byddwch yn derbyn credyd cyfraniadau Yswiriant Gwladol i helpu i ddiogelu eich cofnod (sy'n cadw'ch hawl i Bensiwn y Wladwriaeth yn ddiogel).

Os ydych eisoes yn cael Lwfans Gofalwr, nid oes angen i chi hawlio Credyd Gofalwr gan fod eich cofnod eisoes wedi'i ddiogelu.

I hawlio Credyd Gofalwr, mae'n rhaid i chi fod yn gofalu am rywun am gyfanswm o 20 awr neu mwy yr wythnos. Fel arfer, mae'n rhaid i'r person rydych yn gofalu amdano fod yn derbyn un o'r canlynol:

- y gyfradd ganol neu'r gyfradd uwch o elfen gofal Lwfans Byw gyda Anabledd (DLA)
- unrhyw gyfradd o elfen byw dyddiol Taliad Annibynnol Personol (PIP)
- unrhyw gyfradd o Lwfans Gweini
- Lwfans Gweini Cyson
- Taliad Annibynnol Lluoedd Arfog (AFIP).

Fodd bynnag, os nad yw'r sawl rydych yn gofalu amdano yn cael un o'r budd-daliadau hyn, efallai y byddwch dal yn gymwys i hawlio Credyd Gofalwr. Wrth wneud cais, llenwch adran Tystysgrif Gofal y ffurflen a gofynnwch i weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol ei llofnodi.

Gall Credyd Gofalwr hefyd eich helpu os byddwch angen egwyl o'ch rôl gofalu. Mae modd hawlio Credyd Gofalwr am unrhyw wythnos o fewn 12 wythnos cyn i chi fod yn gymwys i gael Lwfans Gofalwr, neu ar ôl i'ch hawl ddod i ben. Does dim angen bodloni'r amod 20 awr yr wythnos ar gyfer hyn. Felly, gallwch gymryd egwyl o ofalu am hyd at 12 wythnos heb golli eich credyd cyfraniadau Yswiriant Gwladol.

Dysgwch ragor yn carersuk.org/wales/carers-credit

Budd-daliadau anabledd i'r sawl rydych yn gofalu amdano

Efallai bod gan y person rydych yn gofalu amdano hawl i fudd-daliadau anabledd i helpu gyda chostau ychwanegol salwch hirdymor neu anabledd.

Nid yw budd-daliadau anabledd yn seiliedig ar faint o arian sydd gan y person rydych yn gofalu amdano, nac ar ei gofnod Yswiriant Gwladol. Fodd bynnag, mae'n rhaid bodloni rhai amodau penodol i gael un o'r budd-daliadau hyn.

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)

Os ydych chi'n gofalu am blentyn o dan 16 oed, gallwch wneud cais am DLA ar eu cyfer. Mae DLA yn cynnwys elfen gofal, a all gael ei dyfarnu os oes angen cymorth ar y plentyn gyda gofal personol (fel gwisgo, ymolchi neu ddefnyddio'r toiled) neu oruchwyliaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel, oherwydd eu salwch neu anabledd. Rhaid i'r cymorth sydd ei angen ar y plentyn fod yn sylweddol fwy na'r hyn sydd ei angen ar blentyn o'r un oed heb anabledd nac afiechyd. Mae DLA hefyd yn cynnwys elfen symudedd, y gellir ei dyfarnu os oes angen cymorth ar y plentyn i fynd o gwmpas.

Darganfyddwch fwy yn carersuk.org/wales/dla

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Os ydych chi'n gofalu am rywun rhwng 16 oed ac oedran Pensiwn y Wladwriaeth, mae'n bosib iddyn nhw hawlio PIP. Mae PIP yn cynnwys elfen ar gyfer gweithgareddau byw dyddiol, a all gael ei dyfarnu os oes angen cymorth arnynt gyda phethau bob dydd fel gwisgo, ymolchi neu ddefnyddio'r tŷ bach. Mae hefyd elfen symudedd, sy'n cael ei rhoi os oes angen help arnyn nhw i symud o gwmpas.

Dysgwch ragor yn carersuk.org/wales/pip

Lwfans Gweini

Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd o oedran Pensiwn y Wladwriaeth, gallent fod yn gymwys i hawlio Lwfans Gweini. Gellir dyfarnu Lwfans Gweini os oes angen cymorth gyda gofal personol (fel gwisgo, ymolchi neu ddefnyddio'r tŷ bach), neu oruchwyliaeth i'w cadw'n ddiogel. Os ydych chi'ch hun o oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac yn teimlo bod gennych anghenion tebyg, efallai y byddwch yn gymwys hefyd.

Dysgwch ragor yn carersuk.org/wales/attendance-allowance

Cymorth gyda'r Dreth Gyngor

Os ydych chi'n gofalu am rywun, efallai y gallwch gael cymorth gyda'ch bil Treth Gyngor.

Lleihad Treth y Cyngor (a elwir weithiau'n Gymorth Treth y Cyngor) yw cynllun sy'n cael ei redeg gan Lywodraeth Cymru ac yn cael ei ddarparu gan awdurdodau lleol i helpu'r sawl sydd ar incwm isel i dalu eu bil Treth Gyngor.

Mae hefyd sawl sefyllfa lle gall **eiddo fod wedi'i eithrio rhag Treth y Cyngor**.

Dyma rai o'r sefyllfaoedd a allai fod yn arbennig o berthnasol i chi fel gofalwr:

- Os ydych wedi gadael yr eiddo yn wag ac nad yw bellach yn brif gartref i chi oherwydd eich bod yn darparu gofal personol i rywun arall
- Os yw'r unig berson/bersonau sy'n byw yn yr eiddo â nam meddyliol difrifol ac yn derbyn budd-daliadau penodol, ac nad oes neb arall yn atebol i dalu Treth y Cyngor
- Os yw'r eiddo wedi'i adael yn wag gan rywun sydd bellach yn byw mewn ysbyty, cartref gofal neu hostel lle mae gofal personol yn cael ei ddarparu.

Weithiau mae modd cael **gostyngiadau ar fil Treth y Cyngor**. Er enghraifft, os mai un unigolyn sydd yn byw yn yr eiddo, gall gostyngiad o 25% gael ei gymhwyso i'r bil.

Nid yw rhai pobl yn cael eu cyfrif wrth weithio allan faint sy'n byw mewn eiddo. Os nad oes neb yn cael ei gyfrif, rhoddir gostyngiad o 50% ar y bil. Neu os mai un unigolyn yn unig sy'n cael ei gyfrif fel preswylydd, bydd gostyngiad o 25% yn berthnasol.

Mae'r rhai nad ydynt yn cael eu cyfrif yn cynnwys rhai gofalwyr neu bobl sydd â nam meddyliol difrifol. Gweler y dudalen hon am ragor o fanylion: citizensadvice.org.uk/wales/housing/council-tax/check-if-you-can-pay-less-council-tax

Efallai y gallwch dalu llai o Dreth y Cyngor drwy'r **cynllun gostyngiad anabledd** os cafodd eich cartref waith addasu i helpu chi neu rywun arall sy'n byw gyda anabledd.

I wneud cais am gymorth gyda Threth y Cyngor, bydd angen cysylltu â'ch cyngor lleol yn uniongyrchol. Gallwch ddod o hyd i fanylion eich cyngor lleol yma: gov.uk/find-local-council

Dysgwch ragor yn carersuk.org/counciltax

Gallwch hefyd ymweld â gov.wales/council-tax-discounts-and-reduction/carers

Cymorth ariannol arall

Mae ffyrdd eraill hefyd i leihau costau eich cartref – o gael cymorth gyda chostau ynni ac iechyd, i wneud cais am fenthyciadau neu grantiau penodol.

Cymorth gyda chostau ynni

Mae sawl ffordd o gael cymorth gyda chostau ynni:

Gallwch gysylltu â'ch cyflenwr i ofyn a oes ganddynt unrhyw dariffau gostyngol y gallech fod yn gymwys iddynt. Hefyd, efallai yr hoffech gymharu prisiau gan gyflenwyr eraill drwy ddefnyddio gwefan cymharu prisiau i weld a allwch ddod o hyd i fargen well.

Os ydych wedi cyrraedd yr oedran cymhwyso ac yn hawlio Credyd Pensiwn neu fudd-daliadau penodol eraill, efallai byddwch yn gymwys i dderbyn Taliad Tanwydd Gaeaf i helpu gyda biliau'r gaeaf – gall hyn fod rhwng £100 a £300 yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Os yw'ch incwm dros £35,000, bydd y taliad yn cael ei drethu'n ôl, ond gallwch ddewis peidio â derbyn y taliad i osgoi hyn. Os ydych chi'n derbyn rhai budd-daliadau neu Gymorth gyda Llog Morgais, efallai y gallwch hefyd gael Taliad Tywydd Oer. Gallwch hawlio £25 am bob wythnos rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth lle mae'r tymheredd cyfartalog yn eich ardal lleol yn aros ar neu o dan y rhewbwynt am saith diwrnod yn olynol.

Gallwch fod yn gymwys i gael Gostyngiad Cartref Cynnes ar eich bil trydan os ydych yn bodloni rhai amodau – fel arfer tua £150.

Darganfyddwch fwy ar carersuk.org/ wales/costau-ynni

Cymorth gyda chostau byw

O reoli costau hanfodol i gynllunio'ch gyllideb, cewch gynghorion a thipiau i helpu gyda chostau byw ar carersuk.org/wales/living-costs

Benthyciad Cynllunio Gyllideb

Os ydych yn hawlio rhai budd-daliadau, efallai byddwch yn gymwys i gael Benthyciad Cynllunio Gyllideb i helpu gyda phethau hanfodol fel rhent, dodrefn, dillad neu ddyledion prynu ar rent. Y benthyciad lleiaf y gallwch ei gymryd yw £100. Nid oes llog ar Fenthyciadau Cynllunio Gyllideb, felly dim ond yr hyn rydych yn ei fenthyg fydd rhaid i chi dalu'n ôl. Fel arfer, byddwch yn cael hyd at 104 wythnos i ad-dalu'r benthyciad. Darganfyddwch fwy ar carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/help-with-bills-and-household-costs

Cymorth gyda chostau iechyd y GIG

Efallai y gallwch gael cymorth gyda chostau iechyd y GIG os ydych chi'n hawlio rhai budd-daliadau. Mae hyn yn cynnwys:

- presgripsiynau am ddim
- triniaeth ddeintyddol am ddim
- profiadau llygaid y GIG am ddim a thalebau i helpu gyda chost sbectol/lensys cyffwrdd
- ad-daliad o gostau teithio i'r ysbyty ar gyfer triniaeth i chi neu'ch plentyn
- ad-daliad o gost teithio cydymaith sy'n rhaid teithio gyda chi am resymau meddygol.

Gallwch fod yn gymwys i gael presgripsiynau a phrofiadau llygaid y GIG am ddim os yw un neu fwy o'r rhain yn berthnasol:

- o dan 16 oed
- 16-18 oed ac mewn addysg amser llawn
- 60 oed neu'n hŷn
- yn derbyn rhai budd-daliadau
- gyda chyflwr iechyd penodol megis diabetes
- gyda thystysgrif eithriad meddygol.

Os ydych chi ar incwm isel, efallai y byddwch yn gymwys i gael cymorth trwy Gynllun Incwm Isel y GIG.

Gall tystysgrifau rhagdalu ar gyfer presgripsiynau helpu i leihau costau os ydych yn talu'n rheolaidd am feddyginiaeth.

Darganfyddwch fwy yn carersuk.org/wales/health-and-care-costs

Cronfa Cymorth Ariannol yn ôl Disgresiwn

Yng Nghymru, mae un cynllun cenedlaethol cymorth lles o'r enw'r Gronfa Gymorth Ariannol yn ôl Disgresiwn, sy'n cynnwys Taliadau Cymorth Unigol a Thaliadau Cymorth Brys.

Darllenwch ragor yma: gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf

Cymorth gan eich awdurdod lleol

Efallai bod gan eich awdurdod lleol gynllun cymorth lles a chronfa argyfwng ac adfer i helpu'r rheini na allant fforddio prynu nwyddau cartref fel oergelloedd, rhewgelloedd, gwelyau ac ati. Dylech gysylltu â'ch awdurdod lleol i weld pa gymorth sydd ar gael.

Grantiau

Weithiau mae grantiau ar gael y gallwch wneud cais amdanynt. Mae ein canllawiau ar-lein yn fan cychwyn defnyddiol: carersuk.org/wales/grants

Mae Turn2us yn elusen sy'n cynnig teclyn chwilio grantiau. Darganfyddwch fwy yn turn2us. org.uk.

Gallwch hefyd holi yn eich canolfan gyngor leol os oes grantiau ar gael yn eich ardal.

Gallwch hefyd edrych ar wefan Disability Grants ar gyfer Cymru: disability-grants.org/grants-uk-wales.html

Mae rhaglen Cronfa Cymorth Gofalwyr yn darparu gwasanaethau a chyllid grantiau i ofalwyr cymwys yng Nghymru. Darllenwch 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 ceisio cydbwyso gwaith gyda gofalu am aelodau o'r teulu neu ffrindiau, nid ydych chi ar eich pen eich hun – mae 223,000 o bobl sy'n ofalwyr oedran gwaith yng Nghymru.

Mae gennych chi hawliau yn y gweithle a allai eich helpu i gyfuno gwaith a gofalu (gweler tudalennau 36–37). Yn ogystal â'r hawliau statudol hyn, efallai bod gennych chi hawliau cytundebol ychwanegol hefyd.

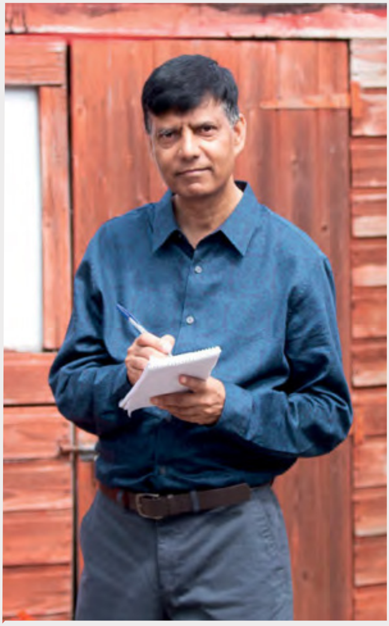
Yn ogystal â'ch hawliau yn y gwaith, efallai bod ffyrdd eraill o sicrhau gwell cydbwysedd, megis cael cymorth perthnasol yn y gweithle (gweler tudalen 38), neu y tu allan i'ch cyflogaeth.

Os ydych chi'n cael trafferth cydbwyso gwaith a gofalu ac yn ystyried rhoi'r gorau i weithio, mae'n bwysig ystyried yn llawn beth allai hyn ei olygu i'ch incwm, ansawdd bywyd ac unrhyw hawliau pensiwn yn y dyfodol.

Gallwch gael gwiriad budd-daliadau i weld sut fydd eich sefyllfa ariannol pe byddech yn gadael gwaith neu'n lleihau eich oriau (gweler tudalen 27).

Cyn gwneud penderfyniad i roi'r gorau i'r gwaith, mae'n werth gweld a allwch wella'ch sefyllfa. Edrychwch os oes gennych hawliau yn y gwaith a all eich cefnogi gyda'ch cyfrifoldebau gofalu (gweler tudalennau 36–37), a gwiriwch pa gymorth arall sydd ar gael (gweler tudalen 38).

Mae ein *Canllaw Gofalwyr sy'n Gweithio – Cymru* yn rhoi llawer mwy o wybodaeth am gydbwyso gwaith a gofalu: carersuk.org/wales/your-rights-in-work



Gwylwch ein cyfres o ffilmiau am awgrymiadau defnyddiol ar waith hyblyg: carersuk.org/wales/flexible-working

Eich hawliau yn y gwaith

Heb y cymorth cywir, gall y straen a'r pwysau o geisio cydbwyso gwaith a gofalu beri i bobl orfod rhoi'r gorau i'w swydd. Felly, mae'n bwysig darganfod beth yw eich hawliau a pha gymorth sydd ar gael i chi.

Daw eich hawliau yn y gwaith o ddau ffynhonnell wahanol:

- Mae'r gyfraith yn rhoi 'hawliau statudol' i chi, sydd gan bawb.
- Mae eich contract cyflogaeth yn cynnig 'hawliau cytundebol' i chi hefyd, a gall y rheini fod yn fwy hael na'r hawliau statudol.

Mae'r wybodaeth ganlynol yn ymwneud â hawliau statudol. Fodd bynnag, mae bob amser yn werth gwirio eich contract gwaith, llawlyfr staff neu lythyr penodiad rhag ofn fod gennych hawliau cytundebol ychwanegol ar ben eich hawliau statudol.

Mae gan bob gweithiwr yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yr hawl i ofyn am drefniadau gweithio hyblyg o'r diwrnod cyntaf yn y swydd. Gall gweithwyr hefyd wneud dau gais statudol o fewn unrhyw gyfnod o 12 mis. Daeth y gyfraith hon i rym ar 6 Ebrill 2024.

Rhaid i gyflogwyr gytuno i gais am weithio'n hyblyg oni bai fod rheswm busnes dilys dros beidio. Os na fydd cais yn cael ei dderbyn, rhaid i'r penderfyniad fod oherwydd un neu fwy o resymau busnes penodol sydd wedi'u nodi yn y gyfraith.

Enghreifftiau o weithio'n hyblyg yw:

- amserlen hyblyg
- gweithio o gartref neu weithio o bell
- gweithio hybrid
- gweithio rhan-amser
- gweithio yn ystod tymor yr ysgol
- gweithio oriau cywasgedig
- gweithio oriau stageredig neu raddol
- gweithio oriau blynyddol
- rhannu swydd
- gwaith shifft neu drefnu tîm yn seiliedig ar rota.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn rhoi **warchodaeth i ofalwyr rhag rhai mathau o wahaniaethu**. Er enghraifft, rhaid i gyflogwyr a darparwyr nwyddau a gwasanaethau beidio â thrin gofalwyr yn llai ffafriol na'r rhai heb gyfrifoldebau gofalu.

Mae gan bob gweithiwr **hawl i gymryd cyfnod rhesymol o amser i ffwrdd o'r gwaith i ddelio ag argyfwng neu fater annisgwyl** sy'n ymwneud â rhywun sy'n dibynnu arnynt. Gall hyn gynnwys eich partner, plentyn neu riant, neu rywun sy'n byw gyda chi fel rhan o'ch teulu – gall eraill sy'n dibynnu arnoch mewn argyfwng hefyd fod yn gymwys.

Nid yw'r amser i ffwrdd yn cael ei dalu oni bai bod eich cyflogwr yn cytuno i roi amser i ffwrdd â thâl fel rhan o'r contract.

Enghreifftiau o sefyllfaoedd brys:

- amharu neu neu torri i mewn i drefniadau gofal
- marwolaeth rhywun sy'n ddibynnol arnoch
- os bydd y dibynnydd yn wael, wedi'i ymosod neu mewn damwain
- i drefnu gofal tymor hir ar gyfer dibynnydd sy'n sâl neu wedi'i anafu (ond nid i ddarparu gofal tymor hir eich hun)
- i ddelio ag argyfwng sy'n ymwneud â phlentyn yn ystod oriau ysgol.

Os ydych chi'n gyfrifol am blentyn dan 18 oed, mae gennych hawl i 18 wythnos o wyliau rhiant fesul plentyn, a rhaid eu cymryd cyn pen-blwydd y plentyn yn 18 oed. Nid yw'r amser hwn yn cael ei dalu oni bai bod eich cyflogwr yn cytuno i dalu fel hawl gytundebol. Ar 6 Ebrill 2026, daeth y hawl hon ar gael o'r diwrnod cyntaf o gyflogaeth

Mae Deddf Absenoldeb Gofalwr 2023 yn rhoi hawl i weithwyr i gael un wythnos o absenoldeb gofalwr di-dâl bob blwyddyn yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

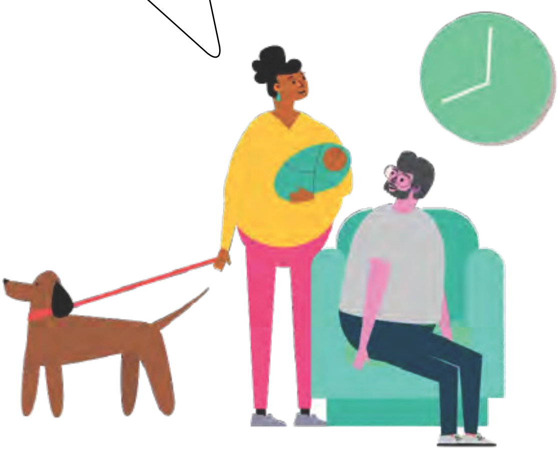
Os ydych chi'n 'darparu neu drefnu gofal ar gyfer dibynnydd sydd angen gofal tymor hir,' gall y gyfraith hon, a ddaeth i rym ar 6 Ebrill 2024, fod yn berthnasol i chi.

Gall 'angen gofal tymor hir' gynnwys anaf corfforol neu feddyliol, anabledd, cyflwr neu angen sy'n gysylltiedig â henaint lle mae gofal yn ofynnol am dros dri mis.
Mae'r hawl hon ar gael o ddiwrnod cyntaf eich cyflogaeth. Gellir cymryd y gwyliau hyn yn hyblyg, naill ai fel hanner diwrnod neu ddiwrnod llawn, i drefnu amser gofalu sydd wedi'i gynllunio.

Ewch i

carersuk.org/wales/work i ddarllen ein gwybodaeth ar-lein.

"Mae fy nghyflogwr yn cynnig llawer iawn o hyblygrwydd i mi. Pan ddigwydd rhywbeth annisgwyl neu argyfwng gofalu, maen nhw'n dweud wrthyf i beidio â phoeni am y gwaith."



Cymorth ar gael

Efallai na fydd dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn ofalwr bob amser yn gam hawdd i'w gymryd.

Gofynnwch i'ch cyflogwr a oes ganddynt bolisi ar gyfer gofalwyr neu gymorth arall a allai'ch helpu i reoli'ch cyfrifoldebau gofalu, megis trefniadau gwaith hyblyg.

Mae rhai sefydliadau'n cynnig cymorth fel cwnsela neu wasanaethau iechyd a lles, yn ogystal â gwybodaeth i ofalwyr megis pecynnau cyngor. Gall undebau llafur hefyd fod yn ffynhonnell gymorth werthfawr. Efallai y byddwch yn canfod bod eich cydweithwyr yn gefnogol, neu hyd yn oed mewn sefyllfaoedd tebyg eu hunain.

Yn ogystal â chwilio am unrhyw gymorth sydd ar gael i ofalwyr yn eich gweithle, gallech archwilio pa gymorth sydd ar gael y tu allan i'r gwaith hefyd.

Efallai y bydd hyn yn cynnwys cael asesiad anghenion gofalwr i weld a oes unrhyw gymorth y gall yr awdurdod lleol ei ddarparu i'ch helpu i gyfuno gwaith a gofalu – gweler tudalen 13.

Gallai hyn hefyd olygu estyn allan at eraill sy'n deall beth rydych chi'n mynd drwyddo.

Ewch i carersuk.org/wales/support-where-you-live i ddod o hyd i sefydliadau a gwasanaethau cymorth i ofalwyr yn eich ardal leol.

Efallai y bydd ein fforwm ar-lein, Carers Connect, yn le da i siarad â gofalwyr eraill am sut rydych chi'n teimlo – ewch i forum.carersuk.org

I ddod yn rhan o'r gymuned ar-lein hon – ymunwch fel aelod: carersuk.org/wales/join-us

Mae Carers UK yn cynnal cynllun o'r enw Employers for Carers, sy'n rhoi cyngor ac adnoddau i helpu cyflogwyr yn y gweithle.

Mae Hwb Employers for Carers Cymru yn cynnig cymorth arbenigol i gyflogwyr yng Nghymru.

Gallwch sôn wrth eich cyflogwr am ymuno â Hwb Employers for Carers Cymru – darganfyddwch fwy yn employersforcarers.org/about-us/wales-hub

Gofal arbenigol i'r llygaid a'r clyw yn dod at eich anwyliaid gyda Gwasanaeth Ymweliadau Cartref Specsavers

Mae Specsavers yn deall y rhwystrau sy'n dod gyda gofalu am rywun, a dyma pam mae ein gwasanaeth ymweliadau cartref wedi'i ddylunio i'ch helpu i ofalu am holl anghenion eu golwg a'u clyw.

Efallai bod eich anwylyd yn gymwys i gael ymweliad cartref os yw un o'r canlynol yn berthnasol:

- Maent yn gaeth i'r tŷ neu'r gwely oherwydd anabledd corfforol.
- Maent yn byw gyda chyflwr iechyd meddwl a ddiagnoswyd sy'n gwneud hi'n anodd mynd allan heb gymorth.

Beth ddylech chi ei ddisgwyl

Bydd ein harbenigwyr symudol yn cynnal profion llygaid cynhwysfawr, wedi'u hariannu gan y GIG, i'r rhai sy'n gymwys – i gyd ym mhleser a diogelwch eu cartref eu hunain. Bydd y gofal a'r sylw a gewch yn gyfwerth â'r hyn y byddech yn ei gael mewn siop.

Yn ogystal, mae Specsavers bellach yn cynnig gwasanaeth ymweliad cartref am ddim ar gyfer profi'r clyw mewn rhai lleoliadau yn y DU. Mae'r gwasanaeth wedi'i addasu'n ofalus i anghenion pob unigolyn, gan ddarparu gofal llygaid a chlyw personol sy'n unigryw iddyn nhw. Mae hefyd yn hyblyg i addasu wrth eu hamgylchiadau a'u lefelau cysur, felly maen nhw'n derbyn y gofal gorau posib yn eu cartref eu hunain.

Pam dewis Ymweliadau Cartref Specsavers?

- **Hawdd a chyfleus**: Mae ein harbenigwyr yn dod atoch chi'n uniongyrchol.
- **Gofal personol**: Mae bob ymweliad yn cael ei deilwra i anghenion unigol, gan ddefnyddio offer arbenigol er mwyn sicrhau cysur a manwl gywirdeb.
- **Tawelwch meddwl**: Bydd eich anwyliaid yn cael yr un safon uchel o ofal ag y byddent mewn siop.

Am ragor o wybodaeth am Ymweliadau Cartref Specsavers, i wirio cymhwyster neu archebu apwyntiad, ffoniwch **0800 089 0144** neu ewch i specsavers.co.uk/home-visits

Sganiwch y côd QR i weld Alison Hammond o'r teledu yn ymuno â thîm Ymweliadau Cartref Specsavers fel aelod newydd o'r criw.

Stori Joanne

Mae Joanne yn gyflogai HSBC ac yn ofalwraig ddi-dâl i nifer o aelodau'r teulu. Yma, mae'n rhannu ei phrofiad o gydbwyso gwaith ac ofalu.

"Rwy'n gofalu am bedwar o aelodau fy nheulu agosaf, rhwng 25 a 85 oed, sydd â gwahanol anableddau a anghenion. Mae fy rôl gofalu yn cynnwys trefnu apwyntiadau, rheoli holl faterion fy nheulu, rhoi cefnogaeth emosiynol, delio â darparwyr addysg ac iechyd, a helpu gyda gofal personol. Yn ogystal, rwy'n gweithio'n llawn amser fel Rheolwr Cyflawni Cynhwysiant Byd-eang gyda HSBC, lle rwy'n cyfrannu'n fawr at ddatblygu adnoddau ar gyfer gofalwyr a phobl ag amodau iechyd corfforol a meddyliol.

Drwy fy mhrofiadau fy hun ac wrth gefnogi gofalwyr eraill yn y banc, rwy'n deall heriau dyddiol gofalwyr sy'n gweithio. Boed yn ceisio cydbwyso gwaith a gofal, neu drefnu apwyntiadau, rheoli dyddiadau cau a blaenoriaethau gwaith, neu deimlo'n flinedig, mae'n amlwg i mi fod pob gofalwr yn wynebu heriau sylweddol.

Mae gofalwyr yn dod â llu o sgiliau trosglwyddadwy a chymdeithas at eraill i'r gweithle, ac am y rheswm hwn, mae'n bwysig iawn eu bod yn rhan o'r tîm. Er enghraifft, y sgiliau maen nhw'n eu defnyddio wrth eirioli dros anghenion addysgol eu plentyn, fel gwrando a chreu llythyrau, gellir eu trosglwyddo'n 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 ein pobl, mae gennym Grŵp Adnoddau Gweithwyr sy'n canolbwyntio ar ddarparu cefnogaeth i'r gofalwyr ar draws y banc i'w helpu i adnabod eu hunain fel gofalwyr, ac i gael y cymorth sydd ei angen arnynt pan fo angen. Rydym yn gwneud hyn mewn sawl ffordd, gan gynnwys cylchlythyr misol, cynnal digwyddiadau a chynnig galwadau cymorth ar amrywiaeth o bynciau sy'n berthnasol i ofalwyr. Mae'r grŵp hefyd yn cefnogi'r rhai ag amodau iechyd corfforol a meddyliol, ac yn rhoi cymorth ychwanegol i ofalwyr wrth iddynt reoli anghenion eu dibynyddion.

Yn ogystal â pholisïau mewnol y banc a mynediad at raglen cymorth i weithwyr, mae gofalwyr yn cael cefnogaeth drwy bartneriaeth y banc gyda Carers UK. Mae'r bartneriaeth hon yn rhoi mynediad i'r ap Jointly, amrywiaeth eang o adnoddau ar-lein, a chyfle i gysylltu â gofalwyr eraill drwy wahanol fforwmau.

Mae rheolwyr llinell yn cael yr un gefnogaeth drwy adnoddau Employers for Carers, sy'n rhoi'r hyder a'r wybodaeth sydd eu hangen arnyn nhw i gefnogi eu timau.

Rwy’n wirioneddol ddiolchgar am y gefnogaeth rwy’n ei chael gan HSBC. Maen nhw’n rhoi’r cyfle i mi ddilyn gyrfa ac, wrth weithio’n hyblyg, rwy’n gallu darparu’r gofal a’r gefnogaeth sydd ei hangen ar fy nheulu hefyd.

Mae fy nhîm yn gefnogol iawn. Mae wastad rhywun ar gael i rannu coffi a sgwrs, ac i godi fy nghalon hyd yn oed pan fo pethau'n anodd. Mae fy rheolwr llinell yr un mor gefnogol— yn fy helpu i reoli fy ngwaith, yn rhoi ffordd wahanol o edrych ar bethau, ac yn bod yna pan fydd ei angen arna i.

Mae'n sicrhau fy mod yn gofalu am fy lles, ac mae hynny'n help ac yn gefn mawr i mi.

Mae gweithio i gyflogwr sy'n gwerthfawrogi ac yn deall pwysigrwydd cefnogi gofalwyr yn y gweithle wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i fy lles i a lles fy nheulu. ”

Cyfeirlyfr

Mae nifer o sefydliadau cenedlaethol sy'n gallu rhoi cymorth. Rydym wedi rhestru rhai ohonynt isod.

Cefnogaeth i Deuluoedd sy'n Wynebu Caethiwed

Yn cynnig cefnogaeth i deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr sy'n profi anhawster oherwydd bod rhywun annwyl yn gaeth i gyffuriau neu alcohol.

T 0300 888 3853

addictionfamilysupport.org.uk

Adferiad Recovery

Yn darparu cymorth i bobl agored i niwed, gan gynnwys unigolion sy'n adfer o salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr.

T 01792 816600

adferiad.org.uk

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i bobl dros 60 oed.

Ffôn 0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Cymdeithas Alzheimer's

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

Ffôn 0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Arolygiaeth Gofal Cymru

Y rheoleiddiwr annibynnol ar iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Ffôn 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mae rhwydwaith o ganolfannau lleol yn cynnig cyngor a chymorth i ofalwyr.

Ffôn 0300 772 9600

carers.org/wales

Cyngor i Ddinasyddion Cymru

Swyddfeydd lleol ar gyfer cyngor neu gynrychiolaeth ar fudd-daliadau, dyledion a thai.

Ffôn 0800 702 2020

(Cyswllt Cyngor Cymru)

citizensadvice.org.uk/wales

Contact

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

Ffôn 0808 808 3555

contact.org.uk

Independent Age

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

Ffôn 0800 319 6789

independentage.org

Byw'n Hawdd

Gwybodaeth a chyngor ar offer ar gyfer byw'n annibynnol.
livingmadeeasy.org.uk

Cymorth Canser Macmillan

Gwybodaeth a chyngor i bobl sydd â chanser, eu teuluoedd a gofalwyr.

T 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

Cefnogaeth i bobl sy'n byw gyda salwch terfynol, a'u teuluoedd.

T 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

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

T 0808 808 1111

mencap.org.uk

Relate

Cwnsela a gwasanaethau cefnogi i gyplau, teuluoedd a phobl ifanc.
relate.org.uk

Rethink Mental Illness

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

Ffôn 0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor ar faterion tai.

Ffôn 08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Cymdeithas Strôc

Gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor i helpu'r rhai sydd wedi cael strôc.

Ffôn 0303 3033 100

stroke.org.uk

Turn2us

Gwybodaeth a chyngor am fudd-daliadau a grantiau.
turn2us.org.uk

Efallai bod grwpiau cymorth lleol a sefydliadau ar gael i helpu hefyd. Ewch i carersuk.org/wales/support-where-you-live

Llinell Gymorth Carers UK

Rydym yma i chi gyda gwybodaeth, arweiniad ac ymarferoldeb bob cam o'r ffordd.

Os ydych yn dweud ble rydych chi'n byw, byddwn yn ceisio addasu ein cyngor i chi.

E advice@carersuk.org **T** 0808 808 7777

Yng Nghymru, mewn wythnos arferol, mae 311,000 o bobl yn gofalu am aelodau o'r teulu neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael. Beth bynnag yw effaith gofalu arnoch chi, rydym yma i chi.

Am wybodaeth a chefnogaeth wedi'i theilwra, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK:

E advice@carersuk.org

T 0808 808 7777

Cafodd y canllaw hwn ei gefnogi gyda balchder

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Specsavers

Rhowch wybod i ni sut oedd eich profiad gyda'r canllaw hwn www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS

Carers Wales

Ffôn 029 2081 1370 | E-bost info@carerswales.org | carerswales.org

@carerswales /carerswales

/carerswales @carerswales @carers_uk

Mae'r canllaw hwn wedi'i lunio i roi gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Er ein bod ni'n gwneud pob ymdrech i gadw ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol, rydym yn argymell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu ymweld â'n gwefan am ragor o wybodaeth. Mae Carers Wales yn rhan o Carers UK, elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (246329) ac yn yr Alban (SC039307), a chwmni cyfyngedig trwy warant wedi'i gofrestru yn Lloegr a Chymru (864097). Swyddfa gofrestredig: 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.

Cod y cyhoeddiad: W9040 © Carers Wales, Mai 2026. Adolygiad nesaf Ebrill 2027.