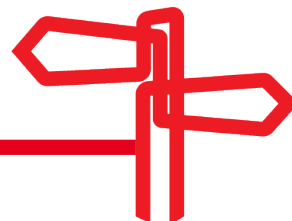


Pan fydd gofalu'n dod i ben neu'n newid



Gall gofalu am rywun fod yn rhan fawr o'ch bywyd, ond mae'n anochel y bydd eich rôl ofalu yn newid dros amser. Gallai hyn fod oherwydd bod y sawl rydych chi'n gofalu amdano wedi gwella a does dim angen gofal arnynt mwyach, nid yw'n bosib gofalu amdano yn y cartref bellach, neu oherwydd ei fod wedi marw.

Mae'r adnodd hwn ar gyfer gofaluwr sy'n mynd drwy newid mawr yn eu bywydau.

Cynnwys

Gofal Preswyl.....	2
Cynllunio ar gyfer gofal diwedd oes	11
Galaru	15
Bywyd ar ôl gofalu	27
Sefydliadau defnyddiol.....	31

Cyflwyniad

Mae gofalu yn gallu cyflwyno llawer o newidiadau. Weithiau, bydd angen cymorth ychwanegol ar y sawl yr oeddech yn gofalu amdano, neu fe welwch nad ydych chi'n fodlon neu'n gallu darparu'r lefel o ofal sydd ei angen rhagor. Yn y daflen ffeithiau hon, byddwn yn trafod y gwahanol opsiynau y gallech ddewis eu cymryd os oes newidiadau mawr yn anghenion gofal y sawl rydych chi'n gofalu amdano. Bydd y daflen ffeithiau hon yn rhoi cyngor i chi hefyd ar y pethau i'w hystyried os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn marw.

Help yn y cartref

Er bod ffocws y daflen ffeithiau hon ar newidiadau mawr mewn gofal, efallai y gwelwch eich bod yn gallu parhau i ofalu os cewch gymorth ychwanegol yn y cartref. Gallai fod ystod eang o wasanaethau ar gael i chi. Mae hwn yn bwnc cymhleth, ac mae'r cymorth y gallech ei dderbyn yn dibynnu ar eich amgylchiadau unigol.

Gallwch gael mynediad i dudalennau ar ddod o hyd i gymorth yn y cartref drwy fynd i'n gwefan:

www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/

Os nad ydych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano wedi cael asesiad o'u hanghenion, gallai fod yn ddefnyddiol gofyn am un gan eich awdurdod lleol. I gael gwybod mwy am asesiad yng Nghymru, ewch i:

www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/carers-assessment/

Gofal preswyl

Efallai y byddwch yn cyrraedd pwynt lle nad ydych yn gallu darparu'r gofal y mae'r sawl rydych chi'n gofalu amdano ei angen. Gallai hyn fod am sawl rheswm, gan gynnwys y ffaith nad ydych chi'n fodlon ei ddarparu rhagor, neu efallai bod eu hanghenion wedi mynd yn rhy fawr i chi ei reoli. Os yw hyn yn wir, gall gofal preswyl, deuol, neu nyrso fod yn opsiwn realistig.

Ydy gofal preswyl yr opsiwn cywir?

Gallai gofal preswyl i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano deimlo fel dewis

anodd ei ystyried.

Efallai y bydd gennych deimladau o blaid ac yn erbyn hyn. Mae gofalwyr wedi dweud wrthym eu bod yn teimlo cymysgedd o dristwch ac euogrwydd ond ar yr un pryd, yn teimlo rhyddhad y bydd y sawl maen nhw'n gofalu amdano yn cael lefel o ofal a chymorth ymarferol sydd bellach yn rhy anodd ei roi iddynt gartref.

Mae gofalu yn gallu bod yn flinedig yn gorfforol ac yn feddyliol, ac mae'n gallu bod yn llawer gwell trefnu'r gofal preswyl gorau posibl, yn hytrach na

Efallai ei bod hi'n bryd ystyried gofal preswyl os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano:

- yn cael trafferth byw gartref, hyd yn oed gyda chefnogaeth
- wedi cael asesiad o anghenion oedd yn awgrymu mai cartref gofal yw'r opsiwn gorau
- gyda chyflwr meddygol cymhleth sydd angen sylw ddydd a nos
- ddim yn fodlon nac yn gallu darparu lefel y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt rhagor.

“Rwy'n gyfarwydd â'r teimlad hwnnw o gael pwysau'r byd wedi'i godi oddi ar eich ysgwyddau. Dyna sut oeddwn i'n teimlo pan wnes i benderfynu bod fy mrawd yn gorfod mynd i gartref gofal ac na allai fyw yn annibynnol bellach. Rwyf hefyd yn gwybod yr euogrwydd sy'n dod yn sgil y penderfyniad hwnnw. ”

Anon – defnyddiwr Fforwm

Os yn bosibl, dylech siarad â'r sawl rydych chi'n gofalu amdano ynghylch sut mae'n teimlo am symud i ofal preswyl, a thrafod beth sydd orau i'r ddau ohonoch chi. Os oes un ohonoch chi'n meddwl bod y syniad o symud yn ofidus neu'n anodd delio ag ef, gallai siarad gyda ffrind, aelod o'r teulu, gofalwr arall, eich meddyg teulu neu weithiwr cymdeithasol helpu.

Dylai cartrefi gofal preswyl fod yn hapus i chi fynd i ymweld i edrych o gwmpas, a dylent ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi.

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn symud i ofal preswyl, yna gallai hyn olygu bod eich rôl ofalu chi'n newid, neu efallai y bydd yn golygu

bod eich rôl ofalu yn dod i ben. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am fywyd ar ôl gofalu yn ddiweddarach yn y llyfryn hwn.

Os byddwch yn dal i ddarparu gofal i'r unigolyn, yna cofiwch y gallwch chi barhau i gael cymorth fel gofalwr drwy'r cyngor lleol; efallai y gallwch chi ddal i hawlio budd-daliadau fel gofalwr ac/neu efallai y byddwch chi'n dal i allu cael hawliau yn y gwaith fel gofalwr.

Opsiynau gofal preswyl

Mae tri phrif fath o opsiynau gofal preswyl:

Care home – This type of home provides support to residents with things like personal care, medication, and social activities. **Cartref gofal** - Mae'r math yma o gartref yn rhoi cymorth i breswylwyr gyda phethau fel gofal personol, meddyginiaeth, a gweithgareddau cymdeithasol.

Cartref nyrsio – Mae'r math hwn o gartref yn darparu lefel llawer uwch o ofal personol. Mae ganddynt nyrsys cofrestredig sy'n gallu darparu gofal bob awr o'r dydd, yn ogystal â staff a fydd yn cynorthwyo gyda gofal personol.

Cartref gofal deuol - Mae'r cartrefi hyn yn darparu gofal i bobl sydd ddim angen lefel uchel o ofal nyrsio, ac i'r rhai sydd angen y gofal hwnnw. Mantais i'r math yma o gartref yw os yw angheion nyrsio y sawl rydych chi'n gofalu amdano yn cynyddu, na fydd yn rhaid iddyn nhw symud cartrefi

Mae yna gostau gwahanol yn dibynnu ar ba fath o ofal preswyl rydych chi'n ei ddewis, ac mae o le y gall cymorth ariannol ddod ohono yn gallu newid hefyd. Gallwch ddysgu mwy am sut i ddod o hyd i ofal preswyl ar dudalen **[INSERT WHEN COMPLETE]**

Opsiynau byw â chymorth

Os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano angen cymorth i fyw yn fwy annibynnol ond nad oes angen gofal a chymorth rownd y cloc arnynt, gallai byw â chymorth fod yn opsiwn hefyd.

Gall gwahanol fathau o lety â chymorth fod ar gael, yn dibynnu ar lefel y cymorth y mae'r sawl rydych chi'n gofalu amdano ei angen, a beth yw eu hanghenion - er enghraifft gydag iechyd corfforol neu feddyliol.

Tai Gwarchod

Yn gyffredinol, mae tai gwarchod yn tueddu i fod ar gael i bobl hŷn, sydd eisiau byw yn annibynnol, ond sydd â mynediad at lefel uwch o gefnogaeth nag y byddai ganddynt yn eu cartref arferol. Er enghraifft, yn aml mae wardeiniaid a staff cymorth ar gael, neu help brys 24-7 trwy system larwm. Yn aml, ceir ardaloedd cymunedol a gweithgareddau cymdeithasol. Nid yw'r math hwn o lety fel arfer yn cynnig gofal personol nac yn helpu gyda phethau fel meddyginiaeth, fodd bynnag.

I gael rhagor o wybodaeth am dai gwarchod, gallwch fynd i wefan Age Cymru:

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/care/housing-options/sheltered-housing/>

Tai â Chymorth

Mae hyn yn tueddu cyfeirio at dai ar gyfer pobl sydd ag anghenion fel anghenion iechyd meddwl neu anabledd neu broblem camddefnyddio sylweddau. Gallai gynnwys llety a rennir neu lety unigol (fel fflat) gyda gweithwyr cymorth ar gael i helpu gyda thasgau fel coginio, budd-daliadau, hyfforddiant a sgiliau bywyd eraill. Gallai'r math o gymorth amrywio yn dibynnu ar anghenion y bobl yn y cynllun - er enghraifft os yw wedi'i anelu'n bennaf at bobl sydd ag anghenion iechyd meddwl, neu anabledd corfforol.

Gallwch weld enghraifft o sut mae byw â chymorth yn gallu gweithio i rywun ag anabledd drwy fynd i wefan Mencap:

<https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/services-you-can-count/supported-living-services>

Dod o hyd i ofal preswyl

Dylai'r awdurdod lleol allu rhoi rhestr o gartrefi gofal preswyl yn yr ardal i chi, a dylai allu rhoi cyngor i chi ar gartrefi gofal preswyl addas o fewn eu cyllideb (os ydynt yn helpu gyda'r gost – gweler isod) neu o fewn cyllideb yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano os yw'n talu ei hun.

- ▶▶ **Nodyn:** Arolygiaeth Gofal Cymru ydy'r rheoleiddiwr iechyd a gofal cymdeithasol annibynnol, ac mae ganddo gyfeiriadur ar-lein o gartrefi preswyl cofrestredig: careinspectorate.wales
- ▶▶ **Nodyn:** Gallwch ddefnyddio Cyfeirlyfr Gwasanaethau Gofal Which? hefyd, ble gallwch chi chwilio am gartrefi gofal preswyl unrhyw le yn y DU: which.co.uk/elderly-care/care-services-directory

Talu am ofal preswyl

Gallai'r sawl rydych chi'n gofalu amdano gael help gyda'r gost o'u dalu am ei ofal preswyl gan ei gyngor lleol, yn dibynnu ar ei incwm a'i gyfalaf. Fel arall, mae'n bosib y bydd yn rhaid i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano dalu'n llawn am ei gartref gofal preswyl.

Help drwy'r awdurdod lleol

Os ydy'r cyngor lleol yn asesu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano fel rhywun sydd angen gofal preswyl, yna efallai y gallant helpu gyda'r gost. I weld a fydd yn helpu gyda'r gost, bydd yn edrych i ddechrau ar p'un ai a oes gan y sawl rydych chi'n gofalu amdano gyfalaf dros swm penodol - mae hyn yn cael ei esbonio'n fwy manwl isod.

Os nad oes gan y sawl rydych chi'n gofalu amdano gyfalaf dros y swm hwn, yna bydd y cyngor lleol yn cynnal asesiad ariannol llawn i weld p'un ai a fydd yn helpu gyda'r gost. Mae'n rhaid i gynghorau lleol ddilyn canllawiau statudol wrth gynnal asesiadau ariannol.

Terfynau cyfalaf

Os oes gan y sawl rydych chi'n gofalu amdano gyfalaf dros derfyn penodol (sy'n cynnwys arbedion, buddsoddiadau ac eiddo mae'n berchen arnynt neu â hawl cyfreithiol iddynt), yna bydd angen iddo dalu'n llawn am ffioedd ei gartrefi gofal preswyl.

▶▶ **Nodyn:** y terfyn cyfalaf presennol yng Nghymru ydy £50,000. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am derfynau cyfalaf drwy fynd i: www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/residential-care/

Dim ond cyfalaf y sawl rydych chi'n gofalu amdano, a hanner unrhyw gyfalaf ar y cyd, sy'n cael ei ystyried.

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn berchen ar ei gartref ei hun, yna bydd hyn yn cael ei ystyried yn gyfalaf 12 wythnos ar ôl iddo symud yn barhaol i ofal preswyl. Fodd bynnag, ni fydd gwerth y cartref yn cael ei ystyried os bydd rhai perthnasau agos penodol yn dal i fyw yno (gweler isod), a'u bod nhw wedi bod yn byw yn yr eiddo drwy'r amser fel eu prif gartref ers i'r unigolyn fynd i ofal preswyl.

Gellir diystyru gwerth yr eiddo (am gyfnod amhenodol os na fydd amgylchiadau'n newid) os yw'n cael ei feddiannu gan un o'r canlynol:

- ▶ gŵr neu wraig, partner sifil, neu bartner (oni bai eu bod nhw wedi gwahanu)
- ▶ rhiant sengl os oedd yn bartner yr unigolyn ond wedi ymddieithrio neu wedi ysgaru erbyn hyn
- ▶ perthynas neu aelod o'u teulu sy'n 60 oed neu'n hŷn
- ▶ plentyn o dan 18 oed (yng Nghymru a Lloegr) neu blentyn dan 16 oed (yn yr Alban a Gogledd Iwerddon) y mae'n ddyletswydd ar yr unigolyn i ofalu amdano
- ▶ perthynas agos neu aelod o'i deulu sydd ddim yn gallu gofalu amdano'i hun.

Gall ystyriaethau dewisol eraill fod yn berthnasol hefyd.

Help drwy'r GIG

Mae gofal iechyd parhaus y GIG yn becyn gofal sy'n cael ei drefnu a'i ariannu gan y GIG i'r rheiny sydd â 'prif anghenion iechyd'. Gellir darparu'r pecyn gofal hwn y tu allan i'r ysbyty ac mewn unrhyw leoliad, gan gynnwys cartref y sawl rydych chi'n gofalu amdano neu mewn cartref gofal.

Mewn cartref gofal, os ydych chi'n gymwys i dderbyn pecyn gofal iechyd parhaus y GIG, mae'r GIG yn talu am eich ffioedd cartrefi gofal i gyd. Mae'r GIG yn ariannu hwn, yn wahanol i help gan y gwasanaethau cymdeithasol, a allai godi tâl am y pecyn yn dibynnu ar eich hincwm, cynilion, ac asedau cyfalaf.

Mae'r 'prif anghenion iechyd' yn anghenion nyrsio neu feddygol arall sydd nid dim ond yn gysylltiedig â gwasanaethau y gallai'r awdurdod lleol eu darparu.

Er enghraifft, gall rhywun sydd â chyflwr meddygol cymhleth neu gyflyrau sydd angen gofal nyrsio arbenigol fod yn gymwys i dderbyn pecyn gofal iechyd parhaus y GIG.

Os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn yr ysbyty, efallai y byddwch eisiau mwy o wybodaeth am y broses rhyddhau a'r help efallai y byddwch yn gallu ei gael. Gallwch ddarllen canllaw Gofalwyr Cymru *Dod allan o'r ysbyty* a lawrlwytho copi rhad ac am ddim drwy glicio ar y ddolen hon: www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/coming-out-of-hospital/

Talu'r gost lawn ei hun

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn talu'r gost lawn ei hun am ei ofal preswyl, yna dylech wneud yn siŵr bod y ffi sy'n daladwy yn glir ac yn dryloyw, a'ch bod chi'n gwybod am beth mae'r costau a phryd sy'n rhaid eu talu.

Budd-daliadau

Os ydych chi neu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn cael unrhyw fudd-daliadau, efallai y bydd y rhain yn cael eu heffeithio os ydy'r unigolyn yn symud i ofal preswyl.

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn ariannu ei ofal ei hun, bydd ei holl fudd-daliadau - gan gynnwys Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Annibyniaeth Personol a Lwfans Gweini - yn parhau. Gall eich hawl i gael Lwfans Gofalwr barhau os ydych chi'n dal i ofalu amdano am 35 awr yr wythnos neu fwy.

Os ydy'r cartref gofal preswyl yn cael ei ariannu (yn llawn neu'n rhannol) gan yr awdurdod, bydd elfen gofal y Lwfans Byw i'r Anabl/elfen byw bob dydd y Taliad Annibyniaeth Personol/Lwfans Gweini yn stopio cael eu talu i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano unwaith y bydd wedi byw yn y cartref gofal am 28 diwrnod . Bydd elfen symudedd y Lwfans Byw i'r Anabl a'r Taliad Annibyniaeth Personol yn dal i gael ei dalu.

Once the person you care for stops getting the DLA care component, PIP daily living component or attendance allowance, your entitlement to carer's allowance will also stop (unless you are also caring for another person, and meet the criteria for carer's allowance as their carer). You'll need to contact the DWP to reflect this change in circumstances. Unwaith y bydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn peidio â chael yr elfen Lwfans Byw i'r Anabl/elfen byw bob dydd y Taliad Annibyniaeth Personol/Lwfans Gweini, bydd eich hawl i gael lwfans gofalwr yn stopio hefyd (oni bai eich bod chi'n gofalu am rywun arall hefyd, ac yn bodloni'r meini prawf i gael Lwfans Gofalwr fel ei ofalwr).

Os ydych chi'n derbyn unrhyw fudd-daliadau sy'n seiliedig ar brawf modd e.e Cymhorthdal Incwm neu Gredyd Pensiwn, efallai y byddwch chi'n cael swm ychwanegol o arian wedi'i gynnwys yn y budd-dal prawf modd hwn o'r enw Premiwm Gofalwr neu Ychwanegiad Gofalwr.

Os ydy eich lwfans gofalwr yn stopio, yna gellir parhau i dalu'r swm ychwanegol hwn am wyth wythnos arall. Bydd angen i chi gysylltu â'r asiantaethau budd-daliadau, a rhoi gwybod iddyn nhw bod eich amgylchiadau wedi newid. Yna, dylent addasu swm y budd-dal rydych chi'n ei gael am yr wyth wythnos. Ar ôl yr wyth wythnos, efallai y bydd y budd-daliadau y gallwch chi eu hawlio yn newid. Y rheswm am hyn ydy oherwydd bod rhai budd-daliadau megis Cymhorthdal Incwm yn dibynnu ar p'un ai a ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn derbyn budd-dal anabledd ai peidio.

Os ydych chi'n cael Credyd Cynhwysol, efallai y byddwch chi'n cael swm ychwanegol o arian o'r enw Efen Gofalwr. Os yw eich lwfans gofalwr yn stopio, yna gall y swm ychwanegol hwn barhau am weddill cyfnod asesu eich Credyd Cynhwysol. Ar ddiwedd yr amser hwn, bydd yn stopio, ac efallai y bydd angen i chi drafod Ymrwymiad Hawlwyr newydd gyda'ch hyfforddwr gwaith.

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn bartner neu'n âr neu wraig i chi, ni fyddwch chi'n cael eich asesu fel cwpl bellach ar gyfer budd-daliadau sy'n seiliedig ar brawf modd. Byddwch yn cael eich asesu fel rhywun sengl.

Cynllunio ar gyfer gofal diwedd oes

Mae'n gallu bod yn anodd meddwl am farwolaeth a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn cyrraedd diwedd ei fywyd. Fodd bynnag, gall trafodaethau agored eich helpu chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano i ddeall yr opsiynau sydd ar gael.

Pan fydd rhywun yn agosáu at ddiwedd eu hoes, efallai y bydd eisiau ystyried a chynllunio sut y bydd yn cael gofal ar yr adeg honno. Gallwch gael gwybod mwy am ofal diwedd oes yn www.advancecareplan.org.uk

Gall hyn gynnwys cynllunio gofal ymlaen llaw, neu feddwl am symud i hosbis.

Cynllunio gofal ymlaen llaw neu yn y dyfodol

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn agosáu at ddiwedd ei oes ac mae disgwyl y bydd ei gyflwr yn dirywio ac y gall gollu ei allu i wneud penderfyniadau am ei ofal, yna dylid cynnig iddo gynllunio ei ofal ymlaen llaw. Mae hyn yn golygu y gall gofnodi ei ddymuniadau ei hun ynghylch y gofal diwedd oes y bydd yn ei gael.

Mae hon yn broses wirfoddol, a gellir defnyddio'r cynllun gofal ymlaen llaw (a elwir weithiau yn ddatganiad o ddymuniadau) i gofnodi dymuniadau gofal a thriniaeth. Dylai hwn fod ynghlwm wrth y nodiadau meddygol, a dylai fod ar gael yn rhwydd i'r rheiny sy'n gofalu am yr unigolyn.

Gall cynllunio gofal ymlaen gynnwys:

- ble mae eisiau cael gofal pan fydd yn marw
- ble mae eisiau marw
- gyda phwy mae eisiau bod
- gwerthoedd megis credoau crefyddol
- arferion sy'n bwysig iddo
- unrhyw beth sy'n ei helpu i deimlo'n ddiogel a chyfforddus

Cynllunio ar gyfer gofal diwedd oes

Mae'n gallu bod yn anodd meddwl am farwolaeth a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn cyrraedd diwedd ei fywyd. Fodd bynnag, gall trafodaethau agored eich helpu chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano i ddeall yr opsiynau sydd ar gael.

Pan fydd rhywun yn agosáu at ddiwedd eu hoes, efallai y bydd eisiau ystyried a chynllunio sut y bydd yn cael gofal ar yr adeg honno. Gallwch gael gwybod mwy am ofal diwedd oes yn www.advancecareplan.org.uk

Gall hyn gynnwys cynllunio gofal ymlaen llaw, neu feddwl am symud i hosbis.

Cynllunio gofal ymlaen llaw neu yn y dyfodol

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn agosáu at ddiwedd ei oes ac mae disgwyl y bydd ei gyflwr yn dirywio ac y gall golli ei allu i wneud penderfyniadau am ei ofal, yna dylid cynnig iddo gynllunio ei ofal ymlaen llaw. Mae hyn yn golygu y gall gofnodi ei ddymuniadau ei hun ynghylch y gofal diwedd oes y bydd yn ei gael.

Mae hon yn broses wirfoddol, a gellir defnyddio'r cynllun gofal ymlaen llaw (a elwir weithiau yn ddatganiad o ddymuniadau) i gofnodi dymuniadau gofal a thriniaeth. Dylai hwn fod ynghlwm wrth y nodiadau meddygol, a dylai fod ar gael yn rhwydd i'r rheiny sy'n gofalu am yr unigolyn.

Gall cynllunio gofal ymlaen gynnwys:

- ble mae eisiau cael gofal pan fydd yn marw
- ble mae eisiau marw
- gyda phwy mae eisiau bod
- gwerthoedd megis credoau crefyddol
- arferion sy'n bwysig iddo
- unrhyw beth sy'n ei helpu i deimlo'n ddiogel a chyfforddus

Drwy gynllunio, gall y sawl rydych chi'n gofalu amdano wneud penderfyniadau ymlaen llaw hefyd am y driniaeth mae'n dymuno ei chael neu ddim yn dymuno ei chael.

Mae hyn yn cael ei alw'n Uwch Benderfyniad i Wrthod Triniaeth (ADRT) - penderfyniad ble y gall y sawl rydych chi'n gofalu amdano wrthod math penodol o driniaeth rhywbryd yn y dyfodol.

Mae'n cael ei ddefnyddio dim ond os ydyn nhw'n colli'r gallu i wneud eu penderfyniadau eu hunain am eu triniaeth. Dylid ei drafod gyda meddyg neu nyrs sy'n adnabod y sawl rydych chi'n gofalu amdano a'i hanes meddygol. Pan fydd rhywun yn mynd i'r ysbyty, mae'r cynlluniau hyn yn cael eu troi'n TEP (Treatment Escalation Plan), ochr yn ochr ag elfennau pwysig eraill o anghenion y person fel gofynion deietegol a pherthynas agosaf.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth drwy fynd i wefan advance care plan (dolen uchod)

▶▶ **Nodyn:** Mae'r elusen Compassion in Dying yn cynnwys gwybodaeth gynhwysfawr am gynllunio ymlaen llaw:

Os nad oes unrhyw rai o'r mesurau uchod yn eu lle, bydd penderfyniadau am ofal a thriniaeth y sawl rydych yn gofalu amdano yn cael eu gwneud er ei fudd ef gan weithwyr proffesiynol meddygol a/neu weithwyr proffesiynol ym maes gofal cymdeithasol. Dylai teuluoedd a gofalwyr fod yn rhan o'r broses hon.

Symud i hosbis

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn agos at ddiwedd ei oes, efallai yr argymhellir iddo symud i hosbis. Gall symud i hosbis o'i gartref neu o gartref gofal preswyl neu ysbyty.

Mae'r gofal lliniarol diwedd oes y mae pobl yn ei gael mewn hosbis yn cael ei ddarparu i'r rheiny sydd heb obaith o wella o'u salwch, ond nad oes angen iddynt aros yn yr ysbyty.

Mae hosbis yn gallu cynnig ystod eang o ofal cefnogol sy'n canolbwyntio nid yn unig ar anghenion meddygol ond ar les emosiynol a chefnogaeth hefyd, i'r sawl sy'n derbyn gofal, ac i aelodau'r teulu a gofalwyr.

Mae gwasanaethau gofal lliniarol diwedd oes yn cynnwys:

- ▶ gofal meddygol a nyrsio medrus, gan gynnwys rheoli poen a symptomau
- ▶ cwnsela
- ▶ therapïau cyflenwol
- ▶ cyngor ymarferol
- ▶ cymorth

- > gweithgareddau
creadigol
- > ffisiotherapi
- > cymorth profedigaeth.

Fel arfer, does dim amseroedd ymweld penodol ar gyfer aelodau o'r teulu a ffrindiau. Mae hyn yn golygu y gallwch fod gyda'r unigolyn mor aml ag y dymunwch, a bydd yr hosbis yn ceisio darparu amgylchedd croesawgar, anffurfiol, cynnes a chefnogol.

Fel arfer, mae pobl yn cael eu cyfeirio i hosbis gan eu Meddyg Teulu, meddyg ysbyty neu nyrs. Mae'r amser sy'n cael ei dreulio mewn hosbis a'r gwasanaethau a ddarperir ganddynt am ddim.

Os ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn symud i hosbis, gellir parhau i dalu eu Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Annibyniaeth Personol neu Lwfans Gweini yn llawn, ar yr amod bod y Gwasanaeth Anabledd a Gofalwyr yn cael gwybod yn ysgrifenedig bod y sawl rydych chi'n gofalu amdano yn cael gofal diwedd oes. Os ydych chi'n cael Lwfans Gofalwr, dylai hwn barhau i gael ei dalu os ydych chi'n dal i fodloni'r holl amodau cymhwysedd.

Galaru

Mae colli rhywun sy'n agos atoch yn drychinebus. Os ydych chi wedi bod yn gofalu am yr unigolyn hwnnw, gall y golled ymddangos hyd yn oed yn fwy. Mae sut rydych chi'n ymdopi â marwolaeth yr unigolyn roeddech chi'n gofalu amdano yn rhywbeth personol iawn. Does dim ffordd gywir neu anghywir o deimlo ar ôl marwolaeth.

Yn syth ar ôl marwolaeth, mae llawer o bethau ymarferol i'w gwneud, fel cofrestru'r farwolaeth a threfnu'r angladd, ac mae teulu a ffrindiau yn tueddu i'w cwmpas llawer mwy. Efallai mai dim ond pan fydd yr holl bethau ymarferol wedi cael eu gwneud, a bod y bobl o'ch cwmpas wedi dychwelyd i'w bywydau bob dydd, y byddwch chi'n dechrau galaru go iawn.

Sut y gallai galar effeithio arnoch chi

Mae ymateb pawb i golli rhywun yn wahanol. Does dim ffordd gywir neu anghywir o ddelio â'ch galar eich hun. Mae llawer o bobl yn gweld ei bod yn fuddiol gwrando ar eu teimladau eu hunain; a gwneud yr hyn sydd orau i chi, yn hytrach na beth mae pobl eraill yn ei feddwl sydd orau.

Does dim terfynau amser ar alar a dim patrwm cadarn o emosiynau ac ymddygiadau y mae pawb yn eu dilyn. Dydy pobl ddim yn galaru ar unwaith bob tro.

Yn ogystal ag ymdopi â cholli'r sawl rydych yn gofalu amdano, mae'n rhaid i chi hefyd ddelio â cholli eich rôl ofalu. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n euog am deimlo rhyddhad, ond efallai y byddwch chi'n teimlo'n ddiflas ac yn unig hefyd. Gall galar effeithio arnoch chi'n gorfforol yn ogystal ag yn emosiynol, a bydd eich profiad yn unigryw i chi. Mae'n gallu bod yn ddryslyd, felly mae dod o hyd i gefnogaeth yn hanfodol, yn ogystal â gwybodaeth am sut y gall galar effeithio ar bobl. Er mwyn darganfod mwy am y gwahanol ffyrdd y mae llawer o bobl yn profi galar, gallwch fynd i wefan Cruse drwy glicio ar y ddolen hon:

www.cruse.org.uk/understanding-grief/effects-of-grief/

“Dwi wedi bod yn gofalu am fy ngwraig am yr wyth mlynedd diwethaf. Bu farw ychydig wythnosau yn ôl, ac rwy'n teimlo mor unig. Nid yn unig y tristwch ofnadwy o golli'r fenyw rwy'n ei charu, ac wedi bod yn briod â hi ers 45 mlynedd, ond does gen i ddim y rôl ofalu bellach yr oeddwn wedi treulio 24 awr y dydd yn meddwl amdani. ” **Anon – defnyddiwr Fforwm**

“Rwy'n credu y gallwn ni gyd ddeall pa mor galed yw colli rhywun, ond pan fyddwch chi wedi bod yn gofalu am yr unigolyn hwnnw hefyd, mae'n waeth. Mae'ch hunaniaeth gyfan yn cael ei newid yn syth ”

Anon – defnyddiwr Fforwm

Efallai y bydd marwolaeth yr unigolyn roeddech chi'n gofalu amdano yn golygu bod y perthnasoedd y gwnaethoch eu ffurfio â'r gweithwyr proffesiynol oedd yn rhan o'i ofal yn dod i ben. Mae gofalcwyr yn sôn yn aml hefyd am golli cysylltiad â ffrindiau a theulu oherwydd gofynion eu rôl ofalu, a gallai cysylltu â hen gysylltiadau cymdeithasol neu gwrdd â phobl newydd fod y peth olaf rydych chi'n teimlo fel ei wneud pan fyddwch chi newydd golli rhywun.

Dod o hyd i gymorth

Yn aml, rydych yn cael yr help a'r gefnogaeth orau gan y bobl rydych chi'n eu hadnabod orau – ac sy'n eich adnabod chi orau. Efallai y byddwch yn sylwi bod rhai pobl yn ymddangos yn lletchwith o'ch cwmpas, yn aml oherwydd eu bod nhw eisiau gwneud a dweud y 'peth iawn' ond dim yn siŵr beth yw hynny. Dywedwch wrth y bobl o'ch cwmpas beth sydd ei angen arnoch chi a sut y gallant helpu, os ydych chi'n teimlo fel y gallwch chi wneud hynny. Gall teulu a ffrindiau agos eich helpu chi i wneud hyn hefyd.

Mae siarad am beth sydd wedi digwydd, ac am yr unigolyn sydd wedi marw, yn gallu eich helpu chi i ddod i delerau â'i farwolaeth ac ymdopi â'r teimladau sydd gennych chi. Gall ffrindiau a pherthnasau sy'n adnabod yr unigolyn a fu farw ac sy'n gallu rhannu atgofion â chi fod yn ffynhonnell fawr o gefnogaeth. Gall siarad â phobl eraill sydd wedi dioddef profedigaeth, ac sydd â dealltwriaeth well o'r hyn rydych chi'n mynd drwyddo, helpu hefyd.

▶▶ **Nodyn:** Mae nifer o sefydliadau, fel Cruse Bereavement Care: cruse.org.uk/wales, yn rhedeg grwpiau ar gyfer pobl sy'n galaru. Gall eich Meddyg Teulu eich rhoi chi mewn cysylltiad â chwmselydd galaru lleol os hoffech chi gwmsela un i un mwy ffurfiol. Efallai y bydd hosbis yn darparu cefnogaeth yn dilyn profedigaeth i deuluoedd pobl sydd wedi defnyddio eu gwasanaethau.

Materion ymarferol yn dilyn marwolaeth

Mae meddwl am yr hyn sydd angen i ni ei wneud yn y tymor byr a'r tymor hir yn gallu bod yn ddefnyddiol. Dyma ychydig o wybodaeth ar gwestiynau a materion ymarferol sy'n codi pan fydd unigolyn yn marw.

Tystysgrif Marwolaeth

Pan fydd gennych y dystysgrif marwolaeth, bydd angen i chi fynd â hon i swyddfa'r cofrestrydd lleol i gofrestru'r farwolaeth. Bydd yr ysbyty, yr hosbis neu'r Meddyg Teulu yn rhoi'r dystysgrif feddygol yn nodi achos y farwolaeth i chi gyda ffurflen o'r enw Notice to informant, sy'n esbonio sut i gofrestru'r farwolaeth.

Post-mortem

A post mortem is a medical examination of the body of the deceased. Post mortems are usually carried out when there is uncertainty about the cause of death. The doctor who certifies the death has a legal responsibility to inform the coroner if a post-mortem is needed. Post mortem ydy archwiliad meddygol o gorff yr ymadawedig. Fel arfer, mae post-mortems yn cael eu gwneud pan fo ansicrwydd ynghylch achos y farwolaeth. Mae gan y meddyg sy'n ardystio'r farwolaeth gyfrifoldeb cyfreithiol i roi gwybod i'r crwner os oes angen post-mortem.

Gall y crwner (swyddog annibynnol sy'n ymchwilio i farwolaethau annaturiol, er enghraifft, yn sydyn, yn annisgwyl neu'r rheiny sy'n gysylltiedig â gweithdrefnau neu lawdriniaethau) ofyn am bost-mortem neu gall yr ysbyty neu berthnasau agos ofyn am un hefyd.

Mae'n rhaid cael caniatâd gan berthnasau agos yr ymadawedig os ydy'r ysbyty eisiau i bost-mortem gael ei wneud, ond does dim angen caniatâd os bydd y crwner yn gofyn am y post mortem.

Fel arfer, bydd post-mortem yn digwydd o fewn ychydig ddyddiau i'r farwolaeth, a bydd y corff yn cael ei ryddhau ar ddiwrnod y post mortem, felly ni ddylai hyn effeithio ar gynllunio ar gyfer yr angladd.

Yn dilyn y post mortem, mae adroddiadau'n cael eu hanfon at Feddyg Teulu / ymgynghorydd yr unigolyn ymadawedig a'r crwner (os yw'n berthnasol). Gall perthnasau ofyn am gopi hefyd.

Rhoi organau

Yng Nghymru, mae deddfwriaeth ar gyfer rhoi organau yn cael ei ystyried

Rhoi organau

Yng Nghymru, mae deddfwriaeth ar gyfer rhoi organau yn cael ei ystyried yn 'ganiatâd tybiedig'. Mae hyn yn golygu, oni bai bod y sawl rydych chi'n gofalu amdano wedi dewis rhoi organau a meinwe, ystyrir nad oes ganddynt unrhyw wrthwynebiad i fod yn rhoddwr.

I ddarganfod mwy, gan gynnwys sut i optio allan, cliciwch ar y ddolen isod: <https://www.organdonation.nhs.uk/uk-laws/organ-donation-law-in-wales/>

▶▶ Nodyn: Gallwch hefyd gael gwybodaeth ddefnyddiol am beth i'w wneud pan mae rhywun yn marw yn: www.gov.uk/after-a-death

Materion ymarferol eraill y gallech chi fod angen eu hystyried

Byddai'n ddefnyddiol petaech chi'n gallu gwneud y canlynol cyn gynted â phosib:

- ▶ Mae'r gwasanaeth 'Dweud Wrthym Unwaith' yn gadael i chi ddweud wrth rai gwasanaethau llywodraeth ganolog a lleol y mae angen rhoi gwybod iddynt am y farwolaeth drwy gysylltu unwaith yn unig. Mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei gynnig gan y rhan fwyaf o gynghorau lleol ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau. Bydd y cofrestrudd yn dweud wrthyich pa wasanaethau'r llywodraeth sy'n cymryd rhan. www.gov.uk/tell-us-once
- ▶ cysylltu ag unrhyw gwmni yswiriant, darparwr pensiynau, banc a chymdeithas adeiladu perthnasol
- ▶ cysylltu â gweithredwyr yr Ewyllys os oes un neu, os nad oes Ewyllys, penderfynu pwy fydd yn gwneud cais am lythyrau gweinyddu
- ▶ os oedd gan y sawl roeddech chi'n gofalu amdano unrhyw offer wedi cael ei fenthyg gan y GIG, e.e. baglau, cadair olwyn neu offer meddygol, bydd angen i chi drefnu iddynt gael eu dychwelyd - bydd meddyg teulu neu ymddiriedolaeth iechyd lleol yr unigolyn yn gallu dweud wrthyich sut i wneud hyn

Cofrestru'r farwolaeth

Mae'n rhaid i farwolaethau gael eu cofrestru o fewn pum niwrnod yn yr ardal lle digwyddodd y farwolaeth, oni bai bod y crwner yn ymchwilio i amgylchiadau'r farwolaeth.

Ym mhle ydw i'n cofrestru'r farwolaeth?

Mae marwolaethau yn cael eu cofrestru yn y swyddfa gofrestru leol. Does dim rhaid i chi gofrestru'r farwolaeth eich hun. Efallai y bydd perthynas arall yn gallu cofrestru'r farwolaeth, cyn belled â'u bod nhw'n cyflwyno'r holl ddogfennau angenrheidiol - gan gynnwys y dystysgrif marwolaeth feddygol.

Mae llawer o swyddfeydd cofrestru ond yn gweld pobl drwy apwyntiad erbyn hyn, felly mae'n syniad da ffonio'r swyddfa yn gyntaf. Gallwch ddod o hyd i fanylion eich swyddfa gofrestru leol yn y llyfr ffôn, neu dilynwch y ddolen hon i ddod o hyd i'ch swyddfa leol:

www.gov.uk/register-offices

Pa ddogfennau sy'n rhaid i mi fynd gyda mi?

Pan fyddwch yn cofrestru'r farwolaeth, bydd y cofrestrydd angen:

- y dystysgrif feddygol sy'n dangos achos y farwolaeth
- cerdyn GIG meddygol yr ymadawedig (os yn bosibl)

Bydd angen i chi ddweud y canlynol wrth y cofrestrydd hefyd:

- dyddiad a man geni'r ymadawedig a'r dyddiad a'r lle y bu farw
 - ei enw llawn (yn cynnwys unrhyw enw cyn priodi)
 - ei swydd ac enw a swydd ei gŵr neu wraig neu bartner sifil
 - ei gyfeiriad arferol
 - whether or not the deceased received a pension or any state benefits
- p'un ai a oedd yr ymadawedig yn derbyn pensiwn neu unrhyw fudd-daliadau gan y wlad

▶▶ **Nodyn:** I gael rhagor o wybodaeth ynghylch cofrestru marwolaeth, ewch i: www.gov.uk/after-a-death

Beth ydw i angen ei gael gan y cofrestrydd?

Bydd y cofrestrydd yn rhoi'r canlynol i chi:

- ▶ y dystysgrif ar gyfer claddu neu amlosgi (fel rheol, bydd angen i chi roi'r dystysgrif hon i'r cyfarwyddwr angladdau)
- ▶ tystysgrif marwolaeth - codir ffi fechan – cewch eich cynghori i gael ychydig gopïau ychwanegol ar gyfer delio â'r Ewyllys a thasgau eraill
- ▶ tystysgrif cofrestru marwolaeth a roddwyd ar gyfer budd-daliadau nawdd cymdeithasol (Ffurflen BD8)

Trefnu'r angladd

Gall yr angladd fod yn bwysig iawn o ran eich helpu chi, eich ffrindiau a theulu'r ymadawedig i alaru. Mae'n ddigwyddiad lle gellir meddwl, gwerthfawrogi a dathlu bywyd yr unigolyn. Mae'n adeg i feddwl am yr unigolyn a fu fyw, ac nid am anawsterau'r wythnosau, y misoedd neu'r blynyddoedd diwethaf a dreuliwyd yn gofalu amdano.

Mae pryd fydd yr angladd yn cael ei gynnal yn dibynnu ar ffactorau megis gofynion crefyddol neu ddiwylliannol. Ar wahân i hynny, does dim rhaid i'r angladd neu'r amlosgiad ddigwydd ar unwaith, oni bai mai dyna'r hyn rydych chi ei eisiau. Mewn unrhyw achos, ni fyddwch chi'n gallu cael dyddiad pendant nes bydd y farwolaeth wedi'i chofrestru.

Wrth gynllunio'r angladd, dylech chi gael gwybod p'un ai a adawodd yr ymadawedig unrhyw gyfarwyddiadau am ei angladd mewn Ewyllys neu ddogfen ysgrifenedig arall.

Heblaw am hynny, gallwch ddewis rhwng claddu, amlosgi neu gladdu'r unigolyn mewn ffordd arall ac, os byddwch chi'n dewis defnyddio un, bydd cyfarwyddwr angladdau proffesiynol yn eich helpu i wneud y trefniadau.

Talu am yr angladd

Gall costau angladd fod yn eithaf uchel, felly mae'n werth cael dyfynbrisiau gan fwy nag un cyfarwyddwr angladdau os ydych chi'n defnyddio un. Gwnewch yn siwr fod popeth wedi'i gynnwys (eglwys neu leoliad arall ar gyfer y gwasanaeth, ffioedd claddu neu amlosgi, ceir ar gyfer y galarwyr, blodau ac ati). Gallwch ofyn am ddyfynbrisiau ysgrifenedig.

Os mai chi sy'n trefnu'r angladd, chi fydd yr unigolyn sy'n gyfrifol am wneud yn siwr bod y ffioedd yn cael eu talu, felly mae'n gwneud synnwyr edrych ymlaen llaw i weld a oedd gan yr ymadawedig arian i dalu am gostau'r angladd.

Gallwch wirio eu gwaith papur i weld:

- p'un ai a oedd yn talu i gynllun ymlaen llaw i dalu am ei angladd
- p'un ai a oedd ganddo gynllun pensiwn neu gynllun yswiriant oedd yn cynnwys cyfandaliad ar gyfer costau angladd
- p'un ai a oedd yn perthyn i undeb neu gymdeithas broffesiynol sy'n talu budd-daliadau pan fydd aelod yn marw

Mae p'un ai a ellid rhyddhau cyfandaliad o gyfrif cynilo cenedlaethol (gall cyfrifon banc neu g gymdeithas adeiladu gael eu rhewi nes bod y profiant yn cael ei roi, ond efallai y bydd rhai banciau neu gymdeithasau adeiladu yn cytuno i ryddhau arian).

Fel arall, efallai y byddwch chi neu'r ysgutor (yr unigolyn sy'n gyfrifol am sortio ystâd yr ymadawedig) yn gallu talu costau'r angladd eich hun ac yna adennill y costau hynny o'r ystâd.

Help gyda chostau angladd i bobl sydd ag incwm isel

Os nad oes unrhyw ffordd arall o dalu am angladd, efallai y gallwch hawlio Taliad Costau Angladd. Mae cymhwysedd yn seiliedig ar eich amgylchiadau chi (yn hytrach nag amgylchiadau'r ymadawedig). Efallai y byddwch chi'n gymwys os ydych chi, neu'ch partner, yn cael o leiaf un o'r budd-daliadau canlynol:

- Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ac incwm
- Credyd Pensiwn
- Budd-dal Tai
- Credyd Treth Plant (sy'n cynnwys swm uwch na'r teulu)
- Credyd Treth Gwaith (lle mae elfen anabledd neu anabledd difrifol wedi'i chynnwys)
- Credyd Cynhwysol.

Gallwch barhau i hawlio Taliad Costau Angladd os ydych chi wedi gwneud cais am y budd-daliadau hyn, ac yn aros i glywed am eich cais. Mae'n rhaid i chi wneud cais o fewn tri mis i'r angladd, hyd yn oed os ydych chi'n aros am benderfyniad ar fudd-dal cymwys. Os byddwch chi'n cael Credyd Cynhwysol, ni fyddwch yn cael penderfyniad ar eich hawliad tan ar ôl eich taliad nesaf.

Os oes perthynas agos i'r ymadawedig sydd ddim yn cael unrhyw rai o'r budd-daliadau hyn, efallai na fyddwch chi'n gallu hawlio Costau Angladd.

Gallwch wneud cais cyn yr angladd os ydych chi wedi cael anfoneb gan y cyfarwyddwr angladdau. Ni allwch wneud cais os mai dim ond amcangyfrif sydd gennych chi. Gallwch chi hawlio'r Taliad Angladd unrhyw bryd rhwng dyddiad y farwolaeth a hyd at dri mis ar ôl dyddiad yr angladd. Mae'n rhaid i'r Asiantaeth Nawdd Cymdeithasol dderbyn ei bod yn rhesymol i chi fod yn gyfrifol am y treuliau angladd. Mae rheolau penodol am hyn a dylech ofyn am gyngor.

Mae'r taliad yn cynnwys cost eitemau a gwasanaethau angenrheidiol penodol (ee bwyd cyfarwyddwyr, blodau neu gostau eraill. ffioedd claddu) a hyd at £1000 ar gyfer costau angladd eraill megis angladd. Mae'r taliad yn talu am gost eitemau a gwasanaethau angenrheidiol penodedig (ee ffioedd claddu), a hyd at £1000 ar gyfer treuliau angladd eraill, fel porthiant trefnwr angladdau-funeral director fees meaning?, blodau neu gostau eraill.

Byddwch yn ymwybodol, fodd bynnag, na fydd y taliad o reidrwydd yn talu am holl gostau'r angladd, felly efallai y bydd yn rhaid i chi dalu unrhyw swm sy'n weddill. Mae'n rhaid i chi dalu'r Taliad Costau Angladd yn ôl hefyd, os byddwch chi'n derbyn arian o ystâd yr ymadawedig.

Ewyllysion a phrofiant

Pan fydd rhywun yn marw, gelwir popeth mae'n berchen arno (ei arian, unrhyw dai a'i eiddo) yn ystâd. Os ydy'r unigolyn sydd wedi marw wedi gadael Ewyllys, bydd hyn yn nodi sut yr oedd eisiau i'w ystâd gael ei rannu ar ôl ei farwolaeth.

Fel arfer, bydd yr Ewyllys yn enwi ysgutorion hefyd (y bobl maen nhw eisiau eu defnyddio i ddelio â'r Ewyllys). Ni ellir defnyddio'r ystâd i dalu biliau neu ddyledion, neu i gael ei rannu ar gyfer anrhegion ac etifeddiaeth nes bod y naill neu'r llall o'r canlynol yn digwydd:

- y dyfarnir profiant i'r Ewyllys, sef trefn ffurfiol sy'n cadarnhau bod Ewyllys mewn trefn yn gyfreithiol
- y gwneir grant am lythyrau gweinyddu, sef trefn ffurfiol sy'n caniatáu i'r cynrychiolydd personol ddelio â'r ystâd pan nad oes Ewyllys

Mae hyn yn golygu y bydd unrhyw gyfrifon banc yn enw'r unigolyn ymadawedig yn cael eu rhewi nes bod y gwaith ffurfiol wedi'i gwblhau. Gellir defnyddio cyfrifon banc mewn cyfrif ar y cyd gan ddeiliad arall y cyfrif.

Os oedd gennych chi Bŵer Atwrnai ar gyfer yr unigolyn roeddech chi'n gofalu amdano, oherwydd nad oedd bellach yn gallu delio â'i arian a'i faterion ei hun, mae'r Pŵer Atwrnai hwnnw yn dod i ben cyn gynted ag y bydd yr unigolyn yn marw.

Ni fyddwch yn gallu parhau i ddefnyddio ei gyfrif banc, na chyflawni unrhyw fusnes ar ei ran.

▶▶ **Nodyn:** I gael rhagor o wybodaeth am Bŵer Atwrnai, ewch i: www.gov.uk/power-of-attorney

Os oedd gennych ddirprwyaeth dros y sawl roeddech chi'n gofalu amdano, yn anffodus, mae eich pwerau fel dirprwy yn dod i ben pan fydd yr unigolyn hwnnw'n marw. Fodd bynnag, mae pethau i'w gwneud o hyd. Mae'n rhaid i chi roi gwybod i'r Swyddfa Gwarcheidwad Cyhoeddus a'r Llys Gwarchod bod yr unigolyn wedi marw, a rhoi'r dyddiad y farwolaeth, cyn gynted ag y bo modd; yna bydd y llythyr yn dweud wrthy ch beth arall sydd angen ei wneud.

Os oedd gan y sawl roeddech yn gofalu amdano ystâd werth mwy na £325,000, bydd yn rhaid talu Treth Etifeddiant ar unrhyw swm sy'n uwch na hynny. Fodd bynnag, does dim rhaid talu Treth Etifeddiant os yw'r ystâd yn mynd i briod neu bartner sifil yr ymadawedig (dim ots faint maen nhw'n etifeddu)

Budd-daliadau

Efallai y bydd marwolaeth y sawl roeddech chi'n gofalu amdano yn cael effaith ar eich sefyllfa ariannol eich hun, ac efallai y bydd angen i chi ddarganfod pa fudd-daliadau y gallwch chi eu hawlio.

Lwfans Gofalwr a phremiwm gofalwr/ychwanegiad gofalwr

Os oeddech chi'n cael Lwfans Gofalwr pan fu farw'r unigolyn roeddech chi'n gofalu amdano, bydd hyn fel arfer yn parhau am wyth wythnos o'r dydd Sul ar ôl iddo farw.

Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn a bod gennych chi hawl i Lwfans Gofal Analluedd ar 27 Hydref 2002 (Lwfans Gofalwr bryd hynny), bydd gennych chi hawl i dderbyn Lwfans Gofalwr am gyfnod amhenodol ar ôl i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano farw.

Os ydych chi'n derbyn premiwm gofalwr fel rhan o'ch Cymhorthdal Incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n gysylltiedig ag incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm, Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai neu Ostyngiad yn y Dreth Gyngor, gall hyn barhau am wyth wythnos ar ôl y farwolaeth.

Os ydych chi'n derbyn Credyd Cynhwysol, gall yr elfen gofalwr barhau am weddill cyfnod asesu eich Credyd Cynhwysol lle digwyddodd y farwolaeth, ac am y ddau gyfnod asesu nesaf. Ar ddiwedd yr amser hwn, bydd yn dod i ben, ac efallai y bydd angen i chi drafod ymrwymiad hawlwy'r newydd gyda'ch hyfforddwr gwaith.

Budd-daliadau y gallech chi fod â hawl i'w cael nawr bod eich amgylchiadau wedi newid

Os yw eich incwm yn gymharol isel, efallai y gallwch hawlio un neu fwy o'r budd-daliadau prawf modd canlynol:

- Cymhorthdal Incwm - i bobl o dan oedran pensiwn y wladwriaeth sydd ddim yn gorfod chwilio am waith - er enghraifft, rhieni sengl sydd â phlant ifanc a gofalwyr
- Lwfans Cymorth Cyflogaeth - os oes gennych salwch anabledd a bod eich gallu i weithio yn cael ei gyfyngu oherwydd hyn
- Lwfans Ceisio Gwaith - ar gyfer pobl o dan oedran pensiwn y wladwriaeth sydd ar gael, ac yn chwilio am waith - mae'n bwysig cofrestru os ydych chi eisiau parhau i dalu Cyfraniadau Yswiriant Gwladol, a gallwch chi gofrestru hyd yn oed os na fyddwch chi'n derbyn unrhyw Lwfans Ceisio Gwaith.
- Credyd Cynhwysol - ar gyfer pobl sydd o dan oedran Pensiwn y Wladwriaeth sydd ag incwm isel
- Credyd Pensiwn – i bobl o oedran pensiwn neu hŷn
- Budd-dal Tai – help i dalu rhent
- Y Dreth Gyngor – help i dalu'ch treth gyngor.

Efallai y bydd gennych chi hawl hefyd i dderbyn Taliad Annibyniaeth Personol (os ydych chi o dan 65 oed) neu Lwfans Gweini (os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn) os oes angen help arnoch i ofalu amdanoch chi eich hun neu i fynd o gwmpas.

▶▶ **Nodyn:** I gael rhagor o wybodaeth am fudd-daliadau a chredydau treth, ewch i: carersuk.org/benefits

Taliad Cymorth Profedigaeth

Os mai eich gŵr neu wraig neu eich partner sifil sydd wedi marw, yna efallai y gallwch chi gael Taliad Cymorth Profedigaeth.

Mae dwy gyfradd o Daliad Cymorth Profedigaeth, a bydd y gyfradd y gallech chi fod yn gymwys i'w chael yn dibynnu ar eich amgylchiadau.

▶▶ **Nodyn:** I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.gov.uk/bereavement-support-payment

Tai

Gallai eich sefyllfa o ran tŷ newid pan fydd eich rôl ofalu yn newid neu'n dod i ben.

Os yw'r eiddo yn eiddo rhent, yna gelwir yr hawl i etifeddu tenantiaeth pan fydd y tenant yn marw yn olyniaeth. Mae hawliau olyniaeth yn dibynnu ar eich perthynas â'r tenant a'r math o denantiaeth oedd ganddo.

Os oes morgais ar yr eiddo, bydd yr hyn fydd yn digwydd yn dibynnu ar p'un ai a oes enw unrhyw un arall ar y morgais hefyd, pa fath o forgais ydyw, ac a oes unrhyw yswiriant diogelu morgais ar waith.

▶▶ **Nodyn:** I gael cyngor arbenigol ar dai, cysylltwch â Shelter Cymru: <https://sheltercymru.org.uk/>

Bywyd ar ôl gofalu

Gall diwedd eich rôl ofalu gymryd rhywfaint o amser i addasu iddo. Gall cael mwy o amser i chi'ch hun roi cyfle i chi gael seibiant mawr ei angen, ond gall eich gadael chi'n teimlo fel bod gennyh chi ormod o amser i'w lenwi hefyd.

Os ydych chi wedi arfer cael pethau i'w gwneud bob amser, gall fod yn anodd stopio a meddwl am beth yr hoffech chi ei wneud nawr. Mae rhai pobl yn sylwi, ar ôl iddynt roi'r gorau i ofalu, bod gorflinder corfforol ac emosiynol yn cael y gorau arnynt, ac efallai na fyddant yn teimlo'n dda am gyfnod.

Mae'n rhaid delio â rhai materion ymarferol, fel gwneud yn siŵr eich bod chi'n hawlio'r budd-daliadau cywir ar gyfer eich sefyllfa, gan nad ydych chi'n gofalu am unrhyw un bellach, a delio ag unrhyw newidiadau i'ch sefyllfa o ran tŷ (os oes rhai), yn eithaf cyflym. Fodd bynnag, does dim angen i chi frysio i wneud penderfyniadau am agweddau eraill ar eich bywyd. Gall yr awgrymiadau canlynol fod yn ddefnyddiol i chi os, a phryd, rydych chi'n teimlo bod yr amser yn iawn.

Neilltuo amser i chi eich hun

Mae ymlacio a gadael i chi'ch hun gael seibiant nawr bod eich rôl ofalu wedi dod i ben yr un mor bwysig â gwneud rhywbeth newydd.

►► **Nodyn:** Gallech chi weld a allech chi gael seibiant byr yn rhywle, ac efallai bod grantiau ar gael i dalu am seibiant o'r fath. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-household-finances/grants

Gallech chi gymryd rhywfaint o amser i chi'ch hun, dim ond i wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau, fel darllen, mynd am dro, neu fynd i weld teulu / ffrindiau.

"Ddoe, bu farw fy nhad. Rwy'n gwybod y bydd bywyd yn brysur dros ben drosyr wythnosau nesaf. Felly, heddiw, fe wnes i rywbeth dwi erioed wedi'i wneud o'r blaen. Eisteddais yn fy ngardd drwy'r dydd a gwneud dim byd. Wnes i ddim darllen na gwrando ar gerddoriaeth; Dim ond eistedd a myfrio. " **Anon – defnyddiwr Fforwm**

Mynediad at gymorth gan gyn-ofalwyr eraill

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n unig ar ôl blynyddoedd lawer o ofalu, ac efallai y byddwch chi eisiau gweld a allech chi gael unrhyw gymorth gan eraill mewn sefyllfa debyg.

Gallech chi ddysgu pa gefnogaeth mae eich sefydliad gofalwyr lleol neu grŵp gofal wyr lleol yn ei gynnig i gyn-ofalwyr.

►► **Nodyn:** Gallech chi siarad hefyd â chyn-ofalwyr eraill ar Fforwm Carers UK: carersuk.org/forum

Dysgu rhywbeth newydd

Efallai y byddwch chi'n teimlo y byddech yn hoffi gloywi sgiliau nad ydych chi wedi eu defnyddio ers tro; gwneud hobiau neu ddiddordebau unwaith eto yr oeddech chi wedi'u neilltuo; neu ddysgu rhywbeth hollol newydd.

Efallai eich bod chi wedi ennill sgiliau neu ddiddordebau newydd yn sgil eich rôl gofalu hefyd, a'ch bod chi eisiau dysgu mwy am y rhain.

Gallech chi gysylltu â'ch llyfrgell leol neu goleg rhanbarthol i gael gwybod am gyrsiau neu hyfforddiant yn eich ardal chi.

Mae llawer o golegau a phrifysgolion cymunedol yn cynnig cyrsiau nos a rhan amser mewn ystod eang o bynciau, o gyrsiau i'ch helpu i ail-hyfforddi ar gyfer cyflogaeth, i'r rhai hynny ar gyfer diddordeb a mwynhad llwyr.

Gall gwneud cwrs fod yn ffordd wych o gyfarfod pobl newydd hefyd.

Gwirfoddoli

Os oes gennych chi amser rhydd, ac yn teimlo eich bod chi'n barod i wneud rhywbeth newydd, efallai y bydd gennych chi ddiddordeb mewn gwirfoddoli.

Yn ogystal â chynnig help mawr i bobl neu sefydliadau lleol, gall gwirfoddoli fod yn weithgaredd cymdeithasol iawn, a gall fod yn ffordd dda o gwrdd â phobl newydd.

Gall cyfleoedd gwirfoddoli amrywio, o gyfeillio pobl hŷn neu bobl anabl, cynnig eich sgiliau i elusen leol (er enghraifft, gweinyddu, codi arian, cyngor cyfreithiol ac ati), i helpu prosiect cadwraeth lleol.

Gallwch ddod o hyd i'ch canolfan wirfoddoli leol drwy gysylltu â Gofalwyr Cymru: volunteering-wales.net

Mae llawer o gyn-ofalwyr yn gwirfoddoli gyda Gofalwyr Cymru. Mae'r cyfleoedd gwirfoddoli'n amrywio o hyrwyddwyr cymunedol, hyrwyddwyr llais gofalwyr a hyrwyddwyr gweithle. Gallwch gymryd rhan mewn cyfryngau cymdeithasol, cymorth gweinyddol a chynnig mewnwelediadau i helpu gyda pholisi ac ymgyrchu.

Mae nifer o gyn-ofalwyr yn gwirfoddoli gyda Gofalwyr Cymru. Mae'r cyfleoedd gwirfoddoli yn amrywio o bencampwyr cymunedol, hyrwyddwyr llais gofalwyr, pencampwyr yn y gweithle a gwirfoddolwyr cymorth gwrando. Gallwch gymryd rhan yn y cyfryngau cymdeithasol, cymorth gweinyddol a chynnig mewnwelediadau i helpu gyda gwaith polisi ac ymgyrchu.

Mae llawer o gyn-ofalwyr yn mynd ymlaen i fod yn ymgyrchwyr gwych. Mae ganddyn nhw brofiad o wybod sut beth yw bod ar flaen y gad o ran gofalu? ac yn aml mae ganddynt fwy o amser na'r rhai sy'n dal i ofalu. Mae llawer o gyn-ofalwyr yn mynd ymlaen i fod yn ymgyrchwyr gwych. Mae ganddyn nhw'r profiad o wybod sut beth yw bod ar ben miniog gofalu ac yn aml, mae ganddyn nhw fwy o amser na'r rhai sy'n dal i ofalu.

Os ydych chi eisiau cymryd rhan, cysylltwch â Gofalwyr Cymru.

▶▶ **Nodyn:** Gallwch ddarllen mwy am ein cyfleoedd ar ein gwefan: www.carersuk.org/wales/get-involved/volunteer-with-us/

Dechrau cyflogaeth am dâl (neu ddychwelyd iddo)

Efallai y bydd gennych chi ddiddordeb mewn dechrau, neu ddychwelyd i gyflogaeth am dâl.

Os nad ydych chi'n siŵr beth hoffech chi ei wneud a lle i ddechrau, dechreuwch drwy nodi'r sgiliau a'r diddordebau sydd gennych.

Meddyliwch am y sgiliau rydych chi wedi eu

meithrin drwy:

▶ unrhyw waith â thâl rydych chi wedi ei

wneud

▶ unrhyw waith gwirfoddoli rydych chi wedi ei wneud

▶ eich rôl fel gofalwr

Meddylwch am y diddordebau

sydd gennych chi:

➤ beth ydych chi'n mwynhau ei

wneud

➤ sut hoffech chi ddefnyddio eich sgiliau

➤ y pethau roeddech chi'n eu gwneud weithiau rydych chi'n gweld eisiau eu gwneud, e.e. o waith neu weithgareddau gwirfoddoli blaenorol

Gallech chi edrych ar rai gwefannau gyrfaedd i geisio dod o hyd i'r math o swydd a allai gyd-fynd â'ch sgiliau a'ch diddordebau.

▶▶ **Nodyn:** Mae gan y Gwasanaeth Gyrfaeodd declyn paru swyddi i'ch helpu chi i wneud penderfyniadau gyrfa sydd fwyaf addas i chi:

www.careerswales.com

Sut bynnag rydych chi'n dewis symud ymlaen yn eich bywyd, rydych chi'n dal i allu cysylltu â Gofalwyr Cymru i gael cymorth a chefnogaeth, gan gynnwys mynychu pethau fel sesiynau cymorth ar-lein.

Sefydliadau defnyddiol

Gofalwyr Cymru

Mae gofalu yn gallu cyflwyno bob math o heriau. Rydym yma i'ch helpu chi gyda gwybodaeth a chefnogaeth ar bob cam o'r ffordd.

ff: 029 2081 1370 | e: info@carerswales.org

www.carerswales.org

Sefydliadau eraill

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i bobl dros 50

oed. ff: 08000 223 444

ageuk.org.uk/wales

Gwasanaethau Gyrfaoedd

Gwasanaeth gwybodaeth am yrfaedd, cyngor ac arweiniad diduedd i bob oedran

ff: 0800 028 4844

www.careerswales.com

Cyngor ar Bopeth

Swyddfeydd lleol Cyngor ar Bopeth am gyngor / gwybodaeth am fudd-daliadau, dyled a thai, gwasanaethau lleol.

ff: 03444 772020

www.citizensadvice.org.uk

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi'i dylunio i ddarparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Nid yw'n ddatganiad awdurdodol o'r gyfraith. Rydym yn gweithio i sicrhau bod ein taflenni ffeithiau yn gywir ac yn cael eu diweddarau pan fydd angen, ond gall gwybodaeth am fudd-daliadau a gofal yn y gymuned newid dros amser. Byddem yn argymhell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu fynd i'n gwefan am yr wybodaeth ddiweddaraf.

Rhowch eich adborth ar y daflen ffeithiau hon drwy e-bostio eich sylwadau i:

info@carersuk.org Diweddarwyd y daflen ffeithiau hon yn Ebrill 2019. Dyddiad yr adolygiad nesaf Ebrill 2024.

Gofalwyr Cymru

029 2081 1370

info@carerswales.org

Carers UK

20 Great Dover Street

London SE1 4LX

020 7378 4999

info@carersuk.org

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

Bydd gofalu yn cael effaith ar bob un ohonom rhwy dro yn ein bywydau.

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

Ni yw'r unig elusen aelodaeth genedlaethol i ofalwyr yn y DU: ymunwch â ni am dim yn carersuk.org/join

Rydym yn rhwydwaith cymorth ac yn fudiad dros newid.

Os hoffech ymuno â ni, ein helpu neu gael mynediad at ragor o adnoddau, ewch i'n gwefan:

carersuk.org

Gellir gofyn am yr wybodaeth hon mewn print mawr neu fel ffeil destun, os dymunir.