

Gofalu am rywun

Gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr yng **Nghymru**



Dywedwch wrthym sut gawsoch chi'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 ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano	14
---	----

Dod allan o'r ysbyty	15
----------------------	----

Rheoli materion rhywun	16
------------------------	----

Cymryd saib	17
-------------	----

Gofalu amdano chi eich hun	18
----------------------------	----

Offer a thechnoleg	22
--------------------	----

EICH ARIAN	26
-------------------	-----------

Cael gwybodaeth am fudd-daliadau	27
----------------------------------	----

Lwfans Gofalwr	28
----------------	----

Credyd Gofalwr	29
----------------	----

Budd-daliadau anabled i'r person rydych chi'n gofalu amdano	30
---	----

Cymorth gyda Threth y Cyngor	31
------------------------------	----

Cymorth ariannol arall	32
------------------------	----

EICH GWAITH	34
--------------------	-----------

Gofalwyr sy'n gweithio	35
------------------------	----

Eich hawliau yn y gwaith	36
--------------------------	----

Cymorth ar gael	38
-----------------	----

CYFEIRIADUR	42
-------------	----

Ynghylch y canllaw hwn

Roedd cynifer â 311,000 o ofalwyr yng Nghymru yn darparu gofal di-dâl i berthynas, cymydog neu ffrind mewn wythnos nodweddiadol yn 2021.¹



Weithiau, gall gofalu ddod â llawer o bethau cadarnhaol a gwobrau. Does dim byd mwy naturiol a dynol na helpu ein hanwyliaid i fwynhau'r gorau o fywyd.

Does dim byd anoddach hefyd na chanolbwyntio ar anghenion rhywun arall heb esgeuluso ein rhai ni. Boed yn gofalu o gwmpas y cloc neu'n cydbwysu gofalu â gwaith a bywyd teuluol, gall fod yn flinedig.

Gall y 'system' fod yn ddryslyd. Gall yr emosiynau fod yn drychinebus.

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

Rydym wedi cynhyrchu fersiynau ar wahân o'r canllaw hwn ar gyfer gofalwyr sy'n byw yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon oherwydd bod rhai gwahaniaethau mewn deddfwriaeth, iechyd a gofal cymdeithasol.

Pa effaith bynnag mae gofalu yn ei chael arnoch chi, rydym yma.



Ma e'r eicon hwn yn golygu bod taflen ffeithiau Carers Wales ar gael i'w lawrlwytho 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 anodd. Dyma 10 o'r heriau allweddol y gall gofal eu taflu atoch...

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

Gall gofalu fod yn hynod gymhleth, boed yn delio â'r system budd-daliadau neu'n ystyried sut i dalu am ofal. Mae pob agwedd yn ddryslyd ond pan fydd pob un yn cael eu plethu, gall deimlo'n ddryslyd. Gall troi at arbenigwr helpu i ddatrys y sefyllfa fwyaf gymhleth.



“Cysylltais â Llinell Gymorth Carers UK a rhoddwyd gwybodaeth hanfodol i mi a'm grymusodd i herio a ennill fy achos.”

2. Ymdopi â theimladau o euogrwydd

Pan rydyn ni'n gofalu am rywun, mae'n bwysig deall bod teimlo'n euog yn normal, ac rydyn ni'n teimlo fel hyn am ein bod ni'n poeni. Mae gallu siarad â phobl sy'n deall beth rydyn ni'n mynd drwyddo a sut rydyn ni'n teimlo yn gallu ein helpu i ddelio â'r teimladau o euogrwydd yn well.

"Ar ôl y diagnosis, roeddwn i wedi fy llethu gan y syniad y gallwn i fod wedi gwneud mwy. Pam nad wnes i sylwi ar yr arwyddion? Rwy'n derbyn nawr nad yw'r hyn sydd wedi digwydd yn fai unrhyw un. Felly nawr dydw i ddim yn dweud fy mod i'n teimlo'n euog, rwy'n dweud fy mod i'n teimlo'n drist – emosiwn haws i ymdopi â."



5

3. Bod yn hyderus gyda gweithwyr proffesiynol

Gofalu am rywun yn aml yn golygu delio â nifer o weithwyr proffesiynol gwahanol. Pan rydyn ni'n teimlo nad yw gweithiwr proffesiynol wedi egluro pethau'n glir, ddim yn gweld y darlun cyfan neu ddim yn gwneud yr hyn y dylent, gall fod yn anodd siarad allan. Fodd bynnag, mae hynny'n union beth sydd angen i ni ei wneud. Ac mae hyn yn dechrau gyda gwerthfawrogi ein hunain a'n rôl gofalu.



"Roedd y meddygon wedi trafod ei gyflwr gyda mi ac fe gytunon ni y dylid gweithredu cynllun gofal i roi marwolaeth urddasol a di-boen i Dad. Gofynasant a oeddwn i eisiau siarad â Dad am hyn, ac fe wnes i."

4. Delio â sgysiau anodd

Gall hyd yn oed sgwrs anodd â gweithwyr proffesiynol fod yn haws o lawer na delio â theulu a ffrindiau. Efallai y bydd yn rhaid i ni ofyn i frawd neu chwaer fod yn fwy cefnogol, atgoffa ffrind ein bod yn dal i fodoli neu siarad yn ofalus â rhiant sydd ddim yn derbyn na allan nhw fyw'n annibynnol mwyach. Mae hyn yn cymryd dewrder, llawer o amynedd a thact. Mae siarad â phobl y tu allan i'r sefyllfa yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr.

“Roeddem yn gohirio trafod capasiti meddyliol gyda fy mam-gu. Mae cael y sgysiau anodd hyn yn gynnwys yn llawer gwell na gadael iddo fynd yn rhy hwyr a chael pobl eraill yn gwneud penderfyniadau am y dyfodol.”



6

5. Gofalu am ein iechyd a'n lles ein hunain

Fel gofalmwr, efallai bod gennym anghenion uniongyrchol megis cymryd seibiannau, cael cwsig, bwyta'n iawn neu ymarfer corff. Efallai bod gennym anghenion hirdymor megis adeiladu perthnasoedd boddhaol, dilyn hobiau neu ddatblygu gyrfaedd.

Mae gofalu bob amser yn cynnwys elfen o roi ein hanghenion ni ein hunain o'r neilltu. Fodd bynnag, mae'n bwysig ein bod yn gofalu am ein hunain hefyd, er mwyn i ni allu parhau fel gofalmwr, ac oherwydd ein bod yn unigolion y mae ein hanghenion yr un mor ddilys â'r rhai o'n hanwyliaid.



“Wnes i byth gymryd saib – rwy'n edrych yn ôl nawr a dymuno fy mod wedi bod yn gryfach i adael i eraill helpu gofalu am Mam.”

6. Sylwi pan rydyn ni'n rhy dan straen

Gall straen ein rhybuddio am beryglon posibl a'n hysgogi i gyflawni nod.

Fodd bynnag, weithiau mae'r cydbwysedd yn troi'n ormodol ac mae'r pwysau'n dod mor ddwys neu'n barhaus fel ein bod yn teimlo'n analluog i ymdopi. Cyn gynted ag y sylwwn ei fod yn mynd yn ormodol, mae'n ddefnyddiol i siarad am sut rydyn ni'n teimlo yn hytrach na gobeithio y bydd y straen yn diflannu.

"Weithiau mae straen a blinder yn cymryd eu toll. Un noson fe wnaethom ni ymladd am ddim byd..."

"...ar y pryd doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud neu ble i fynd am gymorth. Dyna sut mae'n teimlo pan rydyn ni dan straen."



7. Gwneud penderfyniadau anodd

Bydd adegau pan fyddwn yn wynebu penderfyniad emosiynol neu anodd arbennig.

Weithiau mae'n benderfyniad rydym wedi cynllunio ar ei gyfer, neu o leiaf wedi'i gadw yn gefn ein meddwl. Weithiau mae'n hollol annisgwyl ac yn ein gadael yn teimlo allan o reolaeth. Pan allwn, mae meddwl am benderfyniadau ymlaen llaw yn gallu ein helpu i gadw pen cool pan ddaw'r cyfyngder.

"Mae'n well bod yn barod ac i wneud rhywfaint o ymchwil am opsiynau gwahanol, hyd yn oed os nad ydych yn siŵr pa lwybr y byddwch yn ei ddilyn. Ni allwn i fod wedi dewis y cartref gofal cywir tra roedd Mam yn yr ysbyty, yng nghanol y cyfnod straen hwnnw."



8. Cadw perthnasoedd yn llawn boddhad



Gall gofalu am ein hanwyliaid ddangos y gorau ohonom ni, ac mae'n gallu codi perthynas i lefel newydd ddwys. Ond gall hefyd ein gwthio i'r eithaf drwy straen ariannol, emosiynol a ymarferol. Gall salwch chwalu'r cynlluniau gorau a gwneud i berthnasoedd deimlo'n hollol wahanol. Yr hyn sy'n bwysicaf yw bod modd i ni siarad yn onest a chael cymorth pan fydd ei angen arnom.

“Roeddwn i'n sydyn yn ceisio ymdopi â ymweliadau ysbyty, swydd amser llawn ac yn ceisio peidio â sgrechian. Rwy'n cofio teimlo fy mod wedi colli pob rheolaeth dros fy mywyd: nid i Peter yn unig y digwyddodd y strôc honno, ond i'r ddau ohonom.”

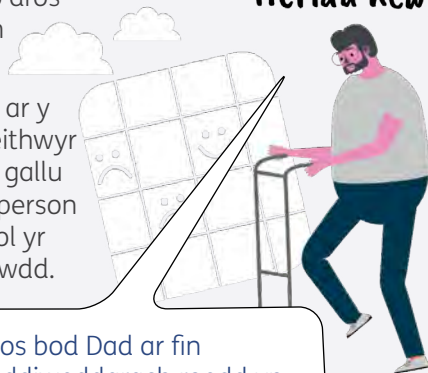
8

9. Addasu i amgylchiadau sy'n newid

Boed ein bod yn gofalu am rywun sy'n gwella neu y mae ei gyflwr yn dirywio dros amser, mae gofalu'n golygu addasu'n anochel i amgylchiadau.

Weithiau mae'n hawdd canolbwyntio ar y manylion ymarferol – gweinyddu gweithwyr gofal neu symud i'r cartref gofal. Mae gallu aros yn wyliadwrus o'n perthynas â'r person rydyn ni'n gofalu amdano yng nghanol yr holl newid hwnnw yn bell o fod yn hawdd.

Heriau newydd



“Roedd adegau pan oedd yn ymddangos bod Dad ar fin marwolaeth. Ond ychydig ddyddiau'n ddiweddarach roedd yn eistedd i fyny yn y gwely, fel pe bai dim byd o'i le. Roedd hynny'n wirioneddol anodd yn emosiynol, yn byw ar ymyl bob amser.”

10. Cadw synnwyr o hiwmor

Nid oes dim yn rhyddhau straen a thensiwn gwell na chwerthin da.

Weithiau mae gofalu yn teimlo fel ein bod yn serennu yn ein rhaglen gomedi ein hunain, ac mae digonedd o ddeunydd comedi. Ar adegau eraill mae angen help arnom i ddod o hyd i rywbeth i chwerthin amdano.

Yn y naill ffordd neu'r llall, mae rhannu profiadau gyda gofalmwyr eraill yn wych nid yn unig i deimlo'n cael gwrandawriad ac yn cael ei ddeall ond hefyd i ddod o hyd i'r hiwmor sy'n gallu cadw ni i fynd.

“Nid yw dementia yn destun chwerthin, ond mae hiwmor yn fy ffordd i o ymdopi. Rwy'n trin mwyafrif o ymatebion Dad fel comedi aur ar gyfer y llyfr neu'r rhaglen gomedi na fyddaf byth yn cael amser i ysgrifennu!”



9

Ymunwch â Gofalmwyr Cymru am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol

Waeth pa effaith mae gofalu yn ei chael arnoch chi a'ch teulu, rydyn ni yma i chi. Trwy ymuno â Gofalmwyr Cymru, sy'n rhan o Gofalmwyr UK, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid.

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



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers_uk



Cael cymorth a chefnogaeth



Ble i ddechrau

Gall gofalu fod yn waith caled – yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae'n bwysig darganfod y ffyrdd gwahanol y gallwch gael cymorth a chefnogaeth gyda gofalu.

Gallwch gael cymorth a chefnogaeth trwy 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 gofaluwr ac/neu i'r person rydych yn gofalu amdano. Am ragor o wybodaeth, gweler tudalennau 13-14.

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

Os ydych yn chwilio am ddarparwyr gofal, gallwch:

- ofyn i'r awdurdod lleol a oes ganddynt restr o ddarparwyr gofal cymeradwy
- chwilio ar wefan Arolygiaeth Gofal Cymru: careinspectorate.wales
- chwilio ar gyfeiriadur gwasanaethau Gofal Tai: housingcare.org/service

Gallwch hefyd ddarganfod am offer a thechnoleg a allai helpu. Gall hyd yn oed cymhorthion a newidiadau bach wneud y cartref yn fwy diogel a helpu rhywun rydych yn gofalu amdano i deimlo'n fwy annibynnol – gweler tudalennau 22-23.

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

Gallech ganfod os oes gennych sefydliad gofaluwr lleol, ac os felly pa gefnogaeth maen nhw'n ei gynnig i ofaluwr yn yr ardal.

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

Mae Upfront yn offeryn ar-lein am ddim a all eich helpu i fynd yn syth at y wybodaeth sydd ei hangen arnoch.

Ewch i carersuk.org/wales/upfront i roi cynnig arni!

Upfront

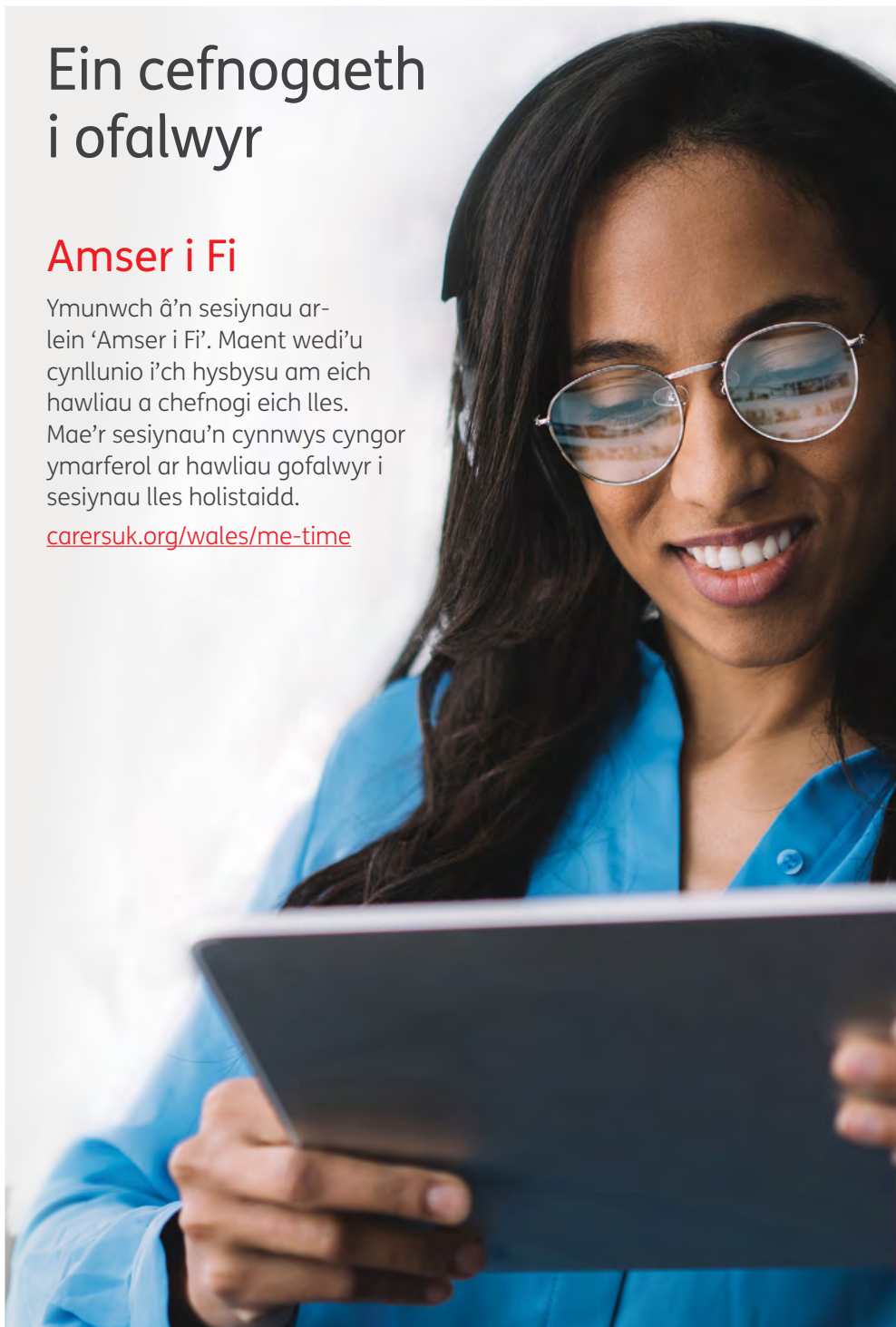


Ein cefnogaeth i ofalwyr

Amser i Fi

Ymunwch â'n sesiynau ar-lein 'Amser i Fi'. Maent wedi'u cynllunio i'ch hysbysu am eich hawliau a chefnogi eich lles. Mae'r sesiynau'n cynnwys cyngor ymarferol ar hawliau gofalwyr i sesiynau lles holistaidd.

carersuk.org/wales/me-time



Asesiad anghenion gofalwr

Os ydych yn ofalwr ac angen cefnogaeth 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 i ofyn am un. Gallwch gael asesiad waeth beth fo'ch lefel o angen, faint o ofal rydych chi'n ei ddarparu neu eich modd ariannol. Mae'n rhaid i'ch asesiad anghenion gofalwr gynnwys:

- eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- eich teimladau a'ch dewisiadau am ofalu
- eich iechyd
- waith, astudio, hyfforddiant, hamdden
- perthnasoedd, gweithgareddau cymdeithasol a'ch nodau
- tai
- cychwyn am argyfyngau (megis cynlluniau cardiau argyfwng gofalwr).

Ar ôl yr asesiad, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu os ydych yn gymwys i gael cefnogaeth. Gall hyn gael ei ddarparu i chi, neu i'r person rydych yn gofalu amdano i leihau effaith gofalu arnoch chi.

Gall cefnogaeth gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, neu ar ffurf taliad uniongyrchol.

Enghreifftiau o'r math o gefnogaeth y gallech ei gael yw seibiant, gwersi gyrru, ffioedd tacsï, gliniadur neu aelodaeth gampfa.

Bydd p'un a fydd yr awdurdod lleol yn talu am unrhyw gefnogaeth yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol neu sefyllfa ariannol y person rydych yn gofalu amdano (os yw gwasanaethau'n cael eu darparu iddynt).

Fodd bynnag, nid pob awdurdod lleol fydd yn codi tâl am gefnogaeth i ofalwyr – gall y rheolau amrywio o un awdurdod lleol i'r llall.

Hyd yn oed os nad ydych yn cael eich ystyried yn gymwys i gael cefnogaeth, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth a chyngor i chi ar wasanaethau lleol i atal eich anghenion rhag datblygu ymhellach.



Darllenwch fwy yn [carersuk.org/wales/carers-assessment](https://www.carersuk.org/wales/carers-assessment)

Asesiad ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano

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

Gall y person rydych yn gofalu amdano gael asesiad waeth beth fo'u lefel o angen neu'u modd ariannol. Os nad ydynt yn cael cynnig asesiad anghenion, gallent (neu chithau) gysylltu â'u hawdurdod lleol i ofyn am un.

Bydd yr asesiad yn ystyried eu hanghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol. Gallwch chi hefyd fod yn rhan o'r asesiad fel eu gofalwr (gyda'u caniatâd). Gall fod 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 dderbyn cymorth. Gall cymorth gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, neu fel taliad uniongyrchol.

Mae rhai enghreifftiau o'r math o gymorth y gallai'r person rydych yn gofalu amdano eu derbyn yn

cynnwys: newidiadau i'w cartref i'w wneud yn fwy addas, gweithiwr gofal, lle mewn canolfan ddydd neu aros dros dro mewn gofal preswyl.

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

Hyd yn oed os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano'n cael ei ystyried yn gymwys i dderbyn cymorth, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth a chyngor.



Gwybodaeth bellach ar gael yn carersuk.org/cymru/asesiad-gofalwyr

Nodyn: Os ydych yn gofalu am blentyn o dan 18 oed neu'n 'gofalwr 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/wales/carers-assessment

Dod allan o'r ysbyty

Gall penderfynu gofalu, neu barhau i ofalu am rywun sy'n dod allan o'r ysbyty fod yn anodd iawn.

Mae cynllunio ar gyfer rhyddhau claf yn dechrau cyn gynted ag y caiff y claf ei dderbyn i'r ysbyty, felly mae'n bwysig rhoi gwybod i staff yr ysbyty cyn gynted ag y bo modd os ydych yn ofalwr neu'n ystyried cymryd y rôl hon.

Cyn i'r person rydych yn gofalu amdano ddod adref o'r ysbyty, dylid cynnal asesiad rhyddhau i weld a oes angen unrhyw gymorth arnynt unwaith y cânt eu rhyddhau.

Mae'n bwysig cofio mai chi sy'n penderfynu a ydych am gymryd neu barhau â rôl gofalu ai peidio.

Dylai'r asesiad rhyddhau hwn edrych ar a yw'r person rydych yn gofalu amdano'n gymwys ar gyfer: unrhyw ofal canolradd neu ail-alluogi, gofal iechyd parhaus GIG neu ofal nyrsio a ariennir gan y GIG, gwasanaethau eraill y GIG a/neu wasanaethau gofal cymunedol gan yr awdurdod lleol.

Os na chynigir hynny, gallwch ofyn am asesiad anghenion gofalwr i weld a oes angen gymorth arnoch chi fel gofalwr unwaith y cânt eu rhyddhau.



Os nad cynigir asesiad i chi fel gofalwr, dylech gysylltu â'ch awdurdod lleol a gofyn am un.

Dysgwch fwy yn carersuk.org/wales/hospital



Mae ein canllaw hunaneirioli hefyd yn cynnig awgrymiadau ar sut i gyfathrebu'n effeithiol â gweithwyr proffesiynol.

Gweler carersuk.org/wales/self-advocacy-guide

Rheoli materion rhywun

Efallai y byddwch chi am helpu i reoli materion y person rydych chi'n gofalu amdano, neu efallai y byddwch chi am wybod sut i gynllunio ar gyfer gwneud hyn yn y dyfodol.

Mae gwahanol ffyrdd o reoli materion rhywun. Mae llawer yn dibynnu ar a all y person rydych chi'n gofalu amdano wneud penderfyniadau drosto'i hun ar hyn o bryd (sy'n cael ei alw'n gallu meddyliol) neu a ydynt yn methu â gwneud penderfyniadau drosto'i hun (sy'n cael ei alw'n ddiffyg gallu meddyliol).

Os oes gan y person rydych chi'n gofalu amdano gallu meddyliol ond yn awyddus i gael help gyda rheoli eu cyfrif banc neu gymdeithas adeiladu, gallant wneud mandad trydydd parti. Mae hyn yn rhoi awdurdod i berson penodol, fel chi fel gofালwr, i reoli eu cyfrif.

Os gall y person rydych chi'n gofalu amdano wneud penderfyniadau drosto'i hun ar hyn o bryd ond eisiau penodi person penodol, fel chi fel gofালwr, i wneud penderfyniadau penodol ar eu rhan, os bydd angen yn y dyfodol, gallant wneud pŵer atwrnai parhaol tra maent yn dal i allu gwneud hynny. Gall y person rydych chi'n gofalu amdano ond wneud pŵer atwrnai parhaol tra bod ganddynt y gallu i wneud eu penderfyniadau eu hunain.

Dyma ddau fath:

Pŵer atwrnai ar gyfer eiddo a materion ariannol – cyfrifon banc, talu biliau, casglu budd-daliadau/ pensiynau a gwerthu cartref er enghraifft. Gellir ei ddefnyddio cyn i'r person fethu â gwneud eu penderfyniadau eu hunain, os ydynt yn dymuno.

Pŵer atwrnai ar gyfer iechyd a lles. Dim ond pan na all y person wneud eu penderfyniadau eu hunain y gellir ei ddefny carersuk.org/wales/managing-someones-affairs

MyBackup

Gall ein teclyn cynllunio wrth gefn eich helpu i baratoi ar gyfer y annisgwyl. Ewch i: carersdigital.org/mybackup



Cymryd saib

Gall gofalu am rywun fod yn waith llawn amser felly mae seibiau'n hanfodol i'ch llesiant a'ch ansawdd bywyd.

Mae yna gymaint o dasgau i'w cydbwysu wrth ofalu am rywun, mae'n hawdd iawn i deimlo'n flinedig. Mae cymryd saib yn rheolaidd yn gallu eich helpu i barhau.

Mae'n bwysig cymryd amser i ffwrdd, hyd yn oed os yw'n ddiwrnod yma ac acw. Meddylwch am y math o saib sydd ei angen arnoch a'r trefniadau gofal eraill sydd eu hangen ar y person rydych yn gofalu amdano.

Mae yna wahanol opsiynau ar gael i gael gofal amgen (a elwir yn aml yn ofal seibiant) ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano tra byddwch yn cymryd saib. Mae'r rhain yn cynnwys:

- cael cymorth gan adran gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol trwy asesiadau (gweler tudalennau 13–14)
- trefnu gofal eich hun (gweler tudalen 11)
- cymorth gan ffrindiau neu deulu
- mae rhai sefydliadau yn darparu gwasanaethau saib i ofalwyr neu i'r person sy'n cael ei ofalu (neu'r ddau).

“Dal i fyny ar gwsg a rhoi amser i chi'ch hun feddwl. Nid oes ffordd gywir o ddefnyddio eich amser, dim ond bod yn ystyriol o'ch hun.”

Os ydych chi am fynd ar wyliau, naill ai ar eich pen eich hun neu gyda'r person rydych yn gofalu amdano, efallai y bydd rhywfaint o gymorth ar gael tuag at y gost.

Yng Nghymru, mae Cynllun Seibiannau Byr sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a allai eich helpu i gymryd seibiant byr hyblyg. Dysgwch fwy yn: shortbreakscheme.wales



Am fwy o opsiynau a gwybodaeth ar gymryd saib: carersuk.org/break-factsheet

17

“Cymerodd flynyddoedd cyn i mi allu ystyried seibiant i fy merch. Flynyddoedd yn ddiweddarach, rwy'n gwybod erbyn hyn bod angen y seibiant llwyr hwnnw arnaf bob blwyddyn. Rwy'n dychwelyd yn adfywiog ac yn fwy galluog i ymdopi.”



Gofalu amdanoch chi eich hun

Gall deimlo fel nad oes llawer o amser i gymryd seibiant pan rydych yn gofalu. Fodd bynnag, gallai dod o hyd i funudau i ymlacio a lleddfu straen wneud gwahaniaeth mawr i'ch lles.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i ofalu amdanoch chi eich hun a datblygu eich gwytnwch.

Ehangu eich rhwydwaith cymorth

Gall cadw mewn cysylltiad â theulu, ffrindiau neu gymdogion am eich amgylchiadau helpu i agor mwy o gyfleoedd am gymorth pan fydd ei angen. Gallech ymuno â gofalwyr eraill mewn 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 ei angen arnoch, yn enwedig os ydych chi'n helpu i ofalu am rywun yn ystod y nos. Os oes gennych chi drafferth diffodd, mae yna apiau wedi'u teilwra'n arbennig a all helpu, neu efallai yr hoffech chi siarad â'ch meddyg os ydych chi wir yn cael trafferth.

Mae gan wefan y GIG rai awgrymiadau defnyddiol: nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/ ac edrychwch ar ein hawgrymiadau ni yma: carersuk.org/wales/getting-enough-sleep

Peidiwch ag esgeuluso eich iechyd

Mae bwyta'n dda a bod yn egnïol yn rheolaidd yn ffyrdd gwyh o aros yn iach, ond gall fod yn heriol bwyta'n dda a gwneud ymarfer corff gyda rôl ofalu brysur. Edrychwch ar ein Canolfan Gweithgar Gofalwyr am syniadau ac ysbrydoliaeth: carersuk.org/wales/carers-active-hub

Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n poeni bod eich cyfrifoldebau gofalu yn effeithio ar eich iechyd fel y gallant gynnig cyngor pellach i chi.

Cadwch eich diddordebau eich hun yn fyw

Yn ogystal â gwneud gweithgaredd corfforol rydych chi'n ei fwynhau, dilynwch unrhyw ddiddordeb y gallwch i gynnal eich ymdeimlad o hunaniaeth a chadw'ch hwyliau i fyny, hyd yn oed os yw am 10-15 munud yn unig. Peidiwch â theimlo'n euog a cheisiwch drefnu cymorth ychwanegol i'ch helpu i wneud hyn os oes angen – gweler tudalennau 13-14 a thudalen 17.

Stori Mike

Bu Mike yn 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 mewn cymunedau ymylol.

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

Rwyf yn ddiolchgar byth i Carers UK am fy nghynnwys. Gan fod yn llais i ofalwyr ers hynny, nid wyf wedi edrych yn ôl gan fod cymaint o ofalwyr anhysbys allan yno sy'n chwilio am arweiniad a chymorth ymarferol yn daer.

Mae'r syniad o lawer o ofalwyr na chanfuwyd, sy'n colli allan ar gefnogaeth dim ond am nad ydyn nhw'n ystyried eu hunain fel gofalwyr, yn llenwi fi â'r ymroddiad, angerdd a gyrru i estyn allan, yn enwedig i'r rhai sy'n perthyn i grwpiau BAME a grwpiau ymylol ac tawel eraill, fel gofalwyr ifanc iawn neu hŷn, yn ogystal â gofalwyr 'brechdan' sy'n gweithio.



Rwyf wedi bod yn rhan fel cynrychiolydd defnyddwyr ac yn llais i ofalwyr gyda CCG, Ymddiriedolaethau NHS, awdurdod lleol, practisau Meddygon Teulu, CQC, GM Cancer, GM Iechyd Meddwl a digwyddiadau platfform eraill.

”

Ydych chi'n awyddus i wirfoddoli?

Gallwch ddarganfod 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

Mae Jaycee yn ofalwr i'w mam sydd yn ei 90au ac sydd â symudedd cyfyngedig oherwydd cyflwr asgwrn cefn. Saith mlynedd yn ôl, gadawodd Jaycee yrfa nyrsio o 30 mlynedd i ofalu am ei mam yn amser llawn.



20

“Rwy'n ystyried yn frainc i gefnogi fy mam i fod mor annibynnol â phosibl a mwynhau ansawdd bywyd cyfforddus. Yn ogystal â rheoli ei hanghenion gofal iechyd parhaus, darparu cefnogaeth emosiynol a delio â chyfrifoldebau tŷ o ddydd i ddydd, rwy'n mwynhau cynorthwyo hi gyda'i hoff weithgareddau: coginio, garddio a mynd ar deithiau cymunedol. Hyd yn oed drwy

yr amseroedd anodd, mae ein cysylltiad a'n parch at ein gilydd wedi tyfu'n ddyfnach. Ers dod yn ofalwr, fy nghystudd mwyaf fu delio â'm hemosiynau. Pan ddechreuais fel gofalwr, cefais darfuad emosiynol enfawr a ddaeth gyda'r newid sydyn mewn amgylchiadau. Fy ffordd o ymdopi oedd cuddio fy nheimladau a chymryd ar gam bod popeth yn iawn, pan nad oedd.



Roeddwn i'n teimlo cywilydd o ran cyfaddef fy mod i'n cael trafferth, gan brofi teimladau o euogrwydd, rhwystredigaeth, a dirmyg.

Ond yn fwy na dim, roeddwn i'n teimlo'n unig yn fy nghyfrifoldebau gofalu ac yn anweledig i'r byd y tu allan. Ers hynny, rwyf wedi dod o hyd i ffyrdd bendigedig o fynegi fy emosiynau trwy ddawnsio, ysgrifennu barddoniaeth a rhannu fy nheimpladau gyda gofalmwr eraill.

Mae cael mynediad at gefnogaeth trwy sefydliadau fel Carers UK wedi bod yn achubiaeth. Rwyf hefyd wedi gwneud ffrindiau newydd,

ennill sgiliau newydd a sefydlu cefnogaeth newydd rhwydweithiau. O ganlyniad, rwy'n teimlo'n fwy grymus nid yn unig yn fy rôl gofalu, ond hefyd fel unigolyn yn fy hun a am hynny rwy'n hynod ddiolchgar.

Fel gofalmwr, ni chefais unrhyw hyfforddiant ar reoli emosiynau anodd a delio â'r pwysau a'r cyfrifoldeb parhaus o ofalu am anwyliad.

Ond trwy gysylltu â rhwydwaith cadarnhaol o gefnogaeth gyda gofalmwr eraill, rwyf wedi cael nerth yn gwybod nad wyf ar fy mhen fy hun.



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

Offer a thechnoleg

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

Gallai offer gael eu prynu'n breifat neu efallai y gallech gael help gyda'r gost trwy'r GIG neu trwy asesiadau gan yr awdurdod lleol, os byddant yn penderfynu bod offer o'r fath yn angenrheidiol.

Ar gyfer addasiadau bach i'r cartref, yng Nghymru, mae rhaglen 'Rhaglen Addasu Ymateb Cyflym'. Gall hyn helpu'r rhai â gofynion anabledd neu sy'n oedrannus i fyw'n fwy annibynnol. Mae'r cynllun yn cael ei gyflwyno gan Gofal a Thrwsio Cymru www.careandrepair.org.uk/en

Rhaid i chi gael eich cyfeirio gan eich awdurdod lleol neu weithiwr ieched proffesiynol.

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

Dyfeisiau diogelwch a monitro, fel synwryddion, gellir eu gosod ledled y cartref. Maent yn gallu canfod os oes problem, fel gollyngiad nwy neu dân, ac mae angen cymorth ar y person rydych yn gofalu amdano. Gall larwm symud canfod symudiad

fel cwympiadau neu ddrysau'n agor, a gall technoleg gwisgadwy helpu i leoli person os ydynt wedi crwydro i ffwrdd o'r cartref.

Cynorthwyr symudedd, fel cadeiriau olwyn, lifftiau grisiau neu sgwteri symudedd, gallant helpu pobl i ennill mwy o annibyniaeth, gwella eu hygyrchedd, a helpu nhw i deimlo'n fwy diogel.

Mae hefyd ffyrdd o ddefnyddio technoleg i fonitro ieched person o bell trwy offer sydd ganddynt yn eu cartref. Gellir monitro cyflyrau fel asthma, methiant y galon, diabetes, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), strôc a phwysedd gwaed uchel.

Gall technoleg bob dydd, fel y rhynggrwyd neu eich ffôn symudol, leddfu'r straen o lawer o dasgau fel siopa a chydlynu gofal ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano a gall helpu nhw i reoli eu cyflwr eu hunain.



Dysgwch fwy yn carersuk.org/wales/technology-and-equipment

Mae mesuryddion clyfar yn anfon darlenniadau nwy a thrydan yn awtomatig at y cyflenwr ynni. Gallai hyn helpu i roi mwy o annibyniaeth i'r person rydych chi'n gofalu amdano ac arbed amser ac arian os ydych chi'n eu helpu i reoli eu hynni.

Mae mesuryddion clyfar yn dod gyda dangosydd yn y cartref fel y gallwch weld faint o ynni sy'n cael ei ddefnyddio a faint mae'n ei gostio. Gyda mesurydd clyfar, cewch fil yn seiliedig ar faint o ynni a ddefnyddiwyd – nid amcangyfrif. Gall hyn gymryd rhywfaint o'r dyfalu allan o gydbwysu cyllidebau.

Nodweddion a apiau ffonau clyfar mae llawer i'w gynnig. Gallwch ddefnyddio'ch ffôn i sganio dogfen os oes angen, fel bod gennych fersiwn wrth gefn i gyfeirio ato ar eich ffôn ar gyfer apwyntiadau, er enghraifft, neu gallwch ddefnyddio'r modd darllenwr i ymchwilio i wybodaeth allweddol heb darfu ar hysbysebion. Mae'n werth archwilio'r gosodiad ID meddygol hefyd.

Dyfeisiau cysylltiedig – mae enghreifftiau'n cynnwys bylbiau neu bleindiau clyfar y gellir eu rheoli o bell. Mae hyn yn golygu os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn byw ymhell i ffwrdd, gallwch reoli pethau fel eu goleuo ar eu rhan neu ddefnyddio rheolaethau gwresogi clyfar i sicrhau bod eu gwres ymlaen neu i ffwrdd pan fo hynny'n briodol. Gall dyfeisiau a reolir gan lais (fel Siri neu Alexa) hefyd fod yn ddefnyddiol i bobl anabl neu hŷn.

Cymorth ariannol

Er y gall technoleg ac offer ei gwneud hi'n haws i chi, gall costau ychwanegu hefyd. Efallai y gallwch gael cymorth ariannol i helpu i dalu am rai mathau o dechnoleg ac offer. Am ragor o wybodaeth am gymorth ariannol a allai fod ar gael i chi, gallwch gysylltu â'n tîm Llinell Gymorth trwy anfon e-bost i advice@carersuk.org ar unrhyw adeg.

Noder o ble rydych chi gan y bydd canllawiau'n amrywio yn ôl cenedl.

Cefnogaeth yn ystod amseroedd anodd

Mae'r Gofrestr Gwasanaethau â Blaenoriaet ar gyfer unrhyw un sydd mewn sefyllfa agored i niwed ac angen cymorth ychwanegol hyd yn oed os oes angen hwn ar sail dros dro yn unig. Mae pob cyflenwr ynni yn darparu'r cymorth ychwanegol hwn i gwsmeriaid sydd ei angen. Mae'n eich galluogi i gael blaenoriaeth ar gyfer gwasanaethau, er enghraifft, os yw eich cyflenwad ynni yn cael ei dorri i ffwrdd oherwydd digwyddiad annisgwyl. Darllen mwy: theprs.co.uk

Stori Olga

Trodd Olga at dechnoleg i helpu gyda'r gwaith llawn amser a gofalu am ei rhieni hŷn.

“ Pan glywais am ap Jointly gan Carers UK am y tro cyntaf, roeddwn i'n cydbwyso gwaith llawn amser tra'n gofalu am fy rhieni. Roeddwn i'n byw yn Llundain – 170 milltir i ffwrdd o'u cartref yn Swydd Stafford.

Roedd yn sefyllfa gymhleth a llawn straen. Mae fy mam yn dioddef o sawl cyflwr, gan gynnwys osteoporosis ac arthritis. Roedd fy nhad yn gofalu amdani, tan 2015 pan gafodd ddiagnosis o lymphoma ac angen gofal ei hun.

Ceisiodd fy mrodyr a chwiorydd a minnau gydlynw hyn rhyngom, gan gymryd tro i deithio i'w cartref i helpu gyda'r tŷ, coginio prydau bwyd a mynd â nhw i apwyntiadau.

Roedd Jointly yn ffordd wych o sicrhau bod gennym ni'r holl wybodaeth oedd ei hangen arnom mewn un lle. Dim ond unwaith roedd rhaid i ni fewnbynnu'r wybodaeth ac roedd gennym ni i gyd fynediad iddi. Cyn hynny roeddem yn ceisio cydlynw popeth drwy ebost, galwadau ffôn a rhannu calendrau.

Pob tro roedd un ohonom yn mynd â Mam neu Dad i apwyntiad byddem yn nodi pethau yn Jointly.



Roedd y rhestr o feddyginiaeth yn golygu bod gennym ni'r wybodaeth ddiweddaraf i'w rhannu gyda'r meddyg – roedd hyn yn hanfodol pan gafodd Dad ei ragnodi aspirin, nad oedd yn cael ei gymryd tra ar ei feddyginiaeth canser.

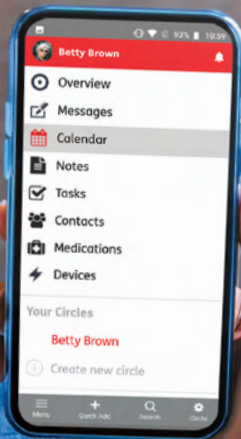
Mae gallu gofalu am fy rhieni wedi bod yn bwysig iawn i mi. Roeddwn i eisiau dychwelyd y gofal a'r cariad roedden nhw wedi rhoi i mi yn ystod fy mhientyndod. Ar ôl i Dad farw yn 2016, rydym ni, fy mrodyr a chwiorydd a minnau, wedi parhau i rannu'r gofal am Mam, ac mae Jointly yn ein helpu i wneud hynny.

”

Yn gofalu am rywun?

jointly
gan carersUK

Gall ein ap Jointly wneud eich bywyd yn haws



"Gall gofalu am rywun fod yn gymhleth. Mae Jointly yn fy helpu i aros ar ben pethau a rhannu gwybodaeth yn hawdd gyda phawb sy'n ymwneud â rhannu'r gofal."

Mae **Jointly** n gwneud gofalu yn llai straenus ac yn fwy trefnus.

Mae Jointly yn ap symudol ac ar-lein wedi'i gynllunio i gadw pobl yn gysylltiedig wrth iddynt rannu gofal. Mae'n cynnwys:

- negesu grŵp
- reoli tasgau
- calendr ar y cyd
- proffil a thudalennau cyswllt
- nodiadau
- reolwr meddyginiaeth
- dogfennau llwytho i fyny
- cynllunio wrth gefn.

Mae gofalu'n haws pan wnewch chi hynny **ar y cyd**.



jointlyapp.com



Eich arian



Cael gwybodaeth am fudd-daliadau

Mae yna wahanol fudd-daliadau a all gynnig cefnogaeth ychwanegol gyda gofalu. Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r cymorth sydd ar gael.

Mae'n syniad da i gael gwiriad budd-daliadau i sicrhau bod chi a'r person rydych yn gofalu amdano yn hawlio'r budd-daliadau rydych yn gymwys i'w cael. Yn ogystal, mae'n syniad da i gael cyngor ar fudd-daliadau os oes gennych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano newid mewn amgylchiadau. Gall y newid effeithio ar eich budd-daliadau, felly mae'n bwysig gwneud y penderfyniad cywir ar gyfer eich sefyllfa.

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

Mae gwefan Carers UK yn disgrifio'r prif amodau ar gyfer pob budd-dal ac rydym wedi cynhyrchu taflenni ffeithiau sy'n darparu esboniadau mwy manwl. Darganfyddwch fwy yn carersuk.org/wales/financial-support

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

Os gwelwch yn dda, nodwch pa genedl rydych yn seiliedig ynddi fel y gallwn deilwra ein cyngor.

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

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

Nid yw'r offer gwiriad budd-daliadau ar-lein yn addas i bawb. Mae rheolau arbennig yn gymwys i rai grwpiau o bobl, er enghraifft: myfyrwyr, pobl o dan 18, pobl mewn gofal preswyl parhaol, dinasyddion y DU sy'n byw dramor a phobl nad ydynt yn ddinasyddion Prydeinig nac Gwyddelig.

"Diolch yn fawr iawn am gymryd yr amser i wneud rhywfaint o ymchwil i mi. Rwyf wedi llwyddo i ymlacio ychydig erbyn hyn ac yn gallu edrych ar bethau yn fwy gwrthrychol ar ôl darllen eich ateb."



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 £83.30 yr wythnos (2025–26). Gallwch fod yn gymwys os:

- Rydych chi'n gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabledd cymwys – mae hyn yn cynnwys cyfradd ganol neu uwch y gydran gofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), naill ai cyfradd y gydran byw dyddiol o'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), naill ai cyfradd y Lwfans Presenoldeb, Lwfans Presenoldeb Cyson (ar lefel benodol) a'r Taliad Annibyniaeth Lluedd Arfog (AFIP).
- Rydych chi'n gofalu am y person hwnnw am o leiaf 35 awr yr wythnos.
- Rydych chi'n 16 oed neu'n hŷn.
- Nid ydych mewn addysg lawn-amser.
- Nid ydych yn ennill dros £196 yr wythnos (ar ôl didyniadau). Gwiriwch gov.uk/carers-allowance/eligibility o Ebrill 2026 gan y gall hyn newid bryd hynny.
- Rydych chi'n bodloni'r amodau presenoldeb a phreswyllo yn y DU.

Os ydych chi'n derbyn budd-daliadau eraill penodol, gan gynnwys Pensiwn y Wladwriaeth, efallai na fydd modd talu Lwfans Gofalwr ar yr un pryd.

Fodd bynnag, gallai fod yn werth gwneud cais a derbyn yr hyn a elwir yn 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr, hyd yn oed os na fyddwch yn cael y budd-dal ei hun. Mae hyn oherwydd gall yr 'hawl sylfaenol' i Lwfans Gofalwr helpu i gynyddu unrhyw fudd-daliadau profi modd y gallech fod yn eu derbyn (megis Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai a Lleihad Treth Cyngor), neu gallai olygu eich bod yn gymwys i fudd-daliadau profi modd am y tro cyntaf.

Weithiau gall hawlio Lwfans Gofalwr gael effaith ar fudd-daliadau eraill rydych chi'n eu derbyn, ond ni ddylai hyn eich atal rhag ystyried gwneud cais, gan y gall gynyddu eich incwm cartref yn gyffredinol.

Nid yw hawlio Lwfans Gofalwr byth yn lleihau swm y Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), Lwfans Presenoldeb neu Bensiwn y Wladwriaeth y mae'r person rydych yn gofalu amdano'n ei dderbyn. Fodd bynnag, gall weithiau effeithio ar unrhyw fudd-daliadau profi modd y gallant eu cael.



Find out more at carersuk.org/wales/carers-allowance

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

Credyd Gofalwr

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

Ni fyddwch yn cael unrhyw arian os ydych yn hawlio Credyd Gofalwr. Fodd bynnag, byddwch yn cael credyd cyfraniad Yswiriant Gwladol i helpu i amddiffyn eich cofnod (sy'n helpu i amddiffyn eich hawl i Bensiwn y Wladwriaeth).

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

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

- y cyfradd canol neu uwch o'r elfen gofal o'r Lwfans Byw Anabledd (DLA)
- unrhyw gyfradd o'r elfen byw dyddiol o'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- unrhyw gyfradd o'r Lwfans Mynychu
- Lwfans Mynychu Cyson
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog (AFIP).

Fodd bynnag, os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano yn cael un o'r budd-daliadau hyn, efallai y byddwch yn dal i allu hawlio Credyd Gofalwr. Pan fyddwch yn gwneud cais, llenwch ran Tystysgrif Gofal y ffurflen gais a gofynnwch i weithiwr iechyd neu gofal cymdeithasol ei llofnodi.

Gall Credyd Gofalwr hefyd helpu gyda seibiannau yn eich rôl gofalu. Gallwch hawlio Credyd Gofalwr am unrhyw wythnos o fewn 12 wythnos cyn y dyddiad y byddwch yn cael hawl i Lwfans Gofalwr neu yn dilyn yr wythnos y byddwch yn rhoi'r gorau i fod â hawl i Lwfans Gofalwr. Gwneir hyn heb fodloni'r amod 20 awr. Mae hyn yn golygu y gallech gael seibiant o ofalu am hyd at 12 wythnos heb golli eich credyd cyfraniad Yswiriant Gwladol.



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

Budd-daliadau anabledd i'r person rydych chi'n gofalu amdano

Efallai y bydd gan y person rydych chi'n gofalu amdano hawl i fudd-daliadau anabledd i helpu i dalu'r costau ychwanegol sy'n dod yn sgil salwch neu anabledd hirdymor.

Nid yw budd-daliadau anabledd yn dibynnu ar faint o arian sydd gan y person rydych chi'n gofalu amdano, ac nid ydynt yn seiliedig ar eu cofnod Yswiriant Gwladol. Fodd bynnag, mae amodau y byddai'n rhaid iddynt eu bodloni er mwyn derbyn un o'r rhain.

Lwfans Byw Anabledd (DLA)

Os ydych chi'n gofalu am blentyn o dan 16, yna gallwch hawlio DLA ar eu cyfer. Mae gan DLA gydran gofal a all gael ei ddyfarnu os oes angen help ar y plentyn gyda gofal personol (fel gwisgo, golchi neu ddefnyddio'r toiled) neu oruchwyliaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel, oherwydd eu salwch neu anabledd. Rhaid i'r help y mae'r plentyn ei angen fod yn sylweddol fwy na'r help sydd ei angen ar blentyn o'r un oed heb y salwch neu anabledd. Mae gan DLA hefyd gydran symudedd a all gael ei ddyfarnu os oes angen help ar y plentyn i symud o gwmpas.



Gwybodaeth bellach ar gael yn carersuk.org/wales/dla

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Os ydych chi'n gofalu am rywun rhwng 16 oed a'r oed Pensiwn Gwladol, yna gallent hawlio PIP. Mae gan PIP gydran byw dyddiol a all gael ei ddyfarnu os oes angen help arnynt gyda gweithgareddau byw dyddiol, fel gwisgo, golchi neu ddefnyddio'r toiled. Mae gan PIP hefyd gydran symudedd a all gael ei ddyfarnu os oes angen help arnynt i symud o gwmpas. Os ydych chi'n 16 oed ac yn oed Pensiwn Gwladol, ac mae gennych chi anghenion tebyg eich hun, gallwch hefyd wneud cais.



Gwybodaeth bellach ar gael yn carersuk.org/wales/pip

Lwfans Presenoldeb

Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd yn oed Pensiwn Gwladol, gallent hawlio Lwfans Presenoldeb. Gall Lwfans Presenoldeb gael ei ddyfarnu os oes angen help arnynt gyda gofal personol (fel gwisgo, golchi neu ddefnyddio'r toiled), neu oruchwyliaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel. Os ydych chi o oed Pensiwn Gwladol ac yn teimlo bod gennych chi anghenion o'r fath, efallai y byddwch chi'n gymwys hefyd.



Gwybodaeth bellach ar gael yn carersuk.org/wales/attendance-allowance

Cymorth gyda Threth y Cyngor

Os ydych yn gofalu am rywun, efallai y gallwch gael cymorth gyda'ch bil Treth y Cyngor.

Lleihad Treth y Cyngor (weithiau'n cael ei alw'n Cefnogaeth Treth y Cyngor) yw cynllun sy'n cael ei redeg gan Lywodraeth Cymru ac yn cael ei weithredu gan awdurdodau lleol i helpu'r rhai ar incwm isel gyda'u bil Treth y Cyngor.

Mae yna hefyd nifer o amgylchiadau lle **gellir eithrio eiddo o Dreth y Cyngor**. Dyma'r rhai a allai fod yn arbennig o berthnasol i chi fel gofalwr:

- Os ydych wedi gadael yr eiddo'n wag ac nad yw bellach yn eich prif gartref oherwydd eich bod yn darparu gofal personol i rywun
- Os mai'r unig berson(au) sy'n byw yn yr eiddo sydd â nam meddyliol difrifol ac yn derbyn budd-daliadau penodol, ac nad oes neb arall yn gallu bod yn atebol i dalu'r Dreth y Cyngor
- Os yw'r eiddo wedi'i adael yn wag gan rywun sydd bellach yn breswlydd mewn ysbyty, cartref gofal neu hostel lle darperir gofal personol.

Weithiau mae **gostyngiadau y gallwch eu cael ar fil Treth y Cyngor**. Er enghraifft, os mai dim ond un person sy'n byw yn yr eiddo, gellir cymhwyso gostyngiad o 25% ar y bil.

Nid yw rhai pobl yn cael eu cyfrif wrth gyfrifo faint o bobl sy'n byw mewn eiddo. Os yw pawb yn cael eu hanwybyddu, bydd gostyngiad o 50% yn cael ei gymhwyso i'r bil. Neu os mai dim ond un person sy'n cael ei gyfrif fel yn byw yn yr eiddo, bydd gostyngiad o 25% yn gymwys.

Nid yw'r rhai sydd ddim yn cael eu cyfrif yn cynnwys gofalwyr penodol neu bobl 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

Er mwyn gwneud cais am un o'r gostyngiadau hyn, bydd angen i chi gysylltu â'r cyngor lleol yn uniongyrchol. Gallwch chwilio am fanylion eich cyngor lleol yma: gov.uk/find-local-council

Efallai y gallwch dalu llai o Dreth y Cyngor o dan y **cynllun lleihad anabled** os yw gwaith wedi'i wneud ar eich cartref i helpu chi neu rywun arall sy'n byw gyda anabled.



Darganfyddwch fwy yma carersuk.org/wales/council-tax

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

Cymorth ariannol arall

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

Cymorth gyda chostau ynni

Mae nifer o ffyrdd y gallwch gael cymorth gyda chostau ynni:

- Gallwch gysylltu â'ch cyflenwr i weld os oes ganddynt unrhyw dariffau wedi'u disgownt yr ydych yn gymwys ar eu cyfer. Efallai y byddwch hefyd am chwilio o gwmpas i weld os gallwch ddod o hyd i fargen well gan gyflenwr arall, trwy ddefnyddio gwefan cymharu prisiau.
- Os ydych wedi cyrraedd yr oed cymhwyso, ac yn hawlio Credyd Pensiwn neu fudd-daliadau penodol eraill, efallai y bydd gennych hawl i Daliad Tanwydd y Gaeaf i helpu i dalu biliau gaeaf – gall hyn fod yn £200 neu £300 yn dibynnu ar eich amgylchiadau.
- Os ydych yn derbyn budd-daliadau penodol, efallai y byddwch hefyd yn gallu cael Taliad Tywydd Oer. Gallwch hawlio £25 am bob wythnos rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth lle mae'r tymheredd cyfartalog yn eich ardal leol yn is na'r rhew am saith diwrnod yn olynol.
- Gallwch gael Disgownt Cartref Cynnes ar eich bil trydan os ydych yn bodloni amodau penodol – gall hyn fod tua £150.

Dysgwch fwy ar carersuk.org/wales/energy-costs

Cymorth gyda chostau iechyd GIG

Efallai y byddwch yn gymwys i gael cymorth gyda chostau iechyd GIG os ydych yn hawlio budd-daliadau penodol. Mae hyn yn cynnwys presgripsiynau am ddim, triniaeth ddeintyddol am ddim, profion llygaidd GIG am ddim a thalebau i helpu i dalu am sbectol/lensys cyffwrdd, yn ogystal â chostau teithio i'r ysbyty am driniaeth i chi neu eich plentyn. Gallwch hefyd hawlio costau teithio cydymaith sy'n gorfod teithio gyda chi am resymau meddygol.

Os ydych yn 60 oed neu'n hŷn, gallwch gael presgripsiynau am ddim a phroffion llygaidd GIG am ddim waeth beth yw eich incwm.

Os nad ydych yn derbyn budd-daliadau sy'n rhoi hawl i chi i gymorth gyda chostau iechyd GIG, ond mae gennych incwm isel, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth gyda chostau iechyd trwy Gynllun Incwm Isel GIG.

Gall tystysgrifau taliad ymlaen llaw ar gyfer presgripsiynau hefyd leihau costau os ydych yn talu'n rheolaidd am feddyginiaeth.

Dysgwch fwy ar carersuk.org/wales/health-and-care-costs

Cefnogaeth gyda chostau byw

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

Benthyciad Cyllidebol

Os ydych chi'n hawlio rhai budd-daliadau, efallai y gallwch gael Benthyciad Cyllidebol i helpu i dalu am bethau hanfodol fel rhent, dodrefn, dillad neu ddyledion prynu ar rent.

Y lleiaf y gallwch fenthyg yw £100. Mae Benthyciadau Cyllidebol yn ddi-log felly dim ond yr hyn rydych chi'n ei fenthyg rydych chi'n ei dalu yn ôl. Fel arfer mae'n rhaid i chi ad-dalu'r benthyciad o fewn 104 wythnos.

Dysgwch fwy yn carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/help-with-bills-and-household-costs

Cronfa Cymorth Disgresiynol

Yng Nghymru mae cynllun cymorth lles cenedlaethol sengl o'r enw'r Gronfa Cymorth Disgresiynol sy'n cynnwys Taliadau Cymorth Unigol a Thaliadau Cymorth Brys.

Dysgwch fwy yn: gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf

Cymorth gan eich awdurdod lleol

Efallai bod gan eich awdurdod lleol gynllun cymorth lles i helpu pobl mewn argyfwng a/neu'r rhai na allant fforddio prynu nwyddau cartref fel oergelloedd, rhewgelloedd, gwelyau ayb.

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

Grantiau

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

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

Gallwch hefyd wirio gwefan Disability Grant's ar gyfer Cymru: disability-grants.org/grants-uk-wales.html

Mae Turn2us yn elusen sydd â chwiliwr grantiau. Dysgwch fwy yn turn2us.org.uk

Mae'r rhaglen Cronfa Cymorth Gofalwyr yn cynnig gwasanaethau a chyllid grant 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 jyglo gwaith gyda gofalu am deulu neu ffrindiau, nid ydych ar eich pen eich hun – mae 223,000 o ofalwyr o oedran gweithio yng Nghymru.

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

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

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd rheoli gwaith a gofal ac yn ystyried gadael gwaith, mae'n bwysig ystyried yr holl oblygiadau y gallai hyn eu cael ar eich incwm, ansawdd bywyd ac entitlements pensiwn yn y dyfodol.

Gallech gael gwiriad budd-daliadau i ddarganfod sut olwg fyddai ar eich sefyllfa ariannol pe baech yn rhoi'r gorau i weithio neu leihau eich oriau (gweler tudalen 27).

Cyn penderfynu rhoi'r gorau i weithio, mae'n werth gweld a allwch wella eich sefyllfa. Gwiriwch a oes unrhyw hawliau sydd gennych yn y gweithle a allai eich cefnogi gyda'ch ymrwymiadau gofal (gweler tudalennau 36–37),

a gwiriwch pa ffynonellau cymorth eraill sydd ar gael (gweler tudalen 38).

Mae ein *Canllaw i Ofalwyr sy'n Gweithio – Cymru* yn darparu llawer mwy o wybodaeth am gyfuno gwaith a gofal: carersuk.org/wales/your-rights-in-work



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

Eich hawliau yn y gwaith

Heb y gefnogaeth iawn, gall straen a phwysau cyfuno gwaith a gofal arwain pobl i adael eu swyddi. Felly, mae'n bwysig darganfod eich hawliau a'r gefnogaeth sydd ar gael.

Mae eich hawliau yn y gwaith yn dod o ddwy ffynhonnell:

- Mae'r gyfraith yn rhoi 'hawliau statudol' i chi, sydd gan bawb.
- Mae eich contract cyflogaeth yn rhoi 'hawliau cytundebol' i chi, a all 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 cyflogaeth, llawlyfr staff neu lythyr penodiad i weld os oes gennych unrhyw hawliau cytundebol yn ychwanegol at eich hawliau statudol.

Mae gan bob gweithiwr yng Nghymru, Lloegr a'r Alban hawl i ofyn am waith hyblyg o'r diwrnod cyntaf o gyflogaeth. 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 waith hyblyg oni bai bod rheswm busnes gwirioneddol dros beidio. Mae penderfyniad i wrthod cais yn rhaid bod am un neu fwy o resymau busnes a bennir yn y gyfraith.

Mae enghreifftiau o waith hyblyg yn cynnwys:

- amser hyblyg
- gweithio gartref neu weithio o bell
- gweithio hybrid
- gweithio rhan-amser
- gweithio amser tymor
- gweithio oriau cywasgedig
- gweithio oriau stagged
- gweithio oriau blynyddol
- han-rannu swydd
- gweithio shifft neu amserlenni tîm.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn rhoi amddiffyniad i ofalwyr rhag rhai mathau o wahaniaethu. Er enghraifft, ni ddylai cyflogwyr a darparwyr nwyddau a gwasanaethau drin gofalwyr yn llai ffafriol na'r rhai heb gyfrifoldebau gofalu.

Mae gan bob gweithiwr yr hawl i gymryd 'swm rhesymol' o amser i ffwrdd o'r gwaith i ddelio ag argyfwng neu fater annisgwyl sy'n cynnwys dibynydd. Gallai 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 chi am gymorth mewn argyfwng hefyd gymhwyso.

Mae'r amser i ffwrdd heb dâl oni bai fod eich cyflogwr yn barod i roi amser i ffwrdd â thâl fel hawl cytundebol.

Engbreiffiau o sefyllfaoedd brys:

- toriad neu ddiffyg trefniadau gofal
- marwolaeth dibynydd
- os bydd dibynydd yn mynd yn sâl, wedi cael ei ymosod arno neu mewn damwain
- i wneud trefniadau hirdymor ar gyfer dibynydd sy'n sâl neu wedi'i anafu (ond nid i ddarparu gofal hirdymor eich hun)
- i ddelio â digwyddiad sy'n ymwneud â phlentyn yn ystod oriau ysgol.

Os ydych wedi gweithio i'r un cyflogwr am 12 mis ac yn gyfrifol am blentyn o dan 18 oed, mae gennych hawl i 18 wythnos o absenoldeb rhiant fesul plentyn, y mae'n rhaid ei gymryd erbyn pen-blwydd y plentyn yn 18 oed. Mae'r amser i ffwrdd heb dâl oni bai fod eich cyflogwr yn barod i roi amser i ffwrdd â thâl fel hawl cytundebol.

Mae Deddf Absenoldeb Gofalwr 2023 yn rhoi hawl i weithwyr i wythnos o absenoldeb gofal di-dâl y flwyddyn yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Os ydych yn 'darparu neu drefnu gofal ar gyfer dibynydd sydd angen gofal hirdymor,' efallai y bydd y

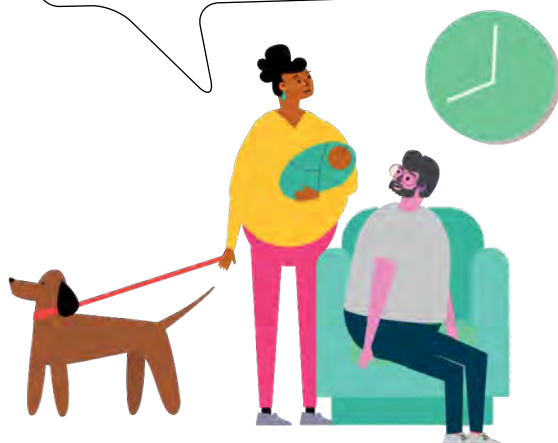
gyfraith hon, a ddaeth i rym ar 6 Ebrill 2024, yn berthnasol i chi.

Gall 'angen gofal hirdymor' fod yn anaf, anabledd, cyflwr corfforol neu feddyliol neu angen sy'n gysylltiedig â henaint lle mae angen gofal am fwy na thri mis.

Mae'r hawl hwn ar gael o ddiwrnod cyntaf cyflogaeth. Gall yr absenoldeb gael ei gymryd yn hyblyg, fel hanner diwrnod neu ddiwrnod llawn, ar gyfer ymrwymadau gofal cynlluniedig.

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

"Mae fy nghyflogwr yn fy nghefnogi gyda llawer o hyblygrwydd. Pan ddigwydd argyfwng neu angen gofal annisgwyl, maen nhw'n dweud wrtha i am beidio â phoeni am waith."



Cymorth ar gael

Gall ddweud wrth eich cyflogwr eich bod yn ofalwr deimlo'n anodd ar brydiau.

Holwch eich cyflogwr os oes ganddo bolisi ar gyfer gofalwyr neu gefnogaeth arall a allai eich helpu i ymdopi â'ch cyfrifoldebau gofalu, megis trefniadau gwaith hyblyg.

Mae rhai sefydliadau yn cynnig cymorth fel cwnsela neu wasanaethau iechyd a lles eraill a gwybodaeth i ofalwyr fel pecynnau cyngor. Gall undebau llafur hefyd fod yn ffynhonnell dda o gefnogaeth. Efallai y bydd eich cydweithwyr yn gefnogol, neu hyd yn oed mewn sefyllfaoedd gofalu tebyg eu hunain.

Yn ogystal â gweld os oes unrhyw gefnogaeth ar gael i ofalwyr drwy eich gweithle, gallwch archwilio pa gefnogaeth sydd ar gael y tu allan i'ch cyflogaeth.

Gall hyn gynnwys cael asesiad anghenion gofalwr i weld a oes unrhyw gymorth y gall yr awdurdod lleol ei gynnig i'ch helpu i gyfuno gwaith a gofal – gweler tudalen 13.

Gall hyn hefyd gynnwys cysylltu â phobl eraill sy'n deall beth rydych chi'n mynd drwodd.

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

Efallai y bydd ein fforwm ar-lein, Carers Connect, yn lle 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 â ni fel aelod: carersuk.org/wales/join-us

Mae Carers UK yn rhedeg Employers for Carers, cynllun sy'n darparu cyngor ac adnoddau i helpu cyflogwyr yn y gweithle.

Mae Hub Cyflogwyr ar gyfer Gofalwyr Cymru yn darparu cymorth arbenigol yng Nghymru i gyflogwyr Cymreig.

Gallwch siarad â'ch cyflogwr am ymuno â'r Hub Cyflogwyr ar gyfer Gofalwyr Cymru – darganfyddwch fwy yn employersforcarers.org/about-us/wales-hub





Dod â gofal llygaid arbenigol a gwasanaethau clyw i'ch anwyliaid gydag Ymweliadau Cartref Specsavers

Mae Specsavers yn deall yr heriau sy'n gysylltiedig â gofalu am rywun, ac mae ein gwasanaeth ymweliadau cartref wedi'i gynllunio i'ch helpu i ofalu am eu holl anghenion gweld a chlywed.

Efallai y bydd yr anwyliaid yr ydych chi'n gofalu amdanynt yn gymwys i gael ymweliad cartref os yw un o'r canlynol yn berthnasol:

- Maen nhw wedi'u cloi yn y tŷ neu wedi'u gwely yn sgil anabledd corfforol.
- Maen nhw'n byw gyda chyflwr iechyd meddwl diagnostig sy'n ei gwneud yn anodd mynd allan heb gymorth.

Beth i'w ddisgwyl

Bydd ein harbenigwyr symudol yn rhoi prawf llygaid cynhwysfawr a ariennir gan y GIG i unigolion cymwys yng nghysur eu cartref eu hunain, gan sicrhau yr un lefel o ofal a thrwyadlder ag y byddech chi'n ei gael yn y siop. Ar ben hynny, mae Specsavers bellach yn cynnig gwasanaeth ymweliad cartref

am ddim i brofi clyw mewn lleoliadau dethol yn y DU. Mae'r gwasanaeth wedi'i deilwra i anghenion pob unigolyn, gan gynnig gofal llygaid a chlyw personol sydd mor unigryw ag y maen nhw. Mae wedi'i gynllunio i addasu i'w hamgylchiadau a'u lefelau cysur sy'n newid, gan sicrhau'r gofal gorau posibl yng nghysur eu cartref eu hunain.

Pam dewis Ymweliadau Cartref Specsavers?

- **Cyfleustra:** Mae ein harbenigwyr yn dod yn uniongyrchol atoch chi.
- **Gofal Personol:** Caiff ymweliadau eu teilwra i anghenion yr unigolyn, gydag offer arbenigol i sicrhau cysur a chywirdeb.
- **Tawelwch Meddwl:** Bydd eich anwyliaid yn cael yr un gofal o ansawdd uchel ag y byddent yn y siop.

I gael rhagor o wybodaeth am Ymweliadau Cartref Specsavers, i weld a yw eich anwyliaid yn gymwys neu i drefnu apwyntiad, ffoniwch 0800 089 0144 neu ewch i [specsavers.co.uk/home-visits](https://www.specsavers.co.uk/home-visits)

Stori Joanne

Mae Joanne yn gyflogai HSBC ac yn ofalwr di-dâl i sawl aelod o'r teulu. Yma mae hi'n rhannu ei phrofiad o gydbwyso gwaith a gofal.

“Rwy'n gofalu am bedwar aelod agosaf o fy nheulu, sy'n amrywio o 24 i 84 oed, ac sydd ag anableddau a gofynion gwahanol. Mae fy rôl gofalu yn cynnwys hwyluso apwyntiadau, rheoli holl faterion fy nheulu, darparu cefnogaeth emosiynol, delio â darparwyr addysg a gofal iechyd, a chefnogi gydag anghenion personol.

Yn ogystal, rwy'n gweithio'n llawn amser fel Rheolwr Cyflenwi Cynhwysiant Byd-eang ar gyfer HSBC lle rwy'n cymryd rhan helaeth mewn datblygu adnoddau ar gyfer gofalcwyr a'r rhai sydd ag anawsterau corfforol a meddwl.

Drwy fy mhrofiadau fy hun a chefnogi gofalcwyr eraill yn y banc, rwy'n deall yr heriau dydd i ddydd sy'n wynebu gofalcwyr sy'n gweithio.

Boed hynny'n ceisio cydbwyso gwaith â gofal a/neu hwyluso apwyntiadau, rheoli dyddiadau cau a blaenoriaethau gwaith neu fod yn flinedig, mae'n amlwg i mi fod pob gofalcwr yn wynebu heriau sylweddol.

Mae gofalcwyr yn dod â llu o sgiliau trosglwyddadwy a chydymdeimlad

â phobl eraill i'r gweithle, sy'n gwneud yn bwysig iawn eu bod yn rhan o'r gweithle. Er enghraifft, y sgiliau y gallent eu defnyddio wrth eirioli ar gyfer anghenion addysgol eu plentyn, megis

gwrando a ysgrifennu llythyrau, gellir eu trosglwyddo'n hawdd i'r gweithle er budd ein cwsmeriaid. Felly mae'n hanfodol eu bod yn derbyn cefnogaeth ac yn gallu bod eu hunain yn y gwaith.

I gefnogi ein pobl, mae gennym Grŵp Adnoddau Gweithwyr sy'n canolbwyntio ar ddarparu cymorth i ofalcwyr o bob cwr o'r banc i'w helpu i adnabod eu hunain fel gofalcwyr a'r cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt ar adeg briodol.

Rydym yn gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd gwahanol megis cyhoeddi cylchlythyr misol, cynnal digwyddiadau a chynnig galwad gefnogaeth ar amrywiol bynciau sy'n ymwneud â gofalcwyr.

Mae'r grŵp hefyd yn cefnogi'r rhai sydd ag anawsterau corfforol a meddwl ac yn rhoi cymorth ychwanegol i ofalcwyr wrth reoli anghenion eu dibynyddion.

Yn ogystal â pholisïau mewnol y banc a mynediad i raglen cymorth i weithwyr, mae gofalgwyr yn cael cefnogaeth drwy bartneriaeth y banc â Gofalgwyr UK. Mae'r bartneriaeth hon yn rhoi mynediad i'n gweithwyr at yr ap Jointly, ystod eang o adnoddau ar-lein a'r cyfle i gysylltu â gofalgwyr eraill drwy amrywiol fforddau.

Mae rheolwyr llinell yn derbyn cefnogaeth dda iawn trwy'r adnoddau Cyflogwyr i Ofalgwyr, sy'n eu galluogi i gael y wybodaeth angenrheidiol i gefnogi eu timau.

Rwy'n ddiolchgar iawn am y gefnogaeth rwy'n ei dderbyn gan HSBC. Maen nhw'n rhoi'r cyfle i mi ddilyn gyrfa, ac wrth weithio'n hyblyg, gallaf hefyd ddarparu'r gofal a'r gefnogaeth mae fy ngheulu ei angen.

Mae fy nhîm yn gefnogol iawn. Mae bob amser rhywun i gael coffi a sgwrs gyda, a gwneud i mi chwerthin, hyd yn oed pan mae pethau'n anodd iawn. Mae fy rheolwr llinell yr un mor gefnogol, yn fy helpu i reoli fy llwyth gwaith, yn rhoi persbectif gwahanol i mi, a dim ond bod yno pan mae ei angen arna i.

Mae'n fy nghadw'n gyfrifol am fy lles, sy'n ffynhonnell fawr o gymorth a chefnogaeth.

Mae gweithio i gyflogwr sy'n deall pwysigrwydd a gwerth cefnogi gofalgwyr yn y gweithle wedi gwneud gwahaniaeth mawr i fy lles a'r teulu.

”



Cyfeiriadur

Mae yna ystod o sefydliadau cenedlaethol sy'n gallu darparu cymorth. Rydym wedi rhestru rhai ohonynt isod.

Adferiad Recovery

Maen nhw'n darparu cymorth i bobl fregus gan gynnwys unigolion sy'n gwella o salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr.

Ff 01792 816600

adferiad.org.uk

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i'r rhai dros 60.

Ff 0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Byw'n Annibynnol

Gwybodaeth a chyngor ar offer ar gyfer byw'n annibynnol.

livingmadeeasy.org.uk

Carers Trust Cymru

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

Ff 0300 772 9600

carers.org/wales

Cymdeithas Alzheimer's

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

Ff 0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Cymorth Cancer Macmillan

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

Ff 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Cymorth Teulu i Gymryd

Yn cynnig cymorth i deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr sy'n cael trafferth ymdopi â dibyniaeth rhywun ar gyffuriau neu alcohol.

Ff 0300 888 3853

addictionfamilysupport.org.uk

Cyngor ar Bopeth Cymru

Swyddfeydd lleol ar gyfer cyngor/cynrychiolaeth ar fudd-daliadau, dyledion a thai.

Ff 0800 702 2020

(Advicelink Cymru)

citizensadvice.org.uk

Cysylltu

Information and advice for families who care for children with a disability or special need.

Ff 0808 808 3555

contact.org.uk

Gofal Arolygiaeth Cymru

Yr arolygydd annibynnol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Ff 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Independent Age

Gwybodaeth a chynghor i bobl hŷn, eu teuluoedd a gofalwyr.

Ff 0800 319 6789

independentage.org

Marie Curie

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

Ff 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

Gwybodaeth a chynghor i bobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a gofalwyr.

Ff 0808 808 1111

mencap.org.uk

Relate

Gwasanaethau cwnsela a chefnogaeth i gyplau, teuluoedd a phobl ifanc.

relate.org.uk

Rethink Mental Illness

Gwybodaeth, cynghor a gwasanaethau cymunedol i bobl sy'n cael eu heffeithio gan salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr.

Ff 0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chynghor ar faterion tai.

Ff 08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

Gwybodaeth, cymorth a chynghor i helpu'r rhai a effeithir gan strôc.

Ff 0303 3033 100

stroke.org.uk

Turn2us

Gwybodaeth a chynghor ar fudd-daliadau a grantiau.

turn2us.org.uk

Efallai fod grwpiau cymorth lleol a sefydliadau sydd hefyd yn gallu cynnig cymorth. Ewch i carersuk.org/wales/support-where-you-live

Llinell Gymorth Carers UK

Rydym yma i'ch cefnogi gyda gwybodaeth, cyfarwyddyd a chefnogaeth ymarferol bob cam o'r ffordd.

Os ydych chi'n sôn lle rydych chi wedi'i leoli, byddwn yn ceisio addasu ein cyfarwyddyd i chi.

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



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

Pa bynnag ffordd mae gofalu yn effeithio arnoch chi, rydym yma i'ch helpu.

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

E advice@carersuk.org

Ff 0808 808 7777

Cefnogwyd y canllaw hwn yn falch gan



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



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



Gofalwyr Cymru

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

 @carerswales

 /carerswales

 /carerswales

 @carers_uk

 @carers_uk

Mae'r canllaw hwn wedi'i gynllunio i ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol a chyngor. Er ein bod yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfoes, byddem yn argymhell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu ymweld â'n gwefan am fwy o wybodaeth.

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307) a chwmni cyfyngedig trwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.

Cod cyhoeddiad: W9040 © Carers Wales, Mai 2025. Adolygiad nesaf Ebrill 2026.