gofalwyr CYMRU

2017

Gofalu am rywun

Gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr

Cynnwys

YNGLŶN Â`R CANLLAW HWN 3

CANLLAW I OFALWYR 4

CAEL HELP A CHEFNOGAETH 10

Ble i ddechrau 11

Asesiad i anghenion y gofalwr 13

Asesiad i`r person rydych yn edrych ar ôl 14

Dod allan o`r ysbyty 15

Delio â materion rywun 15

Cymryd hoe 16

Offer a thechnoleg 18

EICH SEFYLLFA ARIANNOL 20

Cael gwybodaeth am fudd-daliadau 21

Lwfans i Ofalwyr 22

Credyd i Ofalwyr 23

Budd-daliadau i`r personau rydych yn gofalu amdanynt 24

Help gyda threth y cyngor 25

Help arriannol arall 26

EICH GWAITH 28

Gofalwyr sy`n gweithio 29

Eich hawliau mewn gwaith 30

Cael cefnogaeth 32

CYFEIRIADUR 34

Mae'r icon hwn yn golygu bod taflen ffeithiau ar gael a ellir ei lawr lwytho o'n gwefan neu archebu copi printiedig trwy gysylltu'r Llinell Gymorth ar **0808 808 7777** neu ar **advice@carersuk.org**

Ynglŷn â'r Ganllaw

Dros gydol pob blwyddyn mi fydd 123,000 o bobl yng Nghymru yn dyfod i fod yn ofalwyr, yn edrych ar ôl teulu neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu ddioddef o afiechyd difrifol.

Ar adegau, mi all ofalu fod yn hollol orfoleddus. Nid oes dim byd yn fwy naturiol a dynol na helpu ein hanwyliaid i gael y gorau allan o fywyd.

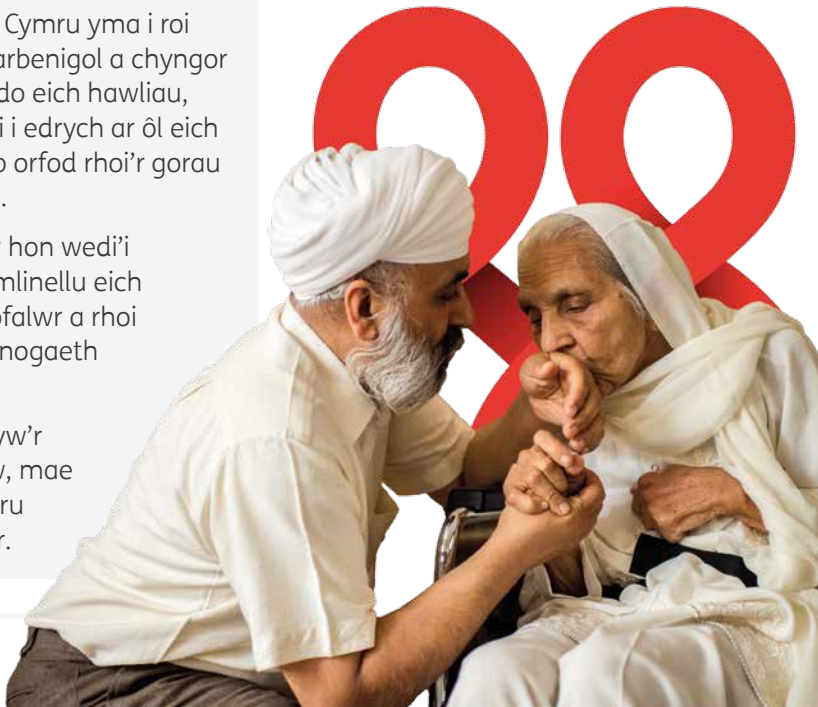
Nid oes dim byd hefyd yn anoddach na chanolbwyntio ar anghenion eraill heb esgeuluso ein hanghenion ein hunan. Pa un ai yn gofalu rownd y cloc neu'n cydbwyso gwaith â bywyd teuluol, mi all fod yn llafurus. Mi all y system fod yn ddryslyd. Mi all yr emosiynau fod yn ysgytwol.

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

Mae Gofalwyr Cymru yma i roi gwybodaeth arbenigol a chyngor i chi, i hyrwyddo eich hawliau, ac i'ch cefnogi i edrych ar ôl eich anwyliaid, heb orfod rhoi'r gorau i'ch bywyd chi.

Mae'r ganllaw hon wedi'i chynllunio i amlinellu eich hawliau fel gofalwr a rhoi arolwg o'r gefnogaeth sydd ar gael.

Beth bynnag yw'r heriau a ddaw, mae Gofalwyr Cymru wrth eich ochr.



Canllaw i ofalwr

Mi all edrych ar ôl rywun fod yn galed. Dyma ganllaw gyflym o ddeg o heriau allweddol a all ddod i'ch wynebu...

1 Derbyn y cyngor cywir a gwybodaeth... yn gyflym!

Mi all ofalu fod yn gymhleth iawn, nail ai wrth ymdrin â'r system fudd-daliadau neu ystyried sut i dalu am ofal. Mae pob llinyn yn gymhleth, mi all deimlo'n ddryslyd. Mi allai droi at arbenigwr helpu ddatod y sefyllfa fwyaf gymhleth.

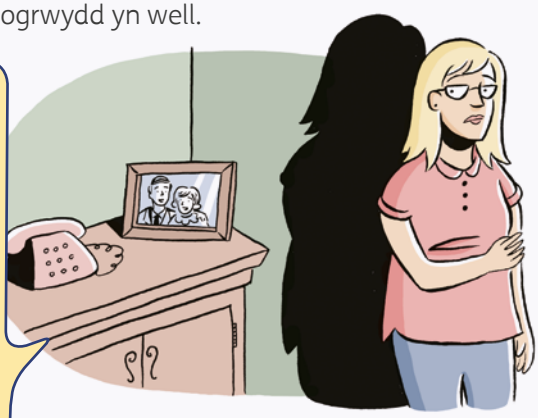
"Roeddwn ar drothwy cael chwalfa nerfau, ac roedd fy mywyd teuluol bron mewn argyfwng. Mi gysylltais â Llinell Gymorth Carers DU a chefais wybodaeth hanfodol i`m grymuso i herio ac ennill fy achos gyda fy nghyngor."

2 Ymdopi gyda theimladau o euogrwydd

Pan ydym yn edrych ar ôl rywun, mae'n bwysig i dderbyn bod euogrwydd yn normal a'n bod yn ei deimlo ac achos ein bod yn pryderu. Mae gallu siarad â phobl sy'n deall y sefyllfa a'r hyn i ni'n ei brofi a'i deimlo yn gallu'n helpu i ymdopi â'n teimladau o euogrwydd yn well.

"Wedi`r diagnosis, roeddwn wedi fy syrffedu gan y teimlad y gallwn fod wedi gwneud mwy. Pam nad oeddwn wedi adnabod yr arwyddion? Rwyf nawr yn deall nad oedd unrhyw un i feio am yr hyn a ddigwyddodd.

Felly nawr dwy ddim yn dweud fy mod yn teimlo'n euog, ond yn drist - emosiwn sy'n haws i ymdopi gyda."



3 Bod yn bendant gyda phersonau proffesiynol

Bydd edrych ar ôl rywun yn golygu delio gyda llawer o wahanol bersonau proffesiynol. Pan rydym yn teimlo nad yw personau proffesiynol wedi esbonio pethau'n glir, ddim yn gweld y darlun i gyd neu efallai ei fod ddim yn gwneud fel y dylai, mi all fod yn anodd siarad â fyny. Ta waeth, dyma'n union beth sydd raid ei wneud. Ac mae hyn yn dechrau wrth werthfawrogi'n hunain a'n rôl fel gofalwyr.

"Mae`r meddyg wedi trafod ei gyflwr gyda fi a chytunwyd i weithredu cynllun gofal i sicrhau bod dad yn cael marwolaeth urddasol sy'n rhydd o boen. Gofynnon nhw a oeddwn i eisiau siarad gyda dad amdano, ac mi wnes i wneud hynny."

4 Delio gyda thrafodaethau anodd

Mi all drafodaethau dyrys gyda phersonau proffesiynol fod yn chwarae bach o gymharu â delio gyda theuluoedd a ffrindiau. Mi allai fod rhaid weithiau i ofyn i sibling i fod yn fwy cefnogol, atgoffa ffrind ein bod yn dal i fodoli neu siarad yn dyner gyda rhieni sydd ddim yn derbyn nad ydynt yn medru byw'n annibynnol mwyach. Mae hyn yn cymryd dewrder, llawer o amynedd, a thact. Mi all siarad gyda phobl tu allan i'r sefyllfa wneud byd o wahaniaeth.

"Rydym wedi gohirio siarad am allu meddyliol gyda fy mam-gu. Mae cael y trafodaethau anodd hyn yn gynnar yn well o lawer na` i adael hi'n rhy hwyr a chael pobl arall i wneud penderfyniadau'r dyfodol."

5 Edrych ar ôl ein hiechyd a lles ein hunain

Fel gofalwyr, mi allai fod eisiau anghenion unionyrchol arnom fel cymryd ambell i hoe, cael cwsg, bwyta'n iawn ac ymarfer corff. Mi allai fod anghenion hirdymor arnom, fel sefydlu perthnasau boddhaus, dilyn diddordebau neu ddatblygu gyrfaoedd.

Mae gofalu wastad yn golygu elfen o hunanaberth. Ta waeth, mae'n bwysig ein bod yn edrych ar ôl ein hunain hefyd, fel ein bod yn gallu cadw'i fynd yn ein gwaith fel gofalwyr, ac am ein bod yn unigolion ag anghenion sydd yr un mor ddilys ag anghenion ein hanwyliaid.

"Ni chefais hoe erioed - rwy'n edrych nôl nawr gan ddymuno y byddem wedi bod yn gryfach. Ar ôl blynyddoedd o bron dim cwsg na hoe, rwy'n sâl yn wastadol ac mae fy system imiwnedd yn isel."

6 Sylweddoli pan ein bod o dan straen

Mi all straen ein rhybuddio ni o beryglon posibl a'n hysgogi i gyrraedd ein hamcanion.

Ta waeth, mae'r balans weithiau'n mynd rhy bell ac mae'r pwysau'n cyrraedd pwynt fel iddo fod mor ddwys a dyfal, fel ein bod yn teimlo nad ydym yn medru ymdopi.

Ar ôl sylweddoli ei fod yn ormodol, mae'n ddefnyddiol i siarad amdano yn hytrach na gobeithio bydd y straen yn diflannu.

"Weithiau mae straen a blinder yn ormodol. Cawsom ffeit un noson am ddim byd. Ar y pryd, nid oeddwn yn gwybod beth i wneud neu ble i fynd am help. Dyna'r ymdeimlad pan rydym o dan straen."

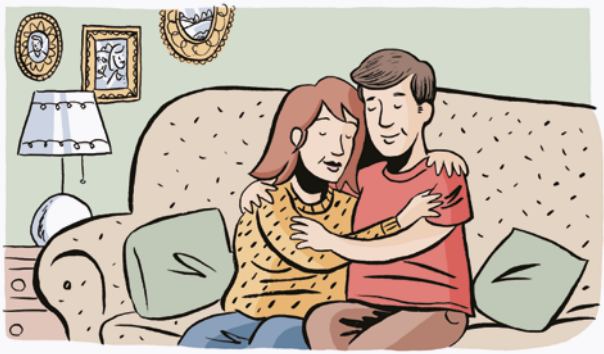
7 Gwneud penderfyniadau anodd

Mi fydd adegau pan rydym yn wynebu penderfyniad enwedig o emosiynol neu anodd.

Weithiau mae'n benderfyniad rydym wedi cynllunio amdano, neu un sydd wedi bod ar gefn ein meddwl. Weithiau mae'n gwbl annisgwyl ac yn ein gadael heb unrhyw reolaeth. Os yw'n bosib bydd meddwl am benderfyniadau ymlaen llaw yn ein helpu i beidio â chynhyrfu mewn sefyllfaoedd anodd.

"Mae`n well paratoi a gwneud ymchwil am y gwahanol opsiynau ymlaen llaw, hyd yn oed os nad ydych yn siŵr am ba lwybr y dylech ddilyn. Ni alle'n fod wedi dewis y cartref gofal gorau tra oedd mam yn yr ysbyty, yn y cyfnod o straen hwnnw."

8 Cadw perthynasau`n foddhaus



Mi all ofalu am ein hanwyliaid fynegu`r gorau ynom, a mynd â pherthynas i lefel newydd ddwys. Mi all hefyd ein gwthio i'r ymylon drwy straen ariannol, emosiynol ac ymarferol. Mi all salwch ddiystyru'r cynlluniau orau oll a gwneud i berthynasau deimlo'n dra gwahanol.

"Roeddwn yn sydyn yn jyglo ymweliadau ysbyty, swydd llawn amser a cheisio peidio sgrechian. Rwy'n cofio teimlo fy mod wedi colli pob rheolaeth ar fy mywyd: roedd y strôc honno nid yn unig wedi digwydd i Peter, ond i'r ddau ohonom."

Yr hyn sy`n holl bwysig yw bod ffordd gennym i siarad yn onest a chanfod help pan fo angen.

9 Addasu i newid mewn amgylchiadau

Pa un ai rydym yn edrych ar ôl rywun sy'n gwella neu sy'n gwaethygu dros amser, mae gofalu yn anochel yn golygu addasu i amgylchiadau.

Weithiau, mae'n hawdd canolbwyntio ar y manylion ymarferol - gweinyddu'r gweithwyr gofal neu'r symud i gartref gofal. Dyw'r gallu i aros yn astud i'n perthynas gyda'r person rydym yn ei ofalu amdano yng nghanol yr holl newid ddim mor hawdd.

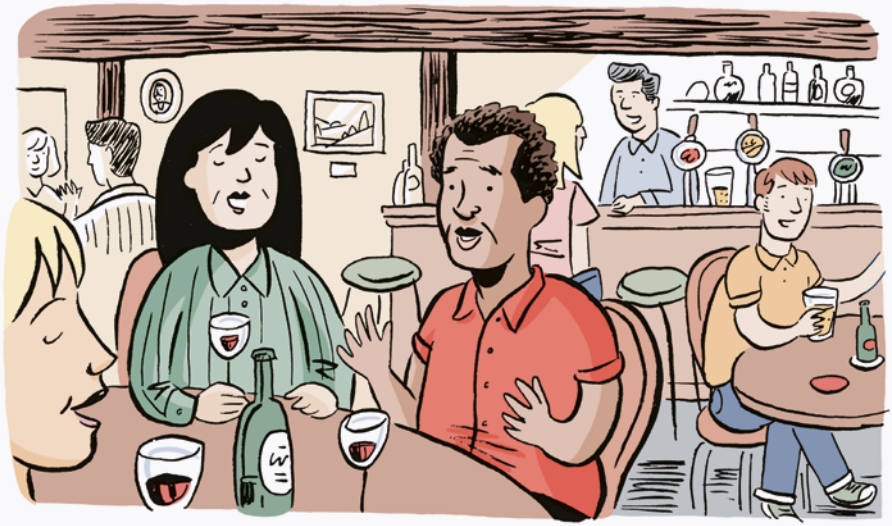
"Roedd 'na adegau pan roedd hi'n ymddangos bod dad ar fin marw. Ond o fewn ychydig ddiwrnodau, roedd e'n eistedd i fyny yn y gwely, yn holliach. Roedd hynny ddiau'n gwneud yr emosiynau'n anodd, yn byw'n gyson ar bigau'r drain.

10 Cadw synnwyr digrifwch

Does dim yn esmwytho straen yn fwy na'r gallu i chwerthin.

Weithiau mae gofalu'n gallu teimlo fel ein bod yn serennu mewn sefyllfa gomedi, ac nid oes dim prinder o ddeunydd comedi. Ar adegau eraill, mi fydd angen ffeindio rhywbeth i chwerthin amdano. Y naill ffordd neu'r llall, mae rhannu profiadau gyda gofalwyr eraill yn ardderchog, ddim yn unig i gael gwrandawiad a dealltwriaeth ond i ffeindio hiwmor a all ein helpu i gadw'i fynd.

"Nid yw gorddryswch yn beth i chwerthin amdano, ond mae hiwmor yn ffordd i mi ymdopi. Rwy'n trin ffrwydradau fy nhad fel comedi aur ar gyfer y llyfr neu'r sefyllfa gomedi na fyddai byth yn ei ysgrifennu!"



Ymunwch â Gofalwyr Cymru am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol

Pa bynnag ffordd mae gofalu'n effeithio arnoch chi a'ch teulu, rydym yma ar eich cyfer.

Wrth ymuno â Gofalwyr Cymru, mi allwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad am newid.

Mi allwch ymuno'n gyflym wrth:
ymweld â carerswales.org neu ein galw ar **020 7378 4997**

@carerswales /carerswales

Cael help a chefnogaeth

Photo: Chris Steele-Perkins

Ble i ddechrau

Mi all ofalu fod yn waith caled - yn gorfforol ac emosiynol. Mae'n bwysig i ffeindio allan am y ffyrdd gwahanol sydd ar gael i chi gael help a chefnogaeth i ofalu.

Mi allwch chi a'r person rydych yn ei ofalu amdano(i) gael asesiadau o'u hadran wasanaethau cymdeithasol. Mi all hyn arwain at help a chefnogaeth yn cael ei ddarparu i chi fel gofalwr a/neu i'r person rydych yn gofalu amdano. Am ragor o wybodaeth ewch i dudalennau 13-14.

Mi allech benderfynu gyflogi help a chefnogaeth ychwanegol ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano(i). Mi allech gyflogi unigolyn neu i ddefnyddio darparwr gofal fel asiantaeth ofal.

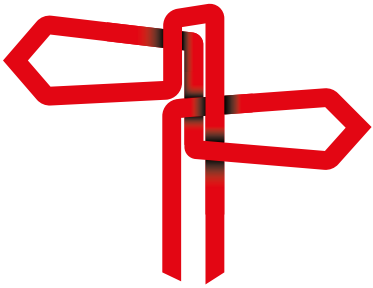
Os ydych yn edrych am ddarparwyr gofal mi allwch:

- ofyn i`r awdurdod lleol os oes ganddynt rhestr ddarparwyr gofal cymeradwy
- chwilio ar wefan Arolygaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru: www.ccsiw.org.uk
- Chwilio ar gyfeiriadur Which? Elderly Care: www.which.co.uk/elderly-care/care-services-directory

Mi allwch hefyd ffeindio allan am offer a thechnoleg a allai wneud eich cartref yn fwy diogel, eich bywyd yn haws a rhoi annibyniaeth i'r person rydych yn edrych ar ôl - gweler tudalen 18.

Mae gofalu yn ddiau yn golygu addasu i newid mewn amgylchiadau, felly mae'n bwysig i feddwl am y dyfodol. Efallai bydd rhaid edrych ar wahanol ffyrdd i reoli materion rywun, naill ai nawr neu yn y dyfodol - gweler tudalen 15.

Mi allech ffeindio allan os oes gennych fudiad gofalu lleol, a pha fath o gefnogaeth maent yn cynnig i ofalwyr yn eich ardal. I gael mwy o wybodaeth am ofalwyr lleol ewch i carersuk.org/localsupport



Stori Emma

"Mae fy mamgu`n 74 mlwydd oed ac yn dioddef o gorddryswch. Mae tadcu yn gofalu amdani yn ystod y dydd, ac rwyn`n gyfrifol am ei gwarchod yn y nos a dros y penwythnos.

Tybion na fyddai tadcu yn medru hawlio urhyw gefnogaeth, yn enwedig am nad oedd y meddygon a`r bobl o`r gwasanaethau cymdeithasol wedi dweud dim.

Ar ôl ffeindio allan am Upfront mewn taflen newyddion oddiar fy nghyflogwr, mi benderfynais rhoi cynnig arni.

Roedd defnyddio Upfront yn syml ac uniongyrchol – mae hyd yn oed fy nhadcu, sy`n 85 mlwydd oed, yn gallu ei ddefnyddio

Ar ol ei gwblhau gyda`n gilydd a darllen ein crynodeb personol, mi sylweddolon y byddai tadcu yn medru gofyn am asesiad ofalwr oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol. Mae hyn wedi ei alluogi i gefnogi fy mamgu gyda gofal ysbaid fel ei fod ef yn gallu cael hoe haeddiannol a gêm wythnosol o golff!

Mae gofalu`n feunyddiol am fy mamgu, delio gyda`u hangenion ac ymddygiad ymosodol, yn effeithio ar iechyd y ddau ohonom – heb y math hwn o ysbaid fach i fy nhadcu, credaf y byddwn wedi cyrraedd pen ein tennyn."

Mae Upfront yn dwlsin ar lein sydd am ddim a`n medru mynd â chi yn syth i`r wybodaeth sydd angen arnoch.

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

Upfront

Asesiad i anghenion gofalwr

Os ydych chi'n ofalwr sy'n ymddangos fel bod eisiau cefnogaeth arnoch mi ddylech gael cynnig asesiad anghenion gofalwr gan yr awdurdod lleol perthnasol.

Os nad ydych wedi cael cynnig asesiad anghenion gofalwr, dylech gysylltu â'r awdurdod lleol a gofyn am un.

Mi allwch gael asesiad o anghenion heb ystyried lefel eich angen, maint y gofal a gynigir neu eich sefyllfa ariannol. Mae asesiad anghenion gofalwr yn hawl gyfreithiol ac yn agored i bob gofalwr, sydd, heb ystyried eu hoed, yn gofalu am rywun sydd yn anabl, sâl neu'n oedrannus. Os ydych yn dymuno, mi allwch ofyn am asesiad anghenion gofalwr cyn dechrau rôl fel gofalwr.

Dylai'ch asesiad anghenion gofalwr gyfro:

- eich rôl fel gofalwr a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- eich teimladau a dewisiadau ynglŷn â gofalu
- eich iechyd
- gwaith, astudio, hyfforddi, hamdden
- perthynasai, gweithgareddau cymdeithasol a'ch amcanion
- tai
- cynllunio ar gyfer argyfyngau (fel cynlluniau cardiau argyfwng gofalwr)

Ar ôl yr asesiad bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu os ydych yn gymwys i dderbyn cefnogaeth naill ai i chi neu'r person rydych yn gofalu amdano(i), er mwyn lleihau'r effaith arnoch chi. Mi allai gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, neu ar ffurf taliad uniongyrchol.

Mae esiamplau o'r cymorth yn cynnwys gwersi gyrru, costau tacsi, gliniadur, help gyda gwaith tŷ neu arddio neu aelodaeth o gampfa.

Bydd ymateb yr awdurdod lleol yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol (os yw'r gwasanaethau yn cael eu darparu i chi ac os yw'r awdurdod yn un sydd yn codi tâl am gefnogaeth i ofalwyr) neu ar sefyllfa ariannol y person rydych yn ei warchod (os yw gwasanaethau'n cael eu darparu iddynt).

Hyd yn oed os nad ydych yn gymwys i gael cefnogaeth bydd rhaid i'r awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth a chyngor i atal eich anghenion rhag datblygu ymhellach.

Am ragor o wybodaeth ewch i: carersuk.org/wales/assessment

Asesiad i`r person rydych yn edrych ar ôl

Os yw'r person rydych yn edrych ar ôl yn ymddangos bod angen cefnogaeth arno(i) mi ddylai gael asesiad anghenion gan yr Awdurdod Lleol.

Mi all y person rydych yn edrych ar ei ôl gael asesiad heb ystyried eu lefel o angen neu eu sefyllfa ariannol.

Mi fydd yr asesiad yn edrych ar eu hanghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol. Mae gennych chi fel gofalwr hawl i gymryd rhan yn yr asesiad.

Wedi'r asesiad, mi fydd yr awdurdod lleol yn penderfynu os yw'r person yr ydych yn ei warchod yn gymwys i gefnogaeth. Mi allai'r gefnogaeth gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol neu mewn ffurf o daliad uniongyrchol.

Mae esiamplau o`r math o gefnogaeth gall y person rydych yn edrych ar ei ôl gael yn cynnwys newidiadau i`r cartref i`w wneud yn fwy addas, gweithiwr gofal, lle mewn canolfan ddydd neu le tymor byr mewn gofal preswyl.

Pa un ai fydd yr awdurdod lleol yn talu am unrhyw gefnogaeth, yn ddibynnol ar sefyllfa ariannol y person rydych yn edrych ar ei ôl. Ni all yr awdurdod lleol godi tâl am gynnig gofal a chefnogaeth a ddarperir i blentyn.

Hyd oed os nad yw'r person yr ydych yn edrych ar ei ôl yn cael ei ystyried yn gymwys i gael cefnogaeth, mae'n rhaid i`r awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth iddynt.

Am ragor o wybodaeth ewch i: carersuk.org/wales/assessment

Dod allan o'r ysbyty

Mae penderfynu ofalu, neu barhau i ofalu, am rywun sy'n dod allan o'r ysbyty yn gallu bod yn anodd iawn.

Mae'n bwysig i gofio mai eich dewis chi yw ymgymryd â rôl fel gofalwr.

Cyn i'r person rydych yn gofalu amdano (i) ddod adref o'r ysbyty mi ddylai asesiad o ryddhad gael ei wneud i benderfynu os oes angen unrhyw gefnogaeth arnynt wedi cael rhyddhad. Mi ddylai'r asesiad o ryddhad edrych i weld os yw'r person rydych yn edrych ar ei ôl yn gymwys i unrhyw ofal canolradd neu ail-alluogi, gofal iechyd parhaol o'r GIG neu ofal nyrsio wedi'i ariannu gan y GIG, unrhyw wasanaethau GIG eraill a/neu wasanaethau gofal cymunedol o'r awdurdod lleol.

Dylech chi gael cynnig asesiad gofalwr i weld os oes angen cefnogaeth arnoch chi wedi i'r person rydych yn edrych ar ei ôl gael ei rhyddhau.

Am ragor o wybodaeth ewch i: carersuk.org/wales/hospital

Rheoli â materion rywun

Efallai byddwch am helpu rheoli materion y person rydych am edrych ar ei ôl, neu am gynllunio sut i wneud hynny yn y dyfodol.

Mae 'na wahanol ffyrdd i reoli materion rywun ac mae hyn yn ddibynnol ar allu'r person rydych yn gofalu amdano i wneud penderfyniadau yn annibynnol (sy'n cael ei alw'n allu meddyliol) neu os nad yw'n gallu gwneud penderfyniadau annibynnol (sy'n cael ei alw'n heb allu meddyliol).

Am ragor o wybodaeth ewch i: carersuk.org/managing-someones-affairs

Cymryd hoe

Mi all ofalu am rywun fod yn swydd llawn amser felly mae'r cyfle i gael seibiant yn hanfodol i'ch lles ac i ansawdd eich bywyd.

Mae 'na sawl ffordd i allu cael hoe fel gofalwr. Mae i fyny i chi yn unig ddewis pa fath o hoe sydd orau i chi. Mi allai fod angen awr yn wythnosol, diwrnod yma ac acw, wythnos neu ddwy i fynd ar wyliau neu gyfuniad o rheiny.

Meddyliwch am y math o hoe sydd angen arnoch chi fel gofalwr a pha fath o ofal arall sydd angen ar y person rydych yn gofalu amdano.

Mae 'na wahanol opsiynau gwahanol i gael gofal arall (yn aml fe'i helwir yn ofal ysbaid) ar gyfer y person rydych yn edrych amdano dra'ch bod chi'n cymryd hoe:

- cael help o'r adran wasanaethau cymdeithasol trwy asesiadau (gweler tudalennau 13-14)
- trefnu gofal i'ch hunan (gweler tudalen 11)
- cefnogaeth oddi wrth ffrindiau a theulu
- mae rhai mudiadau'n darparu seibiannau i ofalwyr neu i rheiny sy'n cael ei gwarchod (neu i'r ddau)

Os ydych yn dymuno mynd ar wyliau, naill ai ar ben eich hunan neu gyda'r person rydych yn edrych ar ei ôl, efallai bydd help ar gael gyda'r gost. Mi allech weld os oes grantiau neu gynlluniau i helpu gofalwyr gyda`r gost a gallech edrych ar y restr o fudiadau ar ein taflen ffeithiau.

Am ragor o wybodaeth ewch i: carersuk.org/break

"Daliwch i fyny ar gwsg a chael amser i feddwl. Pan rydych yn gofalu mae 'na emosiynau cymhleth gyda theimladau o golled. Nid oes un ffordd gywir i ddefnyddio'ch amser, cofiwch i fod yn dyner ar eich hun."

"Cymerodd flynyddoedd cyn i mi allu ystyried ysbaid i fy merch. O'r diwedd wedi cyfnod anodd mi dderbyniais y cynnig. Erbyn hyn, rwy'n gwybod bod angen hoe flynyddol arnaf. Rwy'n dychwelyd wedi fy atgyfnerthu ac yn fwy abl i ymdopi."

Stori Samantha

Mae Samantha yn gofalu am ei brawd Chris,53 mlwydd oed, sydd â Syndrom Down a symptomau cymhleth eraill. Ers i Chris symud i mewn gyda Samantha 15 mlynedd yn ôl, mae hi wedi brwydro i gael y seibiannau sydd angen arni.

"Tra fy mod wedi gwneud popeth a allai i roi'r bywyd gorau posib i Chris, nid wyf wedi cael yr amser angenrheidiol bant o ofalu ac mae wedi fy ngadael yn flinedig.

Mae'r methiant i gael ysbaid reolaidd wedi golygu fy mod wedi gorfod ymgeisio i'r awdurdod lleol ac aros misoedd i ffeindio os fydd ariannu ar gael. Weithiau, cynigiwyd opsiynau anaddas ac mi fu rhaid i mi eu gwrthod, ac er bod y teulu wedi helpu, ni allwn bob amser ddibynnu bod rhywun yn mynd i fod ar gael.

Rwyf wedi cael pob math o brofiadau anodd - gan gynnwys gorfod dod adre'n gynnar am fod Chris yn sâl, a'r alwad ffôn a gefais ar ddechrau'r gwyliau i ddweud bod meddyginiaeth Chris ar goll, er fy mod wedi ei llaw-gyflwyno yn ystod y diwrnod blaenorol. Trwy lwc, mi ffeindiwyd e` o fewn ychydig o oriau, ond roedd y galwadau ffôn cyson yn gwneud hi'n amhosib i mi ymlacio.

Mae'r methiant i allu ymlacio wedi effeithio ar fy iechyd corfforol a meddyliol, ac wedi golygu nad wyf wedi cael yr amser angenrheidiol gyda fy nheulu.

Yn ddiweddar mae'n sefyllfa wedi gwella. Mi weithiais allan cymaint yr oeddwn yn arbed yr awdurdod lleol drwy ofalu am Chris a chanolbwyntio ar mor bwysig oedd hi i fod yn flaenweithgar am fy iechyd, fel fy mod yn medru dal i ofalu am Chris. Yn ffodus roedd fy achos yn llwyddiannus, ac rwyf nawr yn cael ysbaid reolaidd a gofal arall sy'n addas i Chris, ac yn ychwanegol amser bant am wyliau gyda fy nheulu.

Pan rydych yn gofalu am rywun, rhaid i chi feddwl am eich hunan a chofio eich bod chi mor bwysig ar bobl rydych yn edrych ar ôl. Rydym yn arfer rhoi'r person rydym yn edrych ar ei ôl gyntaf, ac anghofio bod ein hanghenion, ein hiechyd a'n perthynasai ni yn gyfrif." ❞

Os ydych am gyngor a gwybodaeth am gymryd hoe, llawr lwythwch ein taflen ffeithiol ar carersuk.org/break neu chysylltwch â llinell gymorth Carers DU ar **0808 808 7777** neu ar **advice@carersuk.org**

Offer a thechnoleg

Mi all gwahanol fathau o offer, addasiadau a thechnoleg wneud eich cartref yn fwy diogel, eich bywyd yn haws a rhoi annibyniaeth i'r person rydych yn gofalu amdano.

Mi all **offer** gael eu prynu'n breifat neu efallai byddwch yn medru cael help gyda'r gost trwy'r GIG neu drwy asesiadau gan y gwasanaethau cymdeithasol, os byddant yn ystyried bod y person rydych yn edrych ar ei ôl eisiau'r math hynny o offer.

Mi all addasiadau gael eu prynu'n breifat, neu mi allech chi neu'r person rydych yn edrych ar ei ôl wneud cais am grant cyfleusterau i'r anabl.

Mi all asiantaethau Gofal a Thrwsio (Care and Repair) Lleol ar draws Gymru helpu perchnogion tai a thenantiaid preifat i drwsio, addasu a chynnal eu tai – gweler tudalen 34.

Ymwelwch â carersuk.org/equipment i ddarllen ein ddarllen ein gwybodaeth ar-lein.

Mae **Telecare** a **telehealth** yn defnyddio technoleg i helpu pobl i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi ac i gynnig i chi, y gofalwr, dawelwch meddwl.

Mae **telecare** yn cynnwys amrywiaeth o dechnoleg fonitro sy'n anymwthiol fel synwyryddion wedi'u lleoli trwy'r cartref ac sy'n medru canfod problemau fel, yn edrych ar ôl yn cael problem a angen help. Mae hefyd yn cynnwys technoleg a ellir ei wisgo a all ganfod pobl wedi cwympo a lleoli personau sydd wedi crwydro.

Mae **telehealth** yn ffordd i fonitro iechyd person o bell, drwy offer sydd ganddynt yn eu cartrefi – mi all fonitro cyflyrau fel asthma, methiant y galon, diabetes, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), strôc a gorbwysedd.

Ewch i carersuk.org/telecare i ddarllen ein gwybodaeth arlein.

Mi all **technoleg pob dydd** fel y ryngrwyd neu eich ffôn symudol gymryd y straen allan o lawer o dasgau fel siopa a chyd-drefnu gofal i'r person rydych yn edrych ar ei ôl a helpu rheoli cyflyrau.

Ffeindiwch fwy ar:
carersuk.org/technology

Stori Olga

“Pan glywais gyntaf am ap *Jointly* Carers DU roeddwn yn jyglo gwaith llawn amser gyda gofalu am fy rhieni, a oedd yn byw 170 milltir i ffwrdd.

Roedd hi'n sefyllfa gymhleth a dirboenus. Mae gan fy mam amrywiaeth o gyflyrau gan gynnwys osteoporosis ac arthritis. Bu fy nhad yn gofalu amdani, hyd nes 2015 pan gafodd ddiagnosis o lymphoma ac felly roedd angen gofal arno fe hefyd.

Ceisiodd fy siblingiaid a mi i gyd-drefnu pethau, gan gymryd ein tro i deithio u`w cartref i helpu ar hyd y tŷ, coginio prydau a mynd gyda nhw i apwyntiadau.

Roedd *Jointly* yn ffordd ardderchog o wneud yn siŵr fod gennym y wybodaeth gywir yn yr un man. Doedd dim ond eisiau rhoi'r wybodaeth unwaith a byddai gennym i gyd fynegiad iddo. Hyd hynny, roeddwn wedi ceisio cyd-drefnu popeth trwy e-bost, galwadau ffôn a rhannu calendrau.

Wedi i un ohonom gymryd mam neu dad am apwyntiad mi fyddem yn gwneud nodiadau yn *Jointly*. Roedd y rhestr feddyginiaeth yn golygu bod gennym y wybodaeth ddiweddaraf i rannu gyda'r meddyg teulu – roedd hyn yn hanfodol ragnodwyd asprin i dad, tabledi nad oedd cymryd ynghyd â'u gyffuriau cancr.

Roedd gallu edrych ar ôl fy rhieni'n bwysig i mi. Roeddwn eisiau rhoi nôl iddynt y cariad a'r gofal a ddangoson nhw i fi yn ystod fy mhlentyndod. Ar ôl i fy nhad farw yn 2016 mae fy siblingiaid a fi wedi parhau i rannu'r gofal o mam, ac mae *Jointly* wedi'n helpu i wneud hyn.”

Wedi'i ddatblygu gan Carers DU, mae *Jointly* yn ap ar lein sydd wedi'i ddyfeisio gan ofalwyr i ofalwyr. Am ragor o wybodaeth ewch i carersuk.org/jointly

jointly

Eich Cyllid

Photo: Chris Steele-Perkins

Cael gwybodaeth am fudd-daliadau

Mae'r system fudd-daliadau'n gymhleth. Mae'n syniad da i gael gwiriad o fudd-daliadau i sicrhau eich bod chi a'r person rydych yn edrych ar ei ôl yn cael y holl fudd-daliadau sy'n gymwys i chi.

Yn ogystal ag ychwanegu at incwm eich cartref, mi all fudd-daliadau weithiau helpu diogelu eich hawl i bensiwn y wladwriaeth yn y dyfodol.

Mae gwefan Carers UK yn cyfro prif amodau pob budd-dal. Ffeindiwch mwy ar: carersuk.org/benefits

Mi all linell gymorth Carers DU gario allan gwiriad o fudd-daliadau i chi – danfonwch e-bost i advice@carersuk.org neu galwch 0808 808 7777.

Mi allwch wirio eich budd-dal ar lein. Mi fydd yn cymryd tua 20 munud i gwblhau.

Ewch i www.entitledto.co.uk/benefits-calculator neu www.turn2us.org.uk/find-benefits-grants

Nid yw'r offer ar-lein hyn yn addas i bawb. Mae rheolau arbennig yn gymwys i rai pobl, er enghraifft: myfyrwyr, pobl o dan 18, pobl sydd mewn gofal preswyl yn barhaol, gwladwyr y DU sy'n byw dramor a phobl nad ydynt yn ddinasyddion Prydeinig.

Mi allwch gael gwiriad fudd-dal wyneb i wyneb o ganolfan cynghori leol fel Citizens Advice Bureau, Age Cymru, mudiadau gyrfa neu elusen anabl.

Lwfans Gofalwr

Os ydych yn edrych ar ôl aelod o'r teulu neu ffrind, allai eich bod chi medru hawlio Lwfans Gofalwr.

Mi allwch fod yn gymwys i Lwfans Gofalwr os ydych yn medru cwrdd â'r amodau canlynol:

- eich bod yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-dal anabl cymwys - mae hyn yn cynnwys y raddfa ganol neu uwch o'r gydran ofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), nail ai raddfa o'r gydran bywyd bob dydd o'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP), nail ai raddfa o'r Lwfans Gweini, Lwfans Gweini Cyson (ar lefel benodol) a Thaliad Annibyniaeth Personol i'r Lluoedd Arfog (AFIP)
- eich bod yn gofalu am berson am o leiaf 35 o oriau pob wythnos
- eich bod yn 16 oed neu fwy
- nad ydych mewn addysg llawn amser
- nad ydych yn ennill mwy na £110 yr wythnos (wedi didyniadau)
- eich bod yn bodloni amodau preswyl a phresenoldeb y DU

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

Ta waeth, mi allai'n fod yn ddefnyddiol o hyd i wneud cais a derbyn yr hyn a elwir "hawl waelodol" i Lwfans Gofalwr, er na fyddwch yn derbyn y budd-dal ei hun. Mae hyn o achos bod "hawl waelodol" i Lwfans Gofalwr yn gallu cynyddu unrhyw fudd-dal prawf-modd a fyddwch yn ei dderbyn (fel Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai a rhyddhad ardrethi), neu mi allai olygu eich bod yn gymwys i gael budd-dal prawf-modd am y tro cyntaf.

Mae ceisio am Lwfans Gofalwr weithiau yn effeithio ar fudd-daliadau eraill yr ydych yn eu derbyn, ond ni ddylai hyn eich digalonni, am y gallai gynyddu eich incwm cyffredinol.

Nid yw ceisio am Lwfans Gofalwr byth yn mynd i leihau'r swm o DLA, PIP, AA neu Bensiwn y Wladwriaeth fydd y person rydych yn gofalu amdano yn ei gael. Ta waeth, mi allai effeithio ar eu budd-daliadau prawf-modd.

Am ragor ewch i carersuk.org/carersallowance

Credyd Gofalwr

Mae Credyd Gofalwr yn ffordd i ddiogelu'ch Pensiwn y Wladwriaeth os ydych yn gofalu am rywun ond ddim yn talu cyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol drwy waith cyflogedig ac yn methu ceisio am Lwfans Gofalwr.

Nid ydych yn derbyn unrhyw arian os cewch Credyd Gofalwr, ond rydych yn cael credyd at eich cyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol, i ddiogelu eich record (sy'n helpu diogelu eich hawl i Bensiwn y Wladwriaeth).

Os ydych yn derbyn Lwfans Gofalwr yn barod nid oes eisiau i chi wneud cais am Credyd Gofalwr am fod eich record wedi cael ei ddiogelu eisoes.

I wneud cais am Credyd Gofalwr mae'n rhaid eich bod yn gofalu am rywun am gyfanswm o 20 awr neu fwy yn wythnosol. Mae`n rhaid i'r person rydych yn gofalu amdano dderbyn un o'r canlynol:

- y raddfa ganol neu uwch o'r gydran ofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl
- y ddwy raddfa o'r Taliad Annibyniaeth Personol
- either rate of Attendance Allowance
- y ddwy raddfa o'r Lwfans Gweini
- Lwfans Gweini Cyson
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog

Ta waeth, os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano'n derbyn un o'r budd-daliadau hyn, mi allwch gael Credyd Gofalwr o hyd. Wrth wneud y cais, llenwch adran y Dystysgrif Gofal ar y ffurflen gais a chael person proffesiynol o fyd iechyd neu ofal i lofnodi.

Mi all Credyd Gofalwr hefyd helpu gyda thoriadau yn eich rôl fel gofalwr. Mi allwch wneud cais am Credyd Gofalwr am unrhyw wythnos o fewn 12 wythnos cyn y dyddiad y byddwch yn hawlio Lwfans Gofalwr neu ar ôl yr wythnos byddwch ddim mwyach yn hawlio Lwfans Gofalwr. Mae hyn heb orfod cwrdd â'r amod o 20 awr. Mae hyn yn golygu y gellir cael toriad o 12 wythnos heb golli eich credyd ar gyfer Yswiriant Cenedlaethol.

Am ragor ewch i:
carersuk.org/carerscredit

Budd-daliadau i'r anabl ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano

Mi all fod y person rydych yn gofalu amdano hawlio budd-daliadau i'r anabl i helpu gyda'r costau ychwanegol a ddaw o salwch hirdymor neu anabledd.

Nid yw budd-daliadau i'r anabl yn ddibynnol ar faint o arian sydd gan y person rydych yn gofalu amdano, a dydy'n nhw ddim wedi eu seilio ar eu record o gyfraniadau Yswiriant Cenedlaethol. Ta waeth, mae 'na amodau sydd raid eu cwrdd i dderbyn un o rain.

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)

Os ydych yn gofalu am blentyn dan 16 mi allech wneud cais am Lwfans Byw i'r Anabl ar eu rhan. Mae i'r DLA gydran ofal a all gael ei roi os oes angen gofal personol ar y plentyn (fel gwisgo, golchi neu ddefnyddio'r tŷ bach) neu arolygaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel, oherwydd eu salwch neu anabledd. Rhaid bod yr help sydd angen ar y plentyn yn fwy sylweddol o lawer na'r help sydd angen ar blentyn o`r un oedran heb salwch ac anabledd. Mae i'r DLA gydran symudedd a all gael ei rhoi os oes angen help ar y plentyn i symud ar hyd y lle.

Am ragor ewch i:
carersuk.org/dla

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Os ydych yn gofalu am rywun sydd rhwng 16 a 64 mi alle'n nhw wneud cais am PIP. Mae i PIP gydran byw pob dydd a all gael ei rhoi os oes angen help gyda gweithgareddau pob dydd fel gwisgo, golchi a defnyddio'r tŷ bach. Mae i PIP gydran symudedd hefyd a all gael ei rhoi os oes angen help i symud ar hyd y lle.

Am ragor ewch i:
carersuk.org/pip

Lwfans Gweini

Os ydych yn gofalu am rywun dros 65 neu fwy mi allen nhw wneud cais am Lwfans Gweini. Mi all Lwfans Gweini gael ei rhoi os oes angen help gyda gofal personol (fel gwisgo, golchi neu ddefnyddio'r tŷ bach), neu arolygaeth i sicrhau eu bod yn ddiogel.

Am ragor ewch i:
carersuk.org/attendanceallowance

Help gyda threth y cyngor

Os ydych chi'n gofalu am rywun mi allwch gael help i dalu'ch bil treth cyngor.

Mae Lleihad i Dreth Cyngor (a elwir weithiau'n Cefnogaeth i Dreth Cyngor) yn gynllun sy`n cael ei rhedeg gan awdurdodau lleol i helpu'r rheiny ar incwm isel gyda'u bil treth cyngor.

Mae 'na nifer o amgylchiadau lle does eiddo gael eu heithrio rhag talu treth y cyngor. Dyma'r rai a all fod yn enwedig o berthnasol i chi fel gofalwr:

- os ydych wedi gadael yr eiddo'n wag ac nid yw bellach yn cael ei ystyried fel eich prif breswylfa am eich bod yn darparu gofal i rywun
- os yw'r unig berson(au) sy`n byw yn yr eiddo wedi'i ddiffygio'n feddyliol a allai neb arall fod yn atebol i dalu treth y cyngor
- os yw'r eiddo wedi ei adael yn wag gan rywun sydd nawr yn breswylydd mewn ysbyty, cartref gofal neu hostel lle mae gofal yn cael ei ddarparu

Weithiau, mae 'na ddisgowntiau ar gael ar gyfer bil treth y cyngor. Os mai dim ond un person sy`n byw yn yr eiddo (neu mae`n cael ei dretio felly) mi all disgownt o 25% gael ei dynnu o`r bil; ac os na does neb yn byw yn yr eiddo (neu mae`n cael ei dretio felly) mi all 50% o ddisgownt gael ei dynnu o`r bil. Nid yw rhai pobl, gan gynnwys rhai gofalwyr a phobl â diffygion meddyliol, yn cael eu cyfrif pan fo'r cyngor yn gweithio allan faint o bobl sydd yn byw yn yr eiddo.

Efallai, mi fyddwch yn talu llai o dreth cyngor o dan gynllun lleihau treth i'r anabl os yw'ch cartref wedi cael atgyweiriadau i helpu chi neu rywun arall sy`n byw gydag anabledd.

Am fwy ewch i:
carersuk.org/counciltax

Help ariannol arall

Mae 'na ffyrdd eraill i'ch galluogi chi i gael help gyda'ch cyllid tŷ - fel help gyda chostau tanwydd, help gyda chostau iechyd, neu geisio am fenthyciadau neu grantiau penodol.

Help gyda chostau tanwydd

Mi na sawl ffordd i gael help gyda chostau tanwydd:

- os ydych wedi cyrraedd yr oedran cymhwyso mi allai eich bod yn medru hawlio Taliad Tanwydd Gaeaf i helpu talu am filiau'r gaeaf - mi all hwn fod rhwng £100 i £300 – yn amodol ar eich amgylchiadau
- os ydych yn derbyn budd-daliadau penodol efallai cewch Taliad Tywydd Oer o £25 am bob wythnos rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth pan mae'r tymheredd ar gyfartaledd yn eich ardal chi ar neu yn is na phwynt rhewi am saith diwrnod yn olynol
- os medrwch gwrdd ag amodau penodol mi allwch gael help i dalu tuag at welliannau effeithlonrwydd ynni trwy Gynllun Cynhesrwydd Fforddiadwy'r Llywodraeth. Mae'r cynllun yn darparu pecyn o fesurau sy`n hybu effeithlonrwydd ynni a chynhesrwydd i bwrpas pob cartref

Ffeindiwch fwy ar:
carersuk.org/fuel

Help gyda chostau iechyd y GIG

Mae presgripsiynau meddygol yn rhad ac am ddim yng Nghymru.

Os ydych yn cael budd-daliadau penodol mi allwch gael help gyda chostau iechyd y GIG. Mae hyn yn cynnwys triniaeth ddeintyddol am ddim, profion llygaid y GIG am ddim, a thocynnau i helpu talu am sbectol a lensys cyffwrdd, yn ogystal ag ad-daliad o gostau teithio i chi a'ch plentyn i'r ysbyty. Gallwch hefyd wneud cais am docynnau cydymaith sy`n teithio gyda chi ân resymau meddygol.

Os ydych yn 60 neu fwy mi allwch gael profion llygaid y GIG am ddim, beth bynnag yw eich incwm.

Os nad ydych yn derbyn budd-daliadau sy`n gallu eich helpu gyda chostau iechyd y GIG, ond eich bod ar incwm isel, efallai byddwch yn medru cael help gyda chostau iechyd trwy Gynllun Incwm Isel y GIG.

Mi all tystysgrifau talu mlaen llaw hefyd leihau costau os ydych yn talu am feddyginiaeth yn rheolaidd.

Ffeindiwch fwy ar:
carersuk.org/healthcosts

Benthyciad Cyllidebu

Os ydych yn cael budd-daliadau penodol efallai mi allwch gael Benthyciad Cyllidebu i helpu i dalu am bethau hanfodol fel rhent, celfi, dillad a dyledion hurbwrcas.

Y swm lleiaf a allwch fenthyg yw £100. Mae Benthyciadau Cyllidebu'n ddi-log felly rydych ond yn talu nôl yr hyn rydych wedi'i fenthyg. Gan amlaf, mae'n rhaid i chi ad-dalu'r benthyciad o fewn 104 wythnos.

Ffeindiwch fwy ar gov.uk/budgeting-loans

Cronfa Gymorth Ddewisol

Yng Nghymru mae 'na gynllun cymorth les genedlaethol o dan yr enw Cronfa Gymorth Ddewisol sydd yn cynnwys Taliadau Cymorth Unigol a Thaliadau Cymorth Brys.

Mae gwefan Money Made Clear yn cynnig rhagor o wybodaeth: www.moneymadeclearwales.org

Grantiau

Mae `na weithiau grantiau ar gael i wneud cais amdanynt. Mi allwch ofyn i ganolfan gynghori os oes unrhyw grantiau lleol.

Elusen yw Turn 2 Us sydd â theclyn i edrych am grantiau. Ffeindiwch fwy ar: turn2us.org.uk

Stori Norman

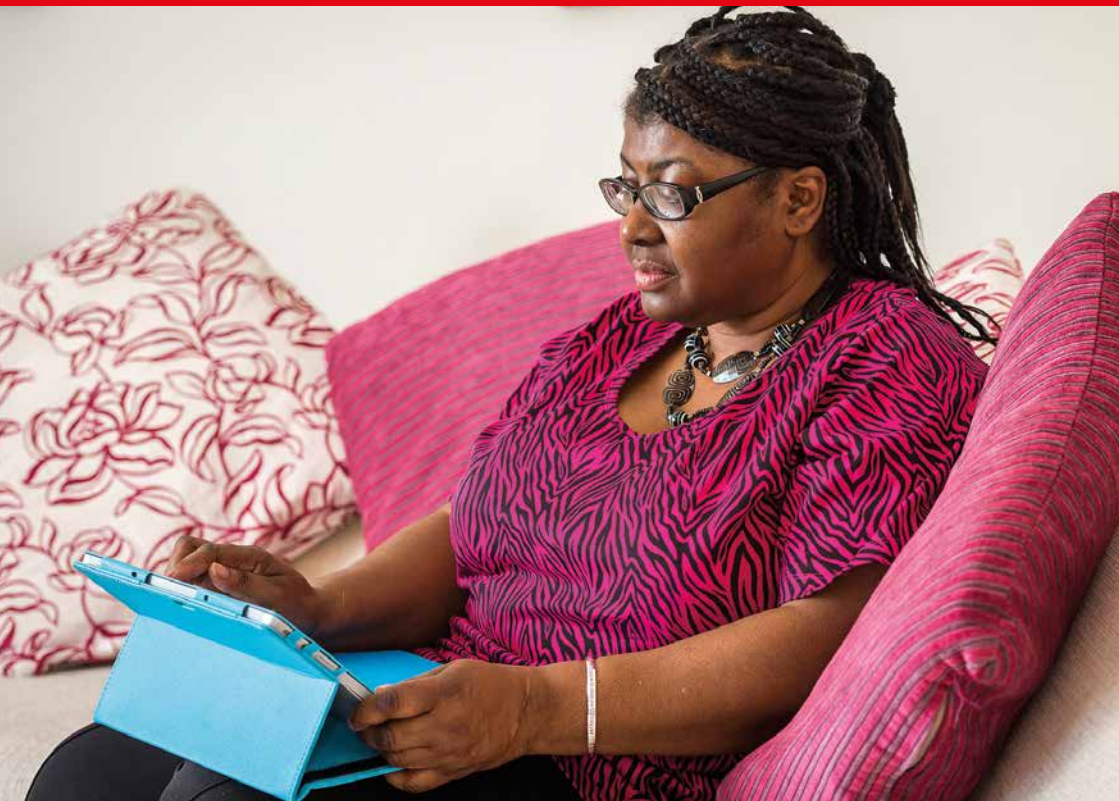
Roedd gorfod rhoi'r gorau i weithio i ofalu am ei wraig yn dodi Norman mewn sefyllfa ariannol anodd. Bu galwad i Linell Gymorth Carers DU yn ffordd i newid popeth.

Photo: BBC

"Yn ystod fy ngalwad i Linell Gymorth Carers DU, teimlais am y tro cyntaf bod rhywun yn gwrando arnaf fel gofalwr. Siaradais ag ymgynghorydd a thrafod fy sefyllfa a dwedodd pa help oedd ar gael, a pha opsiynau oedd yn agored i mi.

Byddai wedi bo'n dda i gael y wybodaeth hon pan ddechreuais ofalu am Ros. Byddai bywyd wedi bod yn eithaf gwahanol."

Eich gwaith



Gofalwyr sy'n gweithio

Os ydych yn jyglo gwaith gyda gofalu am deulu neu ffrindiau, nid ydych ar ben eich hunan - mae 'na dair miliwn o ofalwyr yn gweithio yn y DU.

Mae 'na hawliau yn y gwaith a allai'ch helpu i jyglo gweithio a gofalu. Yn ogystal â'r hawliau statudol hyn, mae gennych hefyd hawliau cytundebol.

Yn ychwanegol i'ch hawliau yn y gwaith, mi allai fod ffyrdd eraill i wneud jyglio gwaith a gofalu yn haws, fel cael mynediad i gefnogaeth berthnasol yn y gwaith (gweler tudalen 32), neu du allan i'ch gwaith.

Os ydych yn jyglio gwaith a gofalu ac yn meddwl am adael gwaith mae'n bwysig i ystyried yr effeithiau llawn a allai gael ar eich incwm, ansawdd eich bywyd a hawliau pensiwn yn y dyfodol.

Mi allech feddwl os oes 'na rywbeth allwch wneud i wneud hi'n haws i jyglo gwaith a gofal fel cael help a chefnogaeth (gweler tudalennau 10 i 19), gweld os oes 'na hawliau yn y gwaith a allai wneud eich rôl fel gofalwr yn haws (gweler tudalennau 30-31), a gweld os oes 'na gefnogaeth ychwanegol ar gael a allai helpu (gweler tudalen 32).

Mi allech hefyd gael gwiriad o fudd-daliadau oddi wrth Linell Gyngor Carers UK i weithio allan eich sefyllfa ariannol os byddech yn gadael gwaith neu leihau eich oriau (gweler tudalen 21).

Am fwy ewch i carersuk.org/work

Eich hawliau yn y gwaith

Mae jyglo gwaith a gofalu yn gallu bod yn heriol iawn. Mae'n bwysig i ffeindio allan am eich hawliau ac am unrhyw gefnogaeth sydd ar gael.

Mae eich hawliau yn y gwaith yn dod o ddau darddle:

- mae'r gyfraith yn rhoi i chi "hawliau statudol" sydd yn cael eu rhoi i bawb
- mae eich cytundeb cyflogaeth yn rhoi i chi "hawliau cytundebol" a all fod yn fwy hael na'r hawliau statudol

Mae'r wybodaeth ganlynol yn ymwneud â hawliau statudol. Ta waeth, mae bob amser chwerth chweil i wirio eich cytundeb cyflogaeth, llawlyfr staff neu lythyr o apwyntiad i weld os oes gennych unrhyw hawliau cytundebol ar ben eich hawliau statudol.

Mae gan bob gweithiwr hawl i ofyn am weithio hyblyg ar ôl gweithio i'r un cyflogwr am 26 o wythnosau (chwe mis), os nad ydynt wedi gwneud cais amdano o fewn y 12 mis cynt.

Mi all cyflogwyr wrthod y math geisiadau am resymau penodol yn unig.

Mae esiamplau o weithio hyblyg yn cynnwys:

- gweithio o gartref
- gweithio rhan-amser
- gweithio yn ystod y tymor
- oriau hyblyg
- gweithio oriau cywasg
- rhannu swydd
- gweithio sifftiau

Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb 2010 yn darparu diogelwch o rhai ffurfiau o anffafriaeth i ofalwyr. Er enghraifft, nid yw cyflogwyr a darparwyr nwyddau a gwasanaethau fod i dretio gofalwyr yn llai ffafriol na rheiny sydd heb gyfrifoldebau gofalu.

Mae gan bob gweithiwr yr hawl i gymryd cyfnod rhesymol o amser o'u gwaith i ddelio gyda materion argyfyngus neu anrhagweledig yn ymwneud â rhywun sy'n ddibynnol arnynt (sy'n cynnwys eich partner, plentyn neu rhiant, neu rywun yn byw gyda chi fel rhan o'ch teulu- mi all eraill sy`n dibynnu arnoch am help mewn argyfwng fod yn gymwys hefyd).

Mi fydd yr amser bant yn ddi-dâl heblaw bod eich cyflogwr yn fodlon eich talu fel hawl gytundebol.

Esiamplau o sefyllfaoedd argyfyngus:

- rhwyg neu chwalfa mewn trefniadau gofalu
- marwolaeth rhywun sy`n ddibynnol
- os yw person dibynnol yn sâl neu wedi'i anafu, wedi cael ymosodiad neu mewn damwain
- I wneud trefniadau hirdymor dros berson sy`n ddibynnol sy`n sâl neu wedi'i anafu (ond ddim i drefnu gofal hirdymor eich hunan)
- I ddelio â digwyddiad yn

Os ydych wedi gweithio i'r un cyflogwr am flwyddyn a'ch bod yn gyfrifol am blentyn o dan 18 mlwydd, mae gennych hawl i 18 o wythnosau o absenoldeb rhiant i bob plentyn, sydd raid i`w gymryd cyn deunawfed pen-blwydd y plentyn.

Mae`r amser bant yn ddi-dâl heblaw bod eich cyflogwr yn fodlon eich talu fel hawl gytundebol.

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

"Rwy'n gofalu am fy merch a gweithio rhan amser. Dyma'r unig amser rwy'n cael o fy rôl fel gofalwr. Mae'n frwydr i drefnu, yn enwedig yn ystod gwyliau ysgol, ond rwy'n mwynhau mynd o'r tŷ a siarad â chwsmeriaid."

"Mi wnes gais i leihau fy oriau gwaith o bum diwrnod i bedwar diwrnod yr wythnos, ar delerau hyblyg. Mae'n waith caled, ond mae'n golygu fy mod yn gallu mynychu apwyntiadau a chyfarfodydd gofal yn ystod fy niwrnodau bant."

"Rwy'n gofalu am fy ngwraig sydd ag epilepsi a PY. Mae gennym ofalwyr taledig yn dod mewn i'n helpu, sy`n golygu fy mod i'n medru gweithio llawn amser. Ta waeth, pan fydd hi'n cael episod wael mae'r drefn yn dymchwel

Mae fy nghyflogwr yn fy helpu gyda llawer o hyblygrwydd. Pan fo argyfwng yn digwydd yr agwedd yw "paid â gofidio am y gwaith". Ta waeth, rwy'n defnyddio fy ngwyliau blynyddol oherwydd gofalu, a dyw gwyliau di-dâl ddim yn opsiwn."

Cael cefnogaeth

Nid yw dweud wrth eich cyflogwr eich bod yn ofalwr yn gam hawdd.

Ta waeth, efallai fod 'na gefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i ofalwyr yn y man gwaith.

Gofynnwch i'ch cyflogwyr os oes ganddynt bolisi ar gyfer gofalwyr neu bolisi a allai gefnogi chi fel gofalwr, fel absenoldeb arbennig. Mae rhai cwmniau`n gweithredu gwasanaethau cynghori ac mae pecynnau cynghori i ofalwyr ar gael. Mi all Undebau Llafur hefyd fod yn darddle da am gefnogaeth. Efallai, bydd eich cydweithwyr yn gefnogol ac mewn sefyllfaoedd tebyg eu hunain.

Ynghyd â gweld os oes cefnogaeth ar gael yn eich gwaith, mi allech fforddio i weld os oes cefnogaeth tu allan i'r gwaith.

Mi allai hyn gynnwys cael asesiad anghenion gofalwr i weld os all yr awdurdod lleol gynnig i'ch helpu i jyglo gwaith a gofalu - gweler tudalen 13.

Mi allai hyn hefyd gynnwys siarad ag eraill sydd yn gwybod am yr hyn rydych yn ei brofi.

Mi all fod gan ofalwyr lleol grwpiau cefnogaeth - ewch i: carersuk.org/localsupport i ffeindio canolfan i ofalwyr yn eich ardal.

Mi all ein fforwm ar lein fod yn le da i siarad â gofalwyr eraill am yr hyn rydych yn ei deimlo - ewch i carersuk.org/forum.

efc employers for carers

Mae Carers UK yn rhedeg Employers for Carers, i ddarparu cyngor ymarferol ac adnoddau er mwyn helpu cyflogwyr i gefnogi gofalwyr yn y man gwaith. Mi allech siarad gyda'ch cyflogwr ynglŷn ag ymuno gyda Employers fôr Carers- ewch am fwy i employersforcarers.org

Stori Jo

Ffeindiodd Jo ei hun fel gofalwr ar ôl i`w merch ddatblygu cyflwr difrifol. Mae gan ei chyflogwr, Nutricia, Bolisi Gofalwr mewn lle, i alluogi Jo i gael yr help a chefnogaeth i gydbwyso ei bywyd gwaith a gofalu am ei merch.

“Pan aeth Livvi yn sâl, bu rhaid i mi golli llawer o waith. Yn ystod un ymosodiad llym, profodd boenau ofnadwy yn y stumog, poenau ar y cyd, pendro, colled mew golwg a lleferydd a lleihad yn ei chlyw. Ar adegau fel hyn rwy'n gwneud popeth iddi hi - o helpu golchi a bwydo a mynd gyda hi i apwyntiadau.

Heb gefnogaeth, mi allai fod rhaid i mi rhoi'r gorau i weithio a byddai hynny`n rhoi straen ar fy nheulu. Yn hytrach, siaradais gyda fy nghyflogwr a chefais gynnig i leihau fy oriau gwaith am gyfnod o chwe mis er mwyn cydbwyso fy ngwaith â gofalu am Livvi.

Rwyf nôl yn gweithio'n llawn amser nawr bod Livvi`n gallu mynychu'r ysgol yn fwy rheolaidd. Mae Nutricia yn dal i roi i mi'r hyblygrwydd sydd angen arnaf fel fy mod yn yn gallu gofalu am Livvi pan fo angen.”

“Mae gofalu'n rhan o'n bywydau i gyd - pa un ai ac yn gofalu am eraill neu angen gofal ein hunain. Fel cyflogwr, rydym yn ymroddedig i gefnogi ein cydweithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Rydym yn falch i weithio gyda Carers UK i helpu codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd maethiad i ofalwyr ac i gefnogi Carers Rights Day ac i helpu Carers DU i gyrraedd mwy o ofalwyr a chynnig gwybodaeth a chyngor.”

– Cem Kucukcan, *Rheolwr Cyfredinnol, Nutricia Advanced Medical Nutrician, DU ac Iwerddon*

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Cyfeiriadur

Mae ‘na amrywiaeth o fudiadau cenedlaethol a all gynnig help. Rydym wedi rhestru rhai o’r rhain isod.

Mae ‘na hefyd lawer o grwpiau cefnogaeth lleol a all ddarparu help. Ewch i **carersuk.org/localsupport** i weld beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Cymdeithas Alzheimer’s

Gwybodaeth a chyngor i bobl gydag Alzheimers a’u gofalwyr.

T 0300 222 11 22

www.alzheimers.org.uk

Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor i rheiny dros 60.

T 08000 223 444

www.ageuk.org.uk/cymru

Care and Repair Cymru

Asiantaethau Trwsio lleol i helpu perchnogion tai a thenantiaid preifat i drwsio, addasu a chynnal eu cartrefi.

T 029 2067 4630

www.careandrepair.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mewn partneriaeth gyda rhwydwaith o ganolfannau lleol maent yn darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr.

T 029 2009 0087

www.carers.org

Cyngor ar Bopeth

Swyddfeydd lleol am gyngor/ cynrychiolaeth ar fudd-daliadau, dyled a thai.

www.adviceguide.org.uk

Cyswllt Teulu

Gwybodaeth a chyngor i deuluoedd sy`n gofalu am blant gydag anabledd ac angen arbennig.

T 0808 808 3555

www.cafamily.org.uk/wales

Disabled Living Foundation

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

T 0300 999 0004

Textphone 020 7432 8009

www.dlf.org.uk

Hafal

Hafal yw’r prif fudiad yng Nghymru sy`n gweithio gydag unigolion sy`n gwella o salwch meddwl difrifol a’u teuluoedd.

T 01792 816 600

www.hafal.org

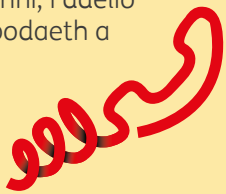
Llinell Gymorth Carers UK

Mi all ofalu gynnig pob math o heriau, o lenwi ffurflenni, i ddelio ag emosiynau. Rydym yma i chi gyda chyngor, gwybodaeth a chefnogaeth.

0808 808 7777

advice@carersuk.org

Ar agor Llun i Wener, 10am i 4pm.



Independent Age

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

T 0800 319 6789

www.independentage.org.uk

Macmillan Cancer Support

Gwybodaeth a chyngor i bobl gyda chancr, eu teuluoedd a gofalwyr.

T 0808 808 00 00

www.macmillan.org.uk

Marie Curie

Cefnogaeth i bobl yn byw gydag unrhyw salwch terfynol, a'u teuluoedd.

T 0800 090 2309

www.mariecurie.org.uk

Mencap

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

T 0808 808 1111

Minicom 0808 808 8181

www.mencap.org.uk/wales

Relate

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

T 0300 100 1234

www.relate.org.uk

Rethink

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

T 0300 5000 927

www.rethink.org

Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor am dai.

T 0345 075 5005

sheltercymru.org.uk

Turn 2 Us

Gwybodaeth a chyngor am fudd-daliadau a grantiau.

T 0808 802 2000

www.turn2us.org.uk

gofalwyr CYMRU

carerswales.org

Pob blwyddyn mae 123,000 o bobl yn dod yn ofalwyr yng Nghymru, yn edrych ar ôl teulu neu ffrindiau sydd yn henach, yr anabl neu'r difrifol sâl.

Ym mha bynnag ffordd mae gofalu'n eich effeithio, rydym ni yma.

Gofalwyr Cymru
Unit 5, Ynys Bridge Court
Caerdydd CF15 9SS

T 029 2081 1370 E info@carerswales.org

carerswales.org

@carerswales /carerswales

Am gyngor arbenigol a gwybodaeth am ofalu, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers UK.

T 0808 808 7777 E advice@carersuk.org

Ar agor Llun i Wener, 10am i 4pm.

NUTRICIA Advanced Medical Nutrition

Yn falch o gefnogi'r canllaw hwn

Mae'r canllaw hon wedi'i chreu er mwyn darparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Er ein bod yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol, byddem yn argymell i chi gysylltu â Llinell Gymorth CarersUK neu ymweld â'n gwefan am y wybodaeth ddiweddaraf.

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SCO39307) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX

Publication code: W9035 | © Carers UK, Hydref 2016