

# Llawlyfr Gofalwyr Caerdydd



# Cynnwys

---

- 3 Cyflwyniad
- 4 Ceisio cymorth gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol - y prosesau asesu
- 6 Ceisio cymorth gan y gwasanaethau iechyd
- 8 Y cymorth sydd ar gael
- 10 Gwaith a Hamdden
- 12 Materion Ariannol
- 14 Materion Cyfreithiol
- 15 Cynnal a chadw ac addasu'ch cartref
- 16 Trafnidiaeth
- 17 Gofalu am rywun ag afiechyd marwol
- 18 Argyfyngau
- 19 Cwyno
- 20 Bywyd ar ôl Gofalu
- 21 Cyfeirlyfr

# Adran 1 – Cyflwyniad

---

Cyhoeddir y llawlyfr hwn gan Wasanaethau Oedolion Cyngor Caerdydd ac mae'n rhoi gwybodaeth am ystod o bynciau a all fod yn berthnasol i chi fel gofalwr. Ni all sôn am bopeth ond mae'r sefydliadau a restrir yn y Cyfeiriadur ar gefn y llyfr yn hwn yn cynnig gwybodaeth fanylach a mwy penodol os bydd ei hangen arnoch. Mae'r wybodaeth yn y llawlyfr hwn yn berthnasol i ofalwyr 18 oed a hŷn, sy'n gofalu am rywun dros 18 oed.

## Ydych chi'n ofalwr?

Os ydych yn helpu perthynas, ffrind neu gymydog gyda phethau fel tasgau domestig, gofal personol fel ymolchi neu helpu gyda meddyginiaeth oherwydd na allent wneud hyn heb eich help, rydych chi'n ofalwr. Nid oes yn rhaid i chi fyw yn yr un tŷ i fod yn ofalwr. Ni thelir gofalwyr i ddarparu cymorth ac weithiau fe'u gelwir yn ofalwyr di-dâl neu anffurfiol.

## Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr ifanc yw plant a phobl ifanc dan 18 oed y mae eu bywyd yn cael ei effeithio arno mewn rhyw ffordd drwy ofalu am rywun arall. Mae gan nifer o ofalwyr ifanc yr un cyfrifoldebau ac yn wynebu'r un problemau â gofalwyr sy'n oedolion. Gall gofalu effeithio ar eu bywydau fel plant. Gall arwain at gyfyngu ar gyfleoedd, problemau addysg, bwlio, diffyg dealltwriaeth gan gyfoedion, allgau, ac anawsterau iechyd ac

emosiynol. Maent hefyd yn poeni os ydynt yn siarad â rhywun y gallai eu rhieni fynd i drafferth, y cawn nhw eu gwahanu o'u teuluoedd, neu y caiff y teulu ei wahanu.

Mae gofalwyr ifanc wedi cynhyrchu llyfr yn gwybodaeth "The Way It Is" sy'n rhoi gwybodaeth fanwl. Cysylltwch â Derbyn ac Asesu Gwasanaethau Plant am gopi (gweler y Cyfeiriadur am fanylion)

# Adran 2 – Cael Cymorth gan y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol

Efallai y byddwch chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano yn gallu cael cymorth gan wasanaethau gofal cymdeithasol Cyngor Caerdydd. Efallai bod gan y person rydych yn gofalu amdano asesiad a elwir yn Asesiad Unedig. Fel gofalwr, rydych yn gymwys am asesiad o'ch anghenion a elwir Asesiad Gofalwr.

## Beth sy'n digwydd yn gyntaf?

Pan fyddwch yn cysylltu â'r cyngor am naill ai asesiad i'r person rydych yn gofalu amdano, neu ynglŷn â chi fel gofalwr, byddwn yn gofyn am wybodaeth sylfaenol i ddyysgu a ddylen ni asesu eich anghenion. Os yw'n ymddangos bod y person yr ydych yn gofalu amdano angen gwasanaethau gofal cymunedol mae'n rhaid i ni asesu ei anghenion gofal ac os yw'n ymddangos eich bod chi'n darparu gofal rheolaidd a sylweddol i'r person hwnnw, cynigir Asesiad Gofalwr i chi. Hyd yn oed os gwrthodir asesiad i'r person yr ydych yn gofalu amdano neu fod y person hwnnw'n dewis peidio â chael asesiad, gallwch ofyn am Asesiad Gofalwr.

## Asesiad Unedig

Bydd gweithiwr cymdeithasol neu broffesiynol iechyd yn asesu anghenion y person yr ydych yn gofalu amdano. Asesiad Unedig yw'r enw ar hyn. Fel eu gofalwr, dylech gyfrannu at yr asesiad hwn. Ar ôl yr asesiad, gellir rhoi Cynllun Gofal at ei gilydd. Bydd yn rhestru anghenion y person rydych yn gofalu amdano, pa wasanaethau a ddarperir i ddiwallu ei anghenion a sut. Gall

y cymorth sydd ar gael gynnig:

- lle mewn lleoliad canolfan ddydd,
- cymhorthion ac offer ar gyfer bywyd bob dydd,
- gofal seibiant i roi cyfle i chi ymlacio.

Os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano rhwng 16 a 65 oed, ag anghenion gofal uchel, ac nad yw'r rhain yn cael eu diwallu'n llawn, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth gan y Gronfa Byw'n Annibynnol.

## Asesiad Gofalwr

Mae'r Asesiad Gofalwr i ofalwyr 18 oed a throsoedd. Mae gofalwyr yn cynnwys unrhyw un sy'n ymwneud â gofal a chymorth, gan gynnwys teulu, cyfeillion neu gymdogion sy'n darparu, neu'n bwriadu darparu, gofal rheolaidd a sylweddol. Gall y cymorth sydd ar gael gynnig:

- cymorth i barhau i gyflawni'ch rôl gofalu
- cyfleoedd hyfforddiant
- cyfeirio at wasanaethau perthnasol.

Hyd yn oes os nad asesir y person yr ydych yn gofalu amdano, gallwch ofyn am Asesiad Gofalwr.

Mae'n bwysig eich bod yn teimlo wedi'ch ymlacio ac yn gallu siarad yn rhydd wrth gwblhau'r asesiad, ac weithiau bydd hynny'n haws i'w wneud mewn preifatrwydd. Gallwch ddewis pryd y caiff asesiad ei gynnal, a gallwch gael rhywun gyda chi i gyfieithu, arwyddo gyda chi neu fod yno i'ch cefnogi. Caiff yr asesiad fel arfer ei gwblhau gyda gweithiwr cymdeithasol.

Cyn iddo ddechrau meddyliwch beth fyddai'n gwneud bywyd yn haws, a beth ydych chi'n credu fyddai'n digwydd mewn argyfwng. Ceisiwch gwblhau dyddiadur 24 awr y gallwn ei anfon atoch cyn yr ymweliad. Dyma ffordd o gofio popeth y gallwch ei wneud bob dydd, gan ei fod weithiau'n anodd gwneud hyn yn ystod yr asesiad.

I ofyn am asesiad, cysylltwch â gweithiwr cymdeithasol y person rydych yn gofalu amdano neu'r Tîm Cyswllt ac Asesu (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

### **Asesiad Plant a Theuluoedd**

Caiiff plant a phobl ifanc dan 18 oed ag anghenion gofal, neu ofalwyr dan 18 (gofalwyr ifanc) eu hasesu â system wahanol i oedolion. Dylid cynhyrchu cynllun personol ar gyfer pob plentyn yn y teulu, ar gyfer y rheiny sydd angen gofal a'r rheiny sy'n cyflawni dyletswyddau gofal. Am asesiad cysylltwch â'r tîm Derbyn ac Asesu (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

Caiiff rhieni sy'n gofalu am blentyn anabl dan 18 oed hefyd eu hasesu dan y system hon. Fodd bynnag, os nad ydych yn meddwl y cafodd eich anghenion eu hystyried yn ystod yr asesiad hwnnw, mae gennych yr hawl i ofyn am Asesiad Gofalwr ar wahân.

### **Meini Prawf Cymhwysedd**

Nod y cyngor yw darparu ei wasanaethau i'r rhai â chanddynt yr angen mwyaf. Er mwyn gwneud hyn mae'n defnyddio meini prawf cymhwysedd. Bydd Asesiad Unedig yn edrych ar anghenion gofal pobl a'r risgiau i'w hannibyniaeth, diogelwch a lles. Caiiff y risgiau eu hasesu'n gritigol, sylweddol, cymedrol neu'n isel.

Os yw'r risgiau'n gritigol neu sylweddol a gellir eu rheoli drwy ddarparu gwasanaethau gofal, yna mae'r person yn gymwys i dderbyn gwasanaethau i ddiwallu'r anghenion hynny. Nid yw cymhwysedd yn seiliedig ar incwm ond ar angen person am gymorth ac mae'n ymwneud â'r person yr ydych yn gofalu amdano'n unig.

### **Talu am Wasanaethau**

Os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn derbyn gwasanaethau, yna efallai y bydd angen iddo gyfrannu tuag at y costau. Ni ellir gofyn i chi gyfrannu at wasanaethau ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano, ond os ydych wedi'ch priodi iddo neu'n bartner iddo, caiiff unrhyw incwm a chynilion ar y cyd eu hystyried. Mae costau gwasanaethau'n amrywio, fodd bynnag mae ffioedd yn seiliedig ar allu i dalu ac efallai y bydd yn gymwys am wasanaeth am ddim.

Os ydych yn derbyn gwasanaethau i chi'ch hunan fel gofalwr, ni fydd ffi ac ni fyddwch yn derbyn asesiad ariannol. Nid yw hyn yn cynnwys gofal seibiant – gwasanaeth i'r person rydych yn gofalu amdano yw hwn.

### **Taliadau Uniongyrchol**

Mae Taliadau Uniongyrchol yn cynnig ffordd lle gall y rhan fwyaf o bobl wneud eu trefniadau gofal eu hunain. Yn hytrach na chael gwasanaethau drwy'r cyngor gallwch ddewis cael yr arian a phrynu'r gwasanaeth o rywle arall, gan roi mwy o ddewis a rheolaeth i chi a'r un rydych yn gofalu amdano.

I'ch cefnogi chi yn eich rôl gofalu, efallai y byddwch yn gymwys i dderbyn Taliad Uniongyrchol, ac yna Asesiad Gofalwr.

# Adran 3 - Ceisio cymorth gan y Gwasanaethau Iechyd

---

Mae Gwasanaethau Iechyd a all eich helpu chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano ar gael trwy eich Meddyg Teulu, ysbyty a'r gwasanaethau iechyd cymunedol. Mae nifer o ffyrdd y gallwch fanteisio ar y gwasanaethau hyn.

## Gofal Meddyg Teulu/Sylfaenol

- Cofrestrwch eich hun fel gofalwr gyda'ch meddygfa – gall nodyn ar eich cofnod meddygol egluro pam bod angen ymweliadau â'r cartref arnoch neu broblemau iechyd penodol.
- Trefnwch apwyntiad dwbl - rhydd hyn ragor o amser i chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano â'r Meddyg Teulu.
- Ymweliadau cartref - mae gennych hawl i ymweliad cartref os nad ydych yn gallu mynd i'r feddygfa.
- Paratowch am apwyntiad – ysgrifennwch gwestiynau cyn mynd fel na fyddwch yn anghofio dim.
- Darparu'r gofal gorau – os nad ydych yn hyderus am helpu gyda gofal meddygol gallwch ofyn am hyfforddiant ychwanegol yn eich meddygfa leol.
- Gofalu Amdana i/Rhaglenni Addysg i Gleifion – cwrs am ddim a redir gan fwrdd iechyd y Brifysgol i ofalwyr a phobl a chanddynt gyflwr iechyd hirdymor, yn cwmpasu rheoli poen, blinder ac emosiynau (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).
- Pigiadau Ffliw – gallai fod gennych hawl i bigiad ffliw am ddim os ydych yn cofrestru eich rôl gofalu â'ch Meddyg Teulu.

- Gwasanaeth tu allan i oriau Meddyg Teulu – ar gael pan fo'r feddygfa ar gau. Mae'r rhif ar beiriant ateb eich meddygfa. Os oes angen triniaeth wyneb yn wyneb arnoch ac na allwch gyrraedd y clinig, gofynnwch am ymweliad â'r cartref.
- Galw Iechyd Cymru – llinell gyngor a gwybodaeth 24 awr wedi'i staffio gan nysys a chynghorwyr gwybodaeth iechyd (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## Gofal Ysbyty

### Gofalu am rywun yn yr ysbyty

Os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, gallwch helpu i ofalu amdano neu adael i staff yr ysbyty gymryd cyfrifoldeb. Gall staff y ward roi gwybod i chi beth sy'n ddefnyddiol a rhoi gwybodaeth am driniaeth neu gyflyrau iechyd penodol.

### Rhyddhau o'r Ysbyty

Cyn i'r person yr ydych yn gofalu amdano adael yr ysbyty, dylid cael cynllun gweithredu sy'n amlinellu beth, pwy a sut y darperir gofal. Y cynllun rhyddhau o'r ysbyty yw hwn. Mae'n well i chi a staff y ward ddechrau cynllunio cyn gynted â phosibl ar ôl i'r person rydych yn gofalu amdano fynd i'r ysbyty, fel bod popeth yn ei le erbyn ei fod yn barod i adael. Gall y cynllun rhyddhau o'r ysbyty gynnwys:



- beth sy'n digwydd ar y diwrnod gadael
- unrhyw asesiadau sydd eu hangen
- trafndiaeth adref
- pecyn gofal
- cyfarpar
- newidiadau i'r cartref
- cyswllt â gweithwyr proffesiynol iechyd neu apwyntiadau cleifion allanol.

Os nad ydych yn fodlon ar y cymorth y cytunwyd arno neu a weithredwyd, rhowch wybod i'r person sy'n gyfrifol am drefnu. Er bod yr ysbyty yn disgwyl i'r claf gael ei ryddhau, dylech fod yn fodlon y darperir gofal digonol gartref.

## **Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty Age Concern**

Mae Age Concern yn cynnig gwasanaeth rhyddhau o'r ysbyty am ddim i bobl dros 60 oed. Mae hyn yn ychwanegol at unrhyw gymorth ychwanegol a gynigir i chi (gweler y Cyfeiriadur am fanylion) ac nid yw'n effeithio arno.

## **Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi**

Hyd yn oed â'r trefniadau yn eu lle, efallai y byddwch yn ei gweld hi'n anodd ymdopi. Peidiwch â pharhau mewn distawrwydd, efallai y byddwch yn gallu cael rhagor o gymorth. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, gwasanaethau gofal cymdeithasol neu'r Ganolfan Gofalwyr am ragor o gyngor.

### **Gofal Cartref (cymorth yn y cartref)**

Gall hyn gynnwys help gyda gofal personol fel gwisgo, golchi, defnyddio'r tŷ bach, paratoi prydau neu help gyda thasgau o amgylch y cartref. Efallai bydd gofal cartref ar gael i'r person yr ydych yn gofalu amdano trwy'r gwasanaethau gofal cymdeithasol, neu os gallwch dalu am y costau llawn eich hunan cysylltwch ag asiantaeth yn y Cyfeirlyfr Gwasanaethau Gofal yn uniongyrchol.

### **Gwasanaeth Seibiant/Gwarchod**

Mae gofal seibiant yn gyfle i chi ymlacio, gyda rhywun arall yn gofalu am y person rydych yn gofalu amdano. Gellir gwneud hyn yn eich cartref neu rywle arall. Gallwch gael gofal seibiant drwy gael asesiad gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol neu drwy gysylltu'n uniongyrchol ag asiantaeth gofal seibiant yn y Cyfeiriadur Gwasanaethau Gofal. Mae gofal seibiant hefyd ar gael drwy rai sefydliadau gwirfoddol. Ystyrir gofal seibiant yn wasanaeth i'r person rydych yn gofalu amdano, ac felly gallai fod yn destun asesiad ariannol.

### **Gofal Preswyl a Nyrsio**

Os nad ydych yn gallu parhau i ofalu gartref, gallech ystyried gofal preswyl neu nyrsio. Mae cartrefi nyrsio yn cynnig llawer o gymorth i bobl ag anghenion gofal iechyd cymhleth neu ymddygiad heriol, tra bod cartrefi preswyl yn cynnig llai o gymorth i bobl fwy annibynnol.

Gallwch ofyn i'r gwasanaethau gofal cymdeithasol asesu'r person rydych yn gofalu amdano, a bydd yn eich cynorthwyo i ddod o hyd i gartref, ac o bosibl eich helpu gyda ffioedd. Os gallwch, neu os ydych eisiau talu am y costau eich hunan gallwch ofyn i'r gwasanaethau gofal cymdeithasol asesu'r person yr ydych yn gofalu amdano i nodi eu hanghenion ac i'ch helpu i reoli'r broses. Os nad ydych eisiau cynnwys y gwasanaethau gofal cymdeithasol, gallwch gysylltu â chartref yn uniongyrchol trwy'r Cyfeirlyfr Gwasanaethau Cymdeithasol. Bydd gan bob cartref eu gweithdrefnau asesu eu hunain. Mae'r Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol hefyd yn cynnig gwybodaeth am gartrefi gofal (gweler y Cyfeiriadur am fanylion). Mae Gyrfa Cymru wedi cynhyrchu cyhoeddiad ar ddewis cartref preswyl neu nyrsio (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

### **Gofal Ychwanegol**

Mae gan bobl sy'n byw mewn Tai Gofal Ychwanegol gartrefi annibynnol, a'u drysau blaen eu hunain, gyda gofal chymorth ar gael ar y safle. Gelwir Llety Gofal Ychwanegol hefyd yn 'gartrefi lloches', 'byw â chymorth', neu'n syml 'cartrefi â gofal'. Mae sawl ffurf arno, gan gynnwys blociau o fflatiau, ystadau byngalo a phentrefi ymddeol. Mae'n ddewis poblogaidd ymhlith pobl hŷn; gall fod yn ddewis arall i gartref gofal.



## Byw â Chymorth

I bobl anabl iau mae nifer o opsiynau eraill yn lle gofal preswyl, megis cynlluniau byw â chymorth neu'n annibynnol.

## Gofal a Ariennir gan y GIG

Os na all y gwasanaethau gofal cymdeithasol ddiwallu anghenion gofal y person yr ydych yn gofalu amdano yna efallai y byddwch yn gymwys i becyn gofal a ddarperir gan y GIG. Mae hyn yn cynnwys llety a chymorth nyrzio a ddarperir yn y cartref neu mewn cartref nyrzio. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r Meddyg Teulu/gweithiwr cymdeithasol neu, os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, staff y ward.

## Cwmsela

Mae cwmsela yn gyfle i siarad â rhywun sydd wedi'u hyfforddi i'ch helpu chi i weld pethau mewn goleuni gwahanol a dod o hyd i ffyrdd i ymdopi neu wneud newidiadau cadarnhaol. Gallwch drafod bron bopeth, er enghraifft ymddeol, unigrwydd, pryder, straen, perthnasau teuluol poenus a phrofedigaeth. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu Gymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Prydain am wybodaeth am gynghorwyr hyfforddedig (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## Grwpiau Cymorth

Mae grwpiau cymorth yn rhoi cyfle i chi gwrdd â gofawyr eraill sy'n deall gofalu, yn rhannu arbenigedd, gwybodaeth,

awgrymiadau, ac mae'n gyfle i ymlacio a gwneud ffrindiau. Gallech o bosibl fynd â'r person rydych yn gofalu amdano i rai o'r grwpiau hyn. Mae'r rhan fwyaf o drefnwyr yn trefnu grwpiau cymorth i ofalwyr neu'n gwybod amdanynt. Cysylltwch â'r sefydliad mwyaf perthnasol i chi neu'r Ganolfan Gyrfaoedd (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## Gwasanaethau Eraill

Ar ôl Asesiad Gofalwr efallai y byddwch yn gallu cael gwasanaethau eraill i'ch helpu i barhau â gofalu neu i allu mynd i'r gwaith, cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden neu barhau â rhyw fath o addysg. Bydd angen i chi drafod hyn â'r un sy'n cwblhau'r Asesiad Gofalwr â chi i benderfynu beth fyddai'n eich helpu.

### **Gofalwyr sy'n gweithio**

Fel gofalwr efallai y byddwch eisiau parhau i weithio am resymau ariannol, yn ogystal â chael seibiant o ofalu. Gyda chymorth ychwanegol gan sefydliadau gwirfoddol a statudol a'ch cyflogwr, efallai y bydd yn haws i chi gydbwysu gweithio a gofalu.

Nid yw rhai gofalwyr yn teimlo y gallant siarad â'u cyflogwr am eu cyfrifoldebau gofalu rhag ofn eu bod yn cael eu hystyried yn llai abl i gyflawni eu swydd. Ond mae cyflogwyr yn gwerthfawrogi staff medrus, profiadol ac ymrwymedig, felly mae o fudd iddynt ddarparu ar gyfer eich anghenion chi. Ymhlith y ffyrdd y gallai'ch cyflogwr eich helpu mae:

- gadael i chi ffonio gartref i wneud yn siŵr bod y person rydych yn gofalu amdano'n iawn,
- sicrhau lle parcio i chi,
- rhoi caniatâd i chi fynd adref amser cinio neu
- rannu swydd.

Mae'r Ddeddf Gwaith a Theuluoedd yn rhoi'r hawl i ofalwyr ofyn am weithio'n hyblyg.

Os oes angen i chi fod i ffwrdd o'r gwaith am gyfnod byr, gallwch gael absenoldeb arbennig neu dosturiol, a gellir cymryd cyfnodau estynedig fel absenoldeb di-dâl neu seibiant gyrfa. Mae'n rhoi digon o opsiynau i chi, ac yn eich gadael i ddychwelyd i'ch swydd. Fodd bynnag,

gall gweithio'n rhan amser neu gymryd gwyliau di-dâl effeithio ar eich hawliau diswyddo neu famolaeth. Gallwch drafod cydbwysu gweithio a gofalu â'ch rheolwr, swyddog personél, cynrychiolydd o'r undeb neu sefydliad i ofalwyr.

### **Hyfforddiant**

Efallai eich bod am hyfforddi gan eich bod yn ystyried dychwelyd i'r gwaith a'ch bod am ddysgu mwy o sgiliau, strategaethau ar ofalu amdanoch chi'ch hun neu'ch helpu yn eich rôl fel gofalwr. Efallai eich bod hefyd yn mynychu cysiau hamdden. Mae llawer o ffyrdd o ddysgu, er enghraifft dysgu o bell, cysiau ar y Rhyngwrwd neu ysgol ddydd/nos. Os nad ydych eisiau ymrwymo eich hunan i gwrs, mae sawl sesiwn flas sydd fel arfer am ddim neu â ffi fechan. Edrychwch yn y wasg a'r llyfrgell leol am fanylion neu cysylltwch â'ch Canolfan Addysg i Oedolion leol. Mae gan y Ganolfan Byd Gwaith hefyd raglen gofalwr benodol sy'n cefnogi gofalwyr i ddychwelyd i'r gweithle (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

### **Gwirfoddoli**

Os hoffech weithio, ond nad ydych am ymrwymo i gyflogaeth neu hyfforddiant, gallech wirfoddoli. Gall fod yn gyfle i'ch cyflwyno fesul cam yn ôl i'r gwaith, a meithrin eich hyder a'ch sgiliau. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'ch canolfan wirfoddoli leol (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## **Iechyd a Hamdden**

Efallai na fydd hyn yn flaenoriaeth gennych, ond mae'n bwysig i chi ofalu am eich hamdden, iechyd a'ch lles eich hun. Gall wneud amser i chi'ch hun fod yn anodd pan rydych yn ofalwr gan fod bob amser swyddi i'w gwneud, ond gall bennu ychydig o amser i'ch hun eich helpu i ymdopi.

## **Cyfleoedd Ymarfer a Hamdden**

- Tocyn Sinema – os ydych yn mynd gyda pherson anabl i'r sinema efallai y byddwch yn gymwys am docyn sinema am ffi fechan, sy'n rhoi mynediad am ddim i chi i'r sinema am dair blynedd (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).
- 'Iechyd am Oes' – Rhaglen weithgareddau 16 wythnos wedi'i chynllunio i ddiwallu'ch anghenion. Yn ystod y rhaglen 16 wythnos codir cyfradd gonsesiynol am weithgareddau yng nghyfleusterau hamdden Cyngor Caerdydd. Rhaid i chi fod yn gymwys am y cynllun a chael eich cyfeiriad gan eich meddyg teulu. Cysylltwch â meddygfa'ch Meddyg Teulu am ragor o fanylion.
- Cardiau Actif – mae'r Cyngor yn cynnig amrywiaeth o gardiau sy'n rhoi gostyngiadau yn ei gyfleusterau hamdden. Os ydych yn cael budd-daliadau efallai y byddwch yn gymwys am y cerdyn Max sy'n rhoi gostyngiad o 50% ar weithgareddau penodol.

### **Cymorth Ariannol – Budd-daliadau**

Efallai bod gennych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano hawl i gymorth ariannol - yn dibynnu ar oedran, anghenion ac incwm. Gallwch naill ai gysylltu â sefydliadau eich hun neu geisio cymorth gan sefydliad annibynnol fel Age Concern neu Ganolfan y Gofalwyr. Mae gan yr Adran Gwaith a Phensiynau linell gymorth gyfrinachol am ddim i bobl anabl a gofalwyr (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

Efallai y gallwch gael cymorth ariannol drwy elusennau a sefydliadau llesïannol sy'n cynnig benthyciadau a grantiau i helpu i dalu am bethau na fydd cynlluniau eraill yn eu hariannu. Rhestrir y rhain yn "Canllaw i grantiau i unigolion mewn angen sydd ar gael yn Llyfrgell Ganolog Caerdydd. Gallwch hefyd gael cymorth gan eich Undeb Credyd Lleol, menter gydweithredol ariannol ddielw lle gallwch arbed arian a manteisio ar fenthyciadau cost isel.

### **Budd-daliadau ar gyfer Gofalwyr**

- Lwfans Gofalwyr - y prif fudd-daliad ar gyfer gofalwyr dros 16 oed, sydd ar incwm isel ac yn treulio 35 awr neu fwy yr wythnos yn gofalu am rywun sy'n cael budd-daliadau anabled. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau.

### **Budd-daliadau i chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano**

- Credyd Pensiwn - sicrhau incwm ac yn gwobrwyo pobl dros 60 oed sydd wedi cynilo ar gyfer eu hymddeoliad. Cysylltwch â'r Gwasanaeth Pensiwn.
- Taliad Tanwydd Gaeaf – taliad blynyddol tuag at wresogi gaeaf i bobl dros 60 oed neu ar incwm isel. Cysylltwch â'r Llinell Taliad Tanwydd y Gaeaf.
- Cymhorthdal Incwm – i bobl rhwng 16 a 59 oed ar incwm isel nad ydynt yn gweithio neu'n gweithio am lai na 16 awr yr wythnos. Fel arfer, gall pobl ar gyfradd uchaf y Lwfans Byw i'r Anabl ei gael. Cysylltwch â'ch Canolfan Gwaith leol.
- Budd-dal Tai – helpu â thalu rhent os ydych ar incwm isel. Cysylltwch â Chyngor Caerdydd.
- Gostyngiadau ac Ad-daliadau'r Dreth Gyngor - mae gostyngiadau ac ad-daliadau ar gael os ydych yn byw ar eich pen eich hun, ar incwm isel, mae person yn eich tŷ â nam meddyliol difrifol, neu mae gennych gyfleusterau arbennig yn eich tŷ oherwydd bod rhywun yn anabl. Cysylltwch â Chyngor Caerdydd.
- Cymorth â theithio i'r ysbytai ac adref – helpu â chostau tocynnau teithio neu betrol i chi a'ch cydymaith, os ydych ar incwm isel. Cysylltwch â Galw Iechyd Cymru.
- Cronfa Gymdeithasol – yn darparu cyfandaliadau, grantiau a benthyciadau ar gyfer treuliau annisgwyl i bobl ar incwm isel. Cysylltwch â'ch Canolfan Gwaith leol.

## **Budd-daliadau ar gyfer y person yr ydych yn gofalu amdano:**

- Lwfans Gweini – ar gyfer pobl 65 oed, sydd angen cymorth â gofal personol oherwydd anabledd. Caiff ei dalu ar gyfraddau gwahanol yn dibynnu ar y gofal sydd ei angen. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau.
- Y Cynllun Symudedd – mae hyn yn helpu i brydlesu neu brynu car, sgwter neu gadair olwyn a bwerir i bobl sy'n cael rhai budd-daliadau anabledd. Ar gyfer y Cynllun Car cysylltwch â'r Gweithrediadau Symudedd.
- Tâl Salwch Statudol (TSS) – i bobl rhwng 16 a 65 oed na allant weithio oherwydd salwch. Cysylltwch â'ch Canolfan Gwaith leol.
- Lwfans Byw i'r Anabl (LBA) - i bobl dan 65 oed, gan gynnwys plant ag anabledd difrifol ac angen cymorth â gofal personol a symudedd. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau.
- Y Fargen Newydd i Bobl Anabl (NDDP) – cynllun gwirfoddol i helpu pobl anabl i symud i gyflogaeth â thâl. Cysylltwch â'r Ganolfan Byd Gwaith.

# Adran 7 – Materion Ariannol

---

O bryd i'w gilydd mae angen i ofalwyr gymryd cyfrifoldeb dros faterion ariannol a chyfreithiol y person y maent yn gofalu amdano. Gall blaengynllunio arbed amser, ymdrech ac arian i chi. Pethau y gallai fod angen i chi ofalu amdanynt:

- Budd-daliadau - gallwch naill ai fod yn 'asiant' neu'n 'un a benodir'. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau.
- Cyfrifon banc a chymdeithas adeiladu – gellir newid cyfrifon yn gydgyfrifon neu gallwch gymryd 'mandad trydydd parti' allan. Cysylltwch â'r banc neu'r gymdeithas adeiladu berthnasol.
- Atwrmeiaeth Arhosol - Gweithdrefn gyfreithiol yw hon sy'n eich galluogi i roi cyfrifoldeb i rywun arall wneud penderfyniadau am faterion ariannol ac iechyd. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r Swyddfa Gwarcheidwaeth Gyhoeddus (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## Llunio Ewyllys

Mae ewyllys yn gofnod ysgrifenedig o'r hyn sy'n digwydd i eiddo a chyllid person ar ôl iddo farw. Gall person ysgrifennu ei Ewyllys ei hun, fodd bynnag os nad yw'n cael ei wneud yn gywir, gall problemau godi. Bydd y rhan fwyaf o gyfreithwyr yn eich helpu i lunio Ewyllys.

## Cyngor Cyfreithiol

Ceir cyngor cyfreithiol am ddim gan Gyngor Cyfreithiol Cymunedol a sefydliadau eraill. Gallant helpu i ganfod gwybodaeth

gyfreithiol cost isel a gwasanaethau cyngor, eich rhoi mewn cyswllt â chyfreithiwr arbenigol, eich helpu i fanteisio ar gymorth (help tuag at gostau cyfreithiol), cyhoeddi tafenni gwybodaeth a chynnig llinell gymorth annibynnol a chyfrinachol am ddim.



## Adran 8 – Cynnal a chadw ac addasu'ch cartref

### Cymhorthion ac Addasiadau

Gall defnyddio offer arbennig ac addasu'r cartref, er enghraifft cadair olwyn, lifft grisiau, ramp neu reiliau llaw eich helpu i ofalu am rywun gartref a helpu iddo barhau i fyw yno.

Mae Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol y cyngor yn gweithio gyda phobl o bob oedran a chanddynt anabledd sylweddol neu barhaol, a bydd hefyd yn ystyried eich anghenion chi fel gofalwr. Mae therapyddion yn mynd i'r afael â gweithgareddau dyddiol yng nghartrefi pobl y mae anableddau'n ei gwneud yn anodd neu'n amhosibl ystyried ffyrdd o ddatrys yr anawsterau. Mae help hefyd ar gael trwy wasanaethau iechyd a sefydliadau gwirfoddol.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cysylltu â Therapyddion Galwedigaethol drwy eu meddyg teulu neu'r gwasanaethau gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol yn uniongyrchol (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

Gallech chi neu'r person rydych yn gofalu amdano gael grant i dalu am, neu gyfrannu at y gost o atgyweirio, gwella neu addasu eich cartref.

Mae rhai grantiau'n destun prawf modd neu mae amodau ynghlwm wrthynt, felly

sicrhewch eich bod yn deall cyn cytuno ar unrhyw waith. Ymhlith y grantiau tai sydd ar gael mae:

- Grant Cyfleusterau Anabledd – i bobl anabl a'u gofalwyr wneud eu cartrefi'n fwy addas i fyw ynddynt. Mae angen asesiad gan Therapydd Galwedigaethol cymwys ar gyfer Grant Cyfleusterau Anabledd.
- Grantiau Cymorth Tai/Adnewyddu Tai - yn dibynnu ar yr ardal yr ydych yn byw ynddi, gellir eu defnyddio i atgyweirio eiddo i safon resymol sy'n cynnwys insiwleiddio, gwelliannau strwythurol, gwres, rhagofalon tân neu newid ystafell.

### Gofal ac Atgyweirio

Mae Gofal ac Atgyweirio yn sefydliad gwirfoddol sy'n gweithio gyda gofalwyr a pherchnogion cartref hŷn neu anabl. Mae'n eu helpu i aros yn eu cartref drwy gynnal atgyweiriadau, gwelliannau ac addasiadau fel trwsio tap sy'n gollwng, gosod rheiliau llaw neu adeiladu ystafell ymolchi wedi'i haddasu. Gall hefyd helpu wrth wneud cais am grantiau a benthyciadau, cwblhau ffurflenni, trefnu dyfynbrisiau, monitro gwaith a chynnig cyngor a chymorth (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## Adran 9 – Trafnidiaeth

---

Gall mynd am dro wneud gwahaniaeth mawr i chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano. Dylai Asesiad Unedig ymdrin ag unrhyw anghenion symudedd. Gellir defnyddio elfen symudedd Lwfans Anabledd at y cynllun symudedd.

### **Y Cynllun Bathodyn Car i Bobl Anabl**

Mae hwn yn rhoi consesiynau parcio i bobl a chanddynt anableddau penodol. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Chyngor Caerdydd.

### **Teithio'n ôl ac ymlaen o'r ysbyty**

Os na allwch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano fynd i apwyntiad ysbyty, gall eich meddyg teulu drefnu trafndiaeth. Gallwch hefyd gael help tuag at dreuliau teithio os oes gennych eich trafndiaeth eich hun. Cysylltwch â Galw Iechyd Cymru.

### **Trafnidiaeth Gwasanaeth Argyfwng Gwirfoddol (VEST)**

Mae'r gwasanaeth hwn i'r henoed, pobl anabl a phobl sy'n gaeth i'r tŷ yn ogystal â grwpiau cymunedol. Mae hefyd yn cynnig gwasanaeth deialu bws sy'n hebrwng pobl o'u cartrefi i ganol dinas Caerdydd.

### **Gwasanaethau Bws**

Mae gan bobl dros 60 oed a phobl anabl hawl i deithio am ddim ar wasanaethau bws lleol yng Nghymru a rhai gwasanaethau dros y ffin i Loegr. Os na

all y person rydych yn gofalu amdano deithio ar ei ben ei hun gall wneud cais am docyn bws cydymaith lle gall rhywun deithio gyda'r person hwnnw am ddim. Cysylltwch â Chyngor Caerdydd.

### **Shopmobility**

Yn darparu cadeiriau olwyn a bwerir neu sgwteri a chadeiriau olwyn arferol i bobl â symudedd cyfyngedig sy'n eu galluogi i siopa a defnyddio cyfleusterau eraill yng nghanol tref neu ddinas. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Shopmobility.

### **Motability**

Mae Cynllun Motability yn galluogi pobl anabl i gael car, cadair olwyn a bwerir neu sgwter drwy ddefnyddio lwfansau symudedd a ariennir gan y llywodraeth. Mae'r cynllun ar agor i bawb sy'n cael naill ai Cyfradd Uwch elfen Symudedd y Lwfans Byw i'r Anabl neu'r tâl ategol Symudedd Pensiynwyr Rhyfel.

# Adran 10 – Gofalu am rywun ag afiechyd marwol

---

Nid yw gofalu am rywun sy'n derfynol wael yn rhwydd. Fodd bynnag, drwy ddarparu gofal gallwch ddweud ffarwél mewn ffordd arbennig iawn. Eich dewis chi ydyw, felly os credwch y byddech yn cael trafferth, siaradwch â'ch meddyg teulu, gweithiwr cymdeithasol neu sefydliad gwirfoddol perthnasol. Os yw unrhyw un o'ch anghenion gofal yn debygol o newid, gofynnwch am Asesiad Unedig a/neu Ofalwr. Efallai y bydd gennych hawl i help ariannol hefyd. Mae proses gyflymach o hawlio lwfans gweini i bobl sydd â disgwyliad oes sy'n llai na chwe mis.

Marie Curie a Gofal Hosbis George Thomas hefyd fod am roi cymorth i chi (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## **Gwneud Trefniadau Ymlaen Llaw**

Efallai na fyddwch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano am siarad (neu feddwl) am wneud unrhyw drefniadau i ddechrau. Fodd bynnag i rai pobl gall fod yn gysur. Efallai y byddwch am drafod trefniadau'r angladd, os oes ganddo Ewyllys neu gerdyn rhoi organau, a ble y caiff ei ddogfennau eu cadw.

## **Cymorth Emosiynol**

Bydd hyn yn anodd i bawb, ac er y byddwch yn meddwl am y person rydych yn gofalu amdano, rhaid i chi hefyd ystyried eich anghenion eich hun. Weithiau mae'n ddefnyddiol gallu siarad am faterion â rhywun nad yw'n aelod o'ch teulu neu'n ffrind. Mae cwnsela yn ffordd o siarad am eich teimladau ac edrych ar ffyrdd o ymdopi â'r sefyllfa. Gall sefydliadau fel

# Adran 11 – Argyfyngau

---

Mae Cyngor Caerdydd wedi sefydlu cynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr i helpu i leddfu pryderon gofalwyr os bydd rhywbeth yn digwydd iddynt ac na allant ddychwelyd i gartref y person maent yn gofalu amdano.

Mae'r Cerdyn Argyfwng Gofalwyr yr un maint â cherdyn credyd, ac yn felyn fel ei fod yn hawdd ei ganfod mewn pwrs neu waled. Gall pwyr bynnag sy'n dod o hyd i'r cerdyn ei roi i'r gwasanaethau brys neu ffonio'r rhif eu hunain. Mae gan y cerdyn gyfeirnod unigryw i'ch adnabod chi (nid oes manylion personol ar y cerdyn).

Pan fyddwch yn cofrestru ar gyfer y cynllun, gofynnir i chi gwblhau ffurflen cynllun wrth gefn. Bydd yn gofyn i chi am fanylion y person rydych yn gofalu amdano a 3 chyswllt mewn argyfwng. Os nad oes neb a all eich helpu mewn argyfwng, bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn sicrhau bod cymorth ar waith fel nad yw'r person mewn risg o gael ei adael ar ei ben ei hun.

Ni ellir defnyddio'r cerdyn onid ydych mewn sefyllfa lle na allwch wneud y trefniadau hyn eich hun, fel os byddwch mewn damwain neu'n sâl yn ddirybudd.

I gofrestru â'r cynllun, rhaid i chi gwblhau Asesiad Gofalwr gyda gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr iechyd proffesiynol. I gael rhagor o wybodaeth naill ai siarad â'r gweithiwr cymdeithasol neu'r person rydych yn gofalu amdano,

neu i ofyn am Asesiad Gofalwr cysylltwch â'r tîm Cyswllt ac Asesu.

## Y Tîm ar Ddyletswydd

Os bydd argyfwng y tu allan i oriau swyddfa arferol sy'n gofyn am help y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch gysylltu â'r Tîm ar Ddyletswydd mewn Argyfwng (gweler y Cyfeiriadur am fanylion). Ni ddylid ei gysylltu oni bai bod angen unioni'r sefyllfa ar unwaith.

Gellir cysylltu â'r Tîm os bydd angen dirfawr arnoch chi neu rywun arall am y gwasanaethau gofal, neu os oes gennych bryder brys am oedolyn sy'n agored i niwed neu amddiffyn plant. Ni ddylid ei ffonio os oes argyfwng meddygol, dylech naill ai gysylltu â'r gwasanaethau brys neu wasanaeth y tu allan i oriau y meddyg teulu.

## Adran 12 – Gwneud Cwyn

---

Os ydych yn anhapus ag unrhyw un o'r gwasanaethau a ddarperir dylech ddweud wrth rywun. Mae gennych hawl i gwyno. Dylai pob sefydliad sy'n eich cefnogi chi neu'r person yr ydych yn gofalu amdano, gan gynnwys y cyngor, yr ymddiriedolaeth iechyd, eich Meddyg Teulu, yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r holl ddarparwyr gofal fod â gweithdrefnau cwyno. Mae gan y rhan fwyaf o sefydliadau daflenni neu lyfrynnau sy'n dweud wrthyf sut i gwyno a sut y byddant yn ceisio datrys y broblem.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r sefydliad neu'r swyddog cwynion perthnasol (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

Os na allwch ddatrys y broblem gyda'r sefydliad dan sylw, yna ar gyfer darparwyr gofal gallwch gysylltu ag Arolygiaeth Gwasanaethau Gofal a Chymdeithasol Cymru. Ar gyfer sefydliadau sector cyhoeddus gallwch gysylltu â'r Ombwdsmon (gweler y Cyfeiriadur am fanylion).

## Adran 13 – Bywyd ar ôl Gofalu

Pan fyddwch yn colli person rydych yn gofalu amdano, gall deimlo fel bod cant a mil o bethau i'w gwneud, ond mae'n bwysig i roi amser i'ch hun i ddelio â'ch emosïynau, gan y byddwch fwy na thebyg mewn sioc hyd yn oed os oeddech wedi'ch paratoi'ch hun. Os hoffech drafod eich teimladau, cysylltwch â Cruse (manyllion yn y Cyfeiriadur) sy'n cynnig help am ddim i bobl mewn profedigaeth, neu cysylltwch â chynghorydd hyfforddedig.

### Cofrestru'r Farwolaeth

Pan fydd rhywun yn marw gartref, bydd angen cysylltu â'u Meddyg Teulu neu'r gwasanaeth Meddyg Teulu y tu allan i oriau i gael Tystysgrif Feddygol a Hysbysiad Ffurfiol. Mae angen cofrestru'r farwolaeth yn Swyddfa'r Cofrestrydd ymhen pum niwrnod. Bydd yn darparu Tystysgrif Claddu neu Amlosgi i'r cyfarwyddwr angladdau a thystysgrif marwolaeth – efallai bydd ei hangen i ddelio â chyllid.

### Talu am yr Angladd

Cyn talu am yr angladd, darganfyddwch a oes unrhyw drefniadau yn eu lle, fel cynllun neu gynllun rhagdaliad. Gall angladdau fod yn gostus, felly darganfyddwch faint allwch chi wario cyn dechrau'r trefniadau. Oherwydd bod modd talu am yr angladd o ystâd yr ymadawedig, bydd banciau a chymdeithasau adeiladu'n aml yn rhyddhau arian o flaen llaw. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth i dalu am gostau'r angladd trwy daliad angladd sydd ar gael o'r Adran Gwaith a Phensiynau.

Os na allwch gael cymorth i dalu am yr angladd, gallwch ofyn i'r trefnydd angladdau os yw'n bosibl talu mewn rhandaliadau.

### Newidiadau i Chi

- Eich Cyllid – os yw'r person y gwnaethoch ofalu amdano'n eich cefnogi'n ariannol, efallai y gallwch wneud cais am gymorth ariannol i'w ystâd drwy gysylltu â'r cyfreithiwr neu'r cynrychiolydd personol sy'n delio â'r Ewyllys. Os ydych yn derbyn budd-daliadau yna gall ei farwolaeth effeithio ar eich hawliau, er gallwch hawlio Lwfans Gofalwyr am wyth wythnos arall. Os gwnaethoch rannu cyfrif gallwch barhau i'w ddefnyddio, fodd bynnag, os talodd filiau o'i gyfrif ei hun, ni fydd yn cael ei dalu mwyach felly efallai bydd angen i chi wneud trefniadau eraill. Bydd pŵer atwrnai'n dod i ben unwaith i'r person farw, felly ni fyddwch yn gallu cynnal busnes ar ei ran.
- Tai – Os oeddech chi'n byw yn ei gartref, daw ei eiddo'n rhan o'r ystâd ac fe'i rhoddir i'r bobl a enwir yn yr Ewyllys. Fodd bynnag, os yw'r eiddo yn cael ei rentu neu ei fod yn dŷ cymdeithasol, efallai y gallwch etifeddu'r denantiaeth ac aros gartref os oeddech yn bartner, gŵr neu'n wraig iddo.



## Adran 14 – Cyfeiriadur

---

Yn ychwanegol at y Cyfeiriadur hwn, mae gwasanaethau gofal cymdeithasol, Ymddiriedolaethau'r GIG, sefydliadau gwirfoddol a phreifat yn cyhoeddi gwybodaeth sy'n dweud mwy wrthyhych am wasanaethau perthnasol a materion defnyddiol eraill.

Yn ogystal â hyn mae sefydliadau eraill megis Ffederasiwn y Rhieni, Project Datblygu Iechyd Meddwl ac Age Concern yn cynhyrchu cyfeirlyfrau.

### A

#### **ABCD**

(029) 2025 0055

[www.abcdcymru.org.uk](http://www.abcdcymru.org.uk)

Sefydliad i blant a phobl ifanc du a lleiafrif ethnig hyd at 25 oed ag anableddau.

#### **Adran Gwaith a Phensiynau**

Gwasanaethau Anabledd a Gofalwyr

0800 88 22 00

[www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk)

Gwefan a chanddi ystod eang o wybodaeth a chynghor ar nifer o agweddau ar lwfansau, grantiau a budd-daliadau.

#### **Advocacy Matters (Cymru)**

(029) 2023 3733

[www.advocacymatterswales.co.uk](http://www.advocacymatterswales.co.uk)

Darparu ystod o wasanaethau eiriolaeth i bobl ag anableddau dysgu neu syndrom Asperger.

#### **Age Concern Caerdydd a Bro Morgannwg**

(029) 2052 1052

[www.age-concern-cardiff.org.uk](http://www.age-concern-cardiff.org.uk)

Help, cynghor a chymorth i bobl hŷn.

#### **Anabledd Cymru**

0800 731 6282

[www.disabilitywales.org](http://www.disabilitywales.org)

Gwybodaeth a chyfleoedd i gymryd rhan mewn ymgyrchoedd dros gydraddoldeb anabledd.

#### **Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru**

(029) 2047 8600

[www.cssiw.org.uk](http://www.cssiw.org.uk)

Annog gwelliannau i ofal cymdeithasol.

## B

### **Barnardo's Cymru**

(029) 2049 3387

[www.barnardos.org.uk/wales.htm](http://www.barnardos.org.uk/wales.htm)

Ystod eang o wasanaethau cymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Helpu plant sy'n ofalwyr ifanc.

### **Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro**

(029) 2074 7747

## C

### **Canolfan Gofalwyr**

(029) 2022 1439/1421

Gwybodaeth, cyngor, eiriolaeth a chymorth i bob gofalwr.

### **Cyngor ar Bopeth Cymru**

01446 722812

[gerald.macarthy@valecab.org.uk](mailto:gerald.macarthy@valecab.org.uk)

Sesiynau gwasanaeth cyngor ariannol am ddim wedi'i deilwra i anghenion ac amgylchiadau unigol.

### **Cyngor Caerdydd**

Cysylltu â Chaerdydd

(029) 2087 2087

[c2c@caerdydd.gov.uk](mailto:c2c@caerdydd.gov.uk)

Pwynt cyswllt canolog i ymholiadau cyngor gan gynnwys budd-daliadau treth gyngor a gostyngiadau a thai.

Cyswllt ac Asesu (Oedolion)

(029) 2053 6444

Minicom: (029) 2053 6438

Ffôn testun: 07971 709883

[ascontactteam@caerdydd.gov.uk](mailto:ascontactteam@caerdydd.gov.uk)

Rhif cyswllt i ofyn am asesiad i'ch hun neu'r person rydych yn gofalu amdano.

Cynllun Bathodyn Glas

i Bobl Anabl:

(029) 2087 3232

Derbyn ac Asesu (Plant)

(029) 2053 6400

[csintake&assessment@caerdydd.gov.uk](mailto:csintake&assessment@caerdydd.gov.uk)

I ofyn am Asesiad Gofalwyr os ydych yn ofalwr ifanc neu'n oedolyn sy'n gofalu am blentyn anabl.

Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol  
(029) 2076 7404

Neuadd y Sir  
Glanfa'r Iwerydd  
Caerdydd CF10 4UW  
[www.caerdydd.gov.uk](http://www.caerdydd.gov.uk)

Swyddogion Cwyno:  
Gwasanaethau Oedolion (029) 2087 3891  
Gwasanaethau Plant (029) 2087 3251

Ffoniwch C2C am bob adran arall.

### **Cyngor Cyfreithiol Cymunedol**

0845 345 4 345  
[www.communitylegaladvice.org.uk](http://www.communitylegaladvice.org.uk)  
Cyngor a gwybodaeth gyfreithiol gyfrinachol am ddim ar gymorth cyfreithiol.

### **Cymdeithas Alzheimer's**

(029) 2043 4960  
[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)  
Cyngor, gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n gofalu am bobl â dementia.

### **Cymdeithas Clefyd Parkinson**

Llinell Gymorth: 0808 800 0303  
[www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk)

### **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**

(01455) 883316  
[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)  
Gwybodaeth a rhestr o gwrselwyr achrededig a chymwys preifat.

## **Cymdeithas ME Cymru a Grŵp Cymorth CFS**

(029) 2051 5061

[www.wames.org.uk](http://www.wames.org.uk)

Cymorth a gwybodaeth i helpu i wella bywydau pobl ag ME a CFS a'u gofalwyr.

## **Cymdeithas y Parlys Ymledol**

(029) 2078 6676

Linell Gymorth am ddim: 0808 800 8000

[www.mssociety.org.uk](http://www.mssociety.org.uk)

Cymorth a help ymarferol i bobl sy'n dioddef o MS.

## **Cymdeithas Strôc**

(029) 2052 4400

Linell Gymorth: 0845 3033 100

[www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)

Cyngor a gwybodaeth am strociau a gwasanaeth cymorth i ofalwyr.

## **Cymdeithas Syndrom Downs**

0845 230 0372

[www.downs-syndrome.org.uk](http://www.downs-syndrome.org.uk)

Gwybodaeth a chwnsela i bobl â Syndrom Downs, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

## **D**

### **Diverse Cymru**

#### **Diabetes UK**

(029) 2066 8276

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

Gwybodaeth, cymorth a chyngor ar glefyd y siwgr.

### **Diverse Cymru**

(029) 2036 8888

[www.diversesecymru.org.uk](http://www.diversesecymru.org.uk)

Sefydliad cydraddoldeb sy'n rhoi gwybodaeth, eiriolaeth a chymorth i bobl anabl.

## **F**

### **Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro**

(029) 2022 7800

[www.parentsfed.org](http://www.parentsfed.org)

Hyfforddiant, gwybodaeth a chymorth i rieni sy'n gofalu am blant ac oedolion ag anableddau dysgu. Canllaw cynhwysfawr i wasanaethau o'r enw 'Where You Stand'.

## G

### Galw Iechyd Cymru

0845 46 47

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

Cyngor a gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau iechyd. Ceir cyfeiriadur ar-lein cynhwysfawr o sefydliadau lleol, gan gynnwys adran i Ofalwyr.

### Gofal Arthritis Cymru

(029) 2044 4155

Linell gymorth: 0808 800 4050

[www.arthritiscare.org.uk](http://www.arthritiscare.org.uk)

Gwybodaeth a hyfforddiant ymrymuso i bobl ag arthritis a'u gofalwyr. Cynhelir cyfarfodydd cymorth yn rheolaidd mewn canghennau lleol.

### Gofal Canser Marie Curie

(029) 2042 6000

[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

Cymorth a gofal i bobl a chanddynt ganser.

### Gofal Crossroads Caerdydd a'r Fro

(029) 2057 7300

[www.crossroads.org.uk](http://www.crossroads.org.uk) (Gwefan genedlaethol)

[www.cardiffvalecrossroads.org.uk](http://www.cardiffvalecrossroads.org.uk) (gwefan leol)

Seibiant i ofalwyr, a hefyd project i ofalwyr ifanc yng Nghaerdydd.

### Gofalwyr Cymru

(029) 2081 1370

[www.carerswales.org](http://www.carerswales.org)

Sefydliad ymgyrchu i ofalwyr. Hefyd yn rhoi manylion am ganghennau gofalwyr lleol.

### Gofal Hosbis George Thomas

(029) 2052 4150

[www.gthc.org.uk](http://www.gthc.org.uk)

Darparu gofal lliniarol arbenigol yn y cartref i bobl â chanser a salwch arall sy'n peryglu bywyd. Mae rhaglen gofal dydd sy'n rhoi cymorth cymdeithasol a seibiant i ofalwyr.

### **Gofal Profedigaeth Cruse**

Llinell gymorth dydd wrth ddydd:  
0844 477 9400  
E-bost: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

Cangen Leol Caerdydd:  
(029) 2022 6166

Llinell Gymorth Pobl Ifanc:  
0808 808 1677  
[www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk)

### **Gofal a Thrwsio**

(029) 2047 3337  
[www.careandrepair.org.uk](http://www.careandrepair.org.uk)  
Help i bobl hŷn gael cartrefi sy'n ddiogel a phriodol i'w hanghenion. Gwiriadau iechyd cartref a help wrth wneud cais am grantiau.

### **Gwasanaeth Cymunedol Gwirfoddol**

(029) 2022 7625  
[www.volunteering-wales.net](http://www.volunteering-wales.net)  
Cefnogi gwirfoddolwyr fel bod gwirfoddoli yn brofiad hapus a llawn boddhad.

### **Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty Age Concern**

(029) 2068 3693

## **H**

### **Hafal Caerdydd**

(029) 2056 5959  
[www.hafal.org](http://www.hafal.org)  
Darparu ystod o wasanaethau a chymorth yn benodol i bobl a chanddynt salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr.

### **Headway Caerdydd**

(029) 2057 7707  
[www.headwaycardiff.org](http://www.headwaycardiff.org)  
Hyrwyddo dealltwriaeth o bob agwedd ar anafiadau i'r ymennydd. Cymorth a gwasanaethau i bobl, eu teuluoedd a gofalwyr.



## J

### **Journeys**

(029) 2069 2891

[www.journeysonline.org.uk](http://www.journeysonline.org.uk)

Cymorth a dealltwriaeth i bobl yr effeithir arnynt gan iselder a'u teuluoedd.

## L

### **Larwm Cymunedol**

(029) 2061 4852

[www.caerdydd.gov.uk](http://www.caerdydd.gov.uk)

Rheoli'r gwasanaethau Teleofal a Larwm Cymunedol.

### **Looking After Me**

Gweler Rhaglenni Addysg i Gleifion

### **Llinell Ymholiadau Budd-daliadau**

(0800) 88 22 00

[www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

Cyngor a gwybodaeth gyffredinol am fudd-daliadau dros y ffôn.

## M

### **Mencap**

Llinell Gymorth: 0808 808 1111

[www.mencap.org.uk](http://www.mencap.org.uk)

Cymorth fel y gall pobl ag anabledd dysgu fyw mor annibynnol ag y mynnant.

### **Mind**

(029) 2040 2040

[www.cardiffmind.org.uk](http://www.cardiffmind.org.uk)

Yn gweithio i greu bywyd gwell i unrhyw un â phrofiad o anhwylder meddyliol, drwy roi cymorth ymarferol ac emosiynol.

### **Motability**

Cynllun Car: 0845 456 4566

Cynllun Cadair Olwyn a Sgwteri: 0845 60 762 60

[www.motability.co.uk](http://www.motability.co.uk)

Yn galluogi pobl anabl i ddefnyddio'u lwfansau symudedd i gael car, cadair olwyn a bwerir neu sgwter.

## P

### **Project Datblygu Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro**

(029) 2022 2000

[www.cvmhdp.org.uk](http://www.cvmhdp.org.uk)

Cefnogi defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr drwy roi gwybodaeth iddynt a'u cynnwys wrth gynllunio gwasanaethau. Maent hefyd yn cynhyrchu cyfeiriadur gwasanaethau defnyddiol o'r enw "Directions".

## R

### **Riverside Advice**

(029) 2034 1577

[www.riversideadvice.f2s.com](http://www.riversideadvice.f2s.com)

Cymorth a chynghor ar amryw faterion fel hawliau lles a thai.

### **Rhaglenni Addysg i Gleifion**

(029) 2035 0620

[www.eppwales.org](http://www.eppwales.org)

Ystod o gyrsiau a gweithdai ar hunanreolaeth i bobl sy'n byw â chyflwr iechyd hirdymor. Hefyd yn darparu cwrs arbenigol i ofalwyr o'r enw Looking After Me.

### **Rhwydwaith Circles Cymru**

(029) 2048 7575

[www.circlesnetwork.org.uk](http://www.circlesnetwork.org.uk)

Sefydliad cenedlaethol yn cefnogi pobl ag anawsterau dysgu.

## S

### **Samariaid**

(029) 2034 4022 neu 08457 90 90 90

[www.samaritans.org/cardiff](http://www.samaritans.org/cardiff)

Cymorth emosiynol 24 awr.

### **Scope Cymru**

(029) 2046 1703

Llinell Gymorth: 0808 800 3333

[www.scope.org.uk](http://www.scope.org.uk)

Sefydliad i bobl â pharlys yr ymennydd, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Gwybodaeth, cyngor neu rywun i siarad ag e.

### **Sefydliad Prydeinig y Galon**

(029) 2038 2368

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

Cymorth, cyngor a gwybodaeth i'r rhai a chanddynt gyflwr y galon, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

### **Sefydliad y Deillion Caerdydd**

(029) 2048 5414

[www.cardiffinstitutefortheblind.org](http://www.cardiffinstitutefortheblind.org)

### **Shopmobility**

0844 41 41 850

[www.shopmobilityuk.org](http://www.shopmobilityuk.org)

Benthyg cadeiriau olwyn arferol a rhai a bwerir i bobl â symudedd cyfyngedig i allu siop ac ymweld â chyfleusterau hamdden yn y dref.

### **Solace**

(029) 2052 9848 (Llinell Gymorth)

Cymorth i bobl y mae eu bywydau wedi'u heffeithio mewn rhyw ffordd wrth ofalu am rywun â phroblemau cof, dementia, iselder neu unrhyw salwch meddwl arall.

### **Swyddfa Gwarcheidwaeth Gyhoeddus**

0845 330 2900

[www.publicguardian.gov.uk](http://www.publicguardian.gov.uk)

Gwybodaeth am atwrneiaeth.

## **T**

### **Tearing Your Hair Out**

07809 028827

[www.tearingyourhairout.co.uk](http://www.tearingyourhairout.co.uk)

Grŵp a redir gan ofalwyr i bobl sy'n camddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Cymorth, cyngor a help i ofalwyr eraill.

### **Tenovus**

0808 808 1010

[www.tenovus.org.uk](http://www.tenovus.org.uk)

Elusen ganser sy'n rhoi cymorth i gleifion a'u teuluoedd/gofalwyr. Ceir hefyd linell gwnsela.

### **Tîm ar Ddyletswydd mewn Argyfwng**

(029) 2078 8570

Rhif y tu allan i oriau ar gyfer argyfyngau gwasanaethau cymdeithasol.

## **Tocyn Sinema**

0845 123 1292

Minicom/text phone:

0845 123 1297

[www.ceacard.co.uk](http://www.ceacard.co.uk)

Mynediad am ddim i'r sinema i ofalwyr sy'n mynd â deiliad cerdyn yno.

## **V**

### **V.E.S.T. (Trafnidiaeth Gwasanaeth Argyfwng Gwirfoddol)**

Trafnidiaeth Gymunedol

(029) 2049 0335

Ffonio a Chludo

(029) 2049 0325

Trafnidiaeth gymunedol sy'n cynnig trafndiaeth drws i ddrws i bobl â symudedd cyfyngedig.

## **Y**

### **Ymchwil Epilepsi DU**

[www.epilepsyresearch.org.uk](http://www.epilepsyresearch.org.uk)

Gwybodaeth a chyngor ar epilepsi.

### **Ymddiriedolaeth Cinnamon**

(01736) 757900

[www.cinnamon.org.uk](http://www.cinnamon.org.uk)

Help ymarferol i bobl hŷn neu â salwch terfynol y mae angen help arnynt i barhau i ofalu am eu hanifail anwes. Defnyddir gwirfoddolwyr lleol lle y bo'n bosibl.

### **Ymddiriedolaeth Friendly**

(029) 2022 5200

[www.friendlytrust.org.uk](http://www.friendlytrust.org.uk)

Cyngor i bobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd a gofalwyr ar faterion ariannol.

### **Ymddiriedolaeth Innovate**

(029) 2038 2151

[www.innovate-trust.org.uk](http://www.innovate-trust.org.uk)

Ystod o gynlluniau a phrojectau byw â chymorth gwahanol i bobl ag anableddau.

### **Y Ganolfan Byd Gwaith**

0845 6000 345

[www.jobcentreplus.gov.uk](http://www.jobcentreplus.gov.uk)

Cyngor ar ennill cyflogaeth neu hawlio rhai budd-daliadau. Yn cynnig cymorth ychwanegol i ofalwyr sydd am gyfuno gwaith â thâl neu hyfforddiant â'u rôl gofalu.



