# Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae gofalwyr di-dâl yn gofalu am rywun yn eu teulu, perthynas neu ffrind oherwydd:

- **bod ganddynt anabledd**
- **bod ganddynt salwch**
- **bod ganddynt broblemau eraill**
- **bod ganddynt broblemau iechyd meddwl**
- **bod ganddynt broblem camddefnyddio sylweddau**

Mae Llywodraeth Cymru am i ofalwyr di-dâl gael eu gwerthfawrogi, ac i'w hawliau gael eu parchu

**Mae gofalwyr yn gwneud gwaith pwysig.**

# Y Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

**Mae hon yn nodi hawliau cyfreithiol pob gofalwr di-dâl yng Nghymru**

Cafodd ei datblygu gyda gofalwyr di-dâl,
eu cynrychiolwyr a gweithwyr proffesiynol.

Rydym am godi ymwybyddiaeth ohoni fel bod:

- **pob gofalwr di-dâl yn gwybod am eu hawliau**
- **gofalwyr di-dâl yn sylweddoli pan nad ydynt yn cael eu hawliau**
- **gweithwyr proffesiynol, ym mhob gwasanaeth, yn gwybod am hawliau gofalwyr di-dâl**

# Yr hawl i les

**Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol, eich bwrdd iechyd lleol a Gweinidogion Cymru gefnogi eich lles, fel y gallwch gael y cymorth sydd ei angen arnoch**

## Beth mae hyn yn ei olygu

**Byddwch yn cael cymorth fel y gallwch fod yn iach ym mhob rhan o'ch bywyd**

## Cymorth sy'n gwneud gwahaniaeth

Mae sicrhau eich bod yn cael seibiant o ofalu a chyfleoedd i weithio neu ddysgu yn gwneud gwahaniaeth mawr i'ch lles. Dylai'r math hwn o gymorth fod yn rhan o'ch asesiad o anghenion.

## Stori

Mae Sarah yn Ofalwr Di-dâl. Daeth i wybod am **Gynllun Grantiau Bach**. Defnyddiodd **grant** i dalu am ei haelodaeth yn y gampfa. Roedd gwneud acwa-ffit, ioga a dosbarthiadau dawnsio yn gwella ei lles, a gwnaeth ffrindiau newydd.

## Enghraifft

Mae gan y Rhaglen Gofalwyr Ifanc yn yr Ysgol yng Ngwent:

- **hyfforddiant staff**
- **fideos i'w cyflwyno yn yr ysgol**
- **gwybodaeth i deuluoedd ar wasanaethau gofalwyr ifanc**
- **gwybodaeth, cyngor a chymorth i ysgolion**

# Yr hawl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth

**Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol drefnu gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n hawdd dod o hyd iddynt a'u deall**

## Beth mae hyn yn ei olygu

**Byddwch yn cael y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth cywir ar yr amser cywir**

## Cymorth gyda phroblemau ariannol

Dylech allu dod o hyd i wybodaeth am fudd-daliadau, grantiau a chyngor ar reoli arian.

## Taliadau uniongyrchol

Mae rhagor o wybodaeth am daliadau uniongyrchol ar gael ar y wefan yma **www.gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/taliadau-uniongyrchol-canllaw**

## Gwybodaeth sy'n gwneud gwahaniaeth

Dylai'r wybodaeth a gewch fod yn hawdd dod o hyd iddi, yn hawdd ei deall, ac yn eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Dylai staff ym mhob gwasanaeth wybod am eich hawliau a sicrhau bod gennych y wybodaeth sydd ei hangen arnoch. Mae hyn yn cynnwys staff sy'n gweithio mewn:

- **gwasanaethau gofal iechyd fel fferyllfa leol neu feddygfa**
- **gwasanaethau gofal cymdeithasol**
- **gwasanaethau cymorth eiriolaeth**
- **gwasanaethau addysg fel athrawon**
- **gwasanaethau cymunedol**
- **sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr**

## Stori

cyngor ar bopeth | citizens advice

Mae Susan yn ofalwr di-dâl. Roedd hi'n poeni am filiau a gofalu. Aeth at **CAB4Carers** am gyngor. Fe wnaethon nhw edrych ar ei hincwm a'i helpu i hawlio'r budd-daliadau y gallai eu cael. Gwnaethant hefyd yn siŵr ei bod yn cael **Asesiad o Anghenion Gofalwyr** gan ei hawdurdod lleol, fel bod ganddi fwy o gymorth.

# Yr hawl i gael asesiad

**Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol gynnig Asesiad o Anghenion Gofalwyr ichi**

## Beth mae hyn yn ei olygu

**Byddwch yn cael Asesiad o Anghenion Gofalwyr a fydd yn darganfod beth sydd ei angen arnoch, fel eich bod yn cael y cymorth cywir**

## Cael y cymorth sydd ei angen arnoch

Yn ystod eich **Asesiad o Anghenion Gofalwyr** bydd staff yn egluro popeth ichi. Byddant yn glir ynghylch yr hyn sy'n digwydd, y broses, a'r cymorth y gallwch ei gael.

## Stori

Mae Bob yn ofalwr di-dâl. Fe aeth at **NEWCIS**, sef sefydliad gofalwyr. Roedd y straen o ofalu yn effeithio ar ei iechyd. Nid oedd Bob yn credu bod angen help arno, ac nid oedd am ofyn. Gweithiodd staff gydag ef, drwy asesu ei anghenion a gyda'i gilydd fe wnaethan nhw greu cynllun ar gyfer y dyfodol. Roedd y cynllun yn cynnwys cymorth ar gyfer ei iechyd meddwl, cyngor ar broblemau ariannol a chael seibiant oddi wrth ofalu.

NEWCIS
CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED
SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY

# Yr hawl i leisio barn a bod â rheolaeth dros benderfyniadau

**Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol ofyn ichi beth sy'n bwysig i chi, a'ch cynnwys ym mhob penderfyniad am eich cymorth**

## Beth mae hyn yn ei olygu

**Byddwch yn cael cyfleoedd i gymryd rhan a bydd rhywun yn gwrando arnoch**

## Bod â rheolaeth dros benderfyniadau am eich cymorth

Mae taliadau uniongyrchol yn ffordd ichi drefnu eich gofal a'ch cymorth eich hun. Gellir eu defnyddio i brynu gwasanaethau neu offer:

- **Nid yw taliadau uniongyrchol yn effeithio ar eich budd-daliadau neu dreth incwm**
- **Gall taliadau uniongyrchol wella dewis, rheolaeth ac annibyniaeth pobl**

## Cymryd rhan

Byddwch yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd a'r gwasanaethau rydych chi'n eu defnyddio. Golyga hyn fod gennych chi lais:

- **yn natblygiad polisi a gwasanaethau**
- **wrth gynllunio a darparu gwasanaethau**
- **yn natblygiad ymchwil a hyfforddiant**

Dylai gwasanaethau ddeall pa mor bwysig yw hyn a sicrhau bod gennych y cymorth sydd ei angen arnoch i gymryd rhan.

## Enghraifft

Yn 2020-21, gwnaethom gynnwys Gofalwyr Di-dâl ledled Cymru i'n helpu i ysgrifennu ein **Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl** newydd. Fe wnaethon nhw ddweud wrthyn ni beth oedd yn bwysig, a pha gymorth oedd ei angen arnynt. Helpodd hyn i lunio'r cynllun a'r blaenoriaethau y buom yn canolbwyntio arnynt.

# Yr hawl i eiriolaeth

**Mae'n rhaid i'ch awdurdod lleol roi gwybod ichi am wasanaethau eiriolaeth**

## Beth mae hyn yn ei olygu

**Bydd gennych rywun i'ch helpu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed a'i werthfawrogi**

## Cymorth ym mhob sefyllfa

Gall fod yn straen pan fydd llawer o wybodaeth i'w deall, neu benderfyniadau i'w gwneud. Gallwch gael eiriolwr a fydd yn eich helpu chi i ddeall pethau, neu'n eich helpu chi i gael pobl i wrando arnoch os ydych yn teimlo nad ydynt yn gwneud hynny.

## Stori

Roedd Fiona yn gofalu am ei thad a bu'n rhaid iddo fynd i'r ysbyty. Roedd hi'n teimlo'n rhwystredig nad oedd neb yn rhoi gwybod iddi beth oedd yn digwydd. Aeth at Gymorth i Ofalwyr a chael eiriolwr. Fe wnaethon nhw ei helpu i gyfathrebu â'r doctoriaid, nyrsys a staff yn yr ysbyty. Fe wnaethon nhw hefyd wneud yn siŵr bod Fiona yn rhan o'r sgyrsiau am sut y byddai ei thad yn gadael yr ysbyty, fel eu bod yn cael y cymorth roedd ei angen arnynt.

# Hawliau eraill

**Mae gennych hawliau hefyd...**

## Yn Neddf Hawliau Dynol 1998 gan gynnwys:

yr hawl i barch at eich bywyd preifat a theuluol – **Erthygl 8**

## Y 'Cynnig Rhagweithiol'

Mae gennych hawl i gymorth yn yr iaith o'ch dewis. Mae'n rhaid i wasanaethau gynnig cymorth yn Gymraeg ichi heb ichi ofyn amdano. Gelwir hyn y **Cynnig Rhagweithiol**.

## Yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC)

Os ydych yn ofalwr ifanc, mae gennych hawliau yn UNCRC gan gynnwys:

- **yr hawl i fynegi eich barn a bod eich barn yn cael ei hystyried a'i chymryd o ddifri – Erthygl 12**
- **yr hawl i gael addysg – Erthygl 29**
- **yr hawl i gael hwyl – Erthygl 31**

# Pan fydd problem

**Os oes gennych broblem, neu'n teimlo nad ydych yn cael eich hawliau, gallwch wneud cwyn. Dylai awdurdodau lleol, byrddau iechyd a sefydliadau roi gwybodaeth ichi yn egluro sut i wneud hyn.**

## GIG Cymru – Gweithio i Wella

Os oes gennych bryderon am eich cymorth, dylech geisio siarad â'r staff yn gyntaf fel bod ganddynt gyfle i wella pethau. Os oes gennych broblem o hyd, gallwch gysylltu.

NHS Wales complaints and concerns:
**Cwynion a phryderon am GIG Cymru: Gweithio i Wella | LLYW.CYMRU**

## Proses gwyno awdurdodau lleol

Mae gan bob awdurdod lleol broses gwyno. Mae manylion y broses gwyno a sut i wneud cwyn ar wefan eich awdurdod lleol neu gallwch eu ffonio.

Mae rhestr o rifau ffôn cyswllt y cyngor a chyfeiriadau gwefannau i'w gweld yma: **llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-10/deall-eich-hawliau-fel-gofalwr.pdf**

## Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Os byddwch yn penderfynu mynd ar drywydd cwyn ond yn parhau i fod yn anfodlon â'r canlyniad, gallwch gyflwyno eich cwyn i:

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru, 1 Ffordd yr Hen Gae, Pencoed CF31 5LJ

Ffôn: **0300 790 0203** Ebost: **holwch@ombwdsmon.cymru**
**www.ombwdsmon.cymru/**

## Arolygiaeth Gofal Cymru

Gallwch gyflwyno adborth am wasanaethau ar-lein:
**www.arolygiaethgofal.cymru/darparu-adborth-ar-wasanaethau-gofal**
**www.arolygiaethgofal.cymru/cysylltwch-ni/codi-pryder**

## Cynghorau Iechyd Cymuned

Mae gan bob bwrdd iechyd lleol gyngor iechyd cymuned sy'n darparu cyngor a chymorth am ddim i bobl sydd â chwyn.

Gallwch gysylltu â nhw ar:

Community Health Council

Ffôn: **02920 235558**
Ebost: **enquiries@waleschc.org.uk**
**www.boardchc.nhs.wales/your-local-chc**

O fis Ebrill 2023, bydd Corff Llais y Dinesydd yn cynrychioli llais a barn pobl Cymru o ran gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

# Cysylltiau defnyddiol eraill

## Gofalwyr Cymru

Llinell Gymorth — Dydd Llun i ddydd Gwener:
**0808 808 7777**
**www.carersuk.org/wales**

## Age Cymru

Ffôn: **0300 303 4498**
E-bost: **advice@agecymru.org.uk**
**www.ageuk.org.uk/cymru/**

## Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Ffôn: **0300 772 9702**
E-bost: **wales@carers.org**
**www.carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/our-work-in-wales?msclkid=814e7859d07211ecb4cedcdd09614b71**

## Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Ffôn: **03442 640670 / 02920 445030**
E-bost: **gofyn@comisiynyddph.cymru**
**www.olderpeoplewales.com/cy/home.aspx**

## Fforwm Cymru Gyfan

Ffôn: **029 2081 1120**
E-bost: **admin@allwalesforum.org.uk**
**www.allwalesforum.org.uk**

## Comisiynydd Plant Cymru

Ffôn: **01792 765600**
E-bost: **cyngor@complantcymru.org.uk**
**www.complantcymru.org.uk/**

OGL © Hawlfraint y Goron 2022, Llywodraeth Cymru, WG45649, ISBN digidol 978-1-80364-758-6
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg