Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Cynnwys

3 Cyflwyniad

3 Egwyddorion Allweddol

4 Hawliau Dynol

5 Anghenion iaith a "Chynnig Rhagweithiol" mewn perthynas â'r Gymraeg

6 Sut mae'r egwyddorion a'r hawliau hyn yn edrych yn ymarferol

7 Mynediad at Wybodaeth, cyngor a chymorth

9 Taliadau Uniongyrchol

11 Gofalwyr di-dâl mewn addysg a chyflogaeth

13 Gwneud cwyn

OGL © Hawlfraint y Goron 2023, Llywodraeth Cymru, WG48288, ISBN digidol 978-1-83504-487-2
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Cyflwyniad

Mae'r Siarter hon ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn nodi hawliau cyfreithiol gofalwyr di-dâl yng Nghymru o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r hawliau hyn yr un fath ar gyfer pob gofalwr di-dâl, waeth a yw'n oedolyn, yn berson ifanc neu'n blentyn. Mae hefyd yn cyfeirio at hawliau dynol ac egwyddorion perthnasol. Gall codi ymwybyddiaeth o hawliau rymuso gofalwyr di-dâl i gymryd rheolaeth ac i sylweddoli pan fydd eu hawliau yn cael eu peryglu, ond mae'r un mor bwysig codi ymwybyddiaeth o hawliau ymhlith gweithwyr proffesiynol.

Mae'r Siarter hon yn defnyddio enghreifftiau ymarferol i ddangos sut beth yw ymarfer da, a dylai gofalwyr di-dâl ac unrhyw weithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â chynllunio, darparu gwasanaethau neu gefnogi gofalwyr di-dâl ei darllen. Mae cefnogi gofalwyr di-dâl yn fater i bawb.

Egwyddorion Allweddol

Cyflwynwyd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn 2014 i ddiwygio'r gyfraith gwasanaethau cymdeithasol, gyda ffocws allweddol ar wella'r canlyniadau lles i bobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth.

Ystyr gofalwr di-dâl yw person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl.

Gall hyn olygu gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i sylwedd, yn methu ymdopi heb eu cymorth.

Dyma'r egwyddorion sy'n sail i Ddeddf 2014:

Llais a rheolaeth – rhoi llais a rheolaeth i bobl dros y canlyniadau y maent am eu cyflawni.

Atal ac ymyrryd yn gynnar – cynyddu gwasanaethau cymorth yn y gymuned i helpu unigolion mor gynnar â phosibl yn y broses.

Lles – hybu lles y rhai sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth.

Cydgynhyrchu – annog unigolion i gymryd mwy o ran yn y gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau.

Cyflwynodd hawliau newydd i ofalwyr di-dâl, sef:

- **Yr hawl i les** – rhaid i'ch awdurdod lleol, eich bwrdd iechyd lleol a Gweinidogion Cymru hyrwyddo lles pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth.
- **Yr hawl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth** – rhaid i'ch awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth am wasanaethau cymorth fel y gallwch ddod o hyd iddynt a'u cyrchu.
- **Yr hawl i gael asesiad** – rhaid i'ch awdurdod lleol gynnig asesiad o anghenion gofalwyr i chi. Diben yr asesiad hwn yw darganfod pa gymorth sydd ei angen arnoch a sut y gall eich awdurdod lleol helpu os oes angen cymorth arnoch. Nid yw faint o arian sydd gennych yn effeithio ar eich hawl i gael asesiad, ond efallai y gofynnir i chi gyfrannu at gost eich cymorth.
- **Yr hawl i leisio eich barn a bod â rheolaeth dros benderfyniadau am eich cymorth** – yn ystod eich asesiad, rhaid i'ch awdurdod lleol ofyn i chi beth sy'n bwysig i chi fel gofalwr neu ofalwr ifanc. Rhaid i chi fod yn rhan o bob penderfyniad am eich cymorth. Mae gan ofalwyr ddewis ynghylch a ydynt yn darparu gofal a'r math o ofal y maent yn dymuno ei ddarparu.
- **Yr hawl i eiriolaeth – os na allwch gymryd rhan lawn mewn trafodaethau eich hun** – mae eiriolwr yn rhywun a all helpu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud am eich cymorth.

Hawliau Dynol

Mae'r holl hawliau sydd wedi'u cynnwys yn Neddf Hawliau Dynol 1998 yn berthnasol i bawb, ond mae'r canlynol yn arbennig o berthnasol i ofalwyr di-dâl.

- Erthygl 8: Yr hawl i barch at eich bywyd preifat a theuluol
- Erthygl 2 o Brotocol 1: Yr hawl i addysg.

Mae'r holl hawliau sydd wedi'u cynnwys yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn berthnasol i ofalwyr ifanc o dan 18 oed, ond mae'r canlynol yn arbennig o berthnasol:

- Erthygl 12 (parch at farn y plentyn). Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, ei deimladau a'i ddymuniadau ym mhob mater sy'n effeithio arno, a bod ei farn yn cael ei hystyried a'i chymryd o ddifri.
- Erthygl 31 (hamdden, chwarae a diwylliant). Mae gan bob plentyn yr hawl i ymlacio, chwarae a chymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau diwylliannol a chelfyddydol.
- Erthygl 29 (nodau addysg). Rhaid i addysg ddatblygu personoliaeth, doniau a galluoedd pob plentyn i'r eithaf.

Anghenion iaith a “Chynnig Rhagweithiol” mewn perthynas â’r Gymraeg

Mae Cymru’n wlad sy’n ddiwylliannol amrywiol ac mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn pwysleisio pwysigrwydd gwybod beth yw dewis iaith unigolyn o’r cychwyn cyntaf. Mae’r canllawiau sy’n cefnogi gweithredu’r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn nodi y dylid cynnal asesiadau o anghenion gofalwyr yn newis iaith yr unigolyn ac yn y dull cyfathrebu a ffefrir ganddo ac mewn arddull a modd sy’n briodol i’w oedran, ei anabledd a’i anghenion diwylliannol.

Mae Cod Ymarfer y Ddeddf yn nodi:

‘Mae hyn yn golygu y dylai’r awdurdod lleol arfer dull rhagweithiol ac y dylid gofyn i’r unigolyn am ei ddewis iaith ar ddechrau’r broses. Bydd hyn yn sicrhau bod yr unigolyn yn gallu derbyn gwasanaethau yn ei iaith ei hun gydol y broses o nodi a diwallu ei anghenion gofal a chymorth’.

Efallai y bydd cyfathrebu yn newis iaith yr unigolyn yn gofyn am ddefnyddio gwasanaethau cyfieithu ar y pryd, ond ni ddylai hyn atal ‘Cynnig Rhagweithiol’ rhag cael ei wneud. Mae hyn yn cynnwys darparu “cynnig rhagweithiol” mewn perthynas â’r Gymraeg i unigolion – rhaid i’r cynnig fod yn rhan annatod o’r gofal a ddarperir.

Gallai hyn fod yn rhywbeth mor syml ag ateb y ffôn yn Gymraeg neu ddefnyddio gwasanaethau cyfieithu ar y pryd i sicrhau cyfathrebu effeithiol.

Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn

Gall codi ymwybyddiaeth o hawliau rymuso pobl hŷn i gymryd rheolaeth ac i sylweddoli pan fydd eu hawliau yn cael eu peryglu, ond mae’r un mor bwysig codi ymwybyddiaeth o hawliau ymhlith gweithwyr proffesiynol. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol roi sylw dyladwy i Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn.

Mae sylw dyladwy yn golygu mwy na dim ond bod yn ymwybodol o Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig. Mae’n golygu bod yn rhaid i awdurdodau lleol fynd ati i ystyried sut y mae’r dyletswyddau yn effeithio ar y penderfyniadau sy’n cael eu gwneud ganddynt.

Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) yn gosod dyletswyddau ar gyrff cyhoeddus penodol, gan gynnwys awdurdodau lleol a byrddau iechyd, i ymgorffori dull ataliol drwy ystyried effaith hirdymor eu gweithredoedd.

Mae’n ofynnol i gyrff cyhoeddus fabwysiadu pum ffordd o weithio sy’n cynnwys defnyddio dull mwy cydgysylltiedig o integreiddio’r gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau.

Rhaid iddynt hefyd weithio mewn partneriaeth i gynnwys ac ymgysylltu ag unigolion a chymunedau wrth iddynt geisio gwella lles cymdeithasol, diwylliannol, amgylcheddol ac economaidd yr ardal.

Sut mae'r egwyddorion a'r hawliau hyn yn edrych yn ymarferol

Cydgynhyrchu

Dylai gofalwyr di-dâl fod yn bartneriaid cyfartal wrth greu polisïau a gwasanaethau. Mae hyn yn golygu bod â llais wrth ddatblygu, cynllunio a darparu polisïau a gwasanaethau, ond hefyd wrth ddatblygu ymchwil a hyfforddiant. Dylai sefydliadau sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cynnwys o gamau cynnar y broses hyd at y penderfyniadau terfynol.

Gellid cyflawni hyn drwy sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cynrychioli ar bob lefel o gyrff gwneud penderfyniadau dan arweiniad awdurdodau lleol neu fyrddau iechyd, ond hefyd ar grwpiau cynghori a gweithgorau'r llywodraeth.

Dylai cyrff cyhoeddus sicrhau bod diwylliant o gydgynhyrchu yn rhan annatod o'r sefydliad a'i fod yn cael ei ddeall gan staff ar bob lefel i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cefnogi i gymryd rhan yn y gwaith o greu polisïau a gwasanaethau.

Cymorth Ataliol yn y Gymuned

Gall atal ac ymyrryd yn fuan helpu gofalwyr di-dâl, a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt, i barhau â'u rôl ofalu ac osgoi cyrraedd pwynt argyfwng cyn cael mynediad at wasanaethau cymorth hanfodol. Gall gweithgareddau ataliol gynnwys seibiant o ofalu, derbyn gwybodaeth a chyngor neu'r cyfle i weithio neu ddysgu.

Dylid ystyried yr angen am weithgareddau i gefnogi gofalwyr di-dâl i ofalu am eu hiechyd a'u lles fel rhan o asesiad o anghenion gofalwyr er mwyn helpu gofalwr i wneud yr hyn sydd bwysicaf iddo.

Stori gofalwr di-dâl

Mae'r Cynllun Grantiau Bach (SGS) yn fenter a ddatblygwyd gan Bartneriaeth Strategol Gofalwyr Gwent i gefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu. Mae'n defnyddio dull ataliol i gefnogi gofalwyr di-dâl sy'n dweud ei fod wedi gwella eu hiechyd a'u lles, wedi gwneud iddynt deimlo'n llai ynysig; wedi gwella eu sefyllfa ariannol ac wedi rhoi mwy o amser iddynt ar eu cyfer eu hunain.

Mae Gofalwr S yn darparu gofal i'w merch awtistig 9 oed (D). Mae angen goruchwyliaeth gyson ar D ac mae'n dibynnu ar S am ei holl anghenion. Mae ganddi broblemau ymddygiadol a synhwyraidd sy'n golygu bod S wedi gorfod rhoi'r gorau i'w gwaith i ofalu amdani.

Mae D yn ei chael hi'n anodd iawn addasu i unrhyw newid drwy gydol y dydd ac mae'n dibynnu ar S i reoleiddio ei hymatebion emosiynol. Mae gan S broblemau gyda'i hysgwyddau, ei chefn, ei phen-gliniau a'i chluniau a defnyddiodd y Cynllun Grantiau Bach i dalu am aelodaeth o'r gampfa. Bu cymryd rhan mewn dosbarthiadau ffitrwydd dŵr, ioga a dawns, yn help i gadw S i symud a chryfhau ei chyhyrau; mae hi wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae'r gampfa yn ei helpu hi i ganolbwyntio ar ei hanghenion ei hun.

Mynediad at Wybodaeth, Cyngor a Chymorth

Rhaid i awdurdodau lleol a byrddau iechyd sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn gallu cael gwybodaeth a chyngor am y gofal a'r cymorth sydd ar gael a sut i gael gafael ar y cymorth hwnnw. Rhaid darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth mewn ffordd y gall pawb ei deall, a dylai ystyried anghenion iaith.

Felly, darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth priodol yw'r camau cyntaf hanfodol mewn dull ataliol.

Mae gan bob sector, gan gynnwys sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a chymunedol, gyfraniad i'w wneud o ran cefnogi gofalwyr di-dâl, a dylid hyfforddi staff fel y gallant ddarparu'r wybodaeth gywir am hawliau gofalwyr a gwasanaethau lleol. Gallant gyflawni hyn drwy ddarparu gwybodaeth a chymorth, neu gyfeirio unigolion at gymorth perthnasol megis gwasanaeth gofalwyr awdurdod lleol.

Mae cyswllt â gweithiwr iechyd proffesiynol megis fferyllfa neu feddygfa leol yn aml yn bwynt mynediad allweddol i ofalwr di-dâl gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ac, yn bwysicaf oll, mae'n rhoi cyswllt iddo ag unigolyn sy'n cydnabod ei gyfrifoldebau gofalu a'i fod felly'n ofalwr di-dâl.

Gall cymorth eiriolaeth wneud cyfraniad pwysig hefyd os na all gofalwr di-dâl, neu'r person y mae'n gofalu amdano, drafod ei anghenion gofal a chymorth yn glir fel rhan o'i drafodaethau gyda gwasanaethau cymdeithasol neu wasanaethau eraill.

Stori gofalwr di-dâl

Cafodd dyn a oedd â rôl ofalu ddwys iawn ei atgyfeirio i NEWCIS. Roedd gan ei wraig gyflyrau iechyd lluosog ac roedd wedi bod yn darparu gofal rownd y cloc iddi ers blynyddoedd. Yn ystod y cyfnod hwn, roedd y pwysau a'r straen wedi cael effaith ar ei iechyd meddyliol a chorfforol ef.

Gweithiodd NEWCIS gyda'r gofalwr i archwilio beth fyddai'n ei helpu i ymdopi'n well â'i anawsterau iechyd meddwl ei hun. Dywedodd ei fod angen siarad â rhywun am drawma'r deng mlynedd diwethaf o ofalu, a gwnaed atgyfeiriad brys i'w gwasanaeth cwnsela. Aeth NEWCIS ati hefyd i atgyfeirio'r gofalwr i Cyngor ar Bopeth er mwyn iddo gael archwiliad llawn o'i fudd-daliadau am fod arian yn destun pryder mawr.

Gweithiodd NEWCIS hefyd gyda'r gofalwr i greu cynllun argyfwng ar gyfer y dyfodol, gan edrych ar ffrindiau/perthnasau/y gymuned a sicrhau bod ganddo gynllun ar gyfer yr adegau hynny pan fyddai'n teimlo bod angen cymorth arno neu na allai ymdopi.

Gwnaeth NEWCIS a'r feddygfa gais am gyllid seibiant iechyd gan fod angen triniaeth feddygol ar y wraig. Rhoddodd NEWCIS hefyd grant gofalwr i'r gŵr i brynu peiriant golchi/sychu dillad newydd.

Roedd hon yn sefyllfa lle'r oedd angen cymorth emosiynol ac ymarferol ar y gofalwr. Roedd yn ei chael hi'n anodd iawn nodi'r pethau a fyddai'n helpu. Fe wnaeth hi gymryd amser i oresgyn y rhwystrau a meithrin ymddiriedaeth cyn i'r gofalwr drafod sut beth oedd diwrnod nodweddiadol. Ar ôl iddo wneud hyn, roedd yn amlwg pa gymorth yr oedd arno ei angen. Roedd yn gyndyn oi dderbyn help, ond pan welodd y pethau ymarferol y gellid eu gwneud, daeth yn fwy agored ac roedd yn barod i siarad.

Asesiad o Anghenion Gofalwyr

O dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, "pan fo'n ymddangos i awdurdod lleol y gall fod ar ofalwr anghenion am gymorth, rhaid i'r awdurdod asesu a oes ar y gofalwr anghenion am gymorth (neu a yw'n debygol y bydd arno anghenion am gymorth yn y dyfodol) ac, os oes, beth yw'r anghenion hynny (neu'r anghenion tebygol yn y dyfodol)".

Mae gan ofalwyr di-dâl yr hawl i gael asesiad o anghenion gofalwyr ac, os nodir anghenion cymwys, i gael yr anghenion hynny wedi'u diwallu i'w helpu i gyflawni'r canlyniadau sydd eu hangen arnynt. Mae asesiad o'r fath ar wahân i unrhyw asesiad o anghenion y person y maent yn gofalu amdano.

Mae'r Codau Ymarfer statudol sy'n cyd-fynd â Deddf 2014 yn manylu ar yr hyn sydd angen ei ystyried i sicrhau bod asesiad o anghenion y gofalwr yn nodi beth yw anghenion y gofalwr, a rhaid i hyn gynnwys sefydlu a yw gofalwr yn gallu ac yn barod i barhau i ofalu.

Gall gofalwyr di-dâl ddisgwyl i bob agwedd ar asesiad gael ei chyflwyno'n ymarferol, a dylai rheolwyr gwasanaethau roi systemau monitro ar waith i sicrhau hyn.

Gall gofalwyr di-dâl ddisgwyl i staff sy'n cynnal asesiadau fod yn ymwybodol o'u rhwymedigaethau cyfreithiol o dan y Ddeddf. Dylai staff ddefnyddio iaith glir wrth ymgysylltu â gofalwr di-dâl gan ei bod yn bwysig bod y termau a ddefnyddir yn gyson a bod y gofalwr yn gallu deall y broses, ei diben a'r canlyniad.

Taliadau Uniongyrchol

Mae taliadau uniongyrchol yn ffordd y gall awdurdodau lleol helpu i ddiwallu angen cymwys unigolyn am ofal a chymorth, neu angen gofalwr di-dâl am gymorth. Mae'n ffordd y gall pobl drefnu eu gofal a'u cymorth eu hunain.

Nid math o incwm yw taliadau uniongyrchol, ond fe'u telir yn benodol i brynu gwasanaethau neu offer. Mae hyn yn golygu nad ydynt yn effeithio ar hawl i fudd-daliadau nac ar dreth incwm.

Bwriad taliadau uniongyrchol yw gwella dewis, rheolaeth ac annibyniaeth pobl. Gall unigolion weithio gyda'r awdurdod lleol i benderfynu sut y bydd eu hanghenion gofal a chymorth yn cael eu diwallu gan ddefnyddio taliadau uniongyrchol. Gall yr unigolyn neu'r gofalwr di-dâl benderfynu pwy sy'n darparu'r cymorth hwnnw a rheoli sut, ble a phryd y caiff ei ddarparu.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am daliadau uniongyrchol a sut y gallant fod o gymorth i chi yn ein canolfan adnoddau ddynodedig: **Taliadau uniongyrchol: canllaw | GOFALCYMDEITHASOL.CYMRU**

Rhyddhau o'r Ysbyty

Pan fydd angen i'r person sy'n derbyn gofal gael ei dderbyn i'r ysbyty, gall fod yn gyfnod anodd ac ansicr i'w ofalwr di-dâl. Ar wahân i'r pryder am iechyd y sawl sy'n cael ei dderbyn i'r ysbyty, gall hefyd wynebu cyfres o brosesau sy'n anghyfarwydd.

Dylid nodi gofalwyr di-dâl ac ymgynghori'n ystyrlon â nhw o ddechrau'r broses o ryddhau'r claf o'r ysbyty, a dylid esbonio eu hawl i asesiad o anghenion y gofalwr.

Dylid trin gofalwr di-dâl fel rhywun sydd â gwybodaeth berthnasol a phwysig am y person y mae'n gofalu amdano, a dylid ei atgoffa hefyd ar y pwynt hwn fod ganddo ddewis ynghylch a ddylai ddechrau neu barhau i ofalu.

Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sicrhau eu bod yn rhoi gwybod yn glir i'r gofalwr di-dâl am y newidiadau tebygol i gyflwr y person y mae'n gofalu amdano, gan osgoi jargon.

Dylai gweithwyr proffesiynol ystyried a oes cymorth wedi'i roi ar waith cyn i'r claf gael ei ryddhau, megis cynlluniau gofal, addasiadau i'r cartref, cyfarpar neu asesiad newydd o anghenion y gofalwr.

Os nad oes pecyn cymorth ar waith ar ddiwrnod y rhyddhau, dylai gweithwyr proffesiynol ystyried a ellir mynd ati i ryddhau'r claf o'r ysbyty.

Stori gofalwr di-dâl

Roedd Fiona'n teimlo nad oedd hi'n cael ei chefnogi na'i gwerthfawrogi fel gofalwr di-dâl. Roedd hi'n ffonio'r ysbyty bob dydd i holi am ei thad, ond roedd y diffyg gwybodaeth a chyfathrebu cyson, yn ogystal â'r ffaith nad oedd hi'n cael diweddariadau meddygol/cynnydd, yn achosi llawer o rwystredigaeth iddi. Unwaith, treuliodd Fiona sawl awr yn ceisio dod o hyd i'w thad pan gafodd ei symud i ward arall heb yn wybod iddi.

Cafodd Fiona ei hatgyfeirio i'r Swyddog Gofalwyr a helpodd Fiona i gysylltu â phrif nyrs y ward a hwyluso cyfathrebu parhaus iddi gyda staff yr ysbyty.

Teimlai Fiona fod pwysau enfawr wedi codi oddi ar ei hysgwyddau a'i bod hi bellach yn cael ei chefnogi a'i gwerthfawrogi'n well fel gofalwr di-dâl. Hefyd, rhoddodd y Swyddog Gofalwyr gyngor i Fiona am ei hawl i Asesiad o Anghenion Gofalwyr a gofal amgen fel rhan o'r cynllun cymorth i ryddhau cleifion o'r ysbyty.

O ganlyniad, teimlai Fiona ei bod hi'n cymryd rhan lawn yn y broses o gynllunio ar gyfer rhyddhau'r claf o'r ysbyty a'r cynllun gofal a roddwyd ar waith i'w chefnogi hi a'i thad.

Roedd hyn yn cynnwys:

- Cymorth dyddiol ar gyfer gofal personol
- Mynediad at 'linell ofal' 24 awr
- Gofal amgen a 3 wythnos o ofal preswyl i'w thad i'w galluogi i gymryd gwyliau a seibiant o'i chyfrifoldebau gofalu gydol y flwyddyn.
- Cyngor ar fudd-daliadau i adolygu'r hawl i Lwfans Gofalwr a gostyngiad yn y Dreth Gyngor.

Gofalwyr di-dâl mewn addysg a chyflogaeth

Dylid galluogi gofalwyr di-dâl i gael mynediad at wahanol fathau o addysg, dysgu a hyfforddiant. Dylai hyn fod yn berthnasol i ofalwyr mewn cyflogaeth, gofalwyr sydd am ddod o hyd i waith neu ddychwelyd i addysg, a gofalwyr ifanc. (Fel arfer, ystyrir bod gofalwr ifanc yn blentyn neu'n berson ifanc hyd at 18 oed). O dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, mae gofyniad amlwg i addysg a chyflogaeth gael eu hystyried fel rhan o asesiad o anghenion gofalwyr.

Dylai'r asesiad ystyried a yw'r gofalwr di-dâl yn gweithio neu'n dymuno gwneud hynny; a yw'r gofalwr yn cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu unrhyw weithgarwch hamdden, neu'n dymuno gwneud hynny, ac, yn achos gofalwr sy'n blentyn, ei anghenion datblygiadol ac a yw'n briodol i'r plentyn ddarparu'r gofal (neu unrhyw ofal) yng ngoleuni'r anghenion hynny. Mae Rhannau 3 a 4 o'r Codau Ymarfer statudol yn manylu ar y gofynion hyn.

Stori gofalwr di-dâl

Mae eu helpu i gael eu cydnabod a'u cefnogi mewn lleoliadau addysg, gan gynnwys ysgolion, yn allweddol i'r cymorth i ofalwyr ifanc. Mae'r Rhaglen Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion yn annog ysgolion i ddangos eu bod yn diwallu anghenion gofalwyr ifanc. Yna, caiff ysgolion achrediad yn seiliedig ar lefel y cymorth a'r cyngor sydd ar gael ganddynt.

Mae agweddau ar y rhaglen hon yn cynnwys:

- hyfforddiant staff a gynigir bob 6-8 wythnos;
- fideos gwasanaeth y gellir eu rhannu â myfyrwyr a staff o bob oedran;
- llythyrau'n cael eu hanfon at deuluoedd gyda gwybodaeth am sut i gael mynediad at wasanaethau gofalwyr ifanc ac asesiadau gofalwyr yn lleol, a
- gwybodaeth, cyngor a chymorth a ddarperir i unrhyw ysgol sy'n cysylltu â'r darparwr neu'r rhaglen.

Cymorth Ariannol

Dylai gofalwyr di-dâl gael mynediad hawdd at wasanaethau penodol sy'n rhoi cyngor ac arweiniad ar faterion ariannol a budd-daliadau, fel Cyngor ar Bopeth Cymru, sy'n cynnig cyngor ar unrhyw gymorth ariannol ychwanegol y gallai gofalwr di-dâl fod â hawl iddo. Yn ogystal â rhoi cyngor ynglŷn â budd-daliadau byddant yn gallu tynnu sylw at unrhyw lwybrau eraill o gefnogaeth sydd ar gael i chi.

Gellir cysylltu â Chyngor ar Bopeth dros y ffôn ar **0800 702 2020** neu ewch i'w gwefan **www.citizensadvice.org.uk**

Lwfans Gofalwr

Mae Lwfans Gofalwr yn fudd-dal gan Lywodraeth y DU i ofalwyr di-dâl a allai gael £69.70 yr wythnos os ydynt yn gofalu am rywun sy'n cael budd-daliadau penodol am o leiaf 35 awr yr wythnos. Nid oes rhaid i ofalwyr di-dâl fod yn perthyn i'r unigolyn sy'n derbyn y gofal, ac nid oes rhaid eu bod yn byw gyda'r unigolyn dan sylw. Ond nid ydynt yn cael tâl ychwanegol os ydynt yn gofalu am fwy nag un unigolyn. Os bydd rhywun arall hefyd yn gofalu am yr un unigolyn, dim ond un o'r gofalwyr all hawlio Lwfans Gofalwr. Mae rhagor o wybodaeth a chyngor ar gael gan yr Uned Lwfans Gofalwr:

Ffôn: **0800 731 0297**
www.gov.uk/lwfans-gofalwr

Stori gofalwr di-dâl

Mae Susan yn ofalwr di-dâl sy'n gofalu am ei brawd, Colin. Mae ei brawd wedi bod yn yr ysbyty am wythnosau lawer. Mae hi wedi cael ei hatgyfeirio i CAB4Carers am help gyda materion y mae hi'n eu hwynebu ar hyn o bryd.

Mae nai Susan wedi bod yn ei helpu i baratoi ar gyfer rhyddhau Colin o'r ysbyty. Nid oedd ei nai yn deall faint o faterion yr oedd Susan yn eu hwynebu hyd nes iddo ddechrau ei helpu i baratoi ar gyfer rhyddhau Colin o'r ysbyty.

Roedd Susan yn cael ei hystyried yn 'Geisiwr Gwaith' ac roedd hi'n hawlio Lwfans Ceisio Gwaith (JSA). Dyma oedd ei hunig incwm. Roedd hi'n derbyn cymorth i dalu ei rhent drwy Fudd-dal Tai. Roedd hi hefyd yn derbyn gostyngiad yn y Dreth Gyngor. Gan fod Colin yn byw gyda hi, roedd y Budd-dal Tai yn cael ei leihau gan nad oedd yn ddibynnydd.

Edrychodd y cynghorydd CAB4Carer ar incwm Susan ac incwm ei brawd, a llwyddodd i sicrhau £73 yr wythnos i Colin drwy Gredyd Pensiwn y Wladwriaeth. Cynyddodd Budd-dal Tai Susan i dalu'r rhent i gyd.

Cafodd Susan gymorth hefyd gyda'i hiechyd a'i lles ei hun. Cafodd ei chyfeirio at ei Chymdeithas Dai am asesiad ar gyfer cymhorthion ac addasiadau a'i chynghori ar y cymorth y gallai ei gael gan ei hawdurdod lleol, gan gynnwys asesiad o anghenion gofalwr.

Cynghorwyd Susan am wasanaethau eraill i ofalwyr sydd ar gael i gefnogi ei lles.

Gwneud cwyn

Bydd gan gyrff cyhoeddus a sefydliadau sy'n ymwneud â darparu cymorth a gwasanaethau i ofalwyr di-dâl broses gwyno.

Yn y sector iechyd, bydd gan ymddiriedolaethau a chyrff y GIG brosesau penodol ar waith a dylai'r rhain fod yn hawdd dod o hyd iddynt a'u deall. Mae'r un peth yn wir am awdurdodau lleol.

Mewn sefyllfaoedd lle nad yw gofalwr di-dâl yn fodlon â'r cymorth a gynigiwyd iddo, neu'n teimlo nad yw ei hawliau cyfreithiol yn cael eu cynnal, mae llwybrau ar gael i'r gofalwr herio penderfyniadau a gwneud cwynion. Dylai darparwyr gwasanaethau ddarparu gwybodaeth i ofalwyr di-dâl sy'n esbonio eu hawl i herio penderfyniadau, prosesau cwyno perthnasol a ffynonellau eiriolaeth neu gynrychiolaeth.

Efallai y bydd gofalwyr di-dâl hefyd am ymchwilio i'r opsiynau hyn os ydynt yn teimlo nad yw eu sefyllfa wedi bodloni'r disgwyliadau a nodir yn y Siarter hon.

GIG Cymru – Gweithio i Wella

Os oes gennych bryderon am eich gofal neu eich triniaeth, argymhellir y dylech siarad â'r staff sy'n rhan o'ch gofal chi, neu ofal rhywun rydych yn gofalu amdano, cyn gynted â phosib. Byddant yn ceisio datrys eich pryderon ar unwaith.

Os nad yw hyn o gymorth, neu os nad ydych chi eisiau siarad â'r staff, gallwch gysylltu â thîm cwynion y bwrdd neu'r ymddiriedolaeth.

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar y gwahanol ffyrdd o godi pryderon neu gwynion am eich gofal neu eich triniaeth gan y GIG, ewch i dudalencwynion a phryderon am GIG Cymru:
Cwynion a phryderon am GIG Cymru: Gweithio i Wella | LLYW.CYMRU

Proses gwyno awdurdodau lleol

Disgwylir i awdurdodau lleol yng Nghymru ddarparu cymorth effeithiol sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl, a bod â phrosesau ffurfiol ar waith pan fo anfodlonrwydd neu bryder ynghylch safon y gwasanaeth a ddarperir.

Bydd Swyddog Cwynion yr awdurdod lleol yn rhoi cyngor a chymorth a bydd yn helpu i benderfynu, drwy drafod â'r achwynydd, os a phryd y dylai'r gŵyn symud o ddatrysiad lleol i ymchwiliad ffurfiol.

Os ydych yn anfodlon â'r adran gwasanaethau cymdeithasol, dylech godi cwyn drwy weithdrefn gwyno gwasanaethau cymdeithasol y cyngor. Rhaid i'r awdurdod lleol bob amser gynnig trafod cwyn er mwyn ceisio datrys materion yn y lle cyntaf.

Os na chaiff y mater ei ddatrys, bydd camau ffurfiol yn cael eu cymryd lle bydd y gŵyn yn cael ei hystyried gan ymchwilydd annibynnol.

Mae manylion y broses gwyno i'w gweld ar wefan yr awdurdod lleol ar gyfer pob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru, neu gellir gofyn am gael gweld y broses drwy ffonio'r cyngor.

Mae rhestr o wybodaeth a rhifau ffôn cyswllt y cyngor a chyfeiriadau gwefannau i'w gweld yn nhaflen wybodaeth hawliau gofalwyr Llywodraeth Cymru:
Deall eich hawliau fel gofalwr (PDF)

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Os byddwch yn penderfynu mynd ar drywydd cwyn yn uniongyrchol ond yn parhau i fod yn anfodlon â'r canlyniad, efallai y byddwch am gyflwyno eich cwyn i Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru:

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru,
1 Ffordd yr Hen Gae, Pencoed, CF31 5LJ.
Ffôn: **0300 790 0203**
E-bost: **holwch@ombwdsmon.cymru**
www.ombwdsmon.cymru

Arolygiaeth Gofal Cymru

Darparu adborth am wasanaethau gofal a chodi pryder am wasanaethau gofal.

Gellir cyflwyno'r rhain ar-lein yn
Darparu adborth ar wasanaethau gofal | AROLYGIAETHGOFAL.CYMRU
a
Codi pryder am wasanaethau gofal | AROLYGIAETHGOFAL.CYMRU

Cynghorau Iechyd Cymuned

Mae Llais yn sefydliad annibynnol sy'n gallu helpu os oes angen ichi fynegi pryder neu gwyno am wasanaeth yn y GIG neu'r maes gofal cymdeithasol. Byddant yn darparu cymorth annibynnol, cyfrinachol ac annibynnol.
www.llaiscymru.org/dweud-eich-dweud

Gallwch ddod o hyd i'r manylion cyswllt ar gyfer eich ardal leol yn:
www.llaiscymru.org/yn-eich-ardal
Llais, 3ydd Llawr, 33–35 Heol y Gadeirlan, Caerdydd, CF11 9HB
Ffôn: **02920 235 558**
E-bost: **ymholiadau@llaiscymru.org**
neu defnyddiwch y ffurflen ymholiadau cyffredinol ar-lein.

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

Cynrychiolaeth ac eiriolaeth

Os na allwch chi'n bersonol, fel gofalwr, gymryd rhan lawn mewn trafodaethau, mae eiriolwr yn rhywun a all helpu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan wneir penderfyniadau am eich cymorth. Rhaid trefnu eiriolwr annibynnol os nad ydych yn gallu siarad drosoch chi'ch hun neu os nad oes gennych rywun i'ch cefnogi i fynegi eich barn, eich dymuniadau a'ch teimladau.

Sefydliadau gofalwyr cenedlaethol a chomisiynwyr annibynnol

Gofalwyr Cymru:
Yn rhoi cyngor a gwybodaeth i ofalwyr a'r gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi gofalwyr.
Llinell gyngor – dydd Llun i ddydd Gwener: 0808 808 7777
www.carersuk.org/wales

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru:
Wedi ymrwymo i wella cymorth a gwasanaethau i ofalwyr di-dâl.
0300 772 9702
wales@carers.org
https://carers.org

Fforwm Cymru Gyfan:
Yn darparu llais cenedlaethol i rymuso rhieni a gofalwyr pobl ag anableddau dysgu.
029 2081 1120
admin@allwalesforum.org.uk
www.allwalesforum.org.uk

Age Cymru:
Gwybodaeth a chyngor ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru.
0300 303 4498
advice@agecymru.org.uk
www.ageuk.org.uk/cymru

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:
Yn diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn ledled Cymru.
03442 640670 / 02920 445030
gofyn@comisiynyddph.cymru
www.comisiynyddph.cymru

Comisiynydd Plant Cymru:
Yn diogelu a hyrwyddo hawliau plant ledled Cymru.
01792 765600
cyngor@complantcymru.org.uk
www.complantcymru.org.uk

Cynhyrchwyd y siarter hon ar y cyd â gofalwyr di-dâl, eu cynrychiolwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n darparu gwasanaethau i ofalwyr di-dâl.