

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 **Taliadau uniongyrchol: canllaw | GOFALCYMDEITHASOL.CYMRU**



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

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
Aseiad o Anghenion Gofalwyr ichi



Beth mae hyn yn ei olygu

Byddwch yn cael Aseiad 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 Aseiad 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.



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
wrandu 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 sgysiau 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**

CYMRAEG

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 Cenedloedd 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: **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:

Darparu adborth ar wasanaethau gofal | AROLYGIAETHGOFAL.CYMRU

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:

https://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.



Cysylltiau defnyddiol eraill



making life better for carers

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



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Ffôn: **03442 640670 / 02920 445030**

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

<https://comisiynyddph.cymru>



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