

# Gofalu am riant

Gwybodaeth a chymorth i ofalwyr yng Nghymru



Dywedwch eich barn ynglŷn â'r canllaw hwn: [www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS](https://www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS)



# Cynnwys

<b>Ynglŷn â'r canllaw hwn</b>	<b>3</b>
<b>Ystyried eich hun fel gofalwr</b>	<b>4</b>
<b>Heriau gofalu am riant</b>	<b>6</b>
• <b>Trafod anghenion rhiant</b>	<b>7</b>
<b>Deall materion a phenderfyniadau meddygol</b>	<b>11</b>
<b>Cymorth yn y cartref</b>	<b>16</b>
• <b>Cymorth y Cyngor</b>	<b>16</b>
• <b>Cymorth preifat</b>	<b>22</b>
• <b>Mathau eraill o gymorth yn y cartref</b>	<b>26</b>
<b>Cymorth mewn catref preswyl neu ofal</b>	<b>29</b>
<b>Cymorth i chi</b>	<b>3</b>
<b>Rheoli materion rhiant</b>	<b>4</b>
<b>Gwaith a gofal</b>	<b>5</b>
	<b>6</b>
	<b>7</b>
	<b>8</b>

# Ynglŷn â'r canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn wedi'i gyd-gynhyrchu ochr yn ochr â gofalwyr rhieni a'i nod yw darparu gwybodaeth, adnoddau ac awgrymiadau i'ch helpu.

Gall gofalwyr di-dâl rhieni yng Nghymru wynebu llu o heriau a all effeithio'n sylweddol ar eu bywydau. Mae'r heriau hyn yn deillio o anghenion cymhleth y rhieni wrth iddynt fynd yn hŷn, yn ogystal â materion systemig o fewn y systemau gofal iechyd a chymorth cymdeithasol.

Un o'r prif heriau yw cymhlethdod cyfrifoldebau gofalu. Mae llawer o ofalwyr yn cael eu hunain yn darparu gofal o bell, tra'n dal i roi sylw i anghenion corfforol, emosïynol a meddygol eu rhieni; ac yn jyglo perthnasoedd gyda'r person y maent yn gofalu amdano ac aelodau eraill o'r teulu. Gall y galw cyson hwn arwain at ludded, straen, a gorflinder ymhlith gofalwyr, gan effeithio ar eu lles eu hunain



Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/cy/wales/cymorth-a-chyngor/canllawiau-ac-offer/ein-taflenni-ffeithiau/>



# Ystyried eich hun fel gofalwr

Ar gyfartaledd mae'n cymryd 2 flynedd i ystyried eich hun fel gofalwr. Mae gofalwyr rhieni yn aml yn methu â chydabod y cymorth ychwanegol y maent yn ei ddarparu i'w rhiant, gan ei weld fel rhan o'u dyletswydd arferol fel plentyn. Ystyried eu hunain fel gofalwr i ddechrau yw'r rhwystr cyntaf yn aml o ran cael cymorth.

Wrth gwrs, yn achos rhai pobl, maent yn dod yn ofalwyr i'w rhieni yn llawer iau mewn bywyd. Os oes gan riant gyflwr iechyd hirdymor fel MS neu gyflyrau iechyd meddwl, dylai'r system eu nodi yn gynt a rhoi mynediad clir iddynt at lwybrau cymorth.

“Roeddwn i'n meddwl am feddygon a nyrsys pan roeddwn i'n meddwl am ofalu. Dim ond pan siaradodd rhywun yn blaen â mi am yr hyn oeddwn i'n ei wneud ar gyfer fy nhad-yng-nghyfraith y gwnaeth e glicio”

“Doedden ni'm yn siarad am yr hyn yr oedden ni'n wneud dros mam. Roedd o'n cynyddu chydig bob tro nes nad oedd yna amser pan oedden ni ddim yno”





# Cael eich cydnabod

Yn aml, yr her gyntaf i ofalwr rhiant yw cael ei gydnabod gan y rhiant. Mae adran nesaf y canllaw hwn yn trafod rolau newidiol gofalu am riant, a sut i drafod hyn gyda'ch rhiant ac aelodau eraill o'ch teulu.

Pan fyddwch chi'n gyfforddus â'r sefyllfa hon, mae angen ichi ystyried pwy arall sydd angen gwybod a chydabod bod angen cymorth ychwanegol arnoch. Lle da i ddechrau yw'r Meddyg Teulu, oherwydd efallai y bydd angen mwy o gymorth meddygol arnoch oherwydd eich rôl ofalu.

Dylech hefyd ystyried siarad â'r gwasanaethau cymdeithasol. Gallwch gael Asesiad Anghenion Gofalwr p'un a yw'r person rydych yn darparu gofal ar ei gyfer yn cael unrhyw gymorth ai peidio.

Dylech hefyd ystyried siarad â'ch cyflogwr os ydych yn gyflogedig. Mae gennych hawliau ychwanegol o fewn cyfraith cyflogaeth ac efallai y bydd gennych ragor o gymorth cytundebol sy'n golygu nad oes angen i chi gymryd amser gwyliau i gyrraedd apwyntiadau neu argyfyngau. Mae hefyd yn golygu y gall eich cyflogwr fod yn fwy hyblyg gyda'ch anghenion i'ch cefnogi i aros mewn gwaith.



Gallwch ddarganfod mwy am gael asesiad anghenion gofalwr drwy ymweld â'n tudalennau ar asesiadau gofalwyr yma:  
<https://www.carersuk.org/cy/wales/cymorth-a-chyngor/cefnogaeth-ymarferol/carers-needs-assessment-welsh/>

# Heriau gofalu am riant

## Trafod anghenion riant

Gall mynd yn sâl, datblygu anabledd neu fod yn llai abl nag yr oeddech unwaith fod yn frawychus, yn rhwystredig a pheri dicter. Pryd bynnag y byddwch yn siarad â riant am elfennau o'u bywydau sydd bellach yn fwy cyfyngol, mae angen ichi fod yn sensitif i'w balchder yn ogystal â bod yn onest ynghylch yr hyn sydd ei angen arnynt o ran cymorth i fyw'r bywyd mwyaf boddhaus posibl.

Mae'n anodd iawn edrych ar riant yn wahanol ac yn aml mae salwch neu anabledd yn achosi i hyn ddigwydd.

## Dywedodd gofalwyr eu bod:

- Wedi cymryd atynt gan ba mor fach oedd eu rhieni'n ymddangos erbyn hyn
- Yn dymuno iddynt ddal i gael yr un amddiffyniad â phan oeddent yn iau
- Ddim yn gwybod sut i gyfathrebu mor effeithiol â'u riant
- Yn pryderu am botensial eu rhieni i gael eu manteisio arnynt



## Newid rolau

Dod yn ofalwr i riant yw'r newid eithaf mewn grym ar draws unrhyw ddeinameg cymdeithasol. Y bobl a'ch magodd i fod y person yr ydych, bellach yw'r person sydd angen y gofal a'r sylw hwnnw.

Mae'n anodd i'r rhiant sy'n derbyn gofal a'r plentyn sy'n darparu gofal dderbyn y newid hwn. Dywedodd llawer o'r gofalwyr y buom yn siarad â nhw fod hyn yn rhan sylweddol o'r her o ran cael cymorth iddyn nhw eu hunain a'u rhiant

“Mae mam yn dal i ddeffro bob bore rhag ofn bod angen iddi wneud brecwast i mi cyn gwaith. Dydi hi ddim wedi gwneud fy mrecwast ers 40 mlynedd

“Fe wnaeth o wrthod yn ddigyfaddawd. Roedd o'n meddwl y dylwn ei wneud am y rheswm fy mod yn ferch iddo”

“Roedd yn rhaid i mi esgus fy mod yn byw ychydig ar ôl y rhyfel gan na fyddai mam yn credu pa flwyddyn oedd hi. Daeth yr eryr a dementia â byd o ffantasi llwyr yn eu sgil”

# Cael cymorth i'ch helpu i ofalu

## Sôn am ddarparu gofal gyda rhiant

Dylem i gyd siarad am y dyfodol a'r posibilrwydd o ofal cyn gynted â phosibl.

Yn ddealladwy, nid yw'r rhan fwyaf ohonom eisiau meddwl am ein rhieni fel rhai gwannach neu angen cymorth.

Felly mae'n bwysig dewis eiliad lle mae'r awyrgylch yn ysgafn, pob person yn cael amser i drafod popeth a neb yn teimlo dan warchae. Mae hefyd yn syniad i'w gynnal mewn lleoliad preifat, fel nad oes neb yn poeni am glustfeinio.

Fodd bynnag, po gyntaf y bydd y sgwrs yn digwydd, yr hawsaf fydd hi i ddelio â hi heb hefyd orfod ystyried emosiynau ychwanegol ynglŷn â chyflwr neu amodau y maent yn eu hwynebu.

Yn anffodus, dim ond ar ôl i'r rôl ofalu ddechrau y mae'r rhan fwyaf ohonom yn cael y sgwrs honno.

8



I gael rhagor o gyngor ar siarad ag eraill, gweler ein canllaw hunan eiriolaeth

<https://www.carersuk.org/wales/help%20and-advice/guides-and-tools/being-%20heard-a-self-advocacy%20guide-for-%20carers/>





# Siarad am ddarparu gofal

Os yw'ch rhiant arall yn rhan o fywyd y rhiant mewn angen, neu os oes gennych frodyr a chwiorydd neu bartner a fydd yn darparu gofal i'ch rhiant neu'n eich cefnogi'n weithredol fel prif ofalwr, dylid eu cynnwys yn y sgwrs gyda'r rhiant. Efallai nad oes ganddynt lawer i'w ychwanegu at y sgwrs gychwynnol, ond bydd eu cynnwys yn sicrhau eu bod yn teimlo'n rhan o'r sgwrs a'u bod yn wybyddus, a fydd yn cryfhau eich cysylltiadau fel teulu

Os na fydd eich rhiant arall, brodyr a chwiorydd neu bartner yn cymryd rhan weithredol yn y gofal neu'n eich cefnogi i ofalu, mae angen i chi gael sgysiau gyda nhw am y sefyllfa o hyd.

Mae'n bwysig iawn eu bod yn deall beth rydych chi'n ei wneud a sut rydych chi'n ymwneud â bywyd eich rhiant nawr. Efallai y byddan nhw eisiau mwy o wybodaeth neu gael eu diweddarau. Efallai y byddant hyd yn oed yn dewis cymryd mwy o ran. Mae angen ichi roi'r opsiwn iddynt ddeall y sefyllfa.

Mae'n bwysig iawn eu bod yn deall beth rydych chi'n ei wneud a sut rydych chi'n ymwneud â bywyd eich rhiant nawr. Efallai y byddan nhw eisiau mwy o wybodaeth neu gael eu diweddarau. Efallai y byddant hyd yn oed yn dewis cymryd mwy o ran. Mae angen ichi roi'r opsiwn iddynt ddeall y sefyllfa.



# Deall materion a phenderfyniadau meddygol

I lawer o ofalwyr rhieni yn dechrau ar eu rôl ofalu, mynd i'r afael â thermau meddygol a beth mae hyn yn ei olygu i'w rhieni yw rhwystr cyntaf eu rôl ofalu. Nid yw'n anghyffredin i ofalwyr deimlo eu bod wedi'u llethu gan y gwahanol enwau a beth mae hyn yn ei olygu nawr ac yn y dyfodol.

Gall hyn fod yn arbennig o anodd yn ystod camau cynnar rôl ofalu pan nad ydych chi, fel y gofawr, o reidrwydd yn yr apwyntiadau meddygol hynny, felly nid yw'r wybodaeth yn cael ei hegluro'n uniongyrchol i chi.

Mae'n bwysig deall y cyflyrau uniongyrchol sydd gan eich rhieni a pha feddyginiaethau sy'n cael eu cymryd i helpu i reoli'r problemau hynny.



# Beth i'w wneud?

## Cytuno ar ddisgwyliadau gyda'ch rhiant

Y peth cyntaf sydd angen i chi ei wneud yw trafod beth yw dymuniadau eich rhiant. Ni fydd llawer o rieni am rannu eu gwendidau gyda'u plant, ond nid yw'r grym gennych i'w cefnogi os na roddir y wybodaeth gywir i chi sy'n eich galluogi i wneud penderfyniadau call.

Os nad ydynt yn fodlon rhannu'r pryderon meddygol hyn, mae'n rhaid i chi faddau i chi'ch hun os aiff y broses feddyginiaeth o'i le. Gallwch ddarparu cymorth heb y wybodaeth gywir.

Os yw eich rhiant neu rieni yn fodlon i chi gymryd rhan, mae angen i chi gytuno ar yr hyn y byddwch yn ymwneud ag ef. Mae angen i chi a'ch rhiant fod yn gyfforddus gyda'r hyn y byddwch yn ei wybod a faint o amser y bydd hyn yn ei gymryd. Gall mynd i apwyntiadau gymryd llawer o amser a bod yn emosïynol anodd i'r ddwy ochr. Fodd bynnag, ar ôl i chi drafod hyn, daw'r broses yn llawer haws.

### Peidiwch byth â bod ofn gofyn mwy o gwestiynau

Er mwyn cefnogi'ch rhiant, yn enwedig os yw'r cof yn bryder, mae angen i chi ddeall yr hyn a ddywedir wrthy'ch.

Peidiwch byth â bod ofn gofyn i'r meddyg esbonio rhywbeth eto neu ei eirio mewn gwahanol ffyrdd.

Y gorau rydych chi'n deall y cyflwr, y mwyaf y gallwch chi ei wneud i gefnogi'ch rhiant. Os ydych chi'n poeni, ewch yn ôl at weithiwr proffesiynol.

Yn aml bydd meddyg neu weithiwr meddygol proffesiynol arall yn rhoi esboniad i chi, ac mae popeth yn disgyn i batrwm newydd o normal. Fodd bynnag, weithiau, nid yw'r hyn a ddywedwyd yn cyfateb i'r hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd.

Os yw hyn yn wir, ewch yn ôl at eich meddyg teulu neu, os yw'r gallu gennych, at y gweithiwr proffesiynol y siaradoch â nhw ddiwethaf.

Weithiau gall cyfres o gyflyrau ymddangos yn debyg, ond mae angen gwahanol fathau o driniaeth. Os nad yw rhywbeth yn ymddangos yn iawn, gofynnwch.



# Termau cyffredin

## Arthritis

Mae arthritis yn gyflwr cyffredin sy'n achosi poen a llid mewn cymal.

Mae gwahanol fathau o arthritis a chyflyrau cysylltiedig yn derbyn gwahanol fathau o driniaeth. Bydd deall y math o gyflwr yn helpu i gefnogi'r rhiant yr ydych yn gofalu amdanynt.

## Hyperglycaemia, Hypoglycaemia a chyflyrau tebyg

Dyma pan fydd y siwgr yng ngwaed person yn mynd yn rhy uchel neu'n rhy isel. Yn gysylltiedig yn fwyaf cyffredin â diabetes, gall hyn a chyflyrau tebyg effeithio ar bobl hŷn am amrywiaeth o resymau.

Cyflwr fel hwn yw'r math mwyaf cyffredin o salwch a allai olygu bod angen i chi chwistrellu meddyginiaeth i'ch rhiant.

## Bod yn hŷn

Mae hwn yn derm cyffredinol am berson sy'n heneiddio ac yn cael anhwylderau meddygol nad oes ganddynt achos amlwg. Gall hyn fod yn achos, ond os oes gennych bryderon, pwyswch am reswm y tu ôl i'r cyflwr.

## Dementia a chyflyrau cof eraill

Syndrom yw dementia (grŵp o symptomau cysylltiedig) sy'n gysylltiedig â dirywiad parhaus gweithrediad yr ymennydd. Mae llawer o wahanol achosion o ddementia, a llawer o wahanol fathau. Yn dibynnu ar y math o ddementia, gall dilyniant ac effaith y salwch newid yn sylweddol.

Dylech ofyn am wybodaeth fwy penodol am y math o ddementia er mwyn deall yn well beth i'w ddisgwyl yn y dyfodol.

## Colli Clyw a Golwg

Mae colli clyw a golwg yn gyffredin ymhlith pobl hŷn. Mae gan y ddau achosion sy'n amrywio o'r rhai hawdd eu datrys, i gollu un neu'r ddau synhwyrâu yn barhaol. Yn aml, gall pwysu am wreiddyn y broblem yn hytrach na derbyn hyn fel diagnosis greu safon bywyd well i'ch rhiant.

## Colli Symudedd

Gall problemau symudedd fod yn ansefydlogrwydd wrth gerdded, anhawster mynd i mewn ac allan o gadair, neu syrthio. Mae amodau cyffredin mewn pobl hŷn a all gyfrannu at broblemau symudedd, megis gwendid cyhyrau, problemau cymalau, poen, afiechyd, ac anawsterau niwrolegol (ymennydd a system nerfol).

## Yr Eryr

Mae'r eryr yn haint sy'n achosi brech boenus. Yn hawdd ei drin a gyda brechlyn sydd ar gael, gall y cyflwr hwn ryngweithio'n gyffredin â chyflyrau iechyd eraill mewn pobl hŷn gan greu senarios anarferol i ofalwr.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

# Cymorth yn y cartref

Yn anffodus, wrth i bobl fynd yn hŷn, maent yn dod yn llawer mwy tebygol o gael cyflyrau lluosog sy'n effeithio arnynt ar yr un pryd. Mae hyn yn aml yn golygu y gall un cyflwr atal cyflwr arall rhag cael ei drin neu greu senario gofal llawer mwy cymhleth.

Cyn gynted ag y bydd gan riant fwy nag un cyflwr, mae angen i chi drafod hyn ag unrhyw un arall sy'n darparu gofal i'ch rhiant.

Yn aml mae hyn yn arwydd bod y sefyllfa wedi newid yn sylweddol ac y bydd angen ailasesu anghenion gofal. Gweler mwy am fathau o ofal yn nes ymlaen yn y llyfryn.

Gall fod yn her sefydlu rhywfaint o gymorth ychwanegol gartref ar gyfer rhywun rydych yn gofalu amdano.

Efallai y byddant yn gwrthwynebu'r syniad o dderbyn cymorth y tu allan i'r teulu neu gael 'dieithriaid' yn dod i mewn i amgylchedd y cartref. Gallai'r wynebu'r math hwn o newid deimlo fel cam mawr yn eu llygaid, neu weithred o roi'r gorau i annibyniaeth.

## Sut ydw i'n eu darbwyllo i dderbyn help ychwanegol?

Un ffordd o fynd i'r afael â hyn yw awgrymu newidiadau bach neu hyd yn oed dreialu, ac yna gellid adeiladu'r cymorth hwn yn raddol wrth i amser fynd rhagddo ac wrth i ymddiriedaeth gynyddu.

Mae helpu'r person rydych yn gofalu amdano i deimlo'n rhan o'r penderfyniad gymaint â phosibl yn bwysig – yn ogystal â nodi bod angen rhywfaint o help a chefnogaeth ychwanegol arnoch eich hun.

Gallai'r pwyslais ar sut y gallai hyn eich helpu chi fynd beth o'r ffordd i helpu i'w darbwyllo. Gan fod llawer o bobl yn ofni colli annibyniaeth, gallai hefyd helpu i esbonio sut y gallai hyn eu helpu i fyw'n fwy annibynnol.

# Cymorth preifat neu gyngor?

Mae'r dewis rhwng cymorth preifat neu gymorth gan y cyngor yn nwylo eich rhiant neu rieni sy'n derbyn gofal, a chi a'r bobl eraill sy'n gofalu amdanynt. Yn aml, mae'n well cael trafodaeth am y posibilrwydd o dalu am ofal a chytuno ar gynllun gweithredu wrth ystyried y manteision a'r anafanteision yn ofalus. Bydd y canllaw hwn yn esbonio'r elfennau sylfaenol yma.

## Beth yw cymorth gan y cyngor?

Cymorth gan y cyngor yw pan fydd gan y person rydych yn gofalu amdano asesiad anghenion anableded neu ofal, i weld pa gymorth y gallai fod ei angen arno i barhau i fyw'n ddiogel ac yn hapus gartref.

Bydd yr 'anghenion cymwys' hyn yn sail i ba gefnogaeth a gynigir a pha wasanaethau fydd ar gael i chi. Gelwir hyn yn gynllun gofal.

Gall amrywiaeth o feysydd fod yn y cynllun gofal, o gymorth yn y cartref a all ddigwydd unwaith y dydd neu sawl gwaith y dydd, i fynediad at addasiadau i'r cartref fel y gallant symud o gwmpas yn haws, i gludiant fel y gallant gael mynediad at wasanaethau cymunedol.

Pan gaiff cynllun gofal ei ysgrifennu, rhaid ystyried dymuniadau'r person sy'n derbyn gofal. Mae hyn yn cynnwys anghenion diwylliannol ac amgylcheddol eraill.

Er enghraifft, gall rhywun sydd â chred grefyddol na all person o rywedd arall ei weld yn noeth, ofyn am gael cymorth i gael ei lanhau gan rywun o'i ryw ei hun.

Pan fydd cyngor a pherson sy'n cael cymorth yn cytuno ar gynllun gofal, cynigir hwn i gwmnïau preifat a fydd yn gwneud cais i gymryd y contract.

Unwaith y bydd y cwmni preifat a'r cyngor wedi cytuno ar hyn, dylai'r cymorth ddechrau.



# Cost

Yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol, efallai y bydd yn rhaid i chi dalu am gymorth a ddarperir gan y cyngor neu beidio. Bydd hyn yn dibynnu ar sefyllfa ariannol eich rhiant neu rieni.

Gosodir terfyn cyfalaf o £24,000 ar gyfer cynilion ac asedau pobl. Ni fydd eich cartref yn cael ei ystyried. Rhaid i unrhyw gyfalaf neu gynilion sydd gennych o dan £24,000 gael eu diystyru'n llawn fel rhan o'r prawf modd.

Dim ond uchafswm o £100 yr wythnos y gall awdurdodau ei godi ar ddefnyddwyr gwasanaeth am ofal cartref ni waeth pa wasanaethau y maent yn eu derbyn, a waeth faint o gynilion sydd gennych.

Os ydych yn gwpl, dim ond eich asedau y bydd yr asesiad ariannol yn eu hystyried, ond mae hyn yn cynnwys cyfalaf a rennir rhyngoch chi a'ch partner, y rhagdybir ei fod yn cael ei rannu'n gyfartal nes bydd tystiolaeth yn profi fel arall.

Os oes gennych lai na £24,000 mewn cynilion neu asedau ond bod gennych incwm, bydd yr incwm hwn yn cael ei ystyried wrth benderfynu a oes angen i chi gyfrannu at eich gofal a faint.

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn nodi bod yn rhaid i chi gael lefel isafswm o incwm i fyw arno, felly byddwch yn talu faint bynnag y mae'r prawf modd yn penderfynu y gallwch ei fforddio.

Er enghraifft, os yw'r gwasanaethau a gynigir i chi wedi costio £70, efallai mai dim ond £25 y byddant yn ei gostio i chi. Mewn llawer o achosion, efallai na fyddant yn codi tâl arnoch o gwbl.

Os yw eich cyfalaf dros £24,000, gall yr awdurdod lleol godi'r uchafswm arnoch am y gwasanaethau (hyd at £100 yr wythnos).



Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu y codir tâl o £100 yr wythnos arnoch yn awtomatig – os yw'r gwasanaeth a ddarperir ganddynt yn costio llai na £100, er enghraifft £50, yna dyna faint fydd angen i chi ei dalu.

## Cyfyngiadau

Un o gyfyngiadau mwyaf cymorth y cyngor yw na allwch ddewis eich darparwr. Mae hyn yn aml yn golygu gofalwr, mae angen i chi fonitro'r gwasanaeth a ddarperir a gwirio bod holl elfennau'r cynllun gofal yn cael eu gweithredu.

Os nad yw'r darparwr yn darparu'r cymorth sydd ei angen, mae'n rhaid i chi gwyno i'r darparwr gwasanaeth yn gyntaf ac yna, os nad yw'r sefyllfa wedi'i hunioni, cwyno i'r cyngor a all wedyn ddewis symud neu dynnu'r contract. Gall hyn gymryd llawer o amser a pheri digalondid.

Ar y llaw arall, os yw'r gwasanaeth sydd ei angen arnoch yn costio mwy na £100 yr wythnos, dyweder £110, yr uchafswm y byddai'n rhaid i chi ei dalu fyddai £100 o hyd.

Mae yna gap yng Nghymru o £100 yr wythnos ar gyfer gofal cartref. Bydd yr awdurdod lleol yn talu am y gweddill

Os oes angen i chi wneud cwyn, gweler ein canllaw cwynion yma: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/making-complaints/>

Efallai y byddwch hefyd yn gweld bod rhai cyfyngiadau ar yr hyn y gall ac na all y gweithiwr gofal ei wneud. Er enghraifft, nid yw rhai gweithwyr gofal yn gallu darparu meddyginiaeth na chefnogi rhywun i gymryd meddyginiaeth. Gall hyn olygu, er bod gennyh becyn gofal, fod angen i chi fod yno o hyd fel bod eich rhiant yn cymryd ei feddyginiaeth.

Cyfyngiad arall yw bod system y cyngor yn llai adweithiol i newidiadau i'r cymorth y gallai fod ei angen ar eich rhiant. Er enghraifft, os ydynt yn cwmpo a bod angen mwy o ofal arnynt, mae'n rhaid i'r broses gyfan o gael cynllun gofal arall ddigwydd cyn y gall newidiadau parhaol ddigwydd.

I weld beth all ddigwydd ar gyfer newidiadau tymor byr mewn angen, gweler y canllaw dod allan o ysbytai yma:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/coming-out-of-hospital/>

## Direct payments

Gallwch reoli'r math o ofal y mae eich rhieni'n ei dderbyn drwy dderbyn y cymorth drwy daliadau uniongyrchol.

Mae taliadau uniongyrchol ar gyfer y person sy'n derbyn gofal yn aml yn daliadau parhaus a ddefnyddir i gyflogi gweithiwr gofal neu gynorthwydd personol i helpu gyda'i anghenion o ddydd i ddydd, neu am gyfnod o ofal seibiant.

Mae'r taliadau hyn fel arfer yn ddewis amgen i gael y gwasanaethau hynny'n cael eu darparu'n uniongyrchol gan y cyngor.

Adnodd gwych ar gyfer darganfod mwy am ofal yn y cartref i berson hŷn yw canllaw Age Cymru 'Talu am ofal a chymorth yn y cartref yng Nghymru' sydd ar gael yma:

<https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs46w---welsh.pdf>

Mae'r taliadau hyn fel arfer yn ddewis amgen i gael y gwasanaethau hynny'n cael eu darparu'n uniongyrchol gan y cyngor



Dysgwch fwy am Daliadau Uniongyrchol yma:  
<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/direct-payments/>





# Gofal Iechyd Parhaus y GIG (GIP)

Os yw'ch rhiant yn ddigon sâl neu fregus, efallai y bydd yn gymwys i gael Gofal Iechyd Parhaus (GIP) a gefnogir gan y GIG. Mae hyn yn gasgliad ar wahân o ofynion ac asesiadau i gymorth a arweinir gan y cyngor.

Mae rhywun sy'n gymwys am gymorth GIP yn fwyaf tebygol o fod angen cymorth proffesiynol 24 awr mewn lleoliad cartref gofal. Fodd bynnag, mae'n bosibl gofalu am rywun yn y cartref gyda chymorth GIP.

Dylech ystyried yn ofalus a yw hyn yn iawn i chi gan fod y trothwy ar gyfer rhywun i gael cymorth GIP yn uchel iawn, felly mae lefel y gofal sydd ei angen i gefnogi'r person hwnnw hefyd yn mynd i fod yn uchel iawn.

## A yw'r cymorth hwn ar gael os yw fy rhiant yn byw gyda mi neu'n symud i mewn gyda mi?

Mae angen person yn cael ei asesu ar sail ei gyflwr a'r hyn sydd ar gael iddo. Nid oes unrhyw reswm y byddai rhywun yn cael ei gosbi am gymorth trwy fyw gydag aelod o'r teulu, neu symud i mewn gydag aelod o'r teulu.

Fodd bynnag, mae pa fath o gymorth y mae rhywun yn ei dderbyn hefyd yn dibynnu ar ddisgwyliadau pa ofal y mae eisoes yn ei dderbyn.



Am fwy ar GIP:

<https://www.nhs.uk/conditions/social-care-and-support-guide/money-work-and-benefits/nhs-continuing-healthcare/>

Os bydd eich rhiant yn dweud nad oes angen cymorth golchi arnynt oherwydd y byddwch chi yn ei wneud, mae'n debygol iawn na fydd hyn yn cael ei ystyried yn angen, ac na fydd cymorth yn cael ei roi.

Mae gennych chi fel gofalwr yr hawl i wrthod darparu gofal os nad ydych yn fodlon neu'n gallu gwneud hynny; fodd bynnag nid yw hynny bob amser yn amlwg os byddwch yn gwirfoddoli i rôl heb eich caniatâd.

# Beth yw cymorth preifat?

Cymorth preifat yw pan fyddwch chi neu'ch rhiant yn cysylltu'n uniongyrchol gyda sefydliad/asiantaeth gofal yn y cartref, ac yn gofyn am gymorth i ddechrau ar gyfer eich rhiant.

Gellir gwneud hyn ar ôl i gynllun gofal gyda'r cyngor ddiwydd fel templed ar gyfer pa gymorth y dylid ei ddarparu, neu benderfynu'n annibynnol rhwng eich teulu a'r asiantaeth, yn dibynnu ar yr hyn yr hoffech, a'ch cyllideb.

Gallwch ddod o hyd i ddarparwyr ar wefan Arolygiaeth Gofal Cymru

<https://www.arolygiaethgofal.cymru/dod-o-hyd-i-wasanaeth-gofal>

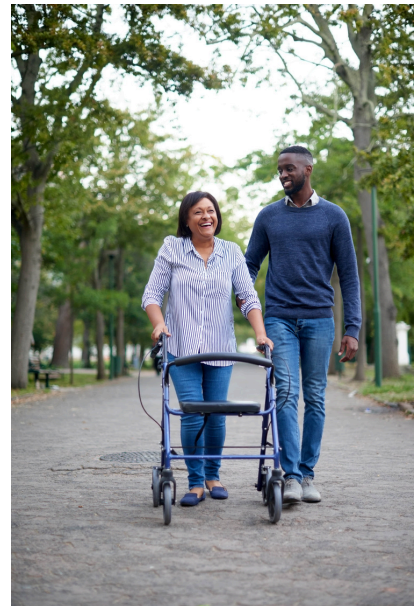
## Cost

Gall gofal yn y cartref gostio rhwng £21 a £39 yr awr ar gyfartaledd yn dibynnu ar ble rydych chi yng Nghymru.

Gall hyn amrywio yn ôl eich anghenion, er enghraifft, efallai y bydd gofal mwy arbenigol yn costio mwy, ac mae rhai pobl ag anghenion uwch angen gofalwyr cyflogedig lluosog.

Er bod ymweliadau fel arfer yn cael eu priso fesul awr, gall y rhan fwyaf o gwmnïau fod yn hyblyg, gan gynnig ymweliadau hanner awr neu ymweliadau 15 munud, yn dibynnu ar y darparwr.

Fel arfer telir am hwn bob mis ond gellir ei drefnu bob wythnos neu bob pythefnos. Nid oes unrhyw gyfyngiad ar faint y gall gofal preifat ei gostio.

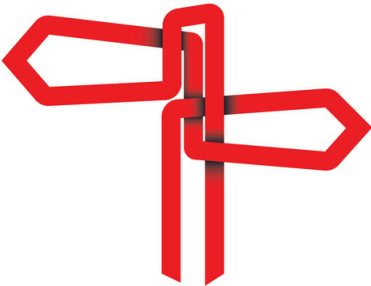


## Cyfyngiadau

Y prif gyfyngiad yn aml yw argaeledd. Yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, mae diffyg pobl sy'n gallu darparu'r cymorth sydd ei angen sy'n arwain at godi prisiau a chyfyngiadau ar y gwasanaethau a ddarperir.

Mae pris hefyd yn bryder i'r rhan fwyaf o bobl. Mae cymorth preifat gryn dipyn yn ddrutach na chymorth a yrrir gan y cyngor, lle mae'r terfyn yn £100.

Nid oes cyfyngiad ar gost cymorth preifat. Mewn gwirionedd, nid yw'n anghyffredin i'r rhan fwyaf o bobl wario rhwng £500 i £1100 yr wythnos ar gymorth preifat.



Os ydych yn talu am gymorth preifat ac nad yw'n bodloni'r disgwyliadau, rydych yn dal i allu cwyno i'r asiantaeth sy'n darparu gofal ac yna i Arolygiaeth Gofal Cymru os nad ydynt yn datrys y mater.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am gwynion gyda'n canllaw:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/making-complaints/>

Adnodd gwych ar gyfer darganfod mwy am ofal yn y cartref i berson hŷn yw canllaw Age Cymru 'Talu am ofal a chymorth yn y cartref yng Nghymru' sydd ar gael yma:

<https://www.ageuk.org.uk/global/assets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs46w---welsh.pdf>

# Gofal byw gyda'r cleient

Gofal byw gyda'r cleient yw pan fyddwch chi'n talu i rywun fyw gyda'ch rhiant neu rieni fel swydd.

Mae hyn fel arfer trwy drefniant preifat gyda chwmni neu ddod yn gyflogwr i dalu am y gweithiwr gofal fel cyflogai. Oherwydd y cytundeb preifat hwn, gallwch chi a'r person yr ydych yn ei gyflogi gytuno ar yr amserau y maent ar gael, yr hyn y disgwylir iddynt ei wneud a sut y cânt eu digolledu am eu hamser.

## Cost

Gall gweithiwr gofal proffesiynol byw gyda'r cleient gostio tua £900-£1400 yr wythnos ar gyfartaledd, yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw yng Nghymru. Nid oes disgwyl ychwaith iddynt gyfrannu at dreth y cyngor na biliau wrth fyw gyda'r person. Rydych yn dal yn gallu hawlio gostyngiad treth y cyngor gyda gweithiwr gofal byw gyda'r cleient.

Gall costau fod yn uwch na hyn yn dibynnu ar y math o ofal sydd ei angen, gyda gofal byw gyda'r cleient mwy arbenigol yn costio mwy na £3000 yr wythnos.

## Cyfyngiadau

Argaeledd yw'r cyfyngiad mwyaf cyffredin gan mai dim ond rhai pobl sydd eisiau'r math hwn o waith. Mae hyn hefyd yn gwthio costau i fyny, gan fod y galw yn fwy na'r cyflenwad.

Mae yna hefyd yr angen am reoli'r gofynion cyfreithiol o gael rhywun yn gweithio ac yn byw yng nghartref eich rhiant. Rydych chi'n dal i dalu iddyn nhw gael cyfnod contractio o amser yn gweithio.

Ni allwch fynd y tu hwnt i gyfraith cyflogaeth am weithio dros yr oriau y cytunwyd arnynt, ac efallai y bydd yn rhaid i chi hefyd drafod cyfraddau gwahanol ar gyfer cymorth dydd a nos er gwaethaf ble maent yn byw.

Mae angen i chi hefyd ystyried y gwaith papur ychwanegol o fod yn gyflogwr.



# Mathau eraill o gymorth yn y cartref

Weithiau nid oes angen cymorth uniongyrchol ar eich rhiant neu rieni. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd tasgau na allant eu cwblhau a'u bod nhw neu chi'n dymuno talu i'w cwblhau.

## Gwasanaethau glanhau

Y gwasanaethau mwyaf cyffredin yw gwasanaethau glanhau. Gall hyn amrywio o rywun yn y cartref ac yn glanhau'r cartref i wasanaethau golchi dillad, sy'n mynd â dillad a/neu ddillad gwely i fwrdd i'w glanhau.

Gall hyn gostio unrhyw beth o £10 i £50 yn dibynnu ar lefel gwasanaeth a lleoliad.

## Garddio

Gwasanaeth cyffredin arall yw comisiynu garddwr neu gwmni clirio tir i gadw'r ardd yn daclus.

Dangoswyd bod gan hyn oblygiadau iechyd meddwl cadarnhaol i bobl hŷn os gallant gael mynediad hawdd i fannau awyr agored.

Mae gwasanaethau garddio yn dechrau am £25, ac mae costau'n cynyddu yn dibynnu ar faint yr ardd a'r effaith a ddymunir.

Mae'n gyffredin i'r gwasanaeth cyntaf fod yn ddrytach os ydyn nhw'n clirio gardd sydd heb ei thrin ers peth amser.

## Canolfannau gweithgaredd neu gymunedol

Mae yna nifer o ganolfannau gweithgaredd a chymunedol i bobl hŷn ddod at ei gilydd a chymdeithasu ledled Cymru.

Mae gan lawer gyfleusterau neu ddiwrnodau arbennig ar gyfer pobl â salwch neu gyflyrau penodol, tra bod y rhan fwyaf yn darparu ar gyfer y cyflyrau hyn bob dydd.

I ddod o hyd i ganolfan gymunedol yn eich ardal chi, ewch i <https://www.dewis.cymru/>



## Grantiau a chronfeydd

Mae gofalu yn aml yn dod â chostau annisgwyl a gall fod yn anodd cael dau ben llinyn ynghyd, yn enwedig os ydych wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio neu leihau eich oriau er mwyn gofalu.

Gall rhai sefydliadau a chynlluniau gynnig grantiau i ofalwyr sy'n wynebu anawsterau ariannol penodol. Gallant amrywio o'ch galluogi i brynu offer anabledl penodol, i gymryd seibiant byr y mae mawr ei angen.

Rhowch gynnig ar Turn 2 Us am y lle gorau i ddod o hyd i grantiau ac arian:

[www.turn2us.org.uk/](http://www.turn2us.org.uk/)

## Cymorth mewn cartref preswyl neu ofal

Sometimes the amount of care your parent needs is higher than you or your caring circle can provide. There are numerous reasons for this. Sometimes the care need is too high, your parent is too isolated or their accommodation is no longer suitable for them amongst many other reasons.

It is not a failure to assess that your parent needs more help than can be provided and a new place to live is best for them.

## Beth yw'r gwahaniaeth rhwng cartref gofal preswyl a chartref gofal nyrsio?

Y prif wahaniaeth rhwng cartref gofal preswyl a chartref gofal nyrsio yw bod gan gartref gofal nyrsio nyrs gymwysedig ar y safle bob amser.

Mae **cartref gofal preswyl** ar gyfer pobl sydd ond angen cymorth i wneud tasgau bob dydd fel bwyta, ymolchi neu wisgo. Mae gofal 24 awr yn cael ei ddarparu ar eu cyfer o hyd.

Mae **cartref gofal nyrsio** ar gyfer pobl sydd ag anghenion meddygol dwysach, ac sydd angen cymorth rheolaidd i gael triniaeth, neu sydd ag anghenion cymhleth sy'n gofyn am fwy nag un person i'w cefnogi.

Mae **cartrefi gofal nyrsio** yn llawer drutach. Y ffordd hawsaf o ddiffinio pa fath o gartref gofal sydd ei angen ar eich rhiant yw trwy gynnal asesiad anghenion drwy eich cyngor.



# Ble i ddod o hyd i wybodaeth

Y lle gorau i ddod o hyd i wybodaeth am gartrefi gofal yw trwy wefan Arolygiaeth Gofal Cymru. Arolygiaeth Gofal Cymru yw'r sefydliad yng Nghymru sy'n cofrestru, yn arolygu ac yn cymryd camau yn erbyn cartrefi gofal os ydynt yn methu â chydymffurfio â safonau ac arferion y sefydliad.

Gallwch ddod o hyd i restr gyfan o gartrefi cymeradwy Arolygiaeth Gofal Cymru yma:

<https://www.careinspectorate.wales/find-care-service>

## Siarad â rhiant am symud i gartref gofal

Mae'n bwnc hynod o fregus yn sôn am rywun yn gadael ei gartref, ac mae'n rhaid bod yn dyner wrth ymdrin ag ef.

Yn anffodus, mae llawer o bobl yn cyrraedd pen eu tennyn cyn i'r pwnc gael ei drafod o gwbl.

Mae'n gwbl naturiol i fod eisiau i'n rhieni aros yn agos atom, ac i ni ddarparu ar eu cyfer. Felly, mae'n anodd cyfaddef y sefyllfa, a gall fod yn anoddach fyth i'r rhiant sy'n derbyn cymorth i'w gyfaddef.

“Oedd rhaid iddo fo fynd. Do'n i'm yn gallu gofalu amdano fo yn y ffordd yr oedd o isio neu, a bod yn gwbl onest, oedd o'i angen, ac mi nath y peth y'n chwalu fi”

Yn yr un modd ag y gwnaethoch chi drafod gofalu am rywun, mae angen i chi

- Canfod amser lle mae pawb wedi ymlacio
- Canfod adeg pan allwch chi i gyd gael y sgwrs heb gyfyngiadau amser
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnig opsiynau ac nid yn gwneud gorchmynion
- Galluogi pawb sydd ynghlwm yn y sgwrs i gymryd rhan.

## Ydw i'n dal i fod yn ofalwr os bydd rhywun yn symud i gartref gofal?

Ydych. Efallai bod gennych chi rywun yn cael cymorth mewn cartref gofal, ond rydych chi'n dal i ddarparu rhywfaint o ofal di-dâl i'r person rydych chi'n gofalu amdano.

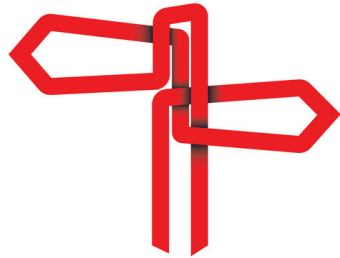
Mae'r math o ofal yn debygol o newid serch hynny, gyda mwy o bwyslais ar gymorth emosiynol ac ariannol na gofal corfforol.

Fodd bynnag, ni allwch hawlio Lwfans Gofalwr nac elfen ofal y credyd cynhwysol mwyach os bydd rhywun yn mynd i gartref gofal, gan nad ydych bellach yn bodloni'r trothwy gofal o 35 awr yr wythnos ar gyfer y budd-daliadau hynny.

## Cost

Gall cost cartref gofal fod yn sylweddol wahanol yn dibynnu ar yr ansawdd a'r ardal.

Ar gyfartaledd, bydd cartref gofal preswyl yn costio unrhyw beth rhwng £800 a £1500 yr wythnos, tra bydd cartref gofal nyrsio yn costio rhwng £1000 a £2000 yr wythnos.



Am ragor o wybodaeth, gweler ein Canllaw 'Pan mae Gofal yn dod i Ben neu'n Newid':

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/when-caring-ends-or-changes/>



# Cymorth i chi

Cofiwch, wrth ofalu am rywun arall, fod yn rhaid i chi fod yn iach eich hun neu ni allwch barhau i gefnogi eich anwylyd. Defnyddiwch yr adran hon i ddod o hyd i gymorth i chi yn gyflym, neu edrychwch ar y Canllaw Gofalu am Rywun fel man cychwyn gwych ar gyfer dod o hyd i ofal di-dâl yng Nghymru.

## Gwybod Eich Hawliau:

Ymglyfarwyddwch â'r Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yng Nghymru. Mae'r ddogfen hon yn amlinellu eich hawliau cyfreithiol o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014

<https://www.gov.wales/charter-unpaid-carers>

## Ceisio Gwybodaeth:

Rhaid i'ch awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth am wasanaethau cymorth.

Defnyddiwch yr adnodd hwn i ddod o hyd i'r gwasanaethau sydd ar gael i chi a'ch rhiant, a chael mynediad iddynt.



## Gofyn am Asesiad:

Mae gennych hawl i asesiad o anghenion gofalwyr. Mae'r asesiad hwn yn helpu i nodi'r cymorth sydd ei angen arnoch, a sut y gall yr awdurdod lleol eich cymorthwyo.

Nid yw eich sefyllfa ariannol yn effeithio arno, ond efallai y gofynnir i chi gyfrannu at gost y cymorth.

## Dolen i'n canllaw/gwefan Eirioli dros Eich Llais:

Yn ystod yr asesiad, mynegwch yr hyn sy'n bwysig i chi fel gofalwr am riant. Dylai eich mewnbwn ddylanwadu ar benderfyniadau ynglŷn â'ch cymorth.

Dolen i'r canllaw hunan eiriolaeth

## Ymyrraeth Gynnar:

Ceisiwch gymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol/awdurdod lleol cyn gynted â phosibl

(oherwydd yn aml gall fod yn rhaid aros i gael eich asesu.

## Archwilio Cymorth Ariannol:

Gwnewch gais am grantiau os ydynt ar gael. Siaradwch â'ch gwasanaeth cefnogi gofalwyr lleol, neu defnyddiwch offeryn fel chwiliad grant Turn2Us.

## Cysylltwch â Grwpiau Cymorth:

Ymunwch â grwpiau cymorth lleol neu gymunedau ar-lein. Gall cysylltu â gofalwyr eraill ddarparu cymorth emosiynol a chyngor ymarferol.

## Aros yn Wybodus:

Sicrhewch y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw becynnau cymorth neu fentrau newydd. Er enghraifft??



# Rheoli materion rhiant

Un o'r elfennau gofal mwyaf cyffredin y siaradodd gofaluwr rhieni amdano oedd rheoli penderfyniadau ariannol neu feddygol y rhiant yr oeddent yn gofalu amdano.

Mae yna wahanol ffyrdd o ofalu am faterion rhywun, a gellir datrys y rhain ar wahanol adegau o'r daith gofalu.

Os gall rhywun wneud eu penderfyniad eu hunain ar hyn o bryd, fe allwch chi

- Creu cytundeb trydydd parti (mandad)
- Dod yn benodai
- Cael atwrneiaeth gyffredin
- Cael atwrneiaeth arhosol

Os nad yw rhywun yn gallu gwneud eu penderfyniad eu hunain ar hyn o bryd, fe allwch chi

- Dod yn benodai
- Dod yn ddirprwy a benodwyd gan y llys



Am ragor o wybodaeth, gweler ein tudalen we:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/different-ways-of-managing-someones-affairs/managing-someone-s-affairs-england-and-wales/>

# Gwaith a gofal

Rydych ddwywaith yn fwy tebygol o barhau â chyflogaeth lawn amser fel rhywun sy'n gofalu am riant, na rhywun sy'n gofalu am bartner neu blentyn. Mae nifer fawr o ffactorau'n effeithio ar hyn, gan gynnwys nad yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n darparu gofal i riant yn byw gyda'r rhiant hwnnw. Mae gan ofalwyr am riant gyfrifoldebau teuluol ychwanegol fel eu plant eu hunain sydd, yn ei dro, yn eu harwain at fod yn gyfrifol yn ariannol am fwy o bobl na'r mwyafrif o fathau eraill o ofalwyr di-dâl.

## Eich hawliau

Fel gofalwr sy'n gweithio, mae gennych hawliau o ddwy ffynhonnell: Mae'r gyfraith yn rhoi 'hawliau statudol' i chi, sydd gan bawb. Mae eich contract cyflogaeth yn rhoi 'hawliau cytundebol' i chi, a all fod yn fwy hael na hawliau statudol.

## Yn eu hanfod, yr hawliau hyn yw:

- Yr hawl i ofyn am weithio hyblyg
- Yr hawl i absenoldeb gofalwr di-dâl
- Yr hawl i amser o'r gwaith mewn argyfwng
- Amddiffyn rhag gwahaniaethu



I gael golwg llawer mwy manwl ar eich hawliau fel gofalwr sy'n gweithio, gweler ein canllaw gofalwyr sy'n gweithio a'n hyb cyflogaeth:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/work-and-career/carers-in-employment-hub/>







Yng Nghymru, mewn wythnos arferol mae 311,000 o bobl yn gofalu am deulu neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael.

## **Sut bynnag mae gofalu yn effeithio arnoch chi, rydyn ni yma.**

I gael gwybodaeth a chymorth wedi'i deilwra, cysylltwch â Llinell

Gymorth Carers UK: E: [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

T: 0808 808 7777

Cefnogwyd y canllaw hwn gyda balchder gan



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Dywedwch eich barn ynglŷn â'r canllaw hwn

[www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS](http://www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS)



## **Carers Wales**

T 029 2081 1370 E [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org) W [carerswales.org](http://carerswales.org)



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers\_uk

Cynlluniwyd y canllaw hwn i ddarparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Wrth i ni weithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol, byddem yn argymhell cysylltu â Llinell Gymorth Carers UK neu ymweld â'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth.

Mae Carers Wales yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC)39307), a chwmni cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX4LX

Cod cyhoeddi: W1051

© Carers Wales: Ebrill 2024 Adolygiad nesaf i'w gynnal: Ebrill 2025