

# Gofalu am blentyn

Gwybodaeth a chymorth i ofalwyr yng Nghymru



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



# Cynnwys

Ynglŷn â'r canllaw hwn	3
Ystyried eich hun fel gofalwr	4
Heriau fel rhiant ofalwr	6
• Cael mynediad i gefnogaeth ysgol	8
• Cael mynediad at gymorth gwasanaethau cymdeithasol	13
• Straen perthynas	18
• Y glasgoed	25
• Cefnogaeth i chi	15
Pontio i ofal oedolion	29
Syniadau i rieni sy'n ofalwyr	33
Cefnogaeth gan Gofalwyr Cymru	37



# Ynglŷn â'r canllaw hwn

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

Gall gofalwyr di-dâl plant yng Nghymru wynebu llu o heriau a ll effeithio'n sylweddol ar eu bywydau. Mae'r heriau hyn yn deillio o anghenion cymhleth y plant y maent yn gofalu amdanynt, yn ogystal â materion systemig o fewn y systemau gofal iechyd a chymorth cymdeithasol.

Un o'r prif heriau yw dwyster y cyfrifoldebau gofalu. Mae llawer o ofalwyr yn cael eu hunain yn darparu gofal 24 awr y dydd, gan roi sylw i anghenion corfforol, emosiynol a meddygol eu plant heb seibiant. Gall y galw cyson hwn arwain at flinder, straen, a lludded ymhlith gofalwyr, gan effeithio ar eu lles eu hunain.



## Sut mae gofalwr ar gyfer plentyn yn cael ei ddiffinio?

Gofalwr am blentyn yw unrhyw un sy'n darparu cymorth sylfaenol neu eilaidd i blentyn sydd ag **anabledd, salwch, pryder iechyd meddwl neu gyflwr corfforol neu feddyliol arall**. Gall plentyn fod o unrhyw oedran. Nid yw'r canllawiau hyn ar gyfer rhiant plentyn nad oes ganddo anghenion ychwanegol



Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/arranging-care-and-support-for-someone/support-when-caring-for-a-child/>

# Ystyried eich hun fel gofalwr

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

Mae gofalwyr plant sydd ag anabledd neu anhwylder genetig amlwg, neu sy'n cael damwain sy'n newid eu galluoedd gwybyddol neu gorfforol, yn aml yn cael eu sianelu'n uniongyrchol i lwybr cyfarwydd, tra bod y rhai â phlant ag anableddau cudd yn wynebu brwydr o ran:

- codi'r pwnc gyda gweithwyr proffesiynol
- rhestrau aros am ddiagnosis
- y siom o weld eu plentyn yn methu cerrig milltir allweddol
- gorfod esbonio i'r teulu am anabledd eu plentyn
- anhawster cysylltu â rhieni eraill



“Cyn gynted ag y cafwyd diagnosis o'r lewcemia, cefais wybodaeth ar unwaith am grwpiau cymorth yn yr ysbyty a'r tu allan iddo. Cefais wybodaeth hefyd ynghylch ble y gallwn gael rhywfaint o gymorth ariannol”

“Doedd neb yn ein credu ni pan nad oedd [ein mab] yn eistedd i fyny ar yr amser iawn. Roedd bob tro yn 'byddwch yn amyneddgar'; 'O, mae bechgyn bach yn cymryd ychydig yn hirach'. Roedden ni'n gallu gweld, ond roedd pawb arall yn gwrthod”

# Cael eich cydnabod

Os yw'ch plentyn yn colli cerrig milltir fel cerdded neu siarad, dylech fod yn cyfathrebu hyn gyda'ch pediatregydd. Nid yw hyn yn golygu bod gan eich plentyn salwch neu gyflwr, ond gall hyn fod yn arwydd cynnar o anhawster y gallent ei wynebu yn ddiweddarach mewn bywyd.

Os mai dyma'r arwydd cyntaf, yna dyma'r cyfle cyntaf hefyd i ddechrau dod yn fwy ymwybodol o'ch hawliau fel gofalwr, a hawliau eich plentyn fel rhywun sydd angen mwy o gefnogaeth.

Cysylltwch ag elusennau sy'n benodol i ofalwyr fel Gofalwyr Cymru, ac i elusennau sy'n benodol i gyflwr os oes gennych chi amheuaeth eich bod chi'n gwybod pa gyflwr y gallai fod gan eich plentyn.



## Ar ôl diagnosis

Os bydd eich plentyn yn cael diagnosis, yna dylech roi gwybod i'ch teulu, eich meddyg teulu a dechrau cyfathrebu â'u hysgol.

Dylech hefyd ofyn am y wybodaeth ddiweddaraf gan elusennau gofalwyr ac elusennau cyflwr-benodol, fel bod gennych y wybodaeth ddiweddaraf am eich hawliau a'r hyn y mae gennych hawl iddo fel gofalwr plentyn.

# Heriau gofalu am blentyn neu blant

## Cael cefnogaeth gan yr ysgol

Mae gofalwyr plant yn dweud wrthym eu bod yn dod ar draws rhwystrau wrth gael mynediad at gefnogaeth briodol gan ysgolion a deall strwythur cymorth addysgol ar gyfer eu plant. Gall fod diffyg gwybodaeth gan staff addysgu, gan arwain at oedi mewn ymyrraeth a chymorth. Gall pontio o ysgolion prif ffrwd i ysgolion arbenigol fod yn her, ac roedd llawer o rieni'n teimlo eu bod wedi'u llethu wrth lywio'r system addysg.

“Pan ddechreuodd yn yr ysgol, roedd yn dal yn simsan ar ei draed. Fe ddywedon ni hyn wrth yr ysgol ond fe ddywedon nhw y byddai'n dysgu. Nid tan ddechrau Blwyddyn 2 y gwnaethon nhw ofyn i ni am sgwrs ac yna dechrau siarad am gefnogaeth”

6

## Roedd pryderon cyffredin yn cynnwys:

- Anhawster cael gafael ar wybodaeth am gymorth i blant anabl mewn ysgolion prif ffrwd
- Anhawster cyrchu gwybodaeth am ysgolion arbenigol
- Anhawster deall strwythur cymorth a sut y caiff ei ariannu
- Diffyg gwybodaeth gan y staff addysgu
- Diffyg diddordeb gan y staff addysgu
- Cymhlethdodau colli llawer o ysgol oherwydd anabledd
- Anhawster trosglwyddo o ysgol brif ffrwd i ysgol arbenigol
- Deall bod addysg yn parhau'n llawer hirach
- Cael mynediad i addysg ddiweddarach mewn bywyd



# Cael cymorth gan ysgol eich plentyn

Mae cael mynediad at gymorth ychwanegol ar gyfer eich plentyn yn broses gam wrth gam.

Gall fod yn broses rwystredig, hir weithiau, ond yn y pen draw yn werth chweil o gael y blociau adeiladu cywir yn eu lle fel y gall eich plentyn ragori hyd eithaf ei allu. Mae sut olwg sydd ar ragori yn hollol wahanol i bob plentyn.

Y cam cyntaf yw cyfathrebu â'r Ysgol:

• Gofynnwch am Gyfarfod:  
Trefnwch gyfarfod gyda Chydlynnydd Anghenion Addysgol Arbennig (SENCO) yr ysgol neu'r pennaeth i drafod anghenion eich plentyn a'r gefnogaeth sydd ar gael.

• Darparwch Wybodaeth:  
Rhannwch wybodaeth fanwl am gyflwr eich plentyn, gan gynnwys unrhyw adroddiadau meddygol neu asesiadau addysgol, i helpu'r ysgol i ddeall ei anghenion.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

[carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-and-guides/our-factsheets](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-and-guides/our-factsheets)



## Dylai hyn arwain at un neu luosog o'r senarios hyn:

### Cynllun Addysg Unigol (IEP):

- Gweithio gyda'r ysgol i ddatblygu IEP, sy'n amlinellu nodau dysgu penodol a'r cymorth sydd ei angen ar eich plentyn i'w cyflawni. Dylid adolygu'r cynllun hwn yn rheolaidd.

### Cefnogaeth Anghenion Addysgol Arbennig (AAA):

- Mae hwn yn sicrhau bod eich plentyn yn derbyn cymorth AAA os ydynt wedi'u nodi fel rhai sydd angen cymorth ychwanegol. Gall hyn gynnwys strategaethau addysgu wedi'u teilwra, cynorthwywyr dosbarth, neu offer arbenigol.

### Cynllun Addysg, Iechyd a Gofal (EHCP):

- Os yw anghenion eich plentyn yn fwy cymhleth, gwnewch gais am EHCP trwy eich awdurdod lleol. Mae'r cynllun hwn yn rhoi amlinelliad cynhwysfawr o'r cymorth addysg, iechyd a gofal cymdeithasol sydd ei angen ar eich plentyn.

Bydd y prosesau hyn yn rhoi cymorth i'ch plentyn. Gallai hyn fod yn gynorthwydd addysgu yn darparu cymorth ychwanegol fel rhan o grŵp, bydd hyn yn cael ei ddiffinio fel 1 i nifer o fyfyrwyr. Gallai hyn fod yn gymorth 1 i 1 lle mae'ch plentyn yn cael cymorth personol gan un cynorthwydd addysgu i'w hun.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://www.gov.wales/guide-parents-about-rights-under-additional-learning-needs-aln-system-html>

Gall y cynlluniau cymorth hyn gefnogi mewn ffyrdd eraill. Efallai y bydd angen ystafell dawel arnynt pan fyddant yn cael eu gorlethu, mwy o amser i wneud gwaith os ydynt yn cael trafferth canolbwytio, neu egwyliau bwyd neu ddiod ychwanegol os oes angen iddynt fwyta neu yfed am resymau meddyginaeth.

Mae'r system yng Nghymru yn cael ei harwain gan fyfyrwyr, a dylid darparu ar gyfer eu hanghenion i'w cefnogi i gael y llwyddiant mwyaf posibl o fewn eu hamser ysgol.



# Gallwch gael cefnogaeth bellach drwy:



## Polisiâu ac Adnoddau Ysgol:

### Polisiâu Mynediad:

Ymglyfarwyddwch â pholisiâu'r ysgol ar gynhwysiant a chymorth i blant ag anableddau.

Gwasanaethau Cymorth: Holwch am y gwasanaethau cymorth sydd ar gael, fel cwnsela, therapi lleferydd, therapi galwedigaethol, a rhaglenni ar ôl ysgol.



Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd: Defnyddiwch wasanaethau gwybodaeth i deuluoedd a gynigir gan awdurdodau lleol i gael gwybod am grwpiau cymorth lleol, gofal seibiant, a gwasanaethau eraill.

## Grwpiau Cefnogi Rhieni sy'n Ofalwyr:

- Ymunwch â Grwpiau: Cysylltwch â grwpiau cefnogi rhieni-ofalwyr lleol neu sefydliadau a all ddarparu cyngor, cefnogaeth, a gwasanaethau eiriolaeth.
- Rhwydwaith: Yn aml mae gan y grwpiau hyn fewnwelediadau gwerthfawr i lywio'r system addysg a chael mynediad i'r adnoddau sydd ar gael.
- durdod Addysg: Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i gael gwybodaeth am wasanaethau cymorth ychwanegol a'r opsiynau ariannu sydd ar gael i blant ag anableddau.

## Cymorth Ariannol:

Grantiau a Budd-daliadau:

Archwiliwch opsiynau cymorth ariannol posibl, megis Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) i blant a Lwfans Gofalwr i rieni, a all helpu gyda chostau ychwanegol gofalu am blentyn anabl.

## Iechyd Meddwl a Lles:

Cefnogaeth i Ofalwyr:

Gofalwch am eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun drwy gael mynediad at wasanaethau cymorth i ofalwyr, gan gynnwys cwnsela a gofal seibiant, i sicrhau y gallwch barhau i ddarparu'r gofal gorau i'ch plentyn.

## Hawliau Anabledd ac Eiriolaeth:

Gwybod Eich Hawliau:

Ymgylfarwyddwch â hawliau cyfreithiol eich plentyn o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a Chod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledd (AAAA).

## Ceisio Eiriolaeth:

Os oes angen, ceisiwch gymorth eiriolaeth gan sefydliadau fel y Gwasanaeth Cyfraith Anabledd neu SNAP Cymru i sicrhau bod eich plentyn yn cael y cymorth a'r llety priddol.



# Cael mynediad i gefnogaeth Gwasanaethau Cymdeithasol

Mae rhieni sy'n ofalwyr yn aml yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at gymorth gwasanaethau cymdeithasol oherwydd argaeledd gwasanaethau, diffyg gwybodaeth, a chyfyngiadau ariannu. Gall cydlynu cymorth rhwng gwasanaethau cymdeithasol ac ysgolion fod yn her sylweddol. Mae llawer o rieni sy'n ofalwyr yn teimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu a'u tanwasanaethu gan y gwasanaethau cymdeithasol, gan ddibynnu yn lle hynny ar gymorth achlysurol gan elusennau.

Mae llawer o rieni sy'n ofalwyr yn sôn am ddiffyg dealltwriaeth o beth yw cyfrifoldeb rhiant a beth yw cyfrifoldeb gofalwr, ac maent wedi nodi bod diffyg gwasanaethau sy'n benodol i rieni sy'n ofalwyr.

## Problemau cyffredin:

- Cael gwasanaethau cymdeithasol i siarad ag ysgol eu plentyn
- eall bod angen cymorth ar rieni yn ogystal â'u plant
- Diffyg gwybodaeth am ba fath o gefnogaeth sydd ar gael
- Diffyg cyllid

“Dwi jyst yn cael fy nghyfeirio at elusennau ac mae'r rheini'n diflannu ar ôl blwyddyn”

“Paid â gwneud i mi chwerthin. Dydi [Asesiadau o Anghenion Gofalwr] ddim werth y papur mae nhw wedi'i sgwennu arno. Mi ddywedwyd wrthan ni 'nad yw ein hangen yn ddigonol ar gyfer cefnogaeth”



# Cefnogaeth 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 Ganllaw Gofalu am Rywun Gofalwyr Cymru fel man cychwyn gwych ar gyfer darganfod mwy am ofal di-dâl yng Nghymru.

## Gwybod Eich Hawliau:

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

## 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 plentyn a chael mynediad iddynt.



## Gofyn am Aseiad:

Mae gennych hawl i aseiad o anghenion gofalwyr. Mae'r aseiad hwn yn helpu i nodi'r cymorth sydd ei angen arnoch a sut y gall yr awdurdod lleol eich cynorthwyo. Nid yw eich sefyllfa ariannol yn effeithio arno, ond efallai y gofynnir i chi gyfrannu at gost y cymorth.

## Eiriolwr dros Eich Llais:

Yn ystod yr aseiad, mynegwch yr hyn sy'n bwysig i chi fel rhiant ofalwr. Dylai eich mewnbwn ddylanwadu ar benderfyniadau ynglŷn â'ch cefnogaeth. Dolen i'r canllaw hunan eiriolaeth



## Ymyrraeth Gynnar:

Ceisiwch gymorth gan eich awdurdod lleol cyn gynted â phosibl, oherwydd gall fod yn rhaid aros i gael eich asesu yn aml.

## 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.

Cysylltu â Grwpiau Cymorth: Ymunwch â grwpiau cymorth lleol neu gymunedau ar-lein.

Gall cysylltu â gofalwyr eraill ddarparu cymorth emosiynol a chynghor ymarferol.

## Arhoswch yn Wybodus:

Ceisiwch y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw becynnau cymorth neu fentrau newydd.





# Straen perthynas

Mae unrhyw un sydd â phlentyn yn gwybod bod eu perthynas â'u partner yn newid yn gynhenid. Fodd bynnag, gall heriau cael plentyn ag anabledd roi straen ar berthynas mewn ffyrdd unigryw a dinistriol na ellir eu rhagweld.

Er gwaethaf yr heriau hyn, mae llawer o barau yn dod o hyd i gryfder yn eu perthynas trwy gydgefnogaeth, deall a rhannu'r profiad gofalu.

## Problemau cyffredin yw:

- Galaru am golli dyfodol i'ch plentyn
- Galaru am eich dyfodol eich hun
- Straen
- Colli amser personol

“Allai fy nghyn-bartner ddim edrych ar ein plant ddim mwy. Dwi'n ei gasáu am adael ond mae hyd yn oed fi'n gwybod bod ei galon wedi torri bob tro y byddai'n edrych arnyn nhw. Dydi o byth yn eu gweld. Dwi ddim yn meddwl ei fod yn gallu ymdopi”

“Dwi'm yn siŵr os ydan ni'n dda iawn [efo'n gilydd] ond rydan ni'n gwneud iddo weithio. Ond rydan ni'n mynd am adegau hir heb siarad. Yn enwedig pan mae pethau'n anodd. Dydach chi ddim yn gweld [safbwynt] pobol eraill pan fyddwch chi'n ei chanol hi.”

“Ni'n gryfach da'n gilydd ond dim ond ers pan nelon ni sylweddoli bod rhaid i ni neud amser ar gyfer pethe hwyliog. Roedd yn wych ail-ddarganfod yn hunen”

## Galaru am y freuddwyd

Mae'n iach i alaru am eich gobeithion rhagdybiedig ar gyfer eich plentyn, a'r profiadau yr oeddech wedi gobeithio eu rhannu. I rai, roedd hyn yn edrych ymlaen at sefyll ar ochr cae chwaraeon yn cefnogi eich plentyn.

I eraill, gallai fod yn rannu nodau academaidd neu artistig na fyddant bellach yn bosib i'w cyflawni'n ymarferol.

Mae pob anabledd neu salwch yn wahanol a bydd gan bawb sy'n darllen hwn eu delweddau eu hunain o'r hyn y byddant yn colli allan arnynt.

Mae'n hynod o anodd cyfaddef hyn i chi'ch hun, ac mae'n anoddach fyth ei rannu gyda'ch partner. Fodd bynnag, byddant hwythau hefyd yn galaru am eu gobeithion a'u disgwyliadau.

Nid yw rhannu'r golled hon a theimlo'r tristwch hwn yn gyfaddefiad o fod wedi'ch trechu, ond yn gyfle i gysylltu ymhellach â'r sawl a fydd yn wynebu'r heriau hyn gyda chi.

## Amser i ailsefydlu

Mae cyfaddef bod colled a galar yn deillio o alaru am ddyfodol a freuddwydiwyd amdano yn golygu y gallwch chi hefyd ddod at eich gilydd a dechrau adeiladu breuddwyd wahanol i'ch plentyn a chi'ch hun.

Yn aml mae hyn yn ddatlu'r heriau y maent yn eu goresgyn, boed hynny yn unol â phawb arall neu pan fyddant yn barod. Gall hyn fod eu gair cyntaf, hyfforddi i ddefnyddio'r toiled, neu ddysgu gwneud brechdan eu hunain.

Mae'r llwyddiannau hyn yr un mor drawiadol â phlentyn arall yn rhagori ar ei lefel gallu bersonol ef/hi, a dylech ddatgan eich balchder yr un mor uchel.

Mae yna hefyd ddigonedd o gyfleoedd i'ch plentyn gymryd rhan mewn gweithgareddau nawr, ac yn y dyfodol.

Wrth iddyn nhw dyfu, darganfyddwch beth sy'n ei olygu fwyaf iddyn nhw, a gwnewch hynny'n rhan o'ch cynllun. Mae pob rhiant yn gweld bod gan eu plant eu meddwl eu hunain, ac yn gwneud yr hyn sy'n iawn iddyn nhw. Nid yw plentyn â salwch neu anabledd yn wahanol o gwbl, ac rydych yn dal i gael mynd ar daith fwyaf cyffrous eich bywyd gan ddysgu a thyfu gyda nhw.

Unwaith y bydd y galaru drosodd, mae'n fater o ddod o hyd i'r hwyl a'r cyffro lle bynnag y bo modd.

## Aros mewn cyswllt

Gall straen ychwanegol rhywun ag anghenion ychwanegol roi mwy o bwysau ar berthynas. Rydych chi'n debygol o weld bod gennych chi lai o amser gan fod angen mwy o fewnbwn uniongyrchol ar eich plentyn; mae'r gost o ofalu am rywun yn uwch a gall y penderfyniadau rydych chi'n eu gwneud fod yn amlach ac yn fwy tyngedfennol.

“Mae fy mhlentyn yn canu ei deimladau gyda chaneuon Disney. Rydyn ni wedi gallu defnyddio hwn i ddarganfod sut maen nhw, a chysylltu mewn ffyrdd nad oedden ni erioed wedi meddwl oedd yn bosibl!”

## Cyfathrebu

Mae pob perthynas dda yn canolbwyntio ar gyfathrebu da.

Mae achub y blaen ar sefyllfa a allai fod yn niweidiol neu beri gofid yn rhoi cyfle i chi ystyried y broblem bosibl, ac yn caniatáu i'r ddwy ochr feddwl am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Mae hyn hefyd yn golygu cymryd amser i siarad a gwranddo. Os yw un ochr yn gwneud y siarad i gyd, efallai ei bod yn ymddangos eich bod wedi dod i gytundeb, ond efallai nad yw'r ochr arall yn ymgysylltu neu ddim yn gwranddo'n iawn. Gall hyn chwyddo pryder bach i rywbeth llawer mwy poenus.

Mae hefyd yn iawn i anghytuno. Dyma pryd mae siarad ar ei bwysicaf. Weithiau mae hyn yn golygu trafod pethau droeon, neu ofyn i bobl y mae'r ddau ohonoch yn eu parchu i roi barn i'ch helpu i arwain eich syniadau.

Yn bwysicaf oll, mae'n rhaid iddo ymwneud â phob agwedd ar eich perthynas. Mae'n hynod o hawdd gwneud eich plentyn i fod eich byd i gyd. Mae llawer o ofalwyr plant yn syrthio i'r meddylfryd hwn hyd yn oed pan nad oes gan eu plant anghenion ychwanegol. Weithiau mae'n rhaid i chi gofio, hyd yn oed pan fyddwch wedi blino, yn aflonydd ac ar goll eich bod yn caru eich partner, ac mai siarad am eich diddordebau cyffredin neu unigol oedd y ffordd y gwnaethoch gysylltu yn y lle cyntaf.

Dywedodd cymaint a gyfrannodd at y canllaw hwn mai cofio dod o hyd i ran o'u hunain nad oedd yn ofalwr oedd yr allwedd i gadw mewn cysylltiad.

## Dysgwch a dibynnwch ar eich cryfderau unigol

Mae gofalu am unrhyw un sydd ag angen ychwanegol yn raeadr o ddysgu newydd. Mae gofalu am blentyn ag anghenion ychwanegol yn dwysáu hyn gan ei fod yn dysgu, yn cyflawni ac yn datblygu'n barhaus, felly mae'r hyn sy'n iawn ar ei gyfer yn newid yn barhaus.

Mae'n rhaid i'r ddau bartner ddod o hyd i ffyrdd o gymryd rhan a bod yn rhan o fywyd eu plentyn. Yn anffodus mae'n gyffredin i un ochr o'r berthynas arwain ar yr ochr ofalu, a gall hyn droi'n ddrwgdeimlad tuag at y partner arall. Yr hyn nad yw llawer o bobl yn sylweddoli yw y gall y partner arall deimlo ei fod wedi'i gau allan oddi wrth ei blentyn gan nad yw'n gwybod sut i gymryd rhan, a gall deimlo'n ddig am beidio â chael y cyfle.

Yn ddelfrydol, dechreuwch gyda chynllun a gwnewch yn siŵr bod y ddau bartner yn gwneud pob elfen. Yn aml mae partneriaid wedi cyfaddef eu bod yn canfod eu bod yn naturiol ddawnus mewn gwahanol elfennau, ac mae rhannu gofal yn datblygu'n naturiol.

“Mae fy ngŵr bob amser wedi bod angen llai o gwsg na fi felly fo oedd yr un bob amser i godi am 5 a gwneud shifft y bore. Roeddwn i wedyn wedi cael gwell gorffwys ac fe roddodd hynny fwy o oddefgarwch i mi am ei angen i gael ambell ddiwrnod ‘fo’”.

Os bydd un ochr y bartneriaeth yn dechrau cymryd y rhan fwyaf o'r cyfrifoldeb, siaradwch â'ch gilydd. Gall fod yn briodol ar y pryd oherwydd ymrwymiadau gwaith, cyfrifoldebau gofalu eraill neu ddylanwadau allanol eraill.

Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu y dylai hyn aros fel sefyllfa barhaol.

Daliwch ati i gyfathrebu, gan wneud yn siŵr bod y ddau ohonoch yn cymryd rhan, hyd yn oed ar lefel sgyrsiol am y tymor byr ac, wrth i fywyd esblygu, dewch o hyd i ffyrdd o ddod yn ôl at eich gilydd a rhannu'r gofal eto.

### Dewch o hyd i ffyrdd o fod yn garedig â'ch gilydd

O ddod adref gyda hoff ddanteithion i sicrhau amser fel y gall y partner arall fynd i glwb neu gyflawni gweithgaredd, bydd gweithredoedd caredig rhyngoch yn helpu i gryfhau eich perthynas trwy'r sefyllfaoedd mwyaf anodd.

Mae eich bywydau yn brysur felly yn aml mae llai o gyfle i wneud yr arddangosfeydd ar raddfa fwy o gariad, felly mae dwysáu'r gweithredoedd bach o gariad yn golygu mwy fyth.

“Bydd fy mhartner yn gwneud ein cinio cyn gwaith. Byth yn dweud dim. Ond mae nhw yno yn barod i mi. Mae'n golygu deffro ychydig funudau'n gynnar ond mae'n golygu'r byd i mi”

## Dewch o hyd i ffyrdd o gael hwyl gyda'ch gilydd

Un o'r anawsterau mwyaf yw'r diffyg amser i'w dreulio fel cwpl. Yn aml mae plant ag anghenion ychwanegol yn gofyn i chi fod yn agos atynt bob amser, ac nid oes ganddynt y patrymau cysgu ichi allu dwyn amser gyda'ch gilydd ar ôl iddynt fynd i'r gwely.

Mae hefyd yn anoddach dod o hyd i bobl i ofalu am eich plentyn, boed hynny'n deulu neu'n broffesiynol, oherwydd efallai na fydd eich plentyn neu'r gwarchodwyr â'r gallu.

Mae hyn yn aml yn golygu dod o hyd i ffyrdd eraill o gael hwyl o'u cwmpas. Gellir gwneud hyn mewn unrhyw nifer o ffyrdd.

Mae rhai pobl yn gwrando ar bodlediadau, naill ai gyda'i gilydd neu'n annibynnol, fel y gallant eu trafod gyda'i gilydd o amgylch anghenion eu plentyn.

Mae eraill yn gwneud posau neu gemau geiriau a allant eu codi a'u rhoi i lawr o amgylch eu rôl ofalu.

Mae'r profiadau hyn a rennir yn cadw cysylltiad a byddant yn unigryw i'r ddau ohonoch.

Pan fydd y cyfle i gael amser ar eu pen eu hunain yn digwydd, mae hefyd yn hanfodol i'r ddwy ochr wneud popeth o fewn eu gallu i fachu ar y cyfle.

Yn anffodus, gall y rhain fod yn anaml, felly dylai ymdrech ychwanegol y ddwy ochr olygu mwy fyth.



## Cofiwch ei fod yn anodd i'r ddau ohonoch

Does dim ots faint yw oed eich plentyn, fe fydd yna adegau pan fydd eu hanabledd neu'r sefyllfa rydych chi'n canfod eich hun ynnddi, yn gallu eich llethu. Gall hyn ddigwydd ar yr un pryd ond yn aml mae'n digwydd yn unigol.

Mae'n iawn gofyn am help ychwanegol ac mae angen i chi wrando pan fydd eich partner hefyd yn gofyn amdano. Efallai na fydd yn gwneud synnwyr i chi. Bydd gan wahanol bobl sbardunau gwahanol. Gall fod yn anodd dod o hyd i empathi pan fydd y sefyllfaoedd hyn

yn digwydd, yn enwedig pan fyddant yn ymddangos yn amherthnasol i chi.

Rydych chi'n bartneriaeth felly, weithiau, mae'n rhaid i un ochr godi'r ochr arall. Os ydych chi'n teimlo nad ydyn nhw'n gwneud yr un peth i chi, yna mae angen i chi gyfathrebu hyn gyda'ch partner. Efallai nad ydynt wedi sylweddoli i ba raddau y maent yn dibynnu ar eich cryfder, ac nad ydynt yn gweld bod angen peth o'u cryfder hwy arnoch chi.

Cofiwch eich bod chi yn hyn gyda'ch gilydd.

Does dim un ffordd berffaith o ddelio â straen mewn perthynas. Yn y pen draw, mae'n rhaid i chi weithio ar hyn ochr yn ochr â'ch rôl ofalu, ac ymddiried yn eich partner i wneud yr un ymdrech hefyd.



# Y Glasoed

Gall Rhieni sy'n Ofalwyr gael trafferth gyda diffyg arweiniad a chefnogaeth wrth lywio glasoed eu plentyn, gan arwain at deimladau o annigonolrwydd a rhwystredigaeth.

Mae rhwystrau cyfathrebu gyda gweithwyr proffesiynol, ac anghysur wrth drafod pynciau sensitif yn aml yn gwaethygu straen rhieni. Roedd pryderon am iechyd meddwl a lles eu plentyn yn ystod y glasoed yn gyffredin ymhlith y gofalwyr y siaradom â nhw.

## Problemau cyffredin oedd:

- Diffyg gwybodaeth
- Anghysur wrth siarad â gweithwyr proffesiynol
- Anghysur wrth siarad â theulu
- Teimlo eu bod yn gwneud rhywbeth o'i le neu anghyfreithlon
- Iselder a chyflyrau iechyd meddwl eraill

“Dwi byth yn dod o hyd i unrhyw un i roi cyngor i mi sut i ymdopi”

“Dywedwyd wrthyf na fyddent yn sylwi, ac yna caeodd fy meddyg teulu'r sgwrs”



# Sut i ymdrin â'r glasoed

Mae'r glasoed yn aml yn bwnc tabw i lawer o ofalwyr plant. Gall fod diffyg arweiniad a chefnogaeth i lywio'r sefyllfa fregus hon a all arwain at deimladau o annigonolrwydd a rhwystredigaeth. Gall plant â salwch neu anabledau brofi'r glasoed mewn gwahanol ffyrdd sy'n cymhlethu pethau ymhellach.

Nid yw hyn yn golygu nad ydynt yn profi newidiadau corff, chwantau rhywiol na lletchwithdod cymdeithasol neu gorfforol ond gallant ddehongli'r teimladau hyn mewn gwahanol ffyrdd. Mae hyn yn arbennig o gyffredin ar gyfer plant ar y sbectrwm awtistiaeth, y gall anghydbwysedd hormonau darfu mwy ar eu cyrff a all arwain at iselder neu orfywiogrwydd.

## Sut i ymdrin â'r glasoed

Nid oes un ffordd berffaith o ymdrin â'r glasoed gyda phlentyn â salwch neu anabled. Chi yw'r person gorau sydd yn y lle gorau i farnu'r hyn y maen nhw ac nad ydyn nhw'n barod i'w ddeall ac ymdopi ag ef.

Dylid ystyried y canllawiau hyn gyda'ch barn orau.

## Byddwch yn onest am y newidiadau sydd o'u blaen

Mae'r glasoed yn rhywbeth sydd, heb ymyrraeth sydd ei angen yn feddygol,

yn mynd i ddigwydd i'ch plentyn. Ni fydd cuddio'r ffaith hon yn helpu'r broses.

O fewn dealltwriaeth eich plentyn, dechreuwch gyflwyno'r syniad o newidiadau cyn i'r glasoed ddechrau er mwyn i'r syniad ac unrhyw gwestiynau gael eu hateb cyn i'r broses eu hanghysuro ymhellach.

## Peidiwch â bod ofn ateb cwestiynau

Bydd eich plentyn yn profi llawer o deimladau a dymuniadau newydd. Efallai na fyddant yn gwybod sut i ymdrin â'r rhain yn briodol nac yn rhesymegol. Y ffordd orau i'w cefnogi yw bod yn agored ac yn onest.

Efallai y bydd angen addysgu plentyn ag anghenion ychwanegol sy'n darganfod mastyrbio am breifatrwydd. Yn yr un modd, efallai y bydd angen eu hailddysgu am ffiniau, yn enwedig gan y bydd cyfoedion hefyd yn datblygu ar yr un pryd.

Mae'n llawer gwell trafod pam y dylid cynnal yr ymddygiadau hyn mewn ffordd arbennig na cheisio eu digalonni neu eu hesgusodi, a fydd ond yn eu dieithrio oddi wrth eu cyfoedion.

Gallwch hefyd atgyfnerthu hyn trwy eich gweithredoedd eich hun. Er enghraifft, gofyn i'w cofleidio fel anogwr ar gyffwrdd, neu gnocio ar ddrws eu hystafell wely cyn mynd i mewn i'w haddysgu am breifatrwydd. Gall y gweithredoedd hyn gefnogi'ch plentyn i ddysgu sut i ymdopi â'i realiti newydd.

## Byddwch yn anfeiriadol

Mae pob plentyn yn ei ardegau yn chwilfrydig, yn gwthio ffiniau ac yn gwneud camgymeriadau.

Nid yw bod ag anabledd yn atal hyn. Byddwch yn ddigynnwrf pan fydd y diffygion barn hyn yn digwydd a defnyddiwch nhw fel profiadau dysgu.

Byddwch yn fater o ffaith os yw camgymeriad wedi achosi niwed i rywun arall, neu os ydynt wedi rhoi eu hunain mewn niwed, a gwnewch yn siŵr eu bod yn deall eu camgymeriad os yw cosb yn briodol.

Mae'n bwysig eu bod nhw'n parhau i ymddiried ynoch chi fel y gallwch chi eu cefnogi drwy'r cyfnod pontio hwn.



## Dictter, tristwch a gorfywiogrwydd

Gall llawer o blant â salwch ac anabledau ymateb mewn ffordd fwy eithafol i anghydbwysedd hormonaidd y glasoed.

Gall hyn arwain at eithafion emosiynol, ond yn aml mae'n fwyaf nodedig fel cyfuniad o ddictter, tristwch (neu iselder) a gorfywiogrwydd.

Os yw'ch plentyn yn dangos yr arwyddion hyn, mae angen i chi siarad â'ch meddyg neu'ch pediatregydd, oherwydd gall fod achosion sylfaenol y mae angen sylw meddygol arnynt.

### Beth os oes gennyf bryderon?

Os oes gennyf unrhyw bryderon, boed yn ymddygiadol, emosiynol neu gorfforol, rhaid i chi gael cymorth meddygol gan eich meddyg neu bediatregydd.

Dylech hefyd siarad â'ch tîm gwaith cymdeithasol os oes gennyf un, a'r ysgol.



Mae'n llawer haws mynd i'r afael â hyn yn ei gyfanrwydd na cheisio datrys unrhyw bryderon ar eich pen eich hun.

# Pontio i Ofal Oedolion

Yn aml, gall rhieni sy'n ofalwyr deimlo ofn ac ansicrwydd ynghylch y pontio o wasanaethau cymdeithasol plant i wasanaethau oedolion. Gall diffyg gwybodaeth, cyfathrebu gwael, ac ofn colli gwasanaethau cymorth hanfodol fod yn bryderon mawr.

Gallai fod yn ddefnyddiol gwybod nad oes un pwynt pontio unigol. Dylai'r newid o wasanaethau plentyndod i wasanaethau oedolion fod yn un graddol.

Yn ddefnyddiol, dylai'r cyfnod pontio ddechrau yn ystod blynyddoedd cynnar eich plentyn yn ei ardegau.

Dylent gael eu cefnogi gan weithiwr penodol a ddylai ystyried pa gymorth y bydd ei angen arnynt fel rhan o adolygiad gan gynnwys:

- iechyd eich plentyn
- eu hanghenion emosiynol a chyfathrebu
- eu gallu meddyliol
- (y gallu i wneud eu
- Penderfyniadau eu hunain)
- unrhyw gymorth gan gymheiriaid, hyfforddiant neu fentora sydd eu hangen arnynt

“Dydw i ddim hyd yn oed yn gwybod pryd y gallai'r newid ddigwydd. Fe'i rhoddwyd ar rybudd yn 15 ond dwi ddim yn siŵr a fydd yn digwydd heddiw neu pan fydd yn 18 oed. Wnaeth mab fy ffrind ddim pontio tan 19”

- eu syniadau a'u cynlluniau ar gyfer y dyfodol
- unrhyw anghenion eiriolaeth.

Dylai eich plentyn gael ei gynnwys mor llawn â phosibl mewn unrhyw benderfyniadau sy'n ymwneud â'u dyheadau a'u hanghenion yn y dyfodol.

Dylech hefyd allu dweud eich dweud a chwarae rhan ganolog mewn gwneud penderfyniadau fel eu gofalwr neu riant.

Mae gan eich cyngor lleol ddyletswydd i helpu i atal eich anghenion eich hun rhag gwaethygu fel y gallwch barhau â'ch cyfrifoldebau gofalu os dymunwch.

### Addysg Barhaus

Mae gan bob awdurdod lleol ddyletswydd gofal i ddarparu cymorth anghenion arbennig i bobl ifanc hyd at 25 oed os oes angen.

Mewn ysgolion, dylai plant sydd angen cymorth ychwanegol gyda dysgu gael cymorth ychwanegol ar ffurf cynllun datblygu.

Gallwch weithio gyda'r ysgol i helpu i ddatblygu cynllun priodol ar gyfer eich plentyn i'w helpu i gyrraedd ei botensial.

Pan fydd plentyn ar fin troi'n 16 oed, dylai'r awdurdod lleol baratoi cynllun llwybr i helpu'r person ifanc hwnnw i bontio i fyd oedolion. Mae'r cynllun llwybr wedi'i gynllunio i adeiladu ar gynllun gofal a chymorth presennol y plentyn.

### Gofal Iechyd Parhaus

Gellir gwneud ceisiadau am gymorth ar ffurf cymorth Gofal Iechyd Parhaus i oedolion neu gyllid gofal cymdeithasol i oedolion o 17 oed ymlaen, er y gall y broses bontio ddechrau o 16 oed neu'n gynharach.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol na fydd y cymorth yn cael ei drosglwyddo nes bydd yr unigolyn yn troi'n 18 oed. Bydd angen i'r plentyn gael ei asesu gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i weld a yw'n gymwys ar gyfer y cymorth hwn.

# Paratoi ar gyfer gofal i ffwrdd o'r cartref

Mae rhieni sy'n ofalwyr yn aml yn cael trafferth gyda'r penderfyniad cymhleth o drosglwyddo eu plant anabl sy'n oedolion i fyw'n annibynnol neu ofal hirdymor. Mae pryderon ynghylch colli cysylltiad â'u plant a diffyg ymddiriedaeth mewn gwasanaethau gofal yn gyffredin. Mae trafodaeth ynghylch opsiynau gofal, cynnwys aelodau'r teulu, a chreu cynlluniau pontio yn hanfodol, ond gallant fod yn heriol.

## Mae problemau cyffredin yn cynnwys:

- Diffyg gwybodaeth am yr opsiynau sydd ar gael i oedolion nad ydynt yn gallu gofalu amdanynt eu hunain
- Diffyg ymddiriedaeth yn y system y byddant yn cael y gofal sydd ei angen arnynt
- Pryderon o golli cysylltiad â'u plentyn
- Pryderon ynghylch pa fynediad fyddai ganddynt i'w plentyn
- Pryderon ynghylch cost
- Pryderon ynghylch gwybodaeth feddygol

Mae'n rhai i eisoes yn mynd i breswyl ddwywaith y mis. Dwi am iddyn nhw wybod nad fi ydi'r unig berson yna i'w cefnogi"

## Mae rhieni sy'n ofalwyr wedi dweud wrthym:

Mae p'un a yw byw'n annibynnol i blentyn yn briodol yn dibynnu ar y plentyn a'r rhieni.

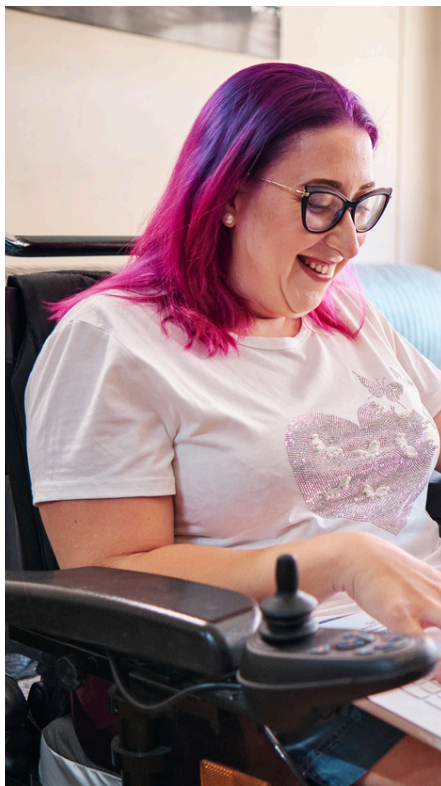
- Sut bydd y plentyn yn ymdopi?
- Sut bydd y rhieni yn ymdopi os byddant yn aros ac os ydynt yn mynd?
- Pa aelodau eraill o'r teulu y gallai hyn effeithio arnynt?
- Dylid hefyd ystyried oedran, salwch a ffactorau eraill

Dylai pob plentyn sy'n oedolyn gael ei gyflwyno i fyw'n annibynnol / seibiant yn gynnar fel ei fod yn dod i arfer a hyd yn oed yn gyffrous am ei 'wyliau'

Dylid trafod sut y dylid gofalu am rywun yn aml

Os oes disgwyl i unrhyw un yn y teulu helpu, dylid trafod hyn gyda nhw a rhaid llunio cynllun newydd os ydynt yn dewis optio allan

Dylid gwneud cynllun pontio pan fydd y gofalwr yn cyrraedd pwynt oedran penodol, er mwyn hwyluso trosglwyddiad y plentyn.





# Syniadau i rieni sy'n ofalwyr

Gall gofalu am blentyn sâl neu anabl fod yn feichus yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae'n hanfodol blaenoriaethu eich lles eich hun i barhau i ddarparu'r gofal gorau i'ch plentyn. Mae'r adran hon yn cynnig awgrymiadau hunanofal ymarferol, adnoddau ar gyfer cymorth iechyd meddwl, a strategaethau ar gyfer rheoli straen a gorflinder.

## 1. Ceisio Grwpiau Cefnogi a Rhwydweithiau:

Ymunwch â grwpiau cymorth lleol a rhwydweithiau sydd wedi'u teilwra'n benodol i ofalwyr plant anabl. Mae'r grwpiau hyn yn darparu amgylchedd cefnogol i rannu profiadau, ceisio cyngor, a chael mynediad at adnoddau gwerthfawr.

## 2. Eiriolidros Wella Gwasanaethau:

Cydweithiwch â gofalwyr eraill i eiriol dros wasanaethau a systemau cymorth gwell i blant anabl a'u teuluoedd. Gall hyn gynnwys lobio awdurdodau lleol a llunwyr polisi am well mynediad at addysg, gofal iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.

## 3. Defnyddiwch Adnoddau Sydd ar Gael:

Ymgylfarwyddwch â'r adnoddau sydd ar gael, fel Aseidiadau Anghenion Gofalwyr, sefydliadau cymorth, a llwyfannau ar-lein sy'n cynnig arweiniad a gwybodaeth i ofalwyr. Sicrhewch y wybodaeth ddiweddaraf am feini prawf cymhwyster a phrosesau ymgeisio i gael mynediad at gefnogaeth angenrheidiol.

#### 4. Meithrin Perthynas â Gweithwyr Proffesiynol:

Gweithiwch ar feithrin perthnasoedd cadarnhaol gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, addysgwyr, a gweithwyr cymdeithasol sy'n ymwneud â gofal eich plentyn. Gall cyfathrebu a chydweithio effeithiol hwyluso mynediad at wasanaethau a chymorth priodol.

#### 5. Addysgu Eich Hun:

Manteisiwch ar weithdai hyfforddi, seminarau, a chyrsiau ar-lein gyda'r nod o wella'ch gwybodaeth a'ch sgiliau wrth ofalu am blant anabl. Gall grymuso eich hun gyda gwybodaeth berthnasol eich helpu i lywio heriau yn fwy effeithiol.

#### 6. Blaenoriaethu Hunanofal:

Gwnewch hunanofal yn flaenoriaeth trwy neilltuo amser ar gyfer ymlacio, hobiau a gweithgareddau cymdeithasol. Cofiwch fod gofalu amdanoch eich hun yn hanfodol ar gyfer cynnal eich lles a'ch gwytnwch fel gofalwr.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/me-time-sessions/metime-sessions/>





## 7. Ceisio Cymorth Ariannol:

Archwiliwch yr opsiynau cymorth ariannol sydd ar gael i ofalwyr, fel lwfans gofalwr, budd-daliadau anabledd, a grantiau. Gall deall eich hawliau a chael gafael ar y cymorth ariannol sydd ar gael leddfu straen ariannol.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/>

## 8. Cefnogaeth Gymheiriad:

Cysylltwch â gofalwyr eraill drwy fentrau cymorth gan gymheiriad, lle gallwch rannu profiadau, cynnig cymorth i'ch gilydd, a chyfnewid awgrymiadau ymarferol ar gyfer ymdopi â heriau gofalu am blant anabl.

## 9. Cadw'n Wybodus a Rhagweithiol:

Sicrhewch y wybodaeth ddiweddaraf am newidiadau polisi, datblygiadau mewn hawliau anabledd, a chyfleoedd ar gyfer eiriolaeth a gweithredu. Gall bod yn rhagweithiol wrth gadw i fyny â materion perthnasol eich grymuso i eiriol dros newid, a chyfrannu at wella'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

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



36

## 10. Mynediad at Ofal Seibiant:

Defnyddiwch wasanaethau gofal seibiant i gymryd seibiannau o gyfrifoldebau gofalu a chael ail wynt. Gall gofal seibiant roi gorffwys ac ymlacio mawr ei angen i chi, tra'n sicrhau bod anghenion eich plentyn yn dal i gael eu diwallu.



Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/taking-a-break/>

# Cefnogaeth gan Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru, sy'n rhan o Gofalwyr DU, yma i wrando, i roi gwybodaeth a chyngor arbenigol sydd wedi'u teilwra i'ch sefyllfa, i hyrwyddo'ch hawliau a'ch cefnogi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi gartref, yn y gwaith, neu ble bynnag yr ydych.

Bob dydd, mae Gofalwyr Cymru yn clywed gan bobl sydd angen cymorth i ofalu am ffrind, aelod o'r teulu neu bartner.

Efallai eu bod yn newydd i ofalu ac yn ei chael hi'n anodd ymdopi â'r ddrysfu o wasanaethau, neu efallai eu bod angen cymorth ychwanegol i ymdopi â phwysau gofalu.

Efallai eu bod yn wylriadwrus o gael mynediad at wasanaeth neu ddim yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan y gymuned y maent yn byw ynddi.

Gall cael y wybodaeth gywir ar yr amser iawn wneud gwahaniaeth enfawr i'r gofalwr a'r person y maent yn gofalu amdano.

Ein gwefan yw'r man cyswllt cyntaf os ydych yn chwilio am wybodaeth am unrhyw agwedd o ofalu.

P'un a ydych yn mynd i'r afael â Lwfans Gofalwr, yn ceisio dod o hyd i help ymarferol neu'n archwilio pa dechnoleg sydd ar gael i wneud gofalu'n haws, mae ein tudalennau cyngor a thafleuni ffeithiau yn cynnig yr help sydd ei angen arnoch:

[carersuk.org/wales/help-and-advice/](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/)

Os ydych chi'n newydd i ofalu ac nad ydych chi'n gwybod ble i droi gyntaf, gall defnyddio ein hofferyn ar-lein rhad ac am ddim, Upfront, eich cyfeirio i'r cyfeiriad cywir.

Offeryn ar-lein yw Upfront sy'n rhoi eich canllaw personol eich hun ar ofalu.

Yn ogystal ag ymdrin â chymorth ymarferol ac ariannol, mae'n cynnwys gwybodaeth i helpu i reoli effaith gofalu ar iechyd a pherthnasoedd:

[carersdigital.org/upfront/](https://carersdigital.org/upfront/)

**Upfront**

## Ymunwch â Carers UK

Sut bynnag mae gofalu yn effeithio arnoch chi, eich partner neu eich teulu, rydym yma i chi. Drwy ymuno â Carers UK, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid, gan gydweithio dros gymdeithas sy'n parchu, yn gwerthfawrogi ac yn cefnogi pob gofalwr.

[carersuk.org/join](https://carersuk.org/join)



Ein prif ganllaw i ofalu yw Gofalu am Rywun, ac mae'n cynnwys cyfoeth o wybodaeth a chymorth i ofalwyr, gan gynnwys trosolwg o'r cymorth a allai fod ar gael i ofalwyr yng Nghymru:

<https://www.carersuk.org/media/v1ejxudm/cuk-looking-after-someone-2024-25-web-welsh.pdf>. Mae'r canllaw hwn hefyd ar gael yn Gymraeg a nifer o ieithoedd erai.





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



Oedd y canllaw hwn yn ddefnyddiol i chi?

Gadewch i ni wybod [www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS](http://www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS)

## Gofalwyr Cymru

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



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers\_uk

TCynlluniwyd 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 gofrestrdig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX  
Cod cyhoeddi: W1051