



---

## Gofalu 5 – Dod yn ofalwr

---

Pan fydd eich perthynas yn dod adref mae'n bosibl y bydd llawer o heriau newydd i'w h wynebu. Mae'r adran hon o'r llyfryn yn amlinellu eich hawliau fel gofalwr ac yn nodi rhai materion ymarferol allweddol y mae'n bosibl y bydd angen i chi eu hystyried.

### Asesiad gofalwr

- Mae Deddf Gofalwyr a Phlant Anabl (2000) yn nodi bod gan ofalwyr 16 oed neu'n hŷn, sy'n darparu gofal sylweddol a rheolaidd i rywun sy'n 18 oed neu'n hŷn, yr hawl i gael asesiad o'u hanghenion fel gofalwr. Os oes mwy nag un gofalwr yn darparu gofal rheolaidd ar yr aelwyd, mae gan bob un ohonynt yr hawl i gael asesiad.
- Mae Deddf Gofalwyr (Cyfle Cyfartal) (2004) yn rhoi dyletswydd ar awdurdodau lleol i sicrhau bod pob gofalwr yn gwybod bod ganddynt yr hawl i gael asesiad o'u hanghenion ac i ystyried diddordebau gofalwyr y tu hwnt i'w dyletswyddau gofalu wrth gynnal asesiad. Mae'r Ddeddf hefyd yn hybu gwaith gwell ar y cyd rhwng cynghorau a'r GIG i sicrhau gwell cymorth i ofalwyr.

Mae'r ddeddfwriaeth a amlinellir uchod yn nodi bod gennych yr hawl i gael asesiad os ydych yn darparu 'gofal sylweddol a rheolaidd', ond nid oes diffiniad penodol o'r term hwn. Felly, hyd yn oed os mai dim ond gofalu am ffrind am awr neu ddwy yr wythnos yr ydych yn ei wneud, byddai'n dal yn werth chweil ichi wneud cais am asesiad gofalwr.

Mae asesiad gofalwr yn caniatáu i'r gwasanaethau cymdeithasol eich asesu chi a'ch sefyllfa a phenderfynu a oes gennych yr hawl i unrhyw wasanaethau a allai wneud y gwaith o ofalu am rywun yn haws i chi.

Mae gennych yr hawl i asesiad hefyd os ydych yn bwriadu gofalu am rywun, felly mae'n syniad da cael yr asesiad pan fydd eich perthynas yn dal yn yr ysbyty er mwyn cael y cymorth y mae ei angen arnoch yn barod cyn iddo ddod adref. Er mwyn gwneud hyn, gofynnwch am gael siarad â gweithiwr cymdeithasol yr ysbyty.

Cynhelir yr asesiad gan weithiwr cymdeithasol a gellir ei gynnal yn eich cartref chi neu gartref eich perthynas. Diben yr asesiad yw darparu ar gyfer eich anghenion chi fel gofalwr, yn hytrach nag ystyried anghenion eich perthynas.

### Gwneud cais am asesiad gofalwr

Er mwyn gwneud cais am asesiad gofalwr cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol. Mae manylion cyswllt eich awdurdod lleol yn y cyfeirlyfr ffôn ac ar wefan y llywodraeth yn [www.gov.uk/find-your-local-council](http://www.gov.uk/find-your-local-council).



Mae nifer o faterion y gallech ystyried eu codi yn yr asesiad. Gall fod yn ddefnyddiol ichi ddefnyddio taflen ffeithiau Headway *Rhestr wirio asesiad gofalwr* er mwyn paratoi.

## Cymorth gofal cymdeithasol i ofalwyr

Ar ôl yr asesiad, bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn datblygu cynllun gofal, a dylai gynnwys y cymorth a'r gwasanaethau y mae eu hangen arnoch, yn seiliedig ar yr asesiad. Gall y gwasanaethau gael eu rheoli gan yr awdurdod lleol neu, fel arall, gallwch ddewis derbyn taliadau uniongyrchol, y gellir eu defnyddio i reoli a thalu am y gwasanaethau eich hun.

Mae'n bosibl bod gennych yr hawl i gael y cymorth canlynol gan y gwasanaethau cymdeithasol:

- Cymorth gyda'r gwaith tŷ a gofalu am eich perthynas
- Offer ac addasiadau i'r cartref
- Cymorth emosiynol
- Seibiant o ofalu

Mae'n bosibl y cynhelir prawf modd am rai gwasanaethau. Felly ar ôl yr asesiad bydd eich cyngor lleol yn ystyried eich incwm a'ch cyfalaf (cynilion ac eiddo) i benderfynu pa wasanaethau gofal, os o gwbl, y byddwch yn talu amdanynt. Nid oes polisi cyffredinol ar gyfer codi tâl am wasanaethau, felly bydd hyn yn amrywio ymhlith awdurdodau lleol. Nid yw eich hawl cychwynnol i gael asesiad yn gysylltiedig â'ch incwm na'ch cyfalaf.

Cofiwch, er bod gan awdurdodau lleol ddyletswydd i ddarparu gwasanaethau i'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano, os yw ei angen yn ddigon dwys, ystyrir mai dim ond 'pwerau' sydd ganddynt i ddarparu gwasanaethau i ofalwyr. Golyga hyn nad ydynt yn gorfod gwneud hynny'n gyfreithiol, ond mae ymgynghori'n digwydd ar hyn o bryd i wneud rhai diwygiadau i'r system.

## Cynlluniau brys i ofalwyr

Mae'n bwysig iawn gwybod y byddai'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yn cael gofal pe byddai rhywbeth yn digwydd i chi yn annisgwyl. Mae llawer o ardaloedd yn gweithredu cynlluniau brys sy'n gallu darparu rhwydwaith cymorth os na allwch chi, yn sydyn, ddarparu gofal.

Mewn rhai ardaloedd o Loegr mae dwy lefel o ofal brys. Ar lefel un, rydych yn rhoi enwau dau ffrind, cymydog neu berthynas a all alw draw i weld yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano. Os oes angen llawer o ofal ar yr unigolyn mae lefel dau yn briodol. Mae'r lefel hon yn rhoi gweithiwr cymdeithasol proffesiynol i chi a all gymryd yr awenau oddi arnoch



chi am gyfnod. Dylech gael cerdyn i'w gario i ddangos eich cysylltiadau mewn argyfwng. Mae nodweddion y cynllun a'r graddau y maent ar gael yn amrywio ledled y DU. Dylech drafod cofrestru gyda'ch cynllun lleol yn ystod eich asesiad gofalwr. Cewch hefyd gysylltu â'ch gwasanaethau cymdeithasol lleol ar unrhyw adeg a gall NHS Carers Direct roi manylion cyswllt cynlluniau yn Lloegr.

Os nad oes cynllun yn eich ardal chi gallech wneud eich cerdyn eich hun gan nodi manylion ynghylch pwy i gysylltu â nhw mewn argyfwng. Mae'n bwysig cofio na ddylech roi gwybodaeth am yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano na'i gyfeiriad rhag ofn i'r cerdyn fynd i'r dwylo anghywir.

## **Gwneud cwyn am y gwasanaethau gofal a chartrefi gofal**

Mae'n bosibl y byddwch yn dymuno gwneud cwyn ynglŷn â'r modd y cynhaliwyd eich asesiadau chi neu eich perthynas. Efallai y byddwch eisiau herio penderfyniadau ynglŷn â pha ofal a gaiff ei ddarparu, neu herio'r swm a godir am wasanaethau, neu efallai y byddwch eisiau cwyno am y driniaeth sy'n cael ei darparu. Os ydych yn gwneud cwyn ar ran yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano, mae'n rhaid i chi gael ei ganiatâd ef neu hi os yw'r gallu ganddo/i i roi'r caniatâd hwnnw.

Dylech gysylltu yn gyntaf â'r awdurdod lleol neu'r cartref gofal cyfrifol a mynd trwy eu gweithdrefn gwyno fewnol.

Os ydych yn dal i fod yn anfodlon, cewch gwyno i'r Ombwdsmon Llywodraeth Leol (LGO), sy'n gallu ymchwilio i gwynion unigol yn Lloegr. Ceir manylion ar y wefan [www.lgo.org.uk](http://www.lgo.org.uk) <<http://www.lgo.org.uk>> a chewch gysylltu â'r LGO i gael gwybodaeth a chyngor ar 0300 061 0614. Ceir gwasanaethau Ombwdsmon a rheoleiddwyr gwasanaethau gofal cyfatebol yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Mae'r manylion cyswllt yn yr adran 'Sefydliadau defnyddiol'. I gael gwybodaeth fanylach gweler taflen ffeithiau Headway *Gwneud cwyn am wasanaethau iechyd a gofal.*

## **Budd-daliadau a hawliau**

Mae amrywiaeth o fudd-daliadau a mathau eraill o gymorth ariannol y gallai fod gennych yr hawl i'w derbyn. Mae llawer o'r rhain ar gael os yw'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yn derbyn Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), neu'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) sy'n ei ddisodli. Dyma drosolwg byr:

- Lwfans Gofalwr – Gellir hawlio'r budd-dal hwn os ydych chi'n 16 mlwydd oed neu'n hŷn a'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yn cael y gyfradd gofal ganol neu uchaf o Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Annibyniaeth Personol, Lwfans Gweini neu Lwfans Gweini Cyson. Mae'n rhaid eich bod yn darparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos, yn ennill £100 neu lai yr wythnos a heb fod mewn



addysg amser llawn. Gall yr hawl i dderbyn Lwfans Gofalwr arwain at gynnydd mewn rhai budd-daliadau eraill, trwy gynnwys y Premiwm Gofalwr. Cofiwch, os oes rhywun arall yn gofalu am yr un unigolyn, dim ond un ohonoch chi all gael y Lwfans Gofalwr.

- Credydau Cyfraniadau Yswiriant Gwladol - Os nad ydych yn ennill digon i dalu Yswiriant Gwladol, mae'r hawl i dderbyn Lwfans Gofalwr yn eich galluogi chi i gronni credydau Yswiriant Gwladol tuag at fudd-daliadau eraill a phensiwn ymddeol.
- Grantiau Gofal Cymunedol – Gallech fod yn gymwys i gael Grant Gofal Cymunedol os ydych yn derbyn budd-daliadau penodol a bod angen cymorth ariannol arnoch i helpu i leddfu'r pwysau eithriadol ar eich teulu. Bydd swm y Grant yn dibynnu ar eich amgylchiadau ac ni fydd yn effeithio ar unrhyw fudd-daliadau eraill yr ydych yn eu derbyn.
- Credyd Gofalwr – mae hwn ar gael i bobl sy'n darparu gofal i un neu fwy o bobl anabl am 20 awr neu fwy yr wythnos, os nad ydynt ar hyn o bryd yn derbyn
- Lwfans Gofalwr. Bydd hyn yn cronni eich cyfraniadau Yswiriant Gwladol tuag at fudd-daliadau eraill a phensiwn ymddeol.

## Cerbydau a chludiant

- Cynllun Motability – Mae'r cynllun hwn yn helpu pobl sydd ar yr Elfen Symudedd Cyfradd Uwch o Lwfans Byw i'r Anabl neu'r Taliad Annibyniaeth Personol i brynu neu brydlesu car am bris fforddiadwy. Os ydych yn gofalu am unigolyn anabl nad yw'n gyrru, gall ef ddefnyddio'r cynllun drwy enwebu unigolyn yn yrrwr iddo. Mae Cynllun Motability hefyd yn sicrhau bod sgwteri a chadeiriau olwyn modur ar gael. Mae rhagor o wybodaeth gan Motability yn [www.motability.co.uk](http://www.motability.co.uk) neu trwy ffonio 0845 456 4566.
- Cynllun parcio Bathodyn Glas – Mae'r cynllun hwn yn darparu mwy o leoedd parcio ar gyfer pobl anabl. Os ydych yn gofalu am unigolyn anabl nad yw'n gyrru, gall eich enwebu chi yn yrrwr iddo a gallwch chi ddefnyddio ei Fathodyn Glas at ddibenion sydd o fudd uniongyrchol iddo ef.
- Cerdyn Rheilffordd i Bobl Anabl – Os ydych yn gofalu am rywun sydd â Cherdyn Rheilffordd i Bobl Anabl, cewch chi yr un gostyngiad pan fyddwch yn teithio gydag ef.
- Mae cynlluniau ar gael i helpu i gludo eich perthynas i apwyntiadau cleifion allanol. Mae ysbytai a chanolfannau adsefydlu yn darparu cludiant i gleifion a bydd hyn yn aml yn cynnwys y gofalwyr hefyd. Os oes gan eich perthynas yr hawl i fudd-daliadau penodol bydd yn gymwys am y Cynllun Costau Teithio i'r Ysbyty, a bydd hefyd yn gallu hawlio'n ôl eich costau teithio chi os oes angen i chi fynd gydag ef i apwyntiad am resymau meddygol.

Mae gan lawer o gynghorau lleol eu cynlluniau eu hunain, felly gofynnwch i'ch cyngor chi



am fanylion.

## Hamdden

- Cerdyn Cymdeithas Arddangoswyr Sinema – cerdyn cenedlaethol yw hwn ar gyfer pobl sy'n derbyn Lwfans Byw i'r Anabl, Lwfans Gweini, Taliad Annibyniaeth Personol, Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog neu bobl sydd wedi'u cofrestru'n ddall. Mae'n rhoi'r hawl i ddeiliad y cerdyn gael un tocyn am ddim i unigolyn sy'n mynd gydag ef i'r sinema sy'n rhan o'r cynllun.
- Mae llawer o amgueddfeydd, orielau, theatrau ac ati yn cynnig gostyngiadau i bobl anabl a'u gofalwyr. Cofiwch ffonio ymlaen llaw i holi.
- Mae'r llyfr *Rough Guide to Accessible Britain* yn rhoi gwybodaeth am gyrchfannau gwyliau i bobl anabl. Mae ar gael i'w lawrlwytho am ddim o [www.accessibleguide.co.uk](http://www.accessibleguide.co.uk).
- Mae taflen ffeithiau Headway *Gwyliau a theithio ar ôl anaf i'r ymennydd* yn rhoi gwybodaeth am ddarparwyr gwyliau a chwmnïau yswiriant teithio i bobl ag anaf i'r ymennydd.

Mae budd-daliadau a hawliau yn newid gydag amser. I gael y wybodaeth ddiweddaraf ar bob un o'r uchod, ewch i [www.nhs.uk/carersdirect](http://www.nhs.uk/carersdirect).

## Gwneud cais am fudd-daliadau ar gyfer eich perthynas

Mae'n bosibl bod gan eich perthynas yr hawl i fudd-daliadau a gallai fod angen i chi ei helpu neu hyd yn oed lenwi'r ffurflen ar ei ran. Gall y broses o hawlio budd-daliadau anabled ar ôl anaf i'r ymennydd fod yn gymhleth, oherwydd gall fod yn anodd cyfleu'r symptomau cynnil neu gudd ar y ffurflenni hawlio.

- Mae'n bwysig gofyn am gymorth gan rywun sydd â phrofiad o hawlio budd-daliadau ar ôl anaf i'r ymennydd a gall llawer o Grwpiau a Changhennau Headway eich helpu.
- Gall llinell gymorth Headway eich cyfeirio at ffynonellau arbenigol o gymorth.
- Mae Cymorth ar Bopeth a swyddog hawliau lles yr awdurdod lleol yn ffynonellau da o gymorth hefyd ond efallai na fydd ganddynt brofiad penodol ym maes anafiadau i'r ymennydd.
- Caiff gwefan Headway ei diweddarau'n rheolaidd â gwybodaeth am y newidiadau i'r system fudd-daliadau ar hyn o bryd. Ewch i [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk) i gael newyddion a chanllawiau.
- Gall copiau o gofnodion meddygol, llythyrau gan y meddyg teulu neu'r ysbyty, a'ch nodiadau eich hun, fod yn dystiolaeth werthfawr y gellir ei hatodi i hawliadau.



Ewch i 'Sefydliadau defnyddiol' i weld ffynonellau eraill o gymorth a gwybodaeth.

## Cyflogaeth

Mae'r darnau canlynol o ddeddfwriaeth yn amddiffyn hawliau gofalwyr yn eu gwaith:

- Mae Deddf Cydraddoldeb (2010) yn eich amddiffyn chi rhag gwahaniaethu ac aflonyddwch uniongyrchol yn y gwaith o ganlyniad i'ch dyletswyddau gofalu. Mae hyn yn cynnwys cyflogwyr yn gwrthod cynnig swydd i chi neu'n eich trin yn llai ffafriol oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu. Mae hefyd yn sôn am ddisgwyliadau annheg, iaith annymunol ac ymddygiad bygythiol.
- Mae'r Ddeddf Cyflogaeth (2002) yn rhoi hawl gyfreithiol i chi ofyn i'ch cyflogwr am oriau gwaith hyblyg os ydych chi'n gofalu am oedolyn sy'n berthynas neu sy'n byw yn yr un cyfeiriad â chi. Fodd bynnag, nid yw'n rhwymedigaeth gyfreithiol ar y cyflogwr i ganiatáu'r cais hwn, ond mae'n rhaid rhoi rheswm busnes dilys dros wrthod.

Mae cyfuno gwaith neu astudio â dyletswyddau gofalu yn anodd iawn. Ond am resymau ariannol, ac er mwyn i chi allu cael bywyd i ffwrdd o'ch dyletswyddau gofalu, ni ddylech orfod rhoi'r gorau iddyn nhw oni bai bod angen gwirioneddol ichi wneud hynny. Os ydych yn pryderu eich bod yn cael eich trin yn annheg yn y gwaith oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu gall llinell gymorth ACAS gynnig cyngor cyfrinachol am ddim ar 08457 47 47 47.

## Rhoi meddyginiaeth

Efallai bod meddyginiaeth wedi'i rhagnodi i'ch perthynas, sawl gwahanol fath o feddyginiaeth o bosibl, ac efallai mai chi sy'n gyfrifol am eu rhoi.

Mae hyn yn hynod bwysig a dylid nodi'r canlynol:

- Dylech sôn am y mater hwn yn y cyfarfod rhyddhau ac yn ystod asesiad gofalwr.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn hyderus ynglŷn â'r hyn y mae'n rhaid i chi ei wneud, ac unrhyw sgil-ffeithiau posibl i'r feddyginiaeth, cyn i'ch perthynas gael ei ryddhau i ddod adref.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael cyfarwyddiadau clir ynglŷn â'r dos ac amserau rhoi'r feddyginiaeth.
- Os yw eich perthynas wedi dod adref a bod gan y ddau ohonoch gwestiynau o hyd am ei feddyginiaeth, dylech siarad â'r meddyg teulu a/neu fferylllydd cyn gynted â phosibl.
- Ceisiwch drefnu cymorth proffesiynol os yw'n bosibl. Efallai y gallwch drefnu bod y nyrs ardal yn ymweld â'ch cartref i'ch helpu.



Os yw eich perthynas yn gyfrifol am gymryd ei feddyginiaeth ei hun mae nifer o gynhyrchion ar gael a all ei helpu, yn enwedig ar gyfer pobl â phroblemau cof. Gallwch brynu blychau tabledi a fydd dim ond yn rhoi'r dos cywir ar yr amser cywir ac mae amrywiaeth eang o systemau sy'n atgoffa rhywun i gymryd ei feddyginiaeth a gwneud gweithgareddau dyddiol eraill. I gael rhagor o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau Headway *Ymdopi â phroblemau cof – strategaethau ymarferol*.

## Gwneud penderfyniadau ar ran eich perthynas

Efallai eich bod chi neu'r gweithwyr proffesiynol sydd yn rheoli gofal eich perthynas o'r farn nad oes ganddo'r gallu i wneud ei benderfyniadau ei hun mewn meysydd penodol o'i fywyd. Os yw hyn yn wir, mae'n bosibl gwneud cais i'r Llys Gwarchod i chi, aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr proffesiynol gael ei apwyntio yn Ddirprwy a gwneud penderfyniadau ar ei ran o dan Ddeddf Galluedd Meddyliol (2007). Mae penderfyniadau a wneir ar ran rhywun yn benodol i'r sefyllfa a rhaid barnu eu bod er budd gorau'r unigolyn.

Mae'r materion sydd ynghlwm â hyn yn gymhleth a cheir rhagor o wybodaeth yn llyfryn Headway *Galluedd meddyliol: cefnogi penderfyniadau ar ôl anaf i'r ymennydd*, a thrwy gysylltu â llinell gymorth Headway.