gofalwyr CYMRU

Ymwybodol o Ofalwyr

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

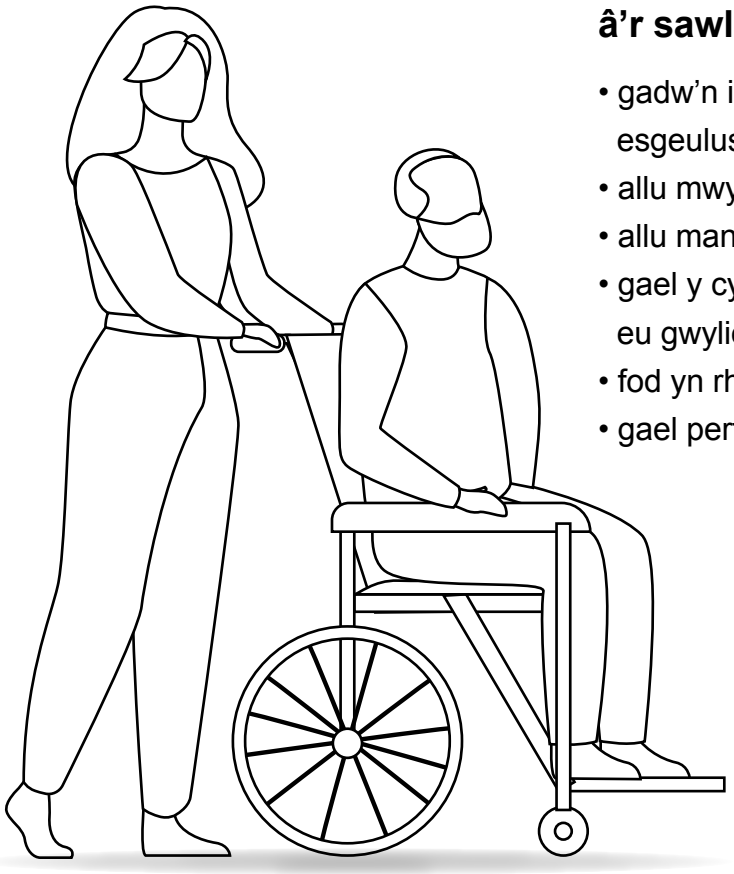
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Prosiect Gofal Gofalwyr
Hawliau Gofalwyr

Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu, cymydog neu gyfaill fyddai'n ei chael yn anodd ymdopi heboch chi? Mae hynny'n golygu eich bod yn ofalydd di-dâl.

Mae gennych hawl cyfreithiol i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth

- i'ch helpu yn eich rôl ofalu, ac
- i wneud y pethau sy'n bwysig ichi



Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi ichi'r un hawliau â'r sawl yr ydych yn gofalu amdanynt i:

- gadw'n iach ac yn rhydd o gamdriniaeth, niwed neu esgeulustod
- allu mwynhau bywyd cymdeithasol a chartref diogel
- allu manteisio ar gyflogaeth, addysg & hyfforddiant
- gael y cyfle i fwynhau cymryd rhan mewn chwaraeon neu eu gwylio
- fod yn rhan ddefnyddiol o fywyd y gymuned
- gael perthnasoedd cadarnhaol gyda chyfeillion a theulu

gofalwyr CYMRU

Ymwybodol o Ofalwyr

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Sut i gael help?

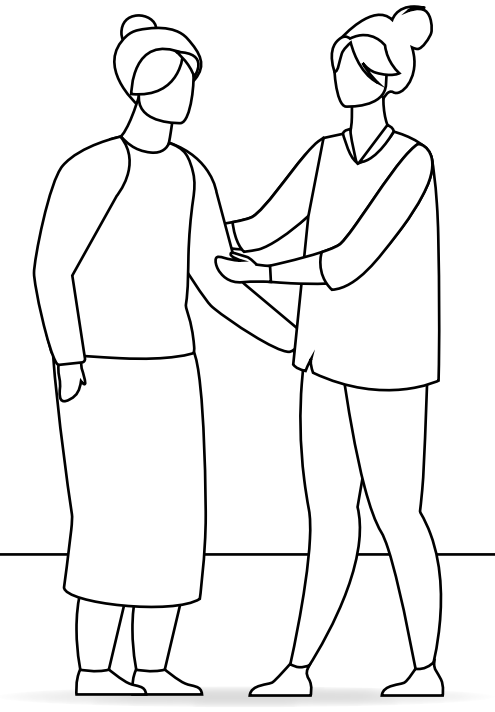
Mae gennych yr hawl i gael Asesiad o Anghenion Gofalydd gyda'ch cyngor i weithio allan pa help rydych chi ei angen. Gallai hynny fod yn help ichi neu'n gymorth ychwanegol ar gyfer y person rydych yn gofalu amdanynt.

Gallai'r help gael ei ddarparu gan eich cyngor neu sefydliadau eraill. Efallai y byddai elusennau lleol & chanolfannau gofalwyr yn cynnig grwpiau cymorth cymheiriaid, cynghori, cyngor ar fudd-daliadau & gwasanaethau eraill.

Dylech roi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol a'ch cyflogydd. Os ydych yn ofalydd ifanc mewn ysgol neu goleg dylech roi gwybod i'ch athrawon neu ddarlithwyr.

Pwy felly sy'n ofalydd di-dâl?

- Gall gofalwyr fod yn bobl o bob oed a gallant fod yn cydbwyso gofalu gyda gwaith neu addysg
- Gallent fod yn gofalu am 24awr/dydd neu ychydig oriau yr wythnos
- Mae rhai gofalwyr yn gofalu am fwy nac un person
- Ni fydd rhai pobl yn ystyried eu hunain yn ofalydd di-dâl a gallai hynny eu hatal rhag gofyn am yr help maen nhw ei angen.



carers.org/wales **carersuk.org/wales**

Mae © **Gofal Gofalwyr** yn brosiect partneriaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac a arweinir gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru

Mae **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: Carers Trust, Unit 101, 164-180 Union Street, Llundain SE1 0LH.

Mae **Gofalwyr Cymru** yn rhan o Carers UK, elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (246329) ac yn Yr Alban (SC039307) a chwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yn Lloegr a Chymru (864097). Swyddfa Gofrestredig: Carers UK, 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.