YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Gofalwyr Ifanc Young Carers

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

EICH HAWL I GAEL CYDNABYDDIAETH, PARCH A CHYMORTH

CANLLAW GWYBODAETH I OFALWYR IFANC

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen genedlaethol uchelgeisiol sy'n gweithio i wella cefnogaeth a gwasanaethau i ofalwyr di-dâl trwy:

- **Gydnabod a dathlu'r cyfraniadau hanfodol y mae gofalwyr yn eu gwneud**
- **Codi ymwybyddiaeth o'r rhwystrau a wynebir gan ofalwyr o bob oed**
- **Gweithio gyda gwneuthurwyr penderfyniadau i sicrhau bod cefnogaeth briodol ar gael i alluogi gofalwyr i fyw bywydau hapus a boddhaus**

Rydym yn gweithio gyda Phartneriaid Rhwydwaith – gwasanaethau lleol sy'n darparu cefnogaeth uniongyrchol i ofalwyr – gan wneud yn fawr o'r profiad, arbenigedd ac arloesiadau y gall pob un ohonom eu cynnig.

Cysylltwch â ni

wales@carers.org

0300 772 9702

Carers.org/wales

@CarersTrustWal

Mae'r cynnwys yn darparu gwybodaeth a chyngor cyffredinol.
Ceir canllawiau penodol am Covid 19 yn - **https://gov.wales/coronavirus**

Ariannwyd y canllaw hwn gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'r gwaith o gyflwyno'r Prosiect Cerdyn Adnabod Cenedlaethol i Ofalwyr Ifanc.

MWY AM Y CANLLAW HWN

Mae'r canllaw hwn ar gyfer pobl ifanc 18 ac iau sy'n helpu gofalu am rywun.

Efallai eich bod yn gofalu am riant, brawd neu chwaer, mam-gu neu dad-cu/nain neu daid neu gyfaill teuluol. Pwy bynnag rydych yn gofalu amdanynt a pha effaith bynnag mae hyn yn ei gael ar eich bywyd, pwrpas y canllaw hwn yw eich helpu i weithio gyda gweithwyr proffesiynol i wneud yn siŵr y cewch y wybodaeth, y cymorth a'r cyngor sydd eu hangen arnoch.

Mae miloedd o bobl ifanc ledled Cymru sy'n darparu gofal ar gyfer aelodau'r teulu neu gyfeillion. Yn ôl cyfrifiad 2011 mae 21,611 o oedolion ifanc sy'n ofalwyr (16-24 oed) a 7,544 o ofalwyr ifanc (dan 16 oed) yng Nghymru. Yn fwy diweddar, canfu arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion fod gan bron i 1 disgybl o bob 6 yn ysgolion uwchradd Cymru gyfrifoldebau gofalu.

Gwyddom y gallwch, gyda'r gefnogaeth iawn, gydbwyso gofalu gyda gwneud y pethau sy'n bwysig ichi fel cadw'n heini ac iach, gweithio tuag at yrfa benodol, dilyn diddordeb neu dreulio amser gyda chyfeillion.

Gyda'i gilydd, mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol ledled Cymru yn gweithio i wneud yn siwr, erbyn 2022, y gall pob gofalydd ifanc gael cerdyn adnabod fel bod pobl eraill yn cydnabod y cymorth rydych yn ei ddarparu. Os yw eich awdurdod lleol yn cynnig cerdyn gofalwyr ifanc yn barod, neu os bydd yn darparu cerdyn yn 2020-21, fe gewch fanylion am eich cynllun lleol ar dudalen olaf y canllaw hwn.

Wrth ddatblygu'r drefn genedlaethol hon gwnaethom lawer o waith gydag athrawon, nyrsys, meddygon, fferyllwyr a llawer o weithwyr proffesiynol eraill i'w helpu i ddeall yr heriau rydych yn eu hwynebu a sut orau allent eich helpu.

Pwrpas y canllaw hwn yw eich cefnogi i gael sgyrsiau cadarnhaol gyda'r gweithwyr proffesiynol y gallech fod angen cymorth, cefnogaeth neu gyngor ganddynt, a hynny os gallwch gael gafael ar gerdyn adnabod ar hyn o bryd ai peidio.

Os oes angen gwybodaeth, cyngor neu gefnogaeth arnoch cysylltwch â'ch gwasanaeth gofalwyr ifanc lleol gan ddefnyddio'r manylion cyswllt yng nghefn y canllaw hwn.

CYNNWYS:

Eich hawliau

Manteision cerdyn adnabod

Apwyntiadau gyda meddyg teulu ac yn yr ysbyty

Ymweld â'ch fferyllfa

Manylion cyswllt

EICH HAWLIAU FEL GOFALYDD IFANC

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn gyfraith sy'n rhoi hawliau i ofalwyr o bob oed. Mae'n rhoi ichi'r hawl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ac i rywbeth a elwir yn Asesiad o Anghenion Gofalwyr os ydych chi neu eich cyngor lleol yn meddwl y gallai fod angen cymorth arnoch, neu fwy o gymorth i'ch helpu gyda'ch cyfrifoldebau gofalu.

Yn Neddf 2014 y disgrifiad o ofalydd yw:

"Person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl".

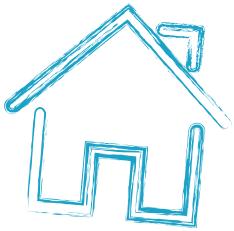
Fel arfer, mae gofalydd ifanc yn cael ei ystyried yn berson 18 oed ac iau. Mae'n bwysig cofio nad oes rhaid ichi fyw gyda'r person rydych yn gofalu amdanynt na gofalu am nifer penodol o oriau i fod yn ofalydd ifanc

Er mwyn helpu gofalwyr i ddeall eu hawliau, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru lyfryn defnyddiol: Deall eich hawliau fel gofalydd. Ynddo, maent yn disgrifio fod llesiant yn golygu:

- **Gofalu eich bod yn gwybod am eich hawliau a beth maen nhw'n ei olygu ichi**
- **Bod yn iach**
- **Cael eich diogelu rhag camdriniaeth, niwed neu esgeulustod**
- **Gallu manteisio ar gyfleoedd gwaith, addysg, hyfforddiant, chwaraeon a hamdden**
- **Cael perthnasoedd cadarnhaol gyda theulu a chyfeillion**
- **Bod yn rhan o'r gymuned**
- **Cael bywyd cymdeithasol**
- **Cael cartref diogel a sicr**

Golyga'r Ddeddf fod rhaid i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol gymryd camau i sicrhau bod eich llesiant yn cael ei gefnogi.

Os ydych yn credu y gellid gwneud mwy i gefnogi eich llesiant gallwch gysylltu â'ch cyngor lleol trwy ddefnyddio'r manylion ar ddiwedd y canllaw hwn.



HAWLIAU PLANT A PHOBL IFANC

Yn ogystal â chael hawliau fel gofalydd, mae gan bobl ifanc hawliau eraill hefyd. Mae Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru, yn eiriol dros hawliau plant a phobl ifanc yng Nghymru ac mae ganddi lawer o wybodaeth ar ei gwefan i'ch helpu: **www.childcomwales.org.uk**

PAM CAEL CERDYN ADNABOD GOFALWYR IFANC?

Soniodd gofalwyr ifanc wrthym am lawer o resymau pam yr hoffent gael cerdyn adnabod, gan gynnwys:

- **Codi ymwybyddiaeth o'u cyfrifoldebau a rhoi cydnabyddiaeth ffurfiol i'w rôl**
- **Rhoi gwybod i bobl mewn ffordd ddisylw am eu cyfrifoldebau gofalu heb orfod rhannu manylion personol dro ar ôl tro**
- **Rhoi hyder iddynt ofyn am help neu ddealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol fel athrawon, meddygon a fferyllwyr.**

Yn ogystal â gwneud yn siwr y gall pob gofalydd ifanc gael cerdyn adnabod erbyn 2022 byddwn hefyd yn rhoi gwybodaeth i'r gweithwyr proffesiynol y gallech gael cysylltiad â nhw i esbonio beth mae'r cerdyn adnabod yn ei olygu ac i roi rhai syniadau iddynt am sut allant gynnig cymorth a chefnogaeth i ofalwyr ifanc.

Gall y cardiau adnabod edrych yn wahanol gan ddibynnu ar ba ardal rydych yn byw ynddi, ac efallai y bydd ffyrdd gwahanol o gael un. Gall unrhyw ofalydd ifanc hyd at ac yn cynnwys 18 oed gael un, os ydynt ar gael yn ardal eich awdurdod lleol, Fel y dywedwyd, mae llawer o fanteision o gael cerdyn adnabod, ond nid ydynt yn orfodol a gallwch barhau i gael cymorth a chefnogaeth hyd yn oed os ydych yn dewis peidio cael cerdyn.

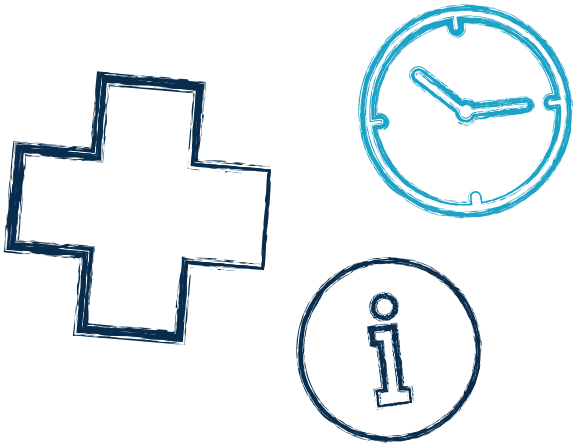
Bydd pob cerdyn yn cynnwys y logo cerdyn adnabod cenedlaethol a ddyluniwyd gan ddau ofalydd ifanc:

Bydd hefyd yn cynnwys:

- **Llun ohonoch chi**
- **Eich enw**
- **Eich dyddiad geni**
- **Manylion am y sefydliad a roddodd y cerdyn ichi**

Os oes gennych gerdyn adnabod ai peidio, mae'n bwysig iawn eich bod yn gofyn am wybodaeth, cyngor neu gefnogaeth pan mae eu hangen arnoch. Efallai fod angen mwy o gefnogaeth gartref arnoch, mwy o amser ar gyfer eich gwaith cartref, gallu casglu rhagnodiad ar gyfer rhywun neu lawer o bethau eraill. Beth bynnag sydd ei angen arnoch, peidiwch â bod ofn gofyn.

Bydd yr ychydig adrannau nesaf yn y canllaw hwn yn rhoi ambell awgrym a syniad ichi am sut i weithio gyda gweithwyr proffesiynol i gael y gydnabyddiaeth, y parch a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch.



APWYNTIADAU GYDA MEDDYG TEULU AC YN YR YSBYTY

Dywedodd gofalwyr ifanc wrthym fod apwyntiadau meddygol yn eich meddygfa deulu neu yn yr ysbyty yn gallu creu heriau gan gynnwys:

- **Methu gwneud apwyntiadau y tu allan i oriau ysgol a choleg fel y gallwch fynd gyda'r person rydych yn gofalu amdanynt**
- **Rhywun yn gofyn ichi adael yr ystafell yn ystod ymgynghoriad hyd yn oed os yw'r person rydych yn gofalu amdanynt eisiau ichi aros**
- **Pobl ddim yn gwrando ar eich barn a'ch profiadau**
- **Ddim yn cael digon o wybodaeth i'ch helpu i ofalu'n dda**
- **Pobl ddim yn rhoi ystyriaeth i'ch rôl ofalu wrth drafod eich iechyd a'ch llesiant eich hun**

Dyma rai cynghorion call gennym ni a gofalwyr ifanc eraill am sut i fynd i'r afael â rhai o'r heriau cyffredin hyn.

Cyngor call:

Gweithio gyda'r derbynnydd neu'r ysgrifennydd dyddiaduron

- Byddant yn gofyn rhai cwestiynau cychwynnol i helpu cael gwybod pa broblem rydych yn ffonio yn ei chylch ac efallai y cewch ymgynghoriad ffôn neu fideo cychwynnol gyda'r meddyg teulu neu nyrs y practis
- Rhowch wybod iddynt eich bod yn ofalydd ifanc wrth ichi wneud apwyntiad a'ch bod wedi cofrestru gyda'r feddygfa neu'r clinig ysbyty. Gallant nodi hyn yn eich cofnodion, a chofnodion y person rydych yn gofalu amdanynt fel bod pawb sydd angen gwybod yn ymwybodol o'ch amgylchiadau
- Gofynnwch a oes gan eich meddygfa neu glinig 'eiriolydd gofalwyr' neu 'arweinydd gofalwyr' i'ch helpu cael y wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnoch
- Gofynnwch a oes modd gwneud apwyntiadau y tu allan i oriau ysgol neu goleg

Cofiwch nad yw meddyg teulu ond yn gallu gweld un claf ar y tro. Os ydych chi a'r person rydych yn gofalu amdanynt angen cael eich gweld, gan fod gan y ddau neu'r ddwy ohonoch bethau gwahanol i'w trafod, bydd angen ichi wneud dau apwyntiad. Fodd bynnag, gofynnwch i'r derbynnydd os gallwch wneud apwyntiadau un ar ôl y llall i wneud pethau'n rhwyddach ichi.

Cofiwch, oherwydd coronafeirws, y dylech ddilyn y cyngor a roddir ichi pan gysylltwch â'r feddygfa neu'r ysbyty, os oes angen mynd i'w gweld yn gorfforol. Efallai y bydd angen ichi fynd i fynedfa benodol ac aros i gael eich gadael i mewn, defnyddio hylif diheintio dwylo llaw a gwisgo mwgwd wyneb. Os nad ydych yn siwr, gofynnwch.

Apwyntiadau gyda'r meddyg teulu neu feddyg yn yr ysbyty ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano/i

- Gwnewch yn siwr fod y person rydych yn gofalu amdanynt yn dweud wrth y meddyg eu bod am ichi aros yn yr ystafell ar gyfer yr ymgynghoriad. Mae'n bwysig parchu'r person rydych yn gofalu amdanynt a gadael yr ystafell os ydynt yn gofyn ichi wneud hynny
- Gwnewch restr o unrhyw gwestiynau allai fod gennych gyda'r person rydych yn gofalu amdanynt fel bod y ddau/ddwy ohonoch yn cofio'r pethau rydych am eu gofyn fwyaf

Cadwch restr o unrhyw symptomau neu wybodaeth y gwyddoch yr ydych eisiau eu rhannu gyda'r meddyg teulu

Apwyntiadau gyda'ch meddyg teulu neu feddyg yn yr ysbyty ar eich cyfer eich hun

Cadwch restr o unrhyw symptomau neu wybodaeth y gwyddoch yr ydych eisiau eu rhannu gyda'r meddyg teulu

Gwnewch restr o unrhyw gwestiynau yr hoffech eu gofyn

Gwnewch yn siwr eich bod yn dweud wrth eich meddyg eich bod yn ofalydd ifanc. Efallai nad yw'n ymddangos yn bwysig dweud hynny, ond gall helpu eich meddyg teulu i benderfynu sut orau i ddeall a thrin unrhyw gyflyrau iechyd allai fod gennych

Os ydych yn ei chael yn anodd siarad amdani, ysgrifennwch wybodaeth am eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio arnoch chi a rhowch ef i'r meddyg

YMWELD Â'CH FFERYLLFA

Mae mynd i'r fferyllfa a deall sut orau i gadw a rhoi meddyginiaethau yn ddiogel yn gallu rhoi llawer o straen ar ofalwyr ifanc.

Wrth siarad am pam allai cardiau adnabod fod yn syniad da, dywedodd gofalwyr ifanc wrthym mai'r prif heriau yw:

- **Cael eich gwrthod wrth fynd i gasglu rhagnodiad**
- **Peidio bod yn ddigon hyderus i ofyn am fwy o wybodaeth am ble i gadw meddyginiaethau, sut a phryd i'w rhoi, neu unrhyw sgil effeithiau posib**
- **Cyrraedd y fferyllfa os nad yw'n agos at gartref**

Mae'n bwysig deall fod gan fferyllwyr ddyletswydd gyfreithiol i sicrhau eu bod yn rhoi meddyginiaethau yn ddiogel. Yn gyfreithiol, nid oes unrhyw oed penodol pan ddylai fferyllwyr roi meddyginiaethau ichi – mae'n rhaid iddynt ddefnyddio eu barn broffesiynol.

Ymhlith y pethau y gallent roi ystyriaeth iddynt mae:

- **A ydynt yn eich adnabod**
- **Pa mor aeddfed a chyfrifol ydych chi**
- **Pa mor beryglus yw'r feddyginiaeth maen nhw'n ei rhoi**
- **A ydynt yn gwybod ymlaen llaw y byddwch yn casglu'r meddyginiaethau**
- **Pam nad yw'n bosib trefnu fod y meddyginiaethau'n cael eu cyflenwi neu fod oedolyn yn casglu'r meddyginiaethau**
- **Prawf o bwy ydych chi**

Cyngor call:

Os gwyddoch y byddwch yn casglu meddyginiaethau yn rheolaidd gofynnwch i riant neu warcheidwad ffonio neu fynd i'r fferyllfa i roi gwybod iddynt pryd a pham y byddwch yn casglu meddyginiaethau. Gallant gofnodi hyn ar eu system gyfrifiadurol a defnyddio rhywbeth a elwir yn Ffurflen Awdurdodi Gofalwyr Ifanc (Casglu Meddyginiaethau) i helpu gwneud pethau'n rhwyddach

Ceisiwch ddefnyddio'r un fferyllfa bob tro fel bod y fferyllydd a staff y fferyllfa'n dod i'ch adnabod

Os oes gennych brawf o bwy ydych chi fel cerdyn adnabod Gofalwyr Ifanc, trwydded yrru dros dro, cerdyn myfyriwr neu deitheb bws ewch ag ef gyda chi

Efallai y bydd rhai fferyllfeydd yn gallu darparu gwasanaeth cyflenwi i'r cartref. Gallwch siarad â thîm eich fferyllfa leol i weld a yw'r gwasanaeth hwnnw ar gael yn eich ardal chi

Os hoffech gael mwy o wybodaeth i'ch helpu i gadw neu roi meddyginiaethau yn ddiogel peidiwch â bod ofn gofyn i'r fferyllydd am gyngor. Erbyn hyn mae gan lawer o fferyllfeydd lecynnau preifat er mwyn cael sgyrsiau o'r math yma

Os yw'r person rydych yn gofalu amdanynt yn ei chael yn anodd cadw trefn ar eu meddyginiaethau gallech siarad â'ch fferyllydd am gymhorthion cydymffurfedd neu becynnau pothell, sef dull o roi meddyginiaethau ichi wedi'u marcio â'r amser a'r diwrnod y dylid eu rhoi. Mae'n fwy diogel cadw meddyginiaethau yn eu pecynnau gwreiddiol, gyda'r daflen wybodaeth, ond mae'n werth trafod gyda'ch fferyllydd os ydych chi'n meddwl fod angen mwy o help ar y person rydych yn gofalu amdanynt

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Gofalwyr Ifanc Young Carers

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

wales@carers.org 0300 772 9702 Carers.org/wales @CarersTrustWal