age Cymru

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR | CARERS TRUST

Canllaw arferion da

Adnabod a chefnogi gofalwyr hŷn di-dâl wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty

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

Cynnwys

Cyflwyniad **3**
Nodweddion gofalwyr hŷn **4**
Cynnwys gofalwyr – beth yw'r manteision? **6**
Hawliau gofalwyr **6**
Arferion da **7**
Cysylltiadau a gwybodaeth: **7**
Canllawiau am ryddhau cleifion o'r ysbyty 7
Canllawiau a gwybodaeth i ofalwyr di-dâl 7
Cymorth i Ofalwyr 8
Adnabod gofalwyr ac adnoddau cymorth i weithwyr proffesiynol 8
Cefnogaeth bwrpasol ar gyfer pobl hŷn 8
Cyngor ariannol 9
Cyngor a chefnogaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd 9
Colled synhwyraidd 9
Tai 9
Trafnidiaeth 10
Gwasanaethau lles 10
Gofal diwedd oes 10
Profedigaeth 10
Cymorth ar gyfer pobl hŷn a gofalwyr hŷn yn ôl ardal Bwrdd Iechyd 10

Cydnabyddiaethau
Rheolir y prosiect hwn ar y cyd gan Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru ac fe'i hariennir gan Grant Trydydd Sector Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru. Nod y prosiect yw cefnogi'r broses o adnabod gofalwyr hŷn yn gynnar a helpu i sicrhau eu bod yn cael gwybodaeth a chyngor amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr hŷn yn gyffredinol, yn ogystal â gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr pobl sydd wedi symud i fyw mewn cartref gofal.

Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar wybodaeth sy'n ymwneud ag anghenion a heriau sy'n wynebu gofalwyr hŷn, yn seiliedig ar ein gwaith ymgysylltu â gofalwyr hŷn. Mae Age Cymru'n ymwybodol nad yw pobl yn dod atom pan fydd pethau'n mynd yn dda, ac mewn llawer o achosion mae cynlluniau'n cael eu trefnu cyn rhyddhau claf o'r ysbyty. Fodd bynnag, mae'n bwysig deall a chofnodi'r problemau sy'n wynebu gofalwyr hŷn er mwyn sicrhau bod y broses o ryddhau cleifion yn ddiogel.

> "Nid oedd yr ysbyty'n cyfathrebu'n ddigon da tra roedd fy ngŵr yn yr ysbyty. Mae'n amhosib cael unrhyw wybodaeth ffeithiol gan aelodau o staff meddygol"
>
> **Ymateb i arolwg Age Cymru 'Beth sy'n bwysig i chi?' 2024**

Mae gofalwyr di-dâl yn werth tua £10.6 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn[1] ac mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn amcangyfrif bod gofalwyr yn darparu 96% o'r gofal a'r cymorth yn y cartref. Mae gan Gymru gyfran uwch o ofalwyr di-dâl na Lloegr. Amcangyfrifir bod 275,000 o ofalwyr hŷn di-dâl yng Nghymru.[2] Ledled Cymru a Lloegr, mae 19% o ofalwyr di-dâl dros 65 oed, ac mae 23% o bobl dros 75 oed yn darparu 50 awr neu fwy o ofal yr wythnos.[3]

Nid yw pawb sy'n ofalwr di-dâl yn cydnabod eu statws fel gofalwr. Mae'n hanfodol bod y broses o adnabod gofalwyr yn gwella er mwyn darparu'r adnoddau sydd eu hangen ar ofalwyr di-dâl er mwyn parhau i ofalu. Mae adnabod gofalwyr yn gynharach yn lleihau'r angen am gymorth mewn argyfwng, gan leihau'r pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio gofalwr fel rhywun sy'n darparu gofal di-dâl i oedolyn neu blentyn anabl. Gall y person sy'n derbyn gofal fod yn aelod o'r teulu neu'n ffrind, sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth, yn methu ymdopi heb gymorth. Gallai gofalwr fod yn ŵr sy'n gofalu am ei wraig, yn rhiant sy'n gofalu am blentyn sydd ag anghenion gofal a chymorth, neu blentyn sy'n gofalu am riant.

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar ofalwyr hŷn di-dâl ac ni fwriedir iddo ail-adrodd gwybodaeth am arferion da sydd eisoes ar gael. Mae yna ddolenni i adnoddau perthnasol ar ddiwedd y canllaw hwn. Mae yna fanylion am gymorth ar gyfer gofalwyr hŷn ledled Cymru sy'n gyfredol ar adeg cynhyrchu'r adnodd hwn.

Mae sesiwn hyfforddi awr o hyd sy'n cyd-fynd â'r adnodd hwn ar gael ar-lein. Mae'r ddolen ar ddiwedd y canllaw hwn.

1 Carers UK, 2024: https://www.carersuk.org/media/anpak31o/wales-carers-assembly-report-2024-eng-final.pdf

2 Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio – Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio: Ystadegau Allweddol

3 Kings Fund Medi 2024 What are unpaid carers, who are they and how often do they provide care? https://www.kingsfund.org.uk/insight-and-analysis/data-and-charts/unpaid-carers-nutshell

Nodweddion gofalwyr hŷn

Mae unrhyw un sydd â chyfrifoldebau gofalu di-dâl sydd dros 50 oed yn ofalwr hŷn. Nid oes terfyn oedran i fod yn ofalwr hŷn ac mae'r categori yn cynnwys sawl cenhedlaeth - pob un â'i brofiadau a'i heriau ei hun. Mae'n bwysig bod gwasanaethau'n ystyried y rhwystrau ychwanegol sy'n wynebu gofalwyr hŷn.

Isod, rydyn ni wedi rhestri prif nodweddion gofalwyr hŷn sydd angen eu hystyried o ran sut mae gofalwyr yn cael eu hadnabod a'u cefnogi yn eu rôl.

Mae adnabod gofalwyr yn ein helpu i'w cyrraedd yn gynnar, ac yn eu helpu nhw i ddiogelu eu hiechyd a'u lles. Mae llawer o ofalwyr hŷn yn teimlo fod gofalu'n ddyletswydd, neu'n rhan o'u perthynas â'r person hwnnw. Yn aml, maen nhw'n blaenoriaethu anghenion y person maen nhw'n gofalu amdano dros eu hanghenion nhw. Gall hyn achosi heriau emosiynol, meddyliol a chorfforol. Gall blinder a straen ychwanegol achosi anawsterau wrth iddynt geisio prosesu gwybodaeth newydd a gall hynny effeithio ar eu gallu i ofalu'n dda, neu i ofalu o gwbl. Gall adnabod gofalwyr yn gynnar leihau'r pwysau ar y gwasanaethau iechyd a gofal, oherwydd bod anghenion iechyd yr unigolyn a'r gofalwr yn cael eu diwallu.

Mae ymchwil yn dangos bod gofalu di-dâl yn effeithio'n andwyol ar iechyd corfforol a meddyliol unigolyn.[4]

O ran eu hiechyd eu hunain, mae pobl hŷn yn **fwy tebygol o fod yn byw gydag un neu fwy o gyflyrau iechyd** ac maent yn fwy tebygol o fyw gyda dementia.

Dywedodd bron traean (32%) o'r gofalwyr hŷn a wnaeth ymateb i arolwg blynyddol Age Cymru yn 2024 eu bod yn **byw gydag anabledd** yn ôl y diffiniad a nodwyd gan ddeddfwriaeth. Mae'n bwysig cofio nad yw anableddau bob amser yn weladwy wrth ystyried gallu person i ddarparu gofal di-dâl.

Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn byw gyda **nam ar y synhwyrau**. Bydd gan 71% o bobl dros 70 oed lefelau difrifol o golled clyw ac mae'r gyfran yn cynyddu gydag oedran. Mae oedolion hŷn yn cael eu heffeithio gan **golled golwg** yn anghymesur. Mae tua 1 o bob 5 o bobl dros 75 oed yng Nghymru wedi colli eu golwg yn sylweddol oherwydd dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran a chyflyrau fel glawcoma, a chataractau heb eu trin. Mae hyn yn cynyddu i bron 50% o bobl dros 90 oed, gyda niferoedd cynyddol wedi'u cofrestru fel deillion neu'n rhannol ddall.

Mae gofalwyr hŷn yn mwy tebygol o fod yn **gofalu am mwy nag un genhedlaeth**, sy'n golygu eu bod yn gofalu am bartner, rhiant, brawd neu chwaer yn ogystal â darparu gofal plant. Mae cyplau hŷn hefyd yn fwy tebygol o gyd-ofalu (gofalu am ei gilydd). Mae gan unrhyw ofalwr hawl i'w bywyd eu hunain i ffwrdd o'u cyfrifoldebau fel gofalwr, felly mae'n hanfodol bod gwybodaeth a chyngor ar gael sy'n eu helpu i ddod o hyd i gymorth i ofalwyr yn y gymuned.

4 Iechyd Cyhoeddus Cymru – https://icc.gig.cymru/data/dealltwriaeth-newydd-or-boblogaeth-gofalwyr-di-dal-ar-lefel-awdur dodau-lleol-yng-nghymru/iechyd/

Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o gael eu hallgáu'n ddigidol, felly mae'n bwysig bod ganddynt fynediad at wybodaeth a chyngor all-lein, a chysylltiadau ffôn.

I rai pobl hŷn LHDTC+, gall profiadau negyddol blaenorol o geisio cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol ar adeg pan nad oedd eu hunaniaeth yn cael ei ddeall golygu nad ydyn nhw'n gofyn am help nes eu bod yn wynebu argyfwng.

I rai gofalwyr hŷn, mae **rhwystrau o ran iaith** yn effeithio ar eu gallu i gael yr help sydd ei angen arnynt.

Gall cyngor ariannol sydd ei angen ar bobl hŷn olygu cymhlethdodau ychwanegol. Mae gan rai budd-daliadau derfynau oedran. Mae incwm pensiwn yn amrywio, felly mae'n bwysig bod pobl hŷn yn derbyn cyngor cywir am eu hincwm. Mae nifer o bobl yn dibynnu ar ofal cymdeithasol er mwyn talu am wasanaethau, felly mae'n bwysig bod gofalwyr hŷn yn cael cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth am sut i ddefnyddio eu harian yn effeithiol.

Mae'n bwysig deall bod sefyllfa pob gofalwr yn wahanol. Mae'r boblogaeth hŷn yng Nghymru yn cynnwys sawl cenhedlaeth gydag ystod o brofiadau bywyd. Mae angen i ddisgwyliadau am y gofal gall gofalwr hŷn ei ddarparu pan mae claf yn gadael yr ysbyty fod yn realistig.

Cysylltodd unigolyn ag Age Cymru ar ôl derbyn galwad ffôn wrth yr ysbyty. Dywedodd yr ysbyty eu bod yn mynd i ryddhau tad yr unigolyn y diwrnod canlynol, ac y byddai'r tad yn cael ei gludo i gartref yr unigolyn. Mae gan y galwr gyflyrau iechyd ei hun, ac mae yntau hefyd yn dibynnu ar ofal gan aelodau'r teulu. Nid oedd gan y galwr y nerth corfforol i ddarparu gofal personol. Roedd y galwr hefyd yn gweithio. Gwrthododd y galwr gytuno i'r cynllun, ond roedd yr ysbyty eisoes wedi penderfynu a chludwyd y tad i gartref y galwr. Ceisiodd y galwr ddod o hyd i ofal preifat ond roedd rhestr aros yn yr ardal. Dywedodd y galwr "Hoffwn wneud mwy. Rydw i'n teimlo fy mod i'n siomi pobl."

Dangosodd arolwg blynyddol Age Cymru yn 2024 bod bron hanner y gofalwyr hŷn di-dâl wedi ymddeol. Mae ffactorau gwahanol, yn cynnwys newidiadau i drefniadau pensiynau a chynnydd costau byw nad oedd modd cynllunio amdano, yn golygu bod mwy o bobl hŷn yn byw mewn tlodi. Mae rhai gofalwyr hŷn wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio neu wedi gorfod lleihau'r oriau maen nhw'n eu gweithio oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu. Dywedodd rhai eu bod wedi gorfod mynd yn ôl i weithio oherwydd nad yw eu pensiwn yn ddigonol. Dywedodd eraill bod angen iddyn nhw ymddeol yn gynharach oherwydd salwch. Mae cyflwr iechyd y wlad wedi gwaethygu ar ôl y pandemig gan roi pwysau ychwanegol ar ofalwyr di-dâl. Felly, mae'n bwysig bod trefniadau i ryddhau cleifion o'r ysbyty'n ystyried y pethau hyn.

Derbyniodd Gyngor Age Cymru alwad gan unigolyn a oedd yn ceisio trefnu gofal i'w dad a oedd newydd adael yr ysbyty. Roedd y galwr yn byw dros awr a hanner i ffwrdd wrth ei rieni. Cafodd cyfres o gamgymeriadau eu gwneud cyn i'r tad fynd mewn i'r ysbyty a oedd yn golygu bod yn rhaid i'r galwr gymryd gwyliau blynyddol er mwyn darparu gofal brys i'w fam tra bod y tad yn derbyn gofal brys yn yr ysbyty. Cafodd cynlluniau ar gyfer rhyddhau'r tad o'r ysbyty eu creu ar frys, ac roeddynt yn llawn rhagdybiaethau am y math o ofal gallai'r teulu ei ddarparu. Roedd y tad yn awyddus i fynd adref cyn gynted â phosib er mwyn gofalu am y fam, ond gofynnodd neb i'r gofalwyr di-dâl faint o help fyddai'n bosib iddynt ddarparu.

Bu'n rhaid i'r teulu ddod o hyd i ofal preifat, ond yn y cyfamser bu'n rhaid i'r galwr gymryd absenoldeb di-dâl tra bod y tad yn gwella.

Cynnwys gofalwyr – beth yw'r manteision

Pan mae gofalwyr hŷn yn cael eu cynnwys mewn trafodaethau, mae pawb yn elwa.

Mae'r gofalwr yn llawn gwybodaeth am y claf ac nid oes modd darganfod y wybodaeth hynny mewn nodiadau meddygol. Mae gwybodaeth fel hyn yn cyfrannu tuag at ofal y claf a'u helpu i wella'n gyflymach. Er enghraifft, beth maen nhw'n gwneud bob dydd er mwyn sicrhau bod y claf yn cymryd eu meddyginiaeth? Beth maen nhw'n hoffi bwyta ac yfed? Efallai bydd sawl gofalwr yn awyddus i ddarparu gofal yn yr ysbyty, gan leihau'r pwysau ar staff.

Mae cynnwys gofalwyr di-dâl yn helpu i leihau'r galw ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gallwch osgoi 'gorbresgripsiynu gofal' os ydych chi'n gwybod pa fath o ofal mae'r gofalwr yn darparu, yn ogystal â chymorth ehangach gan deulu a ffrindiau. Os fydd gofalwyr di-dâl yn rhan o'r broses gynllunio'n gynnar, maen nhw'n medru cynllunio'r math o ofal byddan nhw a'r gymuned ehangach yn medru darparu.

Mae'r tebygolrwydd bydd unigolyn yn gorfod mynd yn ôl i'r ysbyty'n lleihau wrth wneud cynlluniau mwy cyfannol. Mae deall anghenion gofalwyr hŷn yn rhan o hyn. Mae gofalwyr hŷn yn dweud nad ydyn nhw'n gwybod ble i fynd am gyngor a gwybodaeth am bethau fel meddyginiaeth, maen nhw'n poeni eu bod nhw'n gwneud y peth anghywir, a dydyn nhw ddim yn gwybod ble i fynd i chwilio am help a thrafod gofal sy'n cael ei ddarparu gan y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ar ôl i'r claf ddychwelyd adref. Wrth wneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl yn cael eu hadnabod a'u cynnwys, rydych chi'n sicrhau eu bod nhw'n medru cael help i ofalu am eu hiechyd a'u bod nhw'n darparu gofal o ansawdd da am gyfnod hirach.

Wrth ystyried y pethau hyn i gyd, mae cynnwys gofalwyr hŷn di-dâl yn gwella eu hansawdd bywyd nhw, ac ansawdd bywyd y claf.

Hawliau gofalwyr

Mae'r Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn nodi hawliau cyfreithiol gofalwyr di-dâl o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Cyflwynodd y Ddeddf hawliau newydd ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae'r rhain yn cynnwys yr hawl i:

- Wybodaeth, cyngor a chymorth er mwyn helpu gofalwyr gyda'u rôl, a'u helpu i barhau i wneud pethau sy'n bwysig iddyn nhw.
- Cadw'n iach a byw'n rhydd heb gamdriniaeth, niwed nac esgeulustod.
- Bywyd cymdeithasol a chartref diogel.
- Mynediad at gyflogaeth, addysg a hyfforddiant.
- Bod yn rhan werthfawr o fywyd cymunedol.
- Perthynas gadarnhaol gyda ffrindiau a theulu.

Mae yna ddolen i'r Siarter yn yr adran adnoddau. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu na ddylid disgwyl i ofalwyr di-dâl ddarparu mwy o ofal di-dâl nag sy'n gyfforddus iddyn nhw.

Nod y canllaw hwn yw helpu i adnabod gofalwyr hŷn di-dâl a'u helpu i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnynt yn gynharach, a darparu help er mwyn iddynt fedru parhau i ofalu os mai dyna yw eu dewis.

Arferion da

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru wedi cynhyrchu canllaw byr a defnyddiol ar gyfer staff yn y maes iechyd. Mae'r canllaw yn helpu staff i sicrhau eu bod yn cynnwys gofalwyr o bob oed wrth ryddhau claf o'r ysbyty sy'n cynnwys adnabod gofalwyr di-dâl, cyfathrebu gyda nhw, darparu cefnogaeth, a darparu gwybodaeth sy'n eu paratoi ar gyfer croesawu'r claf adref o'r ysbyty. Mae'n cynnwys camau gweithredu awgrymedig er mwyn gwella'r ffordd rydych chi'n cynnwys gofalwyr.

Mae'r Canllaw Arfer Da ar gyfer rhyddhau cleifion o'r ysbyty wedi cael ei gyd-gynhyrchu gan ofalwyr di-dâl, gweithwyr iechyd proffesiynol a sefydliadau gofalwyr.

Mae'r Groes Goch Brydeinig wedi cynhyrchu Rhestr Wirio Annibyniaeth Pum Rhan a gynlluniwyd er mwyn ystyried anghenion cyfannol ac osgoi'r angen i unigolyn fynd yn ôl i'r ysbyty ar ôl cael ei ryddhau. Mae'r rhestr wirio'n sôn am annibyniaeth ymarferol, gymdeithasol, seicolegol, corfforol ac ariannol.

Isod, mae yna ddolenni i'r adnoddau hyn.

Cysylltiadau a gwybodaeth

Dolen i recordiad o'r sesiwn hyfforddi sy'n cyd-fynd â'r canllaw hwn:
https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/gofalwyr/adroddiadau-ac-adnoddau-gofalwyr/

Canllawiau am ryddhau cleifion o'r ysbyty

Canllawiau rhyddhau o'r ysbyty gan Lywodraeth Cymru:
https://www.llyw.cymru/canllawiau-rhyddhau-or-ysbyty

Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru – Canllaw arferion da ar gynnwys cleifion wrth eu rhyddhau o'r ysbyty:
https://www.carersuk.org/cy/wales/ar-gyfer-gweithwyr-proffesiynol/ymwybyddiaeth-o-gofalwyr/adnoddau/cynnwys-gofalwyr-mewn-rhyddhau-or-ysbyty/

Y Groes Goch Brydeinig – adroddiad am ryddhau cleifion o'r ysbyty a rhestr wirio arferion da:
https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/getting-hospital-discharge-right

Canllawiau a gwybodaeth i ofalwyr di-dâl

Mae'r Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn dangos eu hawliau cyfreithiol i ofalwyr di-dâl yng Nghymru:
https://www.llyw.cymru/siarter-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html

Canllaw Siop Un Stop i Ofalwyr Hŷn yng Nghymru:
https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/gofalwyr/adroddiadau-ac-adnoddau-gofalwyr/

Mae gan dudalen adroddiadau ac adnoddau gofalwyr Age Cymru wybodaeth a chanllawiau defnyddiol ar gyfer gofalwyr hŷn:
https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/gofalwyr/adroddiadau-ac-adnoddau-gofalwyr/

Gwybodaeth i ofalwyr sy'n gweithio gan Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr:
https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/gofalwyr/gwneud-i-berthynas-gyfri/

Gwneud i Berthnasoedd Gyfrif: Canllaw defnyddiol i deuluoedd, gofalwyr di-dâl a staff gofal sy'n cefnogi person sy'n symud i fyw :mewn cartref gofal: https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/gofalwyr/gwneud-i-berthynas-gyfri/

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr – 'opsiynau cartrefi gofal – canllaw i deuluoedd a ffrindiau sy'n gofalu am berson sy'n byw gyda dementia': https://carers.org/downloads/wales-pdfs/4-care-homes.pdf

Grym Mewn Gwybodaeth – Canllaw i ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia: https://dsdc.bangor.ac.uk/documents/knowledge-is-power-carers-cy.pdf

Cyfres o lyfrynnau wedi'u cynllunio i gefnogi gofalwyr hŷn ac aelodau teulu pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'r adnoddau hyn yn rhoi arweiniad ar wahanol agweddau ar ofalu, o asesiadau gofalwyr, a deall eich hawliau cyfreithiol i strategaethau cyfathrebu, blaenoriaethu eich lles a'ch gofal seibiant eich hun, a dewis cartref gofal: https://carers.org/policy-and-influence/wales-dementia-carers

Cymorth i ofalwyr

Cymdeithas Alzheimer: llinell gymorth 03300 947400
https://www.alzheimers.org.uk/about-us/wales

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru: gwybodaeth am y Cynllun Seibiant Byr, Cronfa Cefnogi Gofalwyr a mwy: https://www.shortbreaksscheme.wales/cymraeg/hafan

Mae gan Ofalwyr Cymru gyfeiriadur o wasanaethau sy'n darparu cymorth yn lleol ar gyfer gofalwyr: https://www.carersuk.org/cy/wales/cymorth-a-chyngor/

Mae partneriaid lleol Age Cymru yn darparu cyngor, cymorth a gwybodaeth ledled Cymru. Dilynwch y ddolen i gael rhagor o wybodaeth: https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/yn-eich-ardal-chi/

Adnabod gofalwyr ac adnoddau cymorth i weithwyr proffesiynol

Adnoddau gan Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda gofalwyr di-dâl: https://carers.org/resources/all-resources/136-adnoddau-i-gefnogi-meddygon-teulu-i-adnabod-gofalwyr-hn

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru – Canllaw arferion da sy'n llawn awgrymiadau am ffyrdd o gynnwys cleifion wrth eu rhyddhau o'r ysbyty: https://carers.org/downloads/involving-unpaid-carers-in-hospital-discharge---policy-guide-for-service-planners-final-may23-eng.pdf

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr - Adnabod gofalwyr mewn meddygfeydd – arferion da: https://carers.org/downloads/resources-pdfs/identification-of-carers-in-gp-practices/identification-of-carers-in-gp-practices-a-good-practice-document.pdf

Cefnogaeth bwrpasol ar gyfer pobl hŷn

Age Connects Cymru

Rhwydwaith cenedlaethol o 6 sefydliad lleol ac annibynnol sy'n darparu'r cymorth, y gefnogaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen ar bobl dros 50 oed yng Nghymru. Mae gwybodaeth am ganghennau lleol ar eu gwefan: https://www.ageconnectswales.org.uk/

Age Cymru

Mae Cyngor Age Cymru'n darparu gwybodaeth a chyngor cyfrinachol, diduedd ac arbenigol i bobl hŷn, eu teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru. Mae llinell Gyngor Age Cymru hefyd yn borth i'n gwasanaethau lleol.

Mae ein gwasanaeth cyngor dros y ffôn ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 4pm:

Cysylltwch: 0300 3034498 neu e-bostiwch

advice@agecymru.org.uk

Os hoffech chi fynd ar-lein er mwyn dod o hyd i wybodaeth, mae yna dudalennau am amrywiaeth o faterion ar ein gwefan.

Tudalennau gwybodaeth am gostau byw:
https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/arian--cyfreithiol/dyled-ac-arbedion/help-gyda-chostau-byw/

Help gyda budd-daliadau, rheoli arian, osgoi sgamiau a delio â materion cyfreithiol:
https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/arian--cyfreithiol/dyled-ac-arbedion/help-gyda-chostau-byw/

Cyngor ariannol

Cyngor ar Bopeth Cymru yw deiliad y Gronfa Gynghori Sengl gan Lywodraeth Cymru gyda'r nod o gynyddu incwm dinasyddion gyda gwasanaethau ledled Cymru:
https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Budd-daliadau/

Cyngor a chefnogaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd

Age Cymru – Gwybodaeth am Iechyd a Lles:
https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/iechyd-a-lles/lles-meddyliol/nid-yw-teimlon-dda-yn-golygu-bod-yn-ffit-ac-yn-iach-yn-gorfforol-yn-unig---maer-un-mor-bwysig-ich-iechyd-cyffredinol-eich-bod-chin-teimlon-dda-yn-feddyliol/

Tudalennau gwybodaeth am ryddhau cleifion o'r ysbyty gan Age Cymru:
https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/iechyd-a-lles/gwasanaethau-iechyd/trefniadau-rhyddhau-cleifion-o-ysbytai-ar-gyfer-pobl-hn-yng-nghymru/

Colled synhwyraidd

RNIB - creu gwybodaeth hygyrch ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol:
https://www.rnib.org.uk/living-with-sight-loss/independent-living/accessible-nhs-and-social-care-information/creating-accessible-information-and-communication-resources-for-health-and-social-care/

RBID – awgrymiadau am ffyrdd i gyfathrebu ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol:
https://rnid.org.uk/information-and-support/support-for-health-and-social-care-professionals/communication-tips-for-healthcare-professionals/

Sut i gyfathrebu â rhywun sy'n fyddar neu sy'n colli eu clyw - RNID:
https://rnid.org.uk/information-and-support/how-to-communicate-with-deaf-people-hearing-loss/

Tai

Elusen yw Gofal a Thrwsio Cymru sy'n helpu pobl hŷn yng Nghymru i fyw'n annibynnol drwy ddarparu atgyweiriadau, addasiadau a gwaith cynnal a chadw yn y cartref:
https://careandrepair.org.uk/cy/our-services/

Gwybodaeth am fudd-daliadau tai i ofalwyr gan Carers UK:
https://www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-bills-and-household-costs/housing-benefit/

Opsiynau yn ymwneud â thai ar gyfer pobl hŷn:
https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/cartref--gofal/opsiynau-tai/

Tai ar gyfer pobl â gofynion arbennig:
https://sheltercymru.org.uk/cy/housing-advice/finding-a-place-to-live/housing-for-people-with-special-requirements/

Trafnidiaeth

Gall gwasanaethau trafnidiaeth cymunedol helpu gofalwyr hŷn a'r unigolion sy'n derbyn gofal i gyrraedd apwyntiadau lleol:
https://ctauk.org/find-ct-provider/

Gwasanaethau trafnidiaeth ar gyfer cleifion nad ydynt yn rhai brys:
https://ambiwlans.gig.cymru/gwasanaethau-ambiwlans-cymru/gwasanaeth-cludo-cleifion-di-argyfwng-nepts/opsiynau-trafnidiaeth-amgen/

Dewisiadau amgen os nad yw claf yn gymwys i ddefnyddio'r Gwasanaeth Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys:
https://ambiwlans.gig.cymru/gwasanaethau-ambiwlans-cymru/gwasanaeth-cludo-cleifion-di-argyfwng-nepts/opsiynau-trafnidiaeth-amgen/

Gwasanaethau lles

Gall gwasanaethau cysylltwyr cymunedol ledled Cymru helpu pobl i gael mynediad at weithgareddau a chymorth cymunedol. Mae rhai yn cael eu darparu gan Wasanaethau'r Cyngor Cymunedol. Chwiliwch am 'gysylltwyr cymunedol' yn eich ardal chi.

Gofal diwedd oes

Marie Curie – help gyda gofal diwedd oes yn y cartref:
https://www.mariecurie.org.uk/professionals/commissioning-our-services/wales

Profedigaeth

Gwasanaeth gwybodaeth a chymorth gyda phrofedigaeth gan Marie Curie: 0800 090 2309
https://www.mariecurie.org.uk/help/support/wales-bereavement-information-and-support-service

Cruse: 0808 808 1677
https://www.cruse.org.uk/

Cymorth ar gyfer pobl hŷn a gofalwyr hŷn yn ôl ardal Bwrdd Iechyd

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Age Cymru Gwent - Gwybodaeth a chyngor, help gartref, gwasanaeth seibiant.
Llinell wybodaeth a chyngor 01633 240190
9.00am tan 2.00pm Dydd Mawrth, dydd Mercher a dydd Gwener:
information@agecymrugwent.org / www.agecymrugwent.org

Tîm Cymorth yn y Cartref 01495 360159
Ymholiadau cyffredinol 01633 763330
Tudalen gofalwyr Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan:
https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/carers/

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent:
0800 470 1378
info@gavo.org.uk / https://www.gavo.org.uk/

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chyngor Gofalwyr Gwent a'r hwb:
https://adferiad.org/services/gwent-carers-hub/
info@adferiad.org
01792 816600

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru yn cefnogi pobl hŷn yn Sir y Fflint a Wrecsam:
01352 753728
info@ageconnectsnewales.org.uk / https://ageconnectsnewales.org.uk/

Mae Age Cymru Gwynedd a Môn yn cynnig canllawiau gwybodaeth a thaflenni ffeithiau, gofal cartref, gwasanaethau prydau yn y cartref, gwasanaethau glanhau a mwy:
01286 677711
https://www.ageuk.org.uk/cymru/gwyneddamon/

Gwasanaeth allgymorth i ofalwyr ar gyfer Gogledd-orllewin Cymru: 01248 370797
help@carersoutreach.org.uk
https://www.carersoutreach.org.uk/

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd-ddwyrain Cymru: 01352 752525
enquiries@newcis.org.uk
https://www.newcis.org.uk/

Canllaw Gwybodaeth Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru, gofal seibiant, cymorth sy'n gysylltiedig â dementia, grwpiau cymunedol a grantiau gofalwyr: 01492 542212
https://www.nwcrossroads.org.uk/

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Porth gofalwyr ar-lein y Bwrdd Iechyd:
https://keepingmewell.com/cy/byw-bywyd-iach/porth-gofalwyr/

Age Connects – Caerdydd a'r Fro – Gwirfoddolwyr, cefnogaeth, gwybodaeth a chyngor dan arweiniad: Rhif ffôn: 02920683600
https://www.ageconnectscardiff.org.uk/services

Cefnogaeth i ofalwyr ym Mro Morgannwg:
https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/social_care/adult_services/Unpaid-Carers/Carers.aspx

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Porth ar-lein i wasanaethau'r Bwrdd Iechyd sy'n darparu cefnogaeth ar gyfer gofalwyr:
https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-cefnogi-gofalwyr/

Tudalennau gwybodaeth i ofalwyr gan awdurdodau lleol:
https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/AdultsandOlderPeople/Caringforotherpeople/Supportforcarers/Supportforcarers.aspx

Age Connects Morgannwg
Gwybodaeth a chyngor i bobl hŷn a chymorth cymunedol: 014434 90650
https://www.ageconnectsmorgannwg.org.uk/cy/cymorth-cymunedol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

3 Gwasanaeth cymorth sirol i ofalwyr:
01437 723660
info@carerssuppportwestwales.org https://carerssupportwestwales.org/

Mewnflwch generig y bwrdd iechyd ar gyfer gofalwyr:
carersteam.hdd.@wales.nhs.uk

Age Cymru Dyfed: Gwybodaeth a chyngor, cymorth digidol, gwasanaethau glanhau cartrefi, cyfeillio, cyngor yn ymwneud â dementia:
03333 447 874
www.agecymrudyfed.org.uk

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Age Cymru Powys
Gwybodaeth a chyngor, gofal traed, helpwyr cymunedol, fan sy'n darparu cyngor mewn ardaloedd gwledig, gwiriadau budd-daliadau, gwasanaeth cymorth ar gyfer ffermwyr hŷn, gwasanaeth cymorth ar gyfer cyn-filwyr:
01686 623707
enquiries@acpowys.org.uk
www.agecymru.org.uk/powys

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr – Credu
Darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth emosiynol i ofalwyr di-dâl o bob oed ledled Powys: 01597 823800
carers@credu.cymru
www.carers.cymru

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys:
https://www.pavo.org.uk/cy/

Gwasanaeth Cysylltu Cymunedau:
https://www.pavo.org.uk/cy/help-for-people/community-connectors
community.connectors@pavo.org

01597 828649 10-4 Dydd Llun i Ddydd Gwener
Tudalennau gofalwyr Bwrdd Iechyd Addysgu Powys:
https://biap.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-a-chefnogaeth-gofalwyr/

Cymorth ar gyfer pobl sy'n ymdopi gyda phrofedigaeth:
Mind Canolbarth a Gogledd Powys:
https://mnpmind.org.uk/bereavement-support-groups/
bereavement@mnpmind.org.uk
01597 824411 / 07496 870039

Gofal Profedigaeth Cruse Powys
https://www.ataloss.org/faqs/cruse-bereavement-care-78
Powys@cruse.org.uk
01686 610220

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Age Cymru Gorllewin Morgannwg
Gwybodaeth a chyngor, cyngor a chefnogaeth sy'n gysylltiedig â dementia, gwiriadau ynni cartref a mwy: 01792 648866
enquiries@agecymruwestglamorgan.org.uk
www.agecymruwestglamorgan.org.uk

Canolfan Gofalwyr Abertawe: 01792 653344
https://www.swanseacarerscentre.org.uk/

Prosiect Gofalwyr Dementia: 01792 653344
Swansea Dementia and Carer Project | Swansea CVS

Canolfan Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot: 01639 642277
Carers Service | Neath Port Talbot Carers Service | Wales

Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Felindre

Mae Cyngor ar Fudd-daliadau Lles Felindre yn cynnig gwasanaeth budd-daliadau lles cyfrinachol am ddim ar gyfer pobl sy'n byw gyda chancr a'u gofalwyr. Ffoniwch 02920 316 277 neu ewch i
VCC.supportivecare@wales.nhs.uk
https://felindre.gig.cymru/gwasanaeth-canser-felindre/gwasanaethau-velindre-a-i-z/cyngor-budd-daliadau/

Grwpiau cymorth lleol:
https://felindre.gig.cymru/gwasanaeth-canser-felindre/gwybodaeth-i-gleifion/grwpiau-cymorth-lleol/

Cysylltwch ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Ty Trafnidiaeth
1 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HA

Rhif ffôn: 030 0772 9702
E-bost: wales@carers.org
www.carers.org

Cysylltwch â ni

Age Cymru
Tŷ'r Mariners
Llys Trident
Ffordd Ddwyrain Moors
Caerdydd CF24 5TD

Rhif ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.wales

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ'r Mariners, Llys Trident, Ffordd Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2025 Age Cymru 2025