age Cymru

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR | CARERS TRUST

Canllaw arferion gorau

Adnabod a chefnogi gofalwyr hŷn di-dâl – adnodd arferion da mewn gofal sylfaenol

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

Cyflwyniad

Mae gofalwyr di-dâl gwerth tua £10.6 biliwn i economi Cymru'n flynyddol. Mae Gofal Cymdeithasol Cymru'n amcangyfrif bod gofalwyr yn darparu 96% o'r gofal a'r gefnogaeth yn y cartref. Mae gan Gymru gyfran uwch o ofalwyr di-dâl na Lloegr, ac mae tua 55% o'r gofalwyr yng Nghymru yn hŷn na 55 oed.

Yn 2024, amcangyfrifir bod 275,000 o ofalwyr hŷn di-dâl yng Nghymru. Ledled Lloegr a Chymru, mae 19% o ofalwyr hŷn dros 65 oed, a 23% o ofalwyr hŷn dros 75 oed, yn darparu mwy na 50 awr o ofal bob wythnos.

Mae'n hanfodol bod mwy o bobl yn dod i ystyried eu bod yn ofalwyr er mwyn sicrhau bod ganddyn nhw'r adnoddau sydd eu hangen arnynt er mwyn iddyn nhw fedru parhau i ofalu. Mae'n hanfodol ein bod ni'n adnabod gofalwyr di-dâl yn gynnar oherwydd bod hynny'n lleihau'r galw am help mewn argyfwng, gan leihau'r galw ar y gwasanaethau gofal iechyd a chymdeithasol.

Mae Gofalwyr Cymru yn diffinio gofalwr di-dâl fel "Rhywun sy'n darparu cefnogaeth a gofal di-dâl ar gyfer un neu mwy nag un person oherwydd eu bod nhw'n sâl; yn anabl; yn agored i niwed; yn dioddef cyflwr iechyd; yn gaeth i sylwedd niweidiol; neu'n bobl hŷn."

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar ofalwyr hŷn di-dâl ac nid ail-adrodd gwybodaeth mewn canllawiau arferion da yw ei nod. Gallwch ddod o hyd i ddolenni i adnoddau eraill ar ddiwedd y canllaw hwn.

Nodweddion gofalwyr hŷn

Gofalwr hŷn yw unrhyw un dros 50 oed sydd â chyfrifoldebau gofalu di-dâl. Nid oes terfyn oedran uwch ar gyfer gofalwyr hŷn, ac mae'r categori yn cynnwys sawl cenhedlaeth gyda'u profiadau bywyd a'u heriau eu hun. Mae'n bwysig bod gwasanaethau'n ystyried yr heriau ychwanegol mae gofalwyr hŷn yn eu hwynebu. Nodwyd prif nodweddion gofalwyr hŷn sydd angen eu hystyried wrth adnabod a chefnogi gofalwyr isod.

Mae adnabod gofalwyr hŷn yn y maes gofal sylfaenol yn helpu gofalwyr yn gynnar, sy'n eu galluogi i gynnal eu hiechyd a'u llesiant. Mae nifer o ofalwyr hŷn yn gweld gofalu fel dyletswydd, neu fel rhan naturiol o'u perthynas gyda'r unigolyn. Yn aml, bydd gofalwyr yn blaenoriaethu anghenion yr unigolyn gan esgeuluso eu hun. Mae gwneud hyn yn medru achosi heriau emosiynol, meddyliol a chorfforol. Mae blinder a phwysau cynyddol yn medru achosi problemau wrth i'r gofalwyr geisio prosesu gwybodaeth, gan effeithio ar eu gallu i ofalu'n effeithiol, neu ofalu o gwbl. Mae adnabod gofalwyr yn gynnar yn lleihau'r pwysau ar y gwasanaeth gofal sylfaenol o ran anghenion iechyd y gofalwr a'r claf.

O ran eu hiechyd, mae pobl hŷn yn **fwy tebygol o fyw gydag o leiaf un cyflwr iechyd**, yn fwy tebygol o fyw gyda dementia, ac yn fwy tebygol

o ddatblygu colled synhwyraidd. Dywedodd bron traean (32%) o'r gofalwyr hŷn wnaeth ymateb i arolwg blynyddol Age Cymru yn 2024 eu bod yn **byw gydag anabledd** yn ôl diffiniad Llywodraeth Cymru o'r term. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod darparu gofal di-dâl yn cael effaith negyddol ar iechyd corfforol a meddylion unigolion, felly mae'n hanfodol bod gan ofalwyr hŷn gyfleoedd digonol i gael apwyntiadau cyfleus i sicrhau'r gofal iechyd sydd ei angen arnyn nhw.

Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fyw gyda cholled **synhwyraidd**.

Bydd 71% o bobl dros 70 oed yn colli eu clyw i ryw raddau, ac mae'r gyfran yn cynyddu gydag oedran.

Mae oedolion hŷn yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan **golli golwg**. 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 (AMD) a chyflyrau fel glawcoma, a chataractau heb eu trin. Mae hyn yn cynyddu i bron i 50% o bobl dros 90 oed, gyda niferoedd cynyddol wedi'u cofrestru fel deillion neu'n rhannol ddall.

Mae **gofalwyr hŷn** yn fwy tebygol o fod yn gofalu am bartner, rhiant, brawd neu chwaer yn ogystal â darparu gofal plant. Mae cyplau hŷn hefyd yn fwy tebygol o fod yn cyd-ofalu. Mae gan unrhyw ofalwr hawl i'w bywyd eu hunain i ffwrdd o ofalu, felly mae'n hanfodol bod ganddynt wybodaeth a chyngor am gymorth i ofalwyr yn y gymuned a all helpu eu lles.

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.

Mae rhai pobl o'r gymuned LHDTC+ wedi cael profiadau negyddol wrth geisio defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn y gorffennol, pan nad oedd pobl yn deall eu hunaniaethau. Efallai na fyddant yn gofyn am help tan eu bod yn wynebu argyfwng.

Mae rhai gofalwyr hŷn yn wynebu rhwystrau yn ymwneud â iaith wrth geisio chwilio am help.

Gall cyngor ariannol sydd ei angen ar bobl hŷn greu cymhlethdodau ychwanegol. Mae gan rai hawliau budd-dal derfynau sy'n gysylltiedig ag oedran. Mae incwm pensiwn yn amrywio, felly mae cael y cyngor cywir ar uchafu incwm yn bwysig. A chyda'r rhai sydd angen talu am wasanaethau trwy ofal cymdeithasol, mae'n bwysig bod gofalwyr hŷn yn gallu cael cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth ar wneud y mwyaf o'u cyllid.

Mae'n bwysig deall bod sefyllfa pob gofalwr yn wahanol. Mae'r boblogaeth hŷn yng Nghymru'n cynnwys sawl cenhedlaeth gydag amrywiaeth o brofiadau bywyd. Mae angen bod yn realistig wrth ystyried beth gall gofalwr hŷn ddarparu.

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 i ofalwyr di-dâl.

Mae'r rhain yn cynnwys yr hawl i:

- Wybodaeth, cyngor a chymorth i helpu gofalwyr yn eu rôl ac i allu parhau i wneud pethau sy'n bwysig iddyn nhw.
- Cadw'n iach a diogelu eu hun rhag camdriniaeth, niwed neu esgeulustod
- Mynediad i fywyd cymdeithasol a chartref diogel
- Mynediad i gyflogaeth, addysg a hyfforddiant
- Bod yn rhan werthfawr o fywyd cymunedol
- Perthynas gadarnhaol gyda ffrindiau a theulu

Nod y canllaw hwn yw helpu i nodi gofalwyr hŷn di-dâl a'u helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnynt yn gynharach, i'w helpu i barhau â'u rôl ofalu os mai dyna yw eu dewis.

Rhestr wirio arfer da

✔ Cynnal cofrestr o'r holl ofalwyr di-dâl

Mae gwybod pwy sy'n ofalwr ym mhob lleoliad iechyd yn helpu i sicrhau eu bod yn cael gwybodaeth a chyngor. Mae gwybod bod rhywun yn ofalwr di-dâl yn helpu i ofalu am yr unigolion sy'n derbyn gofal pan fydd angen triniaeth feddygol a gofal cleifion mewnol ar y gofalwr. Dylai'r cofrestrau allu adnabod gofalwyr hŷn a allai fod angen cymorth a chefnogaeth ychwanegol.

✔ Darparu gwybodaeth a chyngor sy'n caniatáu i ofalwyr hŷn hunan-adnabod

Sicrhau bod gwybodaeth am adnabod gofalwyr yn ogystal â chyngor a chymorth i ofalwyr yn weladwy ac yn hygyrch mewn meddygfeydd. Dylai hyn gynnwys anghenion gofalwyr hŷn, a bydd angen diweddaru'r wybodaeth yn rheolaidd. Mae dolen i adnoddau ar ddiwedd y canllaw hwn.

✔ Hyfforddi staff sut i nodi a chyfathrebu â gofalwyr hŷn

Mae mwy o wybodaeth ac ymwybyddiaeth o anghenion ychwanegol gofalwyr hŷn yn cynyddu'r broses o adnabod gofalwyr di-dâl yn gynt. Mae gwybodaeth wedi'i chynnwys ar ddiwedd yr adnodd hwn ynghylch anghenion cyfathrebu cyffredin sy'n gysylltiedig ag oedran.

✔ Dull integredig o gefnogi gofalwyr

Mae anghenion gofalwyr di-dâl hŷn yn eang. Dylai fod gan feddygfeydd gysylltiadau ag asiantaethau lleol, grwpiau cymunedol a gwasanaethau cymorth a all helpu gofalwyr hŷn i gynnal eu hiechyd a'u lles a lleihau unigrwydd ac unigedd. Gallai hwn fod yn wasanaeth 'Cysylltydd Cymunedol' a ddarperir yn aml gan bartner trydydd sector lleol.

✔ Meddygfeydd gofalwyr ymroddedig

Mae gan lawer o ofalwyr di-dâl rwystrau ychwanegol sy'n eu stopio rhag cynnal eu hiechyd a'u lles eu hunain. Er enghraifft, pobl sy'n darparu llawer o oriau o ofal di-dâl, y rhai sy'n gweithio, a'r rhai sy'n gofalu am blentyn a rhiant. Gall meddygfeydd gynnig cyfnodau penodol yn y feddygfa sy'n helpu gofalwyr i gynllunio gofal ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano. Gall penodi 'cysylltydd/rhagnodwr cymunedol' mewn meddygfeydd o'r fath fod yn ffordd effeithlon o gynnig y cymorth ehangach sydd ei angen ar ofalwyr, a'u helpu i ofalu am eu hiechyd eu hunain.

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.gov.wales/charter-unpaid-carers-html

Canllaw Siop Un Stop i Ofalwyr Hŷn yng Nghymru:
https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/carers-project/carers-guide-eng-nov-22.pdf

Gwybodaeth i ofalwyr sy'n gweithio o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr:
https://www.carersuk.org/media/ts3n2g4r/carers-wales-working-carers-guide-eng-final.pdf

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.wales/our-work/carers/making-relationships-count/

Cymorth i Ofalwyr

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru – gwybodaeth am y Cynllun Seibiant Byr, Cronfa Cefnogi Gofalwyr a mwy:
https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/our-work-in-wales

Seibiannau byr

Cymraeg Gwyliau Byr Gofalwyr Cymru

Mae gan Ofalwyr Cymru gyfeiriadur o wasanaethau cymorth lleol i ofalwyr

https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/

Mae Partneriaid lleol Age Cymru yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ledled Cymru. Dewch o hyd i ragor o wybodaeth yma: https://www.agecymru.wales/our-work/in-your-area/

Adnabod gofalwyr ac adnoddau cymorth i weithwyr proffesiynol

Adnoddau i unrhyw un sy'n gweithio gyda gofalwyr di-dâl – Ymddiriedolaeth Gofalwyr:

https://carers.org/resources/all-resources

Adnoddau i helpu meddygfeydd i adnabod gofalwyr - Resources - Carers Trust

Cymraeg - https://carers.org/resources/all-resources/136-adnoddau-i-gefnogi-meddygon-teulu-i-adnabod-gofalwyr-hn

Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru – Canllaw arferion da ar gynnwys cleifion wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty https://carers.org/downloads/involving-unpaid-carers-in-hospital-discharge---policy-guide-for-service-planners-final-may23-eng.pdf

Ymddiriedolaeth Gofalwyr - Adnabod gofalwyr mewn meddygfeydd – dogfen 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 wedi'i neilltuo ar gyfer pobl hŷn

Age Connects Wales

Rhwydwaith genedlaethol o 6 sefydliad lleol ac annibynnol. Eu nod yw darparu cymorth, cefnogaeth a gwasanaethau i bobl dros 50 oed a hŷn yng Nghymru. Mae rhagor o wybodaeth am eu canghennau 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, eu ffrindiau, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru. Mae llinell Cyngor Age Cymru yn borth i wasanaethau lleol Age Cymru.

Mae'r gwasanaeth gyngor dros y ffôn ar gael o ddydd Llun tan ddydd Gwener rhwng 9am a 4pm:

Manylion cyswllt: 0300 3034498 neu e-bostiwch advice@agecymru.org.uk

Os ydych chi ar-lein, mae gwybodaeth am amrywiaeth o faterion ar gael ar y wefan.

Gwybodaeth am gostau byw:

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

Help gyda budd-daliadau, materion ariannol, osgoi sgamiau a materion cyfreithiol:

https://www.agecymru.wales/information-advice/money-legal/

Cymraeg - https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/arian--cyfreithiol/budd-daliadau-a-hawliau/pa-fuddion-sydd-gen-i-hawl-iw-cael/

Cyngor ariannol

Cyngor ar Bopeth Cymru yw deiliad Cronfa Gynghori Sengl Llywodraeth Cymru; nod y gronfa yw mwyhau incwm dinesydd gyda gwasanaethau ledled Cymru https://www.citizensadvice.org.uk/wales/benefits/

Cefnogaeth a chyngor am faterion sy'n ymwneud ag iechyd

Age Cymru – Gwybodaeth am Iechyd a Lles https://www.agecymru.cymru/gwybodaeth-a-chyngor/iechyd-a-lles/

Dementia

Cymdeithas Alzheimer: https://www.alzheimers.org.uk/about-us/wales

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:

Support for Dementia Carers: Legal Rights, Wellbeing, Communication & More

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 cyfathrebu 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 gallwch chi gyfathrebu gyda pherson byddar neu rywun sy'n colli eu clyw - RNID

https://rnid.org.uk/information-and-support/how-to-communicate-with-deaf-people-hearing-loss/

Tai

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

Housing Benefit | Carers UK

Dewisiadau tai ar gyfer pobl hŷn: https://www.agecymru.wales/information-advice/care/housing-options/

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

Trafnidiaeth

Gall gwasanaethau cludiant cymunedol helpu gofalwyr hŷn a'u teuluoedd i gyrraedd apwyntiadau lleol.

https://ctauk.org/find-ct-provider/

Gwasanaethau cludiant cleifion nad ydynt yn rhai brys:

Gwasanaeth Cludo Cleifion Di-argyfwng (NEPTS)

Dewisiadau amgen os nad yw claf yn gymwys i gael Gwasanaeth Cludo Cleifion Di-argyfwng:

Opsiynau Trafnidiaeth Amgen

Gwasanaethau llesiant

Mae gwasanaethau cysylltwr cymunedol ledled Cymru'n medru helpu pobl i fynychu gweithgareddau a chefnogaeth yn y gymuned. Darperir rhai o'r gwasanaethau gan Wasanaethau Cynghorau Cymunedol. Chwiliwch am 'cysylltwyr 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

Rheolwyd y prosiect ar y cyd gan Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Ariennir y prosiect gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru. Nod y prosiect yw cefnogi'r broses o adnabod gofalwyr hŷn yn gynnar er mwyn sicrhau eu bod yn derbyn 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.

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