YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

Eich hawliau fel gofalwr

Rydych yn ofalwr di-dâl os ydych yn gofalu, neu sy'n rhoi unrhyw gymorth neu gefnogaeth i aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill oherwydd salwch corfforol neu feddyliol hirdymor, neu anabledd, neu broblemau sy'n ymwneud â heneiddio.

Fel gofalwr, mae gennych hawliau penodol a all wneud eich bywyd ychydig yn fwy rhwydd.

Mae gennych yr hawl i:

- dderbyn gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gan eich Awdurdod Lleol ynglŷn â gwasanaethau cefnogi megis cymorth ymarferol gartref, grwpiau cefnogi cyfagos, neu gwnsela i ymdrin â straen.
- cael cymorth i edrych ar ôl eich hun, gan gynnwys yr hawl i weithio oriau hyblyg gan eich cyflogwr neu drefnu gofal seibiant i roi seibiant i chi eich hun.
- sicrhau bod eich safbwyntiau yn cael eu hystyried gan wasanaethau cymdeithasol wrth iddynt benderfynu ar y ffordd orau o fodloni anghenion yr unigolyn yr ydych chi'n gofalu amdano.

Os nad yw eich anghenion fel gofalwr yn cael eu bodloni gan y wybodaeth, cyngor a chefnogaeth gan eich Awdurdod Lleol, yna mae gennych yr hawl i Asesiad Anghenion Gofalwr, a'r hawl i fodloni unrhyw anghenion cymwys yr adnabuwyd drwyddo.

Yn ogystal, mae'n bosibl y bydd gennych yr hawl i:

- gymorth ariannol drwy Lwfans Gofalwr

Sut ydw i'n cael cefnogaeth?

Y man cychwyn gorau yw cysylltu â'ch cyngor lleol. Dylai rhif cyswllt y cyngor fod yn eich llyfr ffôn neu ar ei wefan.

Sut ydw i'n trefnu Asesiad Anghenion Gofalwr?

Ffoniwch adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol i ofyn am un. Mae gan yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yr hawl i asesiad anghenion ar wahân, a dylai hwn hefyd ystyried eich rôl fel gofalwr.

Cefnogaeth bellach

Os hoffech ddysgu mwy am eich hawliau fel gofalwr, gallwch edrych ar y canllaw hwn ar-lein <u>Deall eich hawliau fel gofalwr</u>.

Cysylltwch ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu anfonwch e-bost at **advice@agecymru.org.uk**

Ewch i **www.carers.org** neu cysylltwch ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru ar 0300 7729702

E-bost: carers@agecymru.org.uk

Ewch i : www.agecymru.org.uk/carers

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth ar sail unigolion i adnabod anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n dioddef â dementia, a bodloni eu hanghenion yn well, wedi'i ariannu gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad cofrestredig y swyddfa Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©2020 Age Cymru.

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government