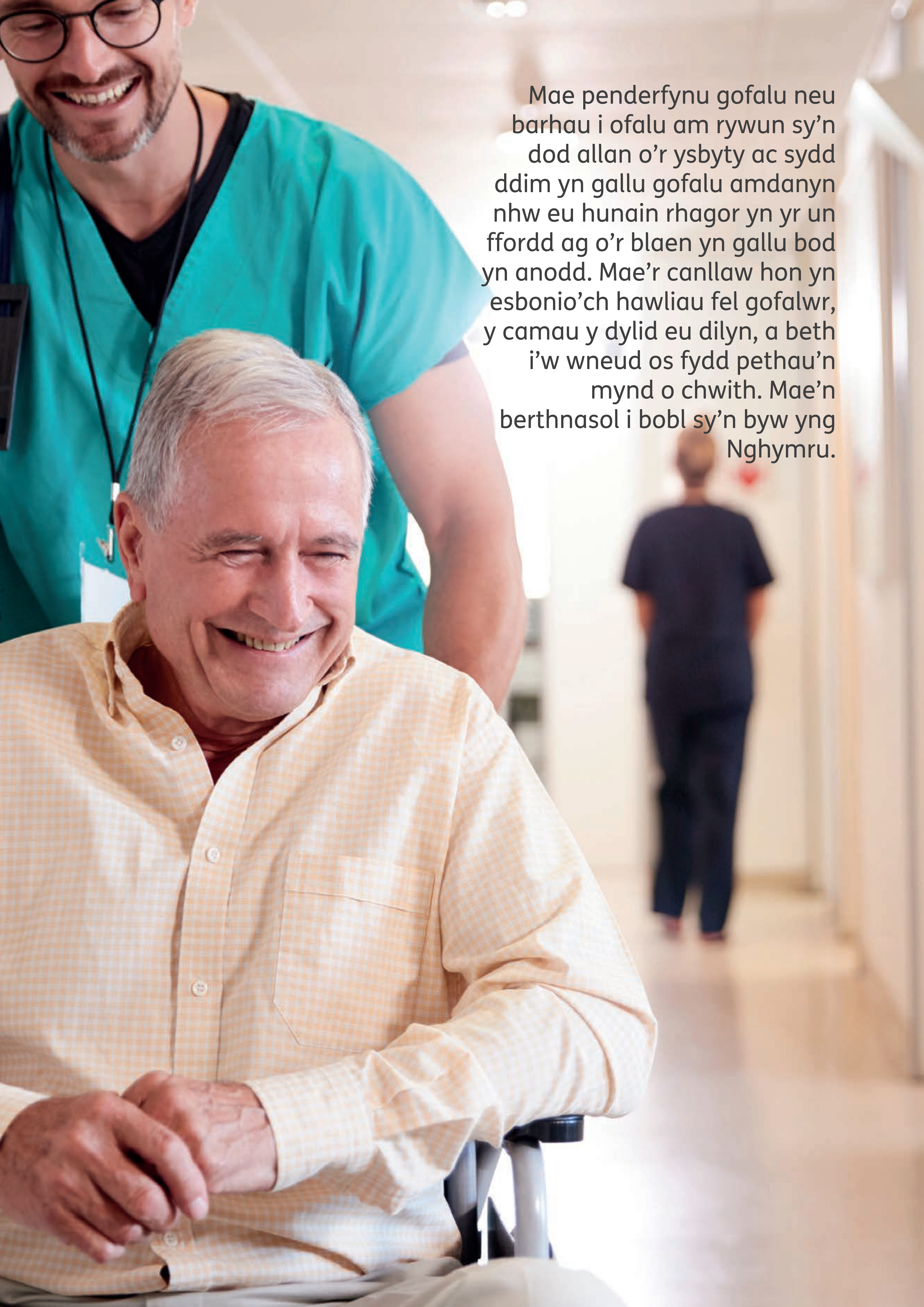
gofalwyr CYMRU

Dod allan o'r ysbyty

canllaw i ofalwyr



Mae penderfynu gofalu neu barhau i ofalu am rywun sy'n dod allan o'r ysbyty ac sydd ddim yn gallu gofalu amdanyn nhw eu hunain rhagor yn yr un ffordd ag o'r blaen yn gallu bod yn anodd. Mae'r canllaw hon yn esbonio'ch hawliau fel gofalwr, y camau y dylid eu dilyn, a beth i'w wneud os fydd pethau'n mynd o chwith. Mae'n berthnasol i bobl sy'n byw yng Nghymru.

Cynnwys

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty	04
Beth ddylai ddigwydd cyn caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty?	06
Beth ddylai ddigwydd ar y diwrnod y caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty?	07
Yn dilyn rhyddhau'r claf o'r ysbyty	08
Asesiad y gofalwr	10
Rhyddhau cleifion o sefydliadau iechyd meddwl	12
Pethau pwysig eraill i feddwl amdanynt os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty	16
Cwynion	18
Rhagor o gymorth	20

Ymunwch â Gofalwyr Cymru am gefnogaeth, dealltwriaeth a newid parhaol.

Sut bynnag mae gofalu yn effeithio arnoch chi, rydyn ni yma i chi. Drwy ymuno â Gofalwyr Cymru, gallwch fod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid.
Mae'n rhad ac am ddim i ymuno â ni. Ymweld: **www.carersuk.org/join** neu ffoniwch: **029 2081 1370**

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, mae'n bosib y byddwch yn wynebu penderfyniadau anodd. Efallai y byddwch yn ystyried ymgymryd â rôl ofalu am y tro cyntaf a dydych chi ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Mae'n bosib y byddwch chi wedi bod yn gofalu am y person eisoes, ond gall ei anghenion fod wedi newid neu gynyddu.

Un peth pwysig i'w gofio yw mai chi gaiff ddewis os ydych chi'n fodlon ac yn gallu ymgymryd â'r rôl ofalu, ynghyd â lefel y gofal y gallwch chi ei ddarparu. Bydd angen i chi feddwl am faint a'r math o ofal rydych chi'n fodlon ac yn gallu ei ddarparu a pha gymorth neu gefnogaeth arall allech chi fod eu hangen. Er enghraifft, mae'n bosib y gallwch helpu â siopa a pharatoi bwyd, ond eich bod am i rywun arall fod yn gyfrifol am ofal personol y sawl rydych chi'n edrych ar ei ôl.

Mae'n bwysig i chi ystyried sut mae eich rôl ofalu'n debygol o effeithio ar eich bywyd a'ch llesiant, gan gynnwys pethau megis eich iechyd emosiynol a chorfforol, perthynas ag eraill, eich sefyllfa ariannol, gwaith neu astudiaethau.

Os ydych chi'n penderfynu ymgymryd â rôl ofalu, cynted mae'n ymddangos y gallwch chi fod angen cymorth, mae gennych hawl gyfreithiol i asesiad o'r anghenion hynny gan y cyngor lleol. Mae hyn yn berthnasol beth bynnag fo lefel neu'r math o ofal rydych yn fodlon ei ddarparu, eich sefyllfa ariannol neu'r lefel o gefnogaeth y gallwch fod ei hangen. Nid oes rhaid i chi fod yn perthyn i'r person rydych yn gofalu amdano, nag yn byw gydag e, i fod yn gymwys i gael asesiad. Gall y cyngor gynnal asesiad o'ch anghenion tra bo'r sawl rydych yn gofalu amdano'n dal i fod yn yr ysbyty, neu unwaith y caiff y person hwnnw ei ryddhau o'r ysbyty.

Os oes mwy nag un ohonoch yn bwriadu rhannu'r rôl ofalu, yna rydych i gyd yn gymwys i gael asesiad.

Mae gan fudiad Gofalwyr Cymru daflen ffeithiau ynglŷn ag Asesiadau, a gallwch wneud cais am gopi drwy gysylltu â'r swyddfa neu drwy ei **lawrlwytho o'n gwefan**. Ewch i: **www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales** i lawrlwytho copi.

Ddylwn i, fel gofalwr, fod yn rhan o'r broses ryddhau o'r ysbyty?

Mae cynllunio ar gyfer rhyddhau claf o'r ysbyty'n dechrau cyn gynted y caiff yr unigolyn ei dderbyn, felly mae'n bwysig rhoi gwybod i staff yr ysbyty cyn gynted â phosib os ydych chi'n ofalwr neu'n ystyried ymgymryd â'r rôl hon.

Bydd gan bob ysbyty ei bolisi rhyddhau ei hun yn seiliedig ar ganllawiau a gyhoeddwyd gan Llywodraeth Cymru, sy'n ganllaw i'w ryddhau cleifion o'r ysbyty (2005 NAFWC 17/2005.) Rhoddwyd ysbytai o dan fesurau arbennig yn ystod y pandemig COVID-19. Mae rhai o'r mesurau hyn yn dal yn eu lle. Gellir darllen y canllawiau can diweddaraf yma: **gov.wales/hospitaldischarge-service-requirements-covid-19**

Mae'r canllawiau hyn yn pwysleisio pwysigrwydd cynnwys y claf a'r gofalwr ym mhob cam o gynllunio ar gyfer rhyddhau'r claf o'r ysbyty. Gellir gofyn am gynllun rhyddhau o'r ysbyty os yw rhywun yn cael ei dderbyn i'r ysbyty am o leiaf ddwy noson. Mae modd gwneud hyn drwy reolwr ward, tîm cyswllt cleifion neu drwy'r Cyngor Iechyd Cymuned lleol.

Gallwch ofyn am gopi o bolisi cynllunio rhyddhau'r ysbyty gan reolwr y ward neu eich Cyngor Iechyd Cymuned lleol.

Mae Cynghorau Iechyd Cymuned yn canolbwyntio ar gyrff statudol annibynnol sy'n cynrychioli buddiannau'r cyhoedd yn y gwasanaeth iechyd yn eu hardal. Maen nhw'n bodoli i roi llais annibynnol i bobl yn eu GIG lleol ac ynghylch y gwasanaeth mae'n ei ddarparu. Gallwch gysylltu â'ch CIC lleol os ydych chi eisiau codi unrhyw bryderon am y gwasanaethau rydych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdanyn nhw yn eu derbyn gan y GIG. Maen nhw'n gallu'ch cefnogi drwy gynnig gwasanaeth Eiriolaeth Cwynion Annibynnol. Dewch o hyd i'ch ardal leol CHC drwy ymweld â: **boardchc.nhs.wales/your-local-chc/**

Os bydd rhywun yn mynd i mewn i'r ystafell frys ac yn cael ei ryddhau neu ond yn aros yn yr ysbyty am noson, byddant yn cael eu rhoi ar gynllun rhyddhau cyflym. Gallwch ddal i ofyn am gael bod ynghlwm yn y cynllun hwn.

Yn yr achos hwn, dim ond ar ôl i'r person sydd ag anghenion ddychwelyd i'w cartref y gellir darparu gwasanaethau.

Sylwer, o fis Ebrill 2023, bydd Corff Llais y Dinesydd newydd yn disodli'r Cynghorau Iechyd Cymuned, a bydd yn parhau i gynrychioli llais cleifion ynghylch eu gofal iechyd ac yn ychwanegol, gwasanaethau gofal cymdeithasol.

Gall wardiau ysbyty weithiau ymddangos fel mannau prysur a bygythiol, ac mae'n bosib y byddwch yn teimlo dan bwysedd gan yr ysbyty neu'r claf i gael yr unigolyn adref yn gyflym. Serch hynny, mae'n bwysig bod eich barn yn cael ystyriaeth ac nad yw'r claf yn cael ei ryddhau o'r ysbyty cyn bod gwasanaethau mewn lle.

Os nad oes gan y claf y gallu meddyliol, mae'n bosib y byddwch yn medru gwneud rhai penderfyniadau ynglŷn â materion iechyd a lles os oes gennych chi Atwrneiaeth Arhosol (LPA). Os nad oes LPA mewn lle, mae'r gyfraith yn mynnu bod proffesiynwyr yn gweithredu er budd y person rydych yn gofalu amdano, a dylech chi fod yn rhan o'r broses llunio penderfyniadau. I gael rhagor o wybodaeth am Atwrneiaeth Arhosol ewch i dudalen wybodaeth Carers UK drwy fynd i: **www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/managing-someone-s-affairs/**

Beth ddylai ddigwydd cyn caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty?

Yr asesiad rhyddhau o'r ysbyty

Gall yr asesiad rhyddhau, penderfynu os yw'r person rydych yn gofalu amdano angen cymorth unwaith y caiff ei ryddhau o'r ysbyty, dylai gael ei gynnal gan dîm aml-ddisgyblaeth o broffesiynwyr iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn er mwyn osgoi nifer o asesiadau'n cael eu cynnal gan wahanol asiantaethau.

Dylai'r asesiad ystyried os yw'r sawl rydych yn gofalu amdano'n gymwys am unrhyw ofal canolraddol neu ail-alluogi, gofal iechyd parhaus y GIG, gwasanaethau eraill y GIG a/neu wasanaethau gofal cymdeithasol gan y cyngor lleol.

Pan fo dyddiad rhyddhau'r person rydych yn gofalu amdano'n nesáu, dylid cymryd y camau canlynol:

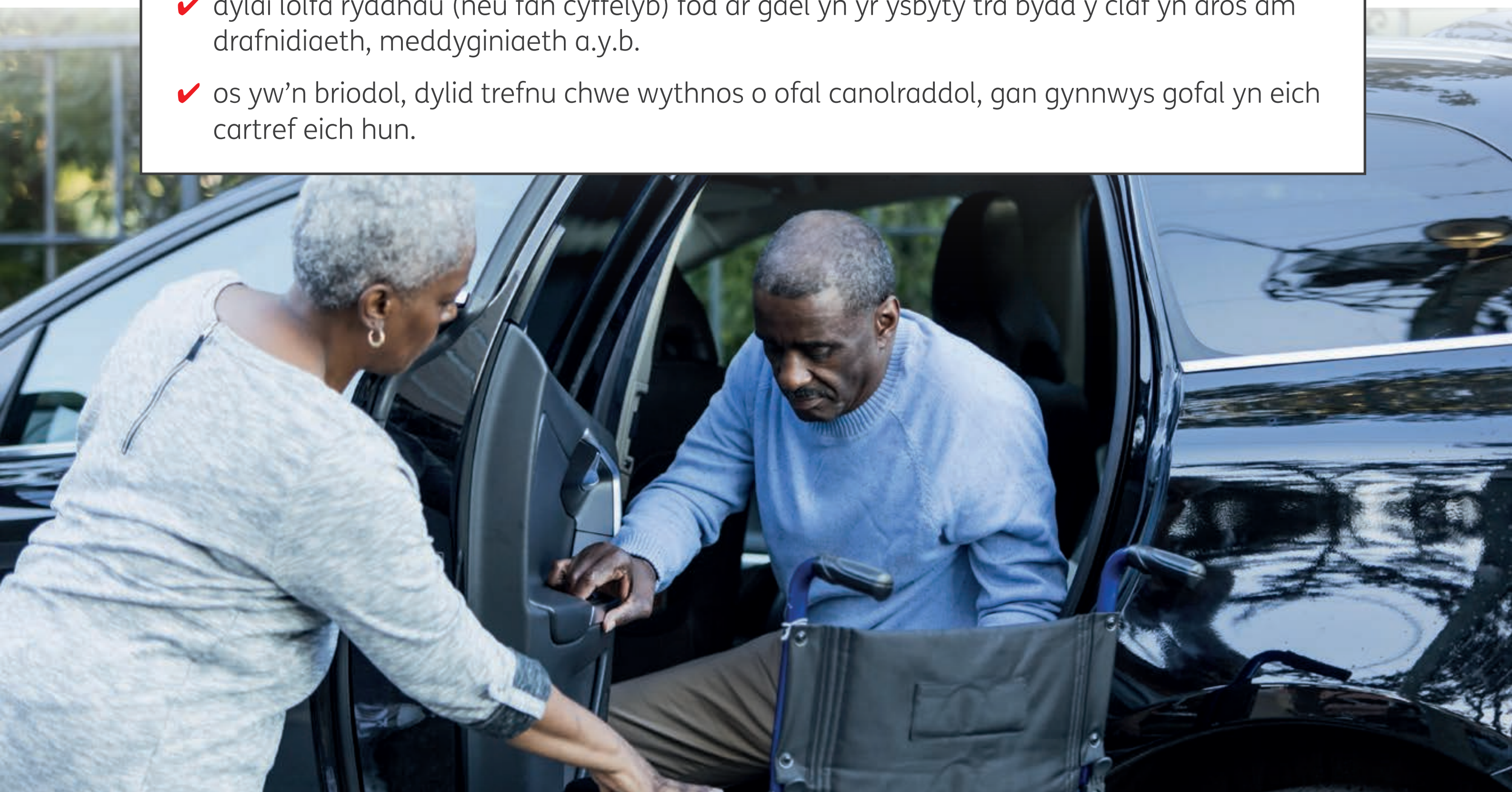
- ✔ Dylid cynnal asesiad i weld os yw'n ddigon iach i gael ei ryddhau.
- ✔ Dylid cynnal asesiad rhyddhau i benderfynu os yw'r unigolyn angen cymorth unwaith y caiff ei ryddhau.
- ✔ Dylid cynnal (neu o leiaf trefnu) asesiad ar gyfer y gofalwr i ganfod os oes angen cefnogaeth arno unwaith y bydd y sawl mae'n gofalu amdano wedi cael ei ryddhau.
- ✔ Os yw'n gymwys ar gyfer gwasanaethau, caiff cynllun gofal ei lunio er mwyn gosod allan pa wasanaethau a ddylid eu darparu.
- ✔ Dylid gosod y gefnogaeth a amlinellir yn y cynllun cymorth (ar gyfer y sawl y gofalir amdano) a'r cynllun cymorth (ar eich cyfer chi) mewn lle.
- ✔ Dylid cynnal asesiad ar gyfer gofal iechyd parhaus gan y GIG lle mae'n ymddangos y gall fod angen am ofal o'r fath.
- ✔ Dylid cynnal asesiad ariannol i bennu unrhyw daliadau am wasanaethau – mae Rheoliadau Gofal a Chymorth (Gosod Ffioedd) (Cymru) 2015 a Rheoliadau Gofal a Chymorth (Asesiad Ariannol) (Cymru) 2015 yn datgan bod uchafswm y gallech ddisgwyl ei dalu am wasanaethau cymdeithasol dibreswyl yng Nghymru. I gael gwybod yr uchafswm ar hyn o bryd, cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu llinell gymorth Golfawyr DU.
- ✔ Caiff y cynllun gofal ei weithredu.

Beth ddylai ddigwydd ar y diwrnod y caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty?

Ar y diwrnod, dylech chi a'r claf ddisgwyl cael gwybodaeth ar lafar ac yn ysgrifenedig, sy'n cynnwys manylion unrhyw wasanaethau perthnasol a gwybodaeth ynglŷn â thriniaethau a gofal yn y dyfodol. Dylai'r wybodaeth fod mewn iaith ac ar ffurf sy'n addas i chi. Mae'n gyffredin i bobl ei chael yn anodd cofio neu ddeall yr holl wybodaeth maent yn ei chael, felly peidiwch â bod ofn gofyn am gael gwybodaeth wedi'i hail-adrodd neu ei hesbonio mewn ffordd wahanol.

Dylech chi a'r person rydych yn gofalu amdano ddisgwyl i drefniadau o'r math canlynol gael eu gwneud ar gyfer y diwrnod pan gaiff y claf ei ryddhau o'r ysbyty:

- ✔ dylid gwneud trefniadau teithio priodol os oes angen.
- ✔ dylai'r naill a'r llall ohonoch gael copïau o'r cynllun gofal a chymorth ar gyfer y sawl y gofalir amdano a'r cynllun cymorth ar eich cyfer chi (os ydych chi wedi cael eich asesu).
- ✔ dylid anfon llythyr rhyddhau at feddyg teulu'r claf o fewn 24 awr.
- ✔ dylid darparu unrhyw feddyginiaeth a chyfarpar sydd eu hangen yn y cartref ar gyfer y claf, yn ogystal â chyfarwyddiadau a gwybodaeth ynglŷn â'r defnydd ohonynt.
- ✔ dylid gosod unrhyw gymorth angenrheidiol mewn lle i ddechrau ar y diwrnod y caiff y claf ei ryddhau o'r ysbyty.
- ✔ dylai lolfa ryddhau (neu fan cyffelyb) fod ar gael yn yr ysbyty tra bydd y claf yn aros am drafnidiaeth, meddyginiaeth a.y.b.
- ✔ os yw'n briodol, dylid trefnu chwe wythnos o ofal canolraddol, gan gynnwys gofal yn eich cartref eich hun.



Yn dilyn rhyddhau'r claf o'r ysbyty

Gofal canolraddol

Dyma ystod o wasanaethau wedi'u bwriadu i hybu adferiad cyflymach ac atal oedi mewn rhyddhau'r claf o'r ysbyty. Gall y gwasanaethau hyn gynnwys nyrsio, therapi galwedigaethol neu ffisiotherapi. Gall gofal canolraddol ddigwydd yng nghartref yr unigolyn, canolfan gofal dydd neu ofal preswyl am hyd at chwe wythnos. Ni ddylid codi tâl am y chwe wythnos gyntaf o wasanaethau gofal canolraddol.

Gwasanaethau ail-alluogi

Dyma wasanaethau ôl-driniaeth sydd â'r nod o hyrwyddo byw annibynnol a'i gwneud yn llai tebygol y bydd angen i'r claf ddychwelyd i'r ysbyty.

Rhoddir pwyslais ar weithio ar y cyd, gan gytuno ar amcanion i wella annibyniaeth a hyder y claf, yn ogystal â lleihau'r angen am wasanaethau gofal yn y cartref yn y tymor hir. Mae gwasanaethau ail-alluogi fel arfer am ddim am y chwe wythnos gyntaf. Mae'n bosib y bydd y gwasanaethau ail-alluogi yn cael eu darparu mewn amryw o ffyrdd. Os nad ydych chi, neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano, yn credu bod y trefniadau presennol yn briodol, gallwch siarad â'r Cyngor Iechyd Cymuned am drefniadau eraill posibl.

Yn dilyn y chwe wythnos gyntaf o ail-alluogi, dylid cynnal adolygiad o anghenion a threfnu gofal pellach yn y cartref os oes angen. Fel arfer, codir tâl am y gwasanaethau gofal-yn-y-cartref hyn ar sail prawf o fodd ariannol, a gellid eu darparu naill ai'n uniongyrchol gan y cyngor neu ar ffurf taliad uniongyrchol.

Gellir darparu cyfarpar a nwyddau anymataliaeth yn ddi-dâl gan y GIG os yw'r asesiad o'r person rydych yn gofalu amdano'n dangos bod angen am eitemau o'r fath.

Gofal lliniarol

Gellir darparu gofal lliniarol am ddim gan y GIG ar gyfer pobl sydd â chyflwr iechyd nad oes disgwyl ei wella â thriniaeth feddygol. Mae gwahaniaeth rhwng hyn â 'salwch angheuol' lle mae disgwyl i'r claf farw o fewn cyfnod penodol o amser. Bydd gofal lliniarol yn cynnwys gollyngdod rhag poen a gofal meddygol priodol arall. Gall ddigwydd mewn hosbis, sefydliad gofal preswyl neu yng nghartref yr unigolyn.

Lle ystyrir y salwch i fod yn angheuol, gellir 'brysio' darpariaeth gofal iechyd gan y GIG ar gyfer yr unigolyn.

Gofal iechyd parhaus y GIG

Mae gofal iechyd parhaus y GIG yn becyn gofal ar gyfer y rheiny sydd ag 'angen iechyd sylfaenol' a drefnir neu a gyllidir gan y GIG. Mae'r pecyn gofal hwn yn cael ei ddarparu y tu allan i leoliad yr ysbyty, a gellir ei ddarparu yng nghartref y person rydych chi'n gofalu amdano neu mewn cartref gofal. Mewn cartref gofal, os ydych chi'n gymwys i gael Gofal Iechyd Parhaus, mae'r GIG yn talu am eich ffioedd cartref gofal i gyd. Mae Gofal Iechyd Parhaus yn cael ei ariannu gan y GIG, yn wahanol i'r help gan wasanaethau cymdeithasol neu lle y gellir codi tâl, yn dibynnu ar eich incwm, cynilion, ac asedau cyfalaf.

Mae'r 'prif angen iechyd' yn angen nyrsio neu angen meddygol arall nad yw'n atodol yn unig i wasanaethau y gallai'r awdurdod lleol eu darparu. Er enghraifft, gall rhywun sydd â chyflwr meddygol cymhleth neu gyflyrau sy'n gofyn am ofal nyrsio arbenigol fod yn gymwys ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG.

Cafodd llyfryn gwybodaeth i'r cyhoedd ei gyhoeddi ym mis Ebrill 2022 gan GIG Cymru a Llywodraeth Cymru, ac mae'n dweud:

Os canfyddir eich bod yn gymwys i gael GIP, bydd y GIG yn talu am y canlynol:

- ✔ Os ydych chi'n byw gartref, mae'r GIG yn talu am ofal iechyd fel gwasanaethau gan nyrs gymunedol neu therapydd arbenigol ac anghenion gofal cymdeithasol cysylltiedig, er enghraifft help i ymolchi a gwisgo. Nid yw'n cynnwys costau llety, bwyd na chymorth cyffredinol yn y cartref.
- ✔ Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal, mae'r GIG yn llunio contract â'r cartref i dalu ffioedd llety ac anghenion iechyd a gofal personol asesedig.

Ni chodir tâl am wasanaethau gofal iechyd parhaus y GIG, ac er nad oes terfyn amser ar gyfer gwasanaethau, caiff cymhwyster y claf ei adolygu'n rheolaidd.

I ddarllen y llyfryn gwybodaeth cyhoeddus yn llawn, ewch i: https://gov.wales/continuing-nhs-healthcare-chc-information-booklet-individuals-families-and-carers

I ddysgu mwy am y fframwaith cenedlaethol ar gyfer gweithredu gofal iechyd parhaus y GIG, darllenwch gyhoeddiad Llywodraeth Cymru yma: https://gov.wales/national-framework-continuing-nhs-healthcare

Gwasanaethau Gofal yn y Gymuned gan y cyngor lleol

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty angen nac yn gymwys i gael gofal iechyd parhaus gan y GIG. Yn hytrach, dylent gael asesiad gan y cyngor lleol i benderfynu os ydynt yn gymwys i gael cymorth neu gefnogaeth. Dylai'r gefnogaeth hon gynnwys pethau fel offer neu addasiadau i'r cartref neu weithiwr gofal i helpu darparu gofal personol

a.y.b. Mae'n bwysig bod y sawl rydych yn gofalu amdano, neu'n bwriadu gofalu amdano'n rhoi cydsyniad i chi fod yn rhan o'r broses hon. Gall y cyngor lleol wedyn, gyda chaniatâd y ddau ohonoch, gyfuno asesiad o anghenion y sawl y gofalir amdano ag asesiad o'ch anghenion cymorth chi fel gofalwr, os yw'n ystyried ei bod yn fuddiol gwneud hynny. Rhaid iddynt ystyried eich barn chi ac i ba raddau rydych chi'n fodlon ac yn gallu darparu gofal ac unrhyw ddeilliannau llesiant personol rydych am eu cyflawni.

Asesiad y gofalwr

Lle mae'n ymddangos bod gennych chi anghenion cymorth, mae'n ddyletswydd ar y cyngor lleol i gynnig asesiad er mwyn penderfynu os ydych chi'n gymwys i gael unrhyw gefnogaeth. Os yw'r asesiad yn canfod eich bod angen cefnogaeth, gellid darparu'r gwasanaethau hyn yn uniongyrchol i chi neu i'r person rydych chi'n gofalu amdano, ac yn sgil hynny eich helpu chi yn eich rôl ofalu.

Mae'r ddyletswydd i asesu'n berthnasol beth bynnag fo barn y cyngor ynglŷn â'r lefel o gymorth y gallwch fod ei hangen, eich adnoddau ariannol neu adnoddau ariannol y sawl rydych yn gofalu / yn bwriadu gofalu amdano.

Rhaid i'r asesiad hwn gynnwys lefel y gofal rydych chi'n fodlon ac yn gallu ei ddarparu, ac rydych yn fodlon ac yn gallu parhau i'w ddarparu. Rhaid iddo hefyd ystyried os bydd y rôl ofalu'n effeithio ar eich iechyd, a hefyd rhoi sylw i'ch llesiant personol chi ac unrhyw ddeilliannau rydych am eu cyflawni. Rhaid i'r asesiad roi ystyriaeth i nifer o bethau, gan gynnwys p'un ai ydych chi'n gweithio neu am weithio, ydych chi'n cyfranogi neu'n bwriadu cyfranogi mewn addysg neu hyfforddiant, neu os ydych chi am gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden.

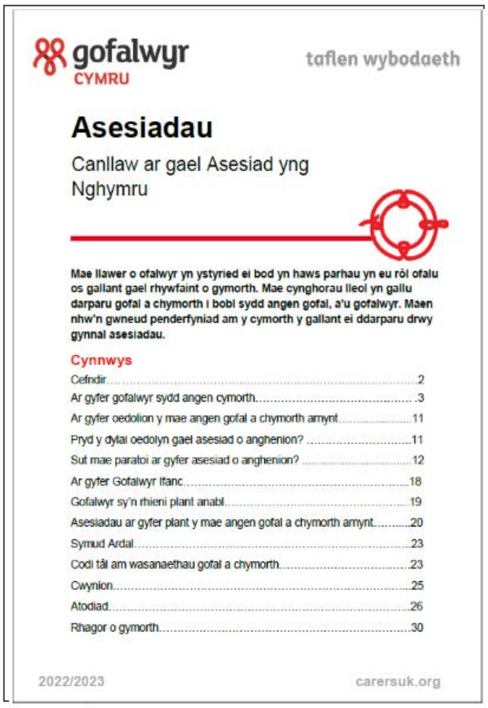
Rhaid i gyngor lleol, wrth gynnal asesiad, eich cynnwys chi a lle bo hynny'n ymarferol y person rydych chi'n edrych ar ei ôl neu'n bwriadu edrych ar ei ôl.

Dylai eich asesiad gofalwr ymdrin â'r canlynol:

- ✔ eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd â'ch llesiant
- ✔ eich iechyd - materion corfforol, meddyliol ac emosiynol
- ✔ eich teimladau a'ch dewisiadau am ofalu gwaith, astudio, hyfforddi a hamdden perthnasau, gweithgareddau cymdeithasol a'ch nodau
- ✔ tai
- ✔ cynllunio ar gyfer argyfyngau.

Am fwy o wybodaeth am y gwahanol fathau o asesiad, darllenwch ein gwybodaeth ar-lein neu lawrlwythwch ein taflen ffeithiau ar asesiadau. Ymweld: www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales

Gallwch hefyd gysylltu â'r swyddfa am fwy o wybodaeth neu i ofyn am gopi wedi'i argraffu o'r daflen ffeithiau ar asesiadau - gweler y dudalen olaf am ein manylion cysylltu.


gofalwyr CYMRU

taflen wybodaeth

Asesiadau

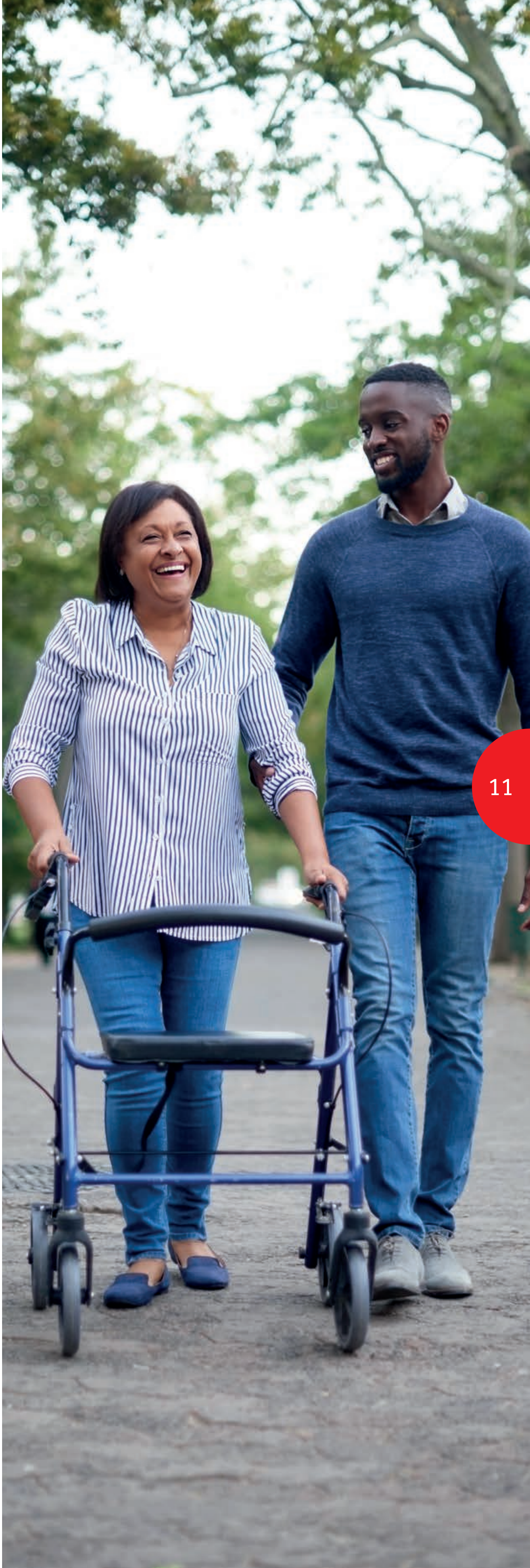
Canllaw ar gael Asesiad yng Nghymru

Mae llawer o ofalwyr yn ystyried ei bod yn haws parhau yn eu rôl ofalu os gallant gael rhywfaint o gymorth. Mae cynghorau lleol yn gallu darparu gofal a chymorth i bobl sydd angen gofal, a'u gofalwyr. Maen nhw'n gwneud penderfyniad am y cymorth y gallant ei ddarparu drwy gynnal asesiadau.

Cynnwys

Cefndir....2
Ar gyfer gofalwyr sydd angen cymorth....3
Ar gyfer oedolion y mae angen gofal a chymorth arnynt....11
Pryd y dylai oedolyn gael asesiad o anghenion?....11
Sut mae paratoi ar gyfer asesiad o anghenion?....12
Ar gyfer Gofalwyr Ifanc....18
Gofalwyr sy'n rhieni plant anabl....19
Asesiadau ar gyfer plant y mae angen gofal a chymorth arnynt....20
Symud Ardal....23
Codi tâl am wasanaethau gofal a chymorth....23
Cwynion....25
Atodiad....26
Rhagor o gymorth....30

2022/2023 carersuk.org



Rhyddhau cleifion o sefydliadau iechyd meddwl

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn darparu ar gyfer asesiad a thriniaeth pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, ac mae'n ymdrin â sut mae cleifion yn cael mynediad i driniaeth yng Nghymru. Mae'n caniatáu i bobl sy'n derbyn triniaeth yn wirfoddol am gyflwr iechyd meddwl yng Nghymru gael yr hawl i eiriolaeth os ydynt yn dymuno hynny.

Nid yw'r gyfraith yn ymdrin â derbyn i ysbyty a thriniaeth orfodol unigolion; ymdrinir â'r materion hyn dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983.

Cydlynu Gofal a Chynllunio Gofal a Thriniaeth

I'r cleifion hynny sydd wedi cael eu hasesu i fod angen triniaeth mewn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd (y rheiny a ddarperir drwy ysbytai) mae'r Mesur yn gosod dyletswydd ar wasanaethau iechyd i benodi cydlynydd gofal yn ogystal â darparu a gweithredu cynllun ysgrifenedig ar gyfer Gofal a Thriniaeth.

Bydd y cydlynydd gofal yn gyfrifol am gydlynu'r ddarpariaeth o wasanaethau iechyd meddwl a gweithio gyda'r claf, gofalwyr a darparwyr gwasanaethau.

Wrth ddatblygu'r Cynllun Gofal a Thriniaeth, dylai'r cydlynydd gofal eich trin fel partner cyfartal yng ngofal y person rydych yn gofalu amdano. Dylid rhoi ystyriaeth i'ch barn lle bo hynny'n ymarferol a phriodol.

Byddant hefyd yn gyfrifol am gadw mewn cysylltiad â'r claf ac am adolygu'r Cynllun Gofal a Thriniaeth. Byddant yn gweithredu fel y brif ffynhonnell ar gyfer gwybodaeth, a byddant yn sicrhau bod y claf yn cael ei gynnwys cymaint â phosib yn y broses gynllunio.

Wrth fynd ati i ffurfio'r Cynllun Gofal a Thriniaeth, dylai cydlynwyr gofal ganolbwyntio ar anghenion y claf, yn hytrach na meddwl ynglŷn â'r gwasanaethau sy'n bodoli eisoes y gellid eu defnyddio.

Dylai'r Cynllun Gofal a Thriniaeth fod yn seiliedig ar agweddau o adferiad, ac ni ddylid ei gyfyngu i'r gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol sydd ar gael. Dylid hefyd rhoi ystyriaeth i wasanaethau eraill megis hamdden, addysg, cyflogaeth, hyfforddiant a gwasanaethau eraill a gynigir gan y sector gwirfoddol.

Rhyngweithio â gofalwyr

Mae Rheoliadau sy’n perthyn i Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn nodi y dylai cydlynwyr gofal gymryd pob camau ymarferol i ymgynghori ag unrhyw ofalwyr a all fod â pherthynas ofalu wrth baratoi neu adolygu’r cynllun gofal.

Cyn cynnal unrhyw ymgynghoriad â chi, rhaid i’r cydlynydd gofal gymryd i ystyriaeth farn a dymuniadau’r claf parthed ymgynghori â chi.

Serch hynny, lle mae’r claf wedi’i gwneud yn amlwg nad yw am i chi gyfrannu eich barn, mae’n dal i fod yn bosib y bydd y cydlynydd gofal yn ymgynghori â chi yn erbyn dymuniadau’r claf, cyn belled â’u bod wedi rhoi ystyriaeth deilwng i farn y claf.

Gall y cydlynydd gofal hefyd benderfynu naill ai eich darparu â chopi o’r cynllun, neu ran ohono, neu wrthod dangos copi i chi, os yw’n credu fod hynny er budd y claf.

Lle penderfynir na fydd y cydlynydd gofal yn ymgynghori â chi na’n rhannu’r cynllun gofal â chi, mae’n arferiad da i gadw cofnod o’r rhesymau dros y penderfyniad, a dylid adolygu hyn o bryd i’w gilydd.

Asesiadau o Gyn-ddefnyddwyr Gwasanaethau Iechyd Meddwl Eilaidd

Mae’r rhan hon o’r Mesur yn galluogi unigolion sydd wedi cael eu rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd, ond sy’n credu yn nes ymlaen bod eu hiechyd meddwl yn dirywio, i atgyfeirio eu hunain yn ôl am asesiad ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd heb orfod mynd i unman arall i gael eu hatgyfeirio’n gyntaf.

Dim ond y sawl oedd yn glaf o’r blaen sydd â’r hawl i wneud cais am asesiad. Ni all unrhyw un arall wneud y cais e.e. y gofalwr, oni fydd awdurdod wedi’i ddirprwy iddo dan Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005.

Mae gan y sawl sy’n gwneud y cais dair blynedd i wneud hynny. Os yw’r unigolyn wedi cael ei ryddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd ers dros dair blynedd, yna byddai rhaid iddo fynd yn ôl at wasanaeth gofal sylfaenol am asesiad ac atgyfeiriad.

Eiriolaeth mewn iechyd meddwl

Creodd y Mesur gynllun statudol estynedig o eiriolaeth iechyd meddwl annibynnol, ar gyfer cleifion a orfodwyd dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 ac ar gyfer y rheiny oedd yn gleifion anffurfiol (neu wirfoddol). Dylai cymorth a chefnogaeth fod ar gael i unrhyw fewn-gleifion i'w helpu i wneud penderfyniadau a dewisiadau ynglŷn â'u gofal a'u triniaeth.

Cleifion dan gadwad parthed adran o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983

Os mai chi yw perthynas agosaf y claf, a'i fod mewn ysbyty dan Adran 2 neu 3 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, gallwch roi rhybudd eich bod am ryddhau'r claf. Rhaid gwneud hyn mewn ysgrifen a'i gyfeirio at reolwyr Deddf Iechyd Meddwl yn yr ysbyty. Gall clinigwr cyfrifol 'wahardd' y rhybudd hwn os yw'n credu y byddai unrhyw risg o'r claf niweidio'i hun neu eraill.

Bydd gan y rhan fwyaf o sefydliadau iechyd meddwl Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA) ar gael i chi drafod hyn. Gallech hefyd gysylltu â Mind neu Hafal am gyngor. (**Hafal@hafal.org**)

Cefnogaeth yn dilyn rhyddhau o'r ysbyty: Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol

Os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano'n cael ei ryddhau o sefydliad iechyd meddwl, fel arfer bydd dan ofal Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHT). Bydd y gwasanaethau a ddarperir gan CMHT yw amrywio mewn gwahanol rannau o'r wlad, ond gallant gynnwys Nyrsys Seiciatrig Cymunedol, Gweithwyr Cymdeithasol, Therapyddion Galwedigaethol, Gweithwyr Cymorth a Gwasanaethau Dydd. Gall y claf hefyd fod yn gymwys i dderbyn gwasanaethau Ôl-driniaeth Adran 117.

Ôl-driniaeth Adran 117

Os yw'r claf wedi cael ei gadw dan adrannau penodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, mae ganddo hawl i wasanaethau ôl-drinaeth drwy Adran 117. Mae hyn yn berthnasol i bobl sydd wedi bod yn yr ysbyty am driniaeth dan Adran 3, dan Adran 37 (gyda neu heb orchymyn cyfyngiad) neu'n dilyn cael eu trosglwyddo o garchar dan Adran 47 neu 48.

Mae gwasanaethau ôl-driniaeth wedi'u bwriadu i leihau'r nifer o bobl sy'n gorfod dychwelyd i'r ysbyty, ac yn ychwanegol i'r gwasanaethau cartref gofal y cyfeiriwyd atynt, gallant hefyd gynnwys gofal preswyl. Mae'n bwysig nodi na chodir tâl am wasanaethau ôl-driniaeth dan Adran 117. I gael rhagor o wybodaeth am ba fath o wasanaethau y gellir eu cynnig, ewch i wefan Mind: https://www.mind.org.uk/

Pethau pwysig eraill i feddwl amdanynt os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty

Budd-daliadau

Mae'n bwysig rhoi rhybudd i'r swyddfa fudd-daliadau berthnasol bod y sawl rydych yn gofalu amdano'n mynd, neu wedi mynd, i'r ysbyty, gan y gall hyn effeithio ar eu budd-daliadau, yn ogystal â'ch rhai chi.

Os oedd y person rydych yn gofalu amdano dros 18 oed pan aeth i'r ysbyty, yna bydd rhai budd-daliadau megis y Lwfans Byw i'r Anabl (LBA), Taliad Annibyniaeth Personol (TAP) neu'r Lwfans Gweini yn dod i ben os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi bod yn yr ysbyty am fwy na 28 diwrnod. Mae cyfnodau yn yr ysbyty neu mewn cartref gofal sydd â bwlch o 28 diwrnod neu lai rhyngddynt yn cael eu hychwanegu at ei gilydd wrth gyfrifo pryd y dylai'r budd-dal ddo i ben (gelwir y rhain yn 'rheolau cysylltu').

Os yw Lwfans Byw Anabledd, Taliad Annibyniaeth Personol neu Lwfans Gwasanaeth y sawl rydych yn gofalu amdano'n dod i ben, yna bydd eich Lwfans Gofalwr hefyd yn dod i ben.

Pan fo'r person rydych yn gofalu amdano'n barod i gael ei ryddhau o'r ysbyty, rhowch wybod i'r swyddfa sy'n ymdrin â'r budd-daliadau penodol hynny er mwyn sicrhau bod taliadau'n ail-ddechrau. Mae hefyd yn bosib bod y sawl rydych chi'n gofalu amdano'n gymwys i gael cynnydd yn ei fudd-daliadau os yw ei anghenion gofal wedi newid.

Mae'r rheolau sy'n ymwneud â budd-daliadau'n gymhleth. Am gyngor a gwybodaeth bellach cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu linell gyngor Gofalwyr y DU - gweler y dudalen olaf am fanylion.

Os oedd y person rydych chi'n gofalu amdano o dan 18 oed pan aethon nhw mewn i'r ysbyty, yna gellir parhau i dalu eu Lwfans Byw i'r Anabl neu Daliad Annibyniaeth Personol am yr holl amser maen nhw yno. Os yw'r person wedi bod yn yr ysbyty am fwy na 90 diwrnod, mae'n bosib y bydd angen i chi gyflwyno cais newydd ar gyfer Lwfans Gofalwyr.

Help yn y gwaith

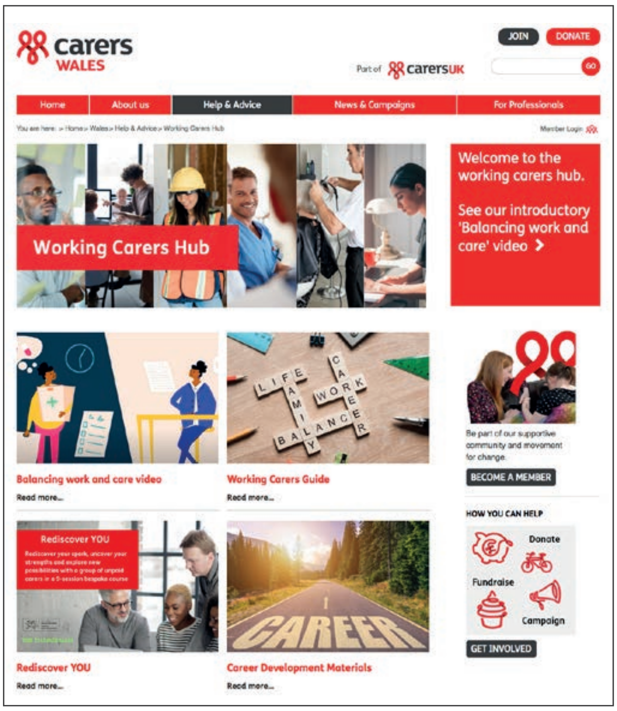
Os ydych chi mewn gwaith cyflogedig, mae'n bosib y bydd angen i chi wneud rhai newidiadau os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano'n mynd i'r ysbyty a/neu pan fydd yn dod allan o'r ysbyty. Gallai hyn fod yn unrhyw beth o fod angen gwneud galwadau ffôn rheolaidd er mwyn cadw llygad ar y claf, i gymryd cyfnod estynedig i ffwrdd o'r gwaith.

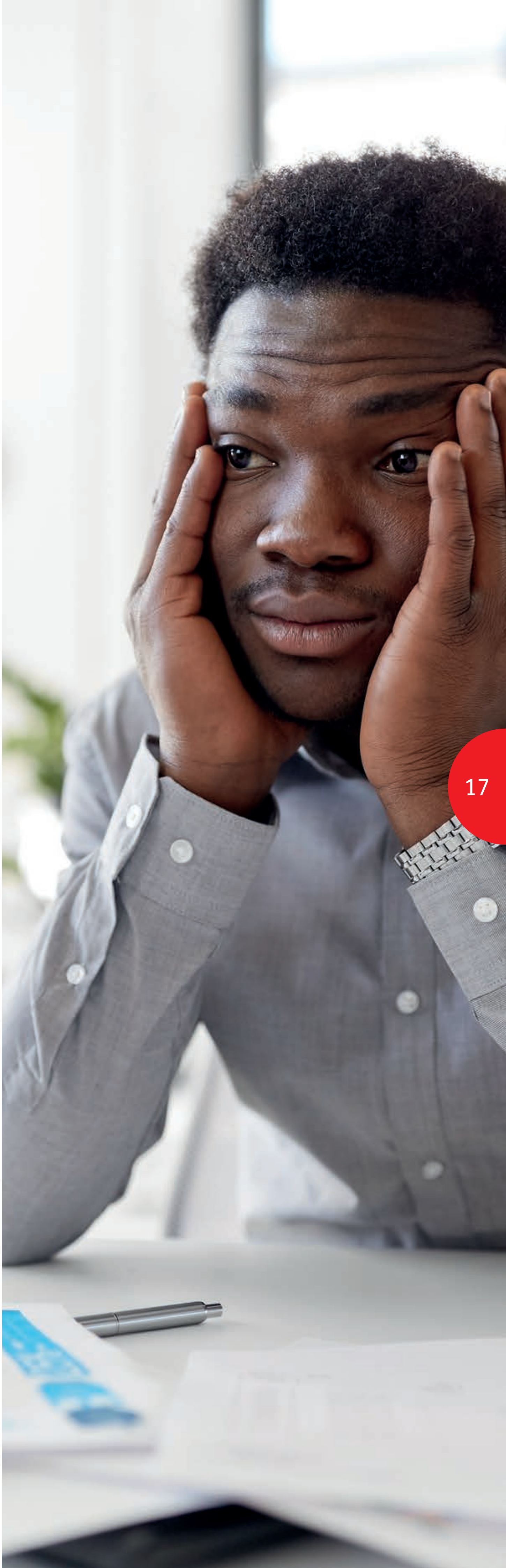
Mae gan y rhan fwyaf o ofalwyr sy'n gweithio'r hawliau canlynol:

- ✔ yr hawl i wneud cais am weithio hyblyg
- ✔ yr hawl i gael amser i ffwrdd o'r gwaith mewn achosion o argyfwng
- ✔ yr hawl i beidio dioddef camwahaniaethu neu aflonyddu dan y Ddeddf Cydraddoldeb.

I gael rhagor o wybodaeth am eich hawliau yn y gwaith, ewch i www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career

Ymwelwch â'r hwb gofalwyr sy'n gweithio: www.carersuk.org/wales/help-and-advice/working-carers-hub





Cwynion

Yn anffodus, gall fod adegau pan fydd angen i chi wneud cwyn ynglŷn â gweithdrefnau rhyddhau claf o'r ysbyty, er enghraifft os ydych chi'n teimlo bod yr unigolyn yn cael ei ryddhau heb ymgynghoriad a heb sicrhau bod y gefnogaeth angenrheidiol mewn lle.

Pan fyddwch yn gwneud cwyn, yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn esbonio mor eglur â phosib beth sydd wedi mynd o'i le, yr hyn rydych am weld yn digwydd neu beth ddylai fod wedi digwydd. Dylech gwyno cynted ag y gallwch.

Cwyn anffurfiol

Efallai y byddwch am wneud cwyn anffurfiol drwy siarad â'r cydlynydd rhyddhau cleifion neu'r proffesiynwr gofal cymdeithasol sy'n ymwneud â'r trefniadau. Yn aml, mae hyn yn ddigon i ddatrys y mater. Os nad yw'r ymagweddiad anffurfiol hwn yn datrys y mater, yna gallwch ddefnyddio proses gwyno ffurfiol y GIG a restrir isod.

Proses gwynion ffurfiol dau gam

Gallwch chi neu'r claf wneud y cwyn ynglŷn â sut y bu i chi gael eich trin neu am y gofal a ddarparwyd. Fel arfer, dylid gwneud y cwyn o fewn 12 mis i'r digwyddiad sydd dan sylw.

Cam cyntaf y cwyn - datrysiad lleol

- Yng Nghymru, ers Ebrill 2011, mae trefniadau mewn lle i ymdrin â'ch cwynion neu bryderon.
- Gallwch ofyn am gopi o daflen 'Gwneud Pethau'n Iawn' gan yr ysbyty, sy'n rhoi gwybodaeth ar sut i wneud cwyn.

Ail gam y cwyn - Ombwdsmon Cyhoeddus Cymru

- Os nad ydych yn fodlon â'r ymateb a gafwyd i'r cwyn, yna gallwch fynd â'r mater ymhellach drwy gysylltu ag:

  Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru, 1 Ffordd yr Hen Gae, Pencoed CF45 5LJ

  Ffn: **0845 601 0987**

  Email: **ask@ombudsman-wales-org.uk**
  www.ombudsman-wales.org.uk

Cwynion am yr asesiad ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG

Os nad ydych yn fodlon â'r ffordd y cynhaliwyd yr asesiad cychwynnol ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG, neu ynglŷn â chanlyniad yr asesiad, cyflwynwch eich cwyn i'r proffesiynwyr GIG oedd yn ymwneud â'r penderfyniad. Dylai'r GIG weithio'n glòs gyda chi a'r tîm aml-ddisgyblaeth i ddatrys y mater yn anffurfiol, gan wneud yn sicr bod pob asesiad a gweithdrefn wedi cael eu cynnal yn gywir.

Os yw'r bwrdd iechyd yn cadw at ei benderfyniad gwreiddiol, a'ch bod am herio hyn ymhellach, gallwch ofyn i gael y cwyn wedi'i godi drwy weithdrefnau cwynion y GIG. Os ydych yn dal i fod yn anfodlon â'r canlyniad, gallwch wedyn gysylltu ag Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru (manylion uchod).

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi Taflen Wybodaeth Gyhoeddus, sef Gofal Iechyd Parhaus y GIG i oedolion yng Nghymru – WAG 10-033339 Awst 2010. Gallwch ofyn am gopi drwy ffonio **029 2082 3683** neu e-bostio **wag-en@mailuk.custhelp.com**

Cymorth i wneud cwyn yn erbyn y GIG

Mae Cynghorau Iechyd Cymunedol yng Nghymru'n darparu cyngor a chymorth os ydych chi'n cael problemau neu os oes gennych chi gwynion am wasanaethau'r GIG. Gallwch gysylltu â Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymunedol yng Nghymru ar **029 2023 5558** i gael mwy o wybodaeth am eich CIC lleol.

Cwynion am wasanaethau cymdeithasol

Os yw eich cwyn am wasanaethau cymdeithasol, dylech ddefnyddio gweithdrefnau cwynion statudol yr awdurdod lleol. Gofynnwch i'ch awdurdod lleol am gopi o'u gweithdrefnau cwynion.

Unwaith y bydd yr awdurdod lleol perthnasol wedi ymdrin yn llawn â'ch cwyn, os nad ydych yn fodlon â'r canlyniad gallwch gyfeirio eich cwyn at Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ar **0845 601 0987**.

Cymorth i wneud eich cwyn i'r gwasanaethau cymdeithasol

Mae'n bosib fod cymorth ar gael gan eich canolfan gofalwyr lleol, gwasanaeth cynghori neu wasanaeth eiriolaeth, i chi wneud cwyn i'r gwasanaethau cymdeithasol. Gallwch hefyd siarad â'ch Aelod Cynulliad lleol neu gynghorydd lleol.

Adolygiad Barnwrol

Mewn rhai achosion, gall fod yn bosib gwneud cais am Adolygiad Barnwrol gan yr Uchel Lys o benderfyniad a wnaed gan y gwasanaethau cymdeithasol neu'r GIG. Rhaid i gais am adolygiad barnwrol gael ei wneud o fewn tri mis, felly mae'n bwysig cael cyngor cyfreithiol cynted â phosib.

Gwneud Cwyn – Canllaw i Ofalwyr.

Rydym wedi creu canllaw newydd i'ch helpu os ydych chi eisiau gwneud cwyn. Gallwch weld neu lawrlwytho copi am ddim drwy fynd i'n gwefan. www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/making-a-complaint-a-guide-for-carers

Rhagor o gymorth

I gael gwybodaeth a chyngor ffoniwch Linell Gyngor Carers UK ar **0808 808 7777** (ar agor o ddydd Llun i ddydd Mawrth, 10am i 4pm) neu e- bostiwch **advice@carersuk.org**

Gwybodaeth hefyd ar gael ar ein **www.carersuk.org**

Gofalwyr Cymru

g: www.carerswales.org
ff: 029 2081 1370
e: info@carerswales.org

Cymorth arall

Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymuned Cymru

Mae eich Cyngor Iechyd cymunedol lleol yn darparu cymorth a chyngor os oes gennych broblemau neu gwynion am Wasanaeth y GIG yng Nghymru. Ffoniwch y bwrdd Cyngor Iechyd Cymuned neu ewch i'w gwefan i ganfod eich swyddfa leol.

g: www.boardchc.nhs.wales/
ff: 029 2023 5558
e: enquiries@waleschc.org.uk

Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb

Mae'r llinell gymorth yn cynghori ac yn cynorthwyo unigolion ar faterion yn ymwneud â chydraddoldeb a Hawliau Dynol ledled Cymru, Lloegr a'r Alban.

g: www.ombudsman-wales.org.uk
ff: 01656 641150 / 0300 790 0203
e: ask@ombudsman-wales.org.uk

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Gall gynnig cyngor ac ymchwilio i gwynion am wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru.

g: www.equalityadvisoryservice.com
ff: 0808 800 0082

Pobl Hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Gall gynnig cymorth a chyngor i bobl hŷn a'u rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau a all helpu.

g: www.olderpeoplewales.com
ff: 08442 640670 / 029 20445030
e: ask@olderpeoplewales.com

Age Cymru

Gall gynnig cymorth a chyngor i bobl hŷn a'u rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau a all helpu.

g: www.ageuk.org.uk/cymru
ff: 08000 223444 / 029 2043 1555

Plant

Comisiynydd Plant Cymru

Gall gynnig cefongaeth i blant a phobl ifanc a'u helpu i gael gwybod am eu hawliau.

g: www.complantcymru.org.uk
ff: 01792 765600 / 01492 523333 / 0808 801 1000
(rhif ar gyfer plant a phobl ifanc)
e: post@childcomwales.org.uk

Plant yng Nghymru

Sefydliadau elusennol sy'n hyrwyddo buddiannau ac sy'n gweithredui adnabod a chwrdd ag anghenion plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru.

g: www.plantyngnghymru.org.uk
ff: 029 2034 2434
e: info@childreninwales.org.uk

Cyswllt Teulu

Elusen genedlaethol sy'n cefnogi teulueoedd â phlant anabl.

g: www.cafamily.org.uk
ff: 0808 808 3555 / 029 2039 6624
e: cymru@cafamily.org.uk

Rhagor o gymorth

Cymorth cyfreithiol

Cyngor ar Bopeth Cymru

Darparu cyngor annibynol, cyfrinachol a diduedd am ddim.

g: **www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/**
ff: **03444 772020**

Iechyd meddwl

Hafal

Gweithio gydag unigolion sy'n gwella o salwch iechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd.

g: **www.hafal.org**
ff: **01792 832400**
e: **Hafal@hafal.org**

Mind Cymru

Darparu cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n dioddef â problem iechyd meddwl.

g: **www.mind.org.uk**
ff: **0300 123 3393 / 029 2039 5123**
e: **info@mind.org.uk**

Yn ogystal â'r rhestr uchod, mae elusennau ar gyfer afiechydon penodol a allai gynnig cymorth, e.e. Parkinson's UK, Y Gymdeithas Strôc, Y Gymdeithas Alzheimer, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru, ac ati

Hefyd, mae yna lu o grwpiau a sefydliadau cymorth yn barod i helpu yn lleol. Ewch i **www.carersuk.org/localsupport** i weld beth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Llinellau Cymorth Budd-daliadau

Lwfans Gweini

ff: **0800 731 0122**
ffôn testun: **0800 731 0317**

Lwfans Gofalwyr

g: **www.gov.uk/carers-allowance**
ff: **0800 731 0297**
ffôn testun: **0800 731 0317**

Budd-daliadau i Bobl Anabl

Ganwyd cyn 8/4/1948:

ff: **0800 731 0122**
ffôn testun: **0800 731 0317**

Ganwyd ar ôl 8/4/1948:

ff: **0800 121 4600**
ffôn testun: **0800 121 4523**

Am Lwfans Ceisio Gwaith, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm:

Canolfan Byd Gwaith

Hawliadau newydd:

ff: **0800 055 6688**
ffôn testun: **0800 731 7339**

Hawliadau presennol:

ff: **0800 169 0310**
ffôn testun: **0800 169 0314**

Credyd Pensiwn

t: **0800 731 7898**
ffôn testun: **0800 169 0133**

Personal Independence Payment

Hawliadau newydd:

ff: **0800 917 2222**
ffôn testun: **0800 917 7777**

Llinell cymorth:

ff: **0800 121 4433**
ffôn testun: **0800 121 4493**

Credyd Treth

ff: **0345 300 3900**
ffôn testun: **0345 300 3909**

Nid yw'r daflen ffeithiau hon yn ddatganiad awdurdodol o'r gyfraith. Ei nod yw rhoi gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Rydym yn ymdrechu i sicrhau bod ein taflenni ffeithiau yn gywir ac yn cael eu diweddaru pan fydd angen, ond gall gwybodaeth newid dros amser.

Dylech gysylltu â ni neu fynd i'n gwefan i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Rhowch eich adborth ar y daflen ffeithiau hon drwy e-bostio eich sylwadau i **info@carerswales.org**

gofalwyr CYMRU

Llinell gymorth Gofalwyr DU

Am wybodaeth a chyngor ar-benigol am ofalu.

ff: **0808 808 7777**
(Dydd llun –dydd Mawrth 10am - 4pm)
e: **advice@carersuk.org**

Golfawyr DU

20 Great Dover Street
London SE1 4LX
020 7378 4999
info@carersuk.org

Gofalwyr Cymru

ff: **029 2081 1370**
e: **info@carerswales.org**

Carers Scotland

e: **info@carerscotland.org**

Carers Northern Ireland

ff: **028 9043 9843**
e: **info@carersni.org**

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, yn gweithio gyda'i gilydd i wneud bywyd yn well i ofalwyr.

Bydd gofalu yn cael effaith ar bob un ohonom rhyw dro yn ein bywydau.

Gyda'ch cymorth chi gallwn fod yna i'r 6,000 o bobl hynny sy'n dechrau gofalu am rywun fesul diwrnod.

Ni yw'r unig elusen aelodaeth genedlaethol DU i ofalwyr. Rydym yn rhwydwaith cymorth a mudiad dros newid.

Os hoffech ymuno â ni, ein helpu neu gael mynediad at ragor o adnoddau ewch i'n gwefan.

Gellir gofyn am yr wybodaeth hon mewn print mawr neu fel ffeil destun, os dymunir.

Roedd taflen ffeithiau hon wedi ei diweddaru Tachwedd 2022. Dyddiad yr adolygiad nesaf Tachwedd 2023.

@carerswales /carerswales carers-wales

Rydym yn gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfredol. Byddem yn argymell cysylltu â Gofalwyr Cymru neu ewch i'n gwefan am ragor o wybodaeth.

© Carers UK 2022 Publication code W1014
Mae Gofalwyr Cymru un rhan o Carers UK yn elusen gofrestredig yn Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SCO39307) ac yn gwmni cyfyngedig dan warrant cofrestredig yng Nghymru Lloegr (864097).

Swyddfa gofrestredig: 20 Great Dover Street, Llundain, SE1 4LX