



Canllaw ar ofalu  
am gyn-filwyr y  
Lluoedd Arfog

# Cynnwys

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?	03
Ydych chi'n ofalwr?	04
Cyfamod y Lluoedd Arfog	05
Gwybodaeth a chyingor i ofalwyr	06
Stori Linda a Steve	08
Cymorth ariannol	10
Stori Tony a Tina	13
Cymorth ymarferol	15
Rheoli materion rhywun	17
Stori Don	18
Technoleg	19
Gofalwyr sy'n gweithio	21
Cymorth Emosiynol	22
Pan mae gofalu'n dod i ben neu'n newid	23
Darpariaeth i gyn-filwyr	24
Rhagor o gefnogaeth	25

2

**Noder:** er y dylai awdurdodau lleol barhau lle bo'n bosibl i gyflawni eu dyletswyddau cyfreithiol sydd wedi'u cynnwys yn y canllaw hwn, oherwydd y pandemig coronafeirws, yn unol â Deddf y Coronafeirws 2020, gall awdurdodau lleol wneud addasiadau i'r ffordd maen nhw'n darparu asesiadau a gwasanaethau i bobl sydd ag anableddau a'u gofalwyr. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i'n gwefan neu cyfeiriwch at ein gwasanaethau cynghori yn ogystal â'r gwasanaethau lleol a restrir yng nghefn y canllaw hwn

# Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer cyn-filwyr y Lluoedd Arfog a'u ffrindiau a'u teuluoedd sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Mae cyn-filwr o Lluoedd Arfog y DU yn rhywun sydd wedi gwasanaethu fel rhan o gymuned Lluoedd Arfog EM neu fel Milwyr wrth Gefn y Lluoedd Arfog am o leiaf un diwrnod. Mae hyn yn cynnwys:

- Y Fyddin Barhaol
- Yr Awyrlu Brenhinol
- Y Llynges Frenhinol
- Y Môr-filwyr Brenhinol
- Milwyr wrth Gefn Cyfansoddol yn y Fyddin Barhaol
- Milwyr wrth Gefn Gwirfoddol yn yr Awyrlu Brenhinol
- Pobl wedi'u cofrestru ar gyfer Gwasanaeth Cenedlaethol
- Morwyr Masnachol sydd wedi gweld ymladd mewn ymgyrch milwrol a ddiffiniwyd yn gyfreithiol.

Mae cymuned y Lluoedd Arfog yn ymestyn hefyd, i'r rheiny sy'n dibynnu ar gyn-filwyr, ac sy'n cynnwys gwŷr, gwragedd, partneriaid sifil a phlant. Gellir ymestyn y diffiniad hwn i gynnwys partneriaid di-briod, rhieni, aelodau eraill o'r teulu a chyfeillion nad ydynt yn aelodau teulu, lle maen nhw wedi ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu am unigolyn o'r lluoedd arfog sydd wedi'i anafu'n ddifrifol, neu ar gyfer plentyn unigolyn o'r lluoedd arfog sydd wedi marw.

Efallai eich bod chi'n gofalu am rywun a grybwyllwyd uchod, neu efallai eu bod nhw'n gofalu amdanoch chi, oherwydd oedran, anabledd neu salwch.

Pwrpas y canllaw hwn ydy rhoi arweiniad i ofalu, ac amlinellu'r cymorth sydd ar gael.

Yng Nghymru, mae:

**210,000 o gyn-filwyr**, gyda 50% ohonynt yn 75 mlwydd oed a hŷn

**370,000 o ofalwyr**

“Dydych chi ddim yn gwybod be' rydych chi ddim yn gwybod”.

– cyn-filwr oedd yn gofalu am ei wraig oedd â dementia

“Doedd gen i ddim amser i feddwl. Doedd dim help o gwbl”.

– mam sy'n gofalu am ei mab sy'n gyn-filwr

“Buasai wedi bod yn wahanol petasem wedi gwybod popeth o'r dechrau a sut i gael cymorth”.

– cyn-filwr sy'n gofalu am ei wraig

# Ydych chi'n ofalwr?

I lawer o bobl, mae gofalu'n rhan o fywyd, er nad yw llawer o bobl yn cydnabod eu bod nhw'n ofalwyr.

Mae gofalwyr yn dod o bob llwybr o fywyd, ac mae eu hoeddrannau'n amrywio. Yn gyffredinol, mae gofalwyr yn cael eu cysylltu â phobl drwy gariad, cyfeillgarwch a dyletswydd ond weithiau, gallant gael eu cysylltu â phobl drwy angenrheidrwydd, euogrwydd a phwysau teuluol.

Mae pobl yn gallu disgyn i rôl ofalu wrth i rywun fynd yn hŷn, wrth i bobl ddechrau byw gyda salwch neu anabledau, neu oherwydd bod angen help a chefnogaeth ychwanegol ar bobl gyda'u bywydau bob dydd.

I eraill, mae'n gallu digwydd dros nos, er enghraifft, pan fydd rhywun yn dioddef anaf drwy wasanaeth, neu os oes ganddynt salwch sy'n cyfyngu ar eu bywyd. Mae hyn yn gallu digwydd os bydd plentyn neu ŵyr neu wyres yn cael eu geni gydag anabled. Gallai gofalwyr fod yn gofalu am fwy nag un person ar yr un pryd hefyd, er enghraifft, priod, yn ogystal â rhiant sydd ag anabled neu salwch.

Mae gofynion gofalu yn gallu cael eu hanwybyddu, ond mae'n bwysig cydnabod y rôl bwysig honno rydych chi'n ei chwarae wrth helpu rhywun arall yn eu bywyd bob dydd.

Mae gofalu o fewn cymuned cyn-filwyr y Lluoedd Arfog, p'un a ydych chi'n ofalwr neu'n derbyn gofal, yn gallu cyflwyno rhywfaint o heriau ychwanegol. Efallai eich bod chi wedi dod o ddiwylliant yn y fyddin lle rydych chi wedi ymdopi â risgiau difrifol a'ch bod chi, drwy fod yn gyn-filwr, wedi dod yn gyfarwydd â hunangynhaliadaeth ac aberth. Gallech chi fod yn amharod i gyfaddef unrhyw wendid oherwydd eich bod chi wedi arfer bwrw 'mlaen â phethau. Efallai hefyd, y bu adegau mewn gwasanaeth lle'r ydych chi wedi bod i ffwrdd o'ch teulu a'ch ffrindiau, ac wedi colli cysylltiad gyda'r rheiny a allai helpu. Mae'n bwysig felly, eich bod chi'n gwybod ble allwch chi fynd i gael y cymorth cywir, os bydd ei angen arnoch.

“Rydym yn dibynnu ar ein gilydd, ac wedi arfer gwneud pethau yn ein ffordd ein hunain. Cymerodd 3 blynedd i mi ofyn am help.”

– Tony, Cyn Filwr  
Gwarchodlu Cymreig



# Cyfamod y Lluoedd Arfog

Addewid gan y genedl ydy Cyfamod y Lluoedd Arfog, sy'n sicrhau bod y rheiny sy'n gwasanaethu, neu sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, yn cael eu trin yn deg, ac nad ydynt dan anfantais yn eu bywydau dydd i ddydd, o'u cymharu â dinasyddion eraill wrth ddarparu gwasanaethau cyhoeddus a gwasanaethau masnachol.

Mae ystyriaeth arbennig yn addas mewn rhai achosion, yn enwedig ar gyfer y rheiny sydd wedi dioddef fwyaf, fel y rheiny sydd wedi cael eu hanafu neu sydd wedi dioddef profedigaeth.

Mae'r ymrwymiad hwn yn cynnwys y gymdeithas gyfan: mae'n cynnwys cyrff gwirfoddol ac elusennol, sefydliadau preifat, a gweithredoedd unigolion wrth gefnogi'r Lluoedd Arfog.

Mae hyn yn golygu y gallai darpariaethau ychwanegol fod ar gael ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Mae Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog rhanbarthol yn cael eu hariannu tan fis Ebrill 2021, ac maen nhw'n gweithio ar draws cynghorau lleol yng Nghymru. Gallant gefnogi cyn-filwyr i gael mynediad at wasanaethau. Gallwch ffonio eich cyngor lleol i siarad â nhw.



# Gwybodaeth a chyngor i ofalwyr

Bydd rhai cyn-filwyr a'u teuluoedd yn teimlo nad ydy gwasanaethau cymorth yn addas iddynt, ac na fydd eu hanghenion yn cael eu deall.

Fodd bynnag, mae dod o hyd i'r cymorth a'r wybodaeth gywir yn gallu newid bywyd. Gallai hyn amrywio o gymorth ariannol ac ymarferol yn y cartref, i gymorth emosiynol fel cwnsela. Gall hyd yn oed gwybod y gallwch gael gwybodaeth a chyngor pan fydd eu hangen arnoch, gael effaith positif.

## Ble i gael gwybodaeth a chyngor

Fel rhan o Carers DU, mae Gofalwyr Cymru yma i wrando ac i roi gwybodaeth ac arweiniad arbenigol i chi sydd wedi'u teilwra i'ch sefyllfa. Ein nod yw hyrwyddo eich hawliau, a'ch cefnogi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o reoli yn y cartref, yn y gwaith neu ble bynnag y byddwch, i ymdopi â phwysau gofalu. Mae cael y wybodaeth gywir, ar yr adeg gywir, yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr.

Mae gan Gofalwyr Cymru lyfryn o'r enw Gofalu am rywun - gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr yng Nghymru. Mae hyn yn rhoi trosolwg o'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr ar draws Cymru.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/tfalen-ffeithiau-gofalwyr>

Mae ein gwefan yn fan cychwyn da hefyd, os ydych chi'n chwilio am wybodaeth am unrhyw agwedd ar ofalu.

Ewch i'n gwefan i gael rhagor o fanylion – [carersuk.org/wales/help-and-advice](https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice)

## Llinell Gymorth Carers DU

Gallwch siarad â ni drwy ffonio Llinell Gymorth Carers DU yn gyfrinachol ble bynnag rydych chi'n y DU, waeth pa mor gymhleth yw eich ymholiad. Rydym yn cynnal gwiriadau budd-daliadau, ac yn darparu gwybodaeth a chanllawiau ar faterion ariannol ac ymarferol sy'n gysylltiedig â gofalu.

Ff 0808 808 7777

Ar agor dydd Llun i dydd Gwener:  
9yb - 6yp

E [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

“Yr unig wybodaeth a gefais erioed oedd gan Woodys Lodge yng Ngogledd Cymru. Doeddwn i erioed yn gwybod beth oedd gennyf yr hawl i gael.”

– Don, cyn-filwyr yr RAF

## Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth gan eich Cyngor Lleol

Ffordd arall o gael gwybodaeth, cymorth a chyngor yw drwy eich cyngor lleol.

Mae gan bob cyngor lleol yng Nghymru wasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth. Efallai y bydd ganddynt swyddog penodol hefyd, sy'n cefnogi aelodau o'r lluoedd arfog a chyn-filwyr. Dylech ddweud wrthyn nhw eich bod chi'n gyn-filwr a'ch bod chi'n gofalu. Dylech wedyn, gael cynnig rhagor o wybodaeth ac arweiniad ac, os yw'n ymddangos bod angen cymorth arnoch chi nawr neu yn y dyfodol, asesiad o anghenion gofalwr. Asesiad yw hwn o'r anghenion sydd gennych chi i'ch helpu chi gyda'ch cyfrifoldeb gofalu. Os na chynigir asesiad o anghenion gofalwr i chi, mae gennych hawl gyfreithiol i ofyn am un, er mwyn i chi allu trafod pa fath o bethau sydd eu hangen arnoch i'ch helpu i ofalu ac edrych ar ôl eich iechyd a'ch lles eich hun.

“Mae'r 12 mis diwethaf wedi bod y 12 mis mwyaf called fy mywyd. Petasem wedi cael gwybodaeth ar y cychwyn cyntaf, buasai pethai wedi bod yn whanol.”

– Tony, Cyn filwr  
Gwarchadlu Cymreig

## Elusennau anabledd, cyflwr benodol a milwrol

Gallwch gael gwybodaeth, cyngor a chymorth arbenigol i'r rheiny rydych chi'n gofalu am eu hanwyliaid drwy siarad ag elusennau sy'n arbenigo yn yr anabledd neu'r salwch sydd ganddynt. Mae elusennau penodol milwrol hefyd, a allai gael mynediad at wybodaeth arbenigol a allai roi cymorth ychwanegol i chi.



I weld mwy am yr opsiynau hyn, ewch i'r cyfeiriadur yn nhw ôl y canllaw hwn.

**Noder:** er y dylai awdurdodau lleol barhau lle bo'n bosibl i gyflawni eu dyletswyddau cyfreithiol sydd wedi'u cynnwys yn y canllaw hwn, oherwydd y pandemig coronafeirws, yn unol â Deddf y Coronafeirws 2020, gall awdurdodau lleol wneud addasiadau i'r ffordd maen nhw'n darparu asesiadau a gwasanaethau i bobl sydd ag anableddau a'u gofaluwr. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i'n gwefan neu cyfeiriwch at ein gwasanaethau cynghori yn ogystal â'r gwasanaethau lleol a restrir yng nghefn y canllaw hwn

# Stori Linda a Steve

“Rwy'n gofalu am fy mab Steve a oedd, tra'n gwasanaethu yn Irac yn 2003, yn yrrwr y Prif Swyddog a'i warchodwr personol. Roedd yn yrrwr i oligarch Rwsiaidd hefyd, a bu'n gweithio fel gwarchodwr yn Llundain. Pan ddaeth adref, cafodd ei ddyrchafu'n Is-gorpral yng Nghorfflu 42 y Morlu Brenhinol. Yna, gadawodd Stephen y Môr-filwyr, a bu'n gweithio fel gwarchodwr personol. Yn ystod ei amser rhydd, aeth i Wlad Thai i wneud bocsio Thai Muay. Tra yn Phuket, cafodd ddamwain a'i adawodd mewn coma. Roedd mewn coma am chwe wythnos ac nid oedd disgwyl iddo fyw. Roedd wedi torri ei wddf, ac fe ddioddefodd o waedu ar yr ymennydd, ynghyd â thri gwaedlif ar yr ymennydd. Dywedodd arbenigwyr meddygol yn y DU wrtha'i na fyddai byth yn cerdded nac yn siarad eto. Roedd bod yn Fôr-filwr Brenhinol wedi ei helpu i dynnu trwyddi oherwydd ei ffitrwydd a'i ffordd o feddwl.

Yn y diwedd, daeth Steve adref ar ôl arhosiad hir yn yr ysbyty yn Phuket. Roedd y gefnogaeth a gawsom yn ystod y cyfnod hwn gan deulu a ffrindiau, a gan y Lleng Brydeinig Frenhinol a Chymdeithas y Môr-filwyr Brenhinol, wedi ein cadw i fynd. Fe wnaeth y Morlu Brenhinol anfon Steven adref ar ôl chwe wythnos yng Ngwlad Thai, ac felly'r dywediad "Once a Marine always a Marine".



Unwaith adref, treuliodd amser mewn adran gofal dwys yn Ysbyty Brenhinol Gwent, ac mae'n parhau i gael triniaethau meddygol amrywiol pan fydd angen, sy'n golygu bod angen i mi fod wrth law i fynd ag ef i'r apwyntiadau hyn.

Doeddwn i erioed wedi rili meddwl am fy hun fel gofalwr i Steve. Fi yw ei fam, a rhwng ceisio gwneud popeth sydd ei angen i helpu Steve i wella, doedd gen i ddim amser i feddwl.

“Pan ddaeth Steve allan o'r ysbyty, roeddwn i'n meddwl amdanaf i fy hun fel mam ac nid gofalwr, er fy mod i'n gwneud llawer o dasgau gofalu.”





Ar wahân i'r gefnogaeth a gawsom gan yr elusennau milwrol, nid wyf erioed wedi clywed am unrhyw beth arall, a doedd gen i ddim syniad am unrhyw fudd-daliadau nac am unrhyw gymorth arall a fyddai o bosibl, yn gwneud fy mywyd i a Steve yn haws.

Erbyn hyn, mae Steve yn byw'n annibynnol ychydig o ddrysau lawr, ond mae o angen fy nghefnogaeth o hyd ar gyfer llawer o bethau mae pobl eraill yn eu cymryd yn ganiataol o ddydd i ddydd. Rwy'n brysur drwy'r amser, ac mae'n rhaid i mi roi popeth mewn dyddiadur i gadw ar ben beth sydd angen ei wneud a lle. Mewn sawl ffordd, rydym yn dîm ac er gwaethaf ei anafiadau, mae'n fy synnu gyda'i ddigrifwch a'i benderfyniad i wella gymaint â phosibl. Yr unig reswm y gallaf feddwl amdano yw ei ffordd o feddwl a'i gefndir milwrol.

Buaswn yn cyngori unrhyw un sydd â chyfrifoldeb gofalu am rywun i ystyried go iawn y cymorth sydd ar gael. Gallai eich helpu chi fel gofalwr ac ar ben hynny, efallai bod cymorth ar gael i gyn-bersonêl milwrol hefyd, nad oes gennych chi syniad amdano.

Rydym yn ddiolchgar o'r gefnogaeth barhaus rydym yn ei gael gan Blesma, sydd wedi fy helpu i fel gofalwr, yn ogystal â Steve. Mae Blesma wedi rhoi cyngor a chymorth i ni pan oedd wir angen hynny arnom. Mae Tom a Jason yn Blesma yn parhau i'n cefnogi, ac rydym yn mynychu cyfarfodydd cymdeithasol sydd yn cael eu cydlynu ganddynt i rannu straeon a phrofiadau gyda chyn-filwyr eraill. Rydym wedi cael cymorth hefyd gan elusen y Môr-filwyr Brenhinol, 65 Degrees North a Pilgrim Bandits, ac rydym yn ddiolchgar iawn i bob un ohonynt. ”

# Cymorth ariannol

Mae'r system budd-daliadau yn gallu bod yn gymhleth. Felly, mae'n syniad da cael gwiriad budd-daliadau, i wneud yn siŵr eich bod chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn hawlio'r holl fudd-daliadau mae gennych yr hawl i'w cael.

Mae Llinell Gymorth Age Cymru neu Veterans Gateway yn gallu helpu drwy eu llinell gymorth, neu gallech fynd i'ch Swyddfa Cyngor ar Bopeth lleol. Mae eu manylion yn cael eu rhestru yn nhu ôl y canllaw hwn.

Budd-daliadau nad ydynt yn dibynnu ar brawf modd ydy'r rheiny nad ydynt yn seiliedig ar eich incwm neu unrhyw gynilion sydd gennych. Mae'r rhain yn cynnwys:

10

## Lwfans Gofalwr

- Mae'r Lwfans Gofalwr yn fudd-dal nad yw'n dibynnu ar brawf modd, a dyma'r brif fantais i ofalwyr. Fodd bynnag, mae enillion yn gallu effeithio ar eich hawl. Os ydych chi'n gofalu am rywun am 35 awr yr wythnos neu fwy, efallai y byddwch yn gymwys, yn dibynnu ar eich amgylchiadau.

## Taliad Annibynniaeth Personol

- Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd ag anabledd neu salwch ac sydd rhwng 16 oed ac islaw eu hoedran Pensiwn y Wladwriaeth, efallai y byddant yn gymwys i hawlio'r budd-dal hwn.

## Lwfans Gofalwr

- Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd ag anabledd neu salwch ac sy'n hŷn nag oedran Pensiwn y Wladwriaeth, efallai y byddant yn gymwys i hawlio'r budd-dal hwn.

## Lwfans Anabledd Byw

- Os ydych chi'n gofalu am blentyn sydd dan 16 oed gydag anabledd neu salwch, efallai y byddant yn gymwys i hawlio'r budd-dal hwn.

I gael rhagor o wybodaeth am fudd-daliadau, ewch i: [carersuk.org/help-and-advice/financial-support](http://carersuk.org/help-and-advice/financial-support)

## Pensiynau

Os ydych chi neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gyn-filwr, efallai y byddwch chi neu nhw yn gymwys i gael pensiwn y Lluoedd Arfog. Cysylltwch â'r Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr ar 0800 0853600 - gallwch lawrlwytho ffurflen gais hefyd yn [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

Os ydych chi wedi ymddeol a bod eich incwm yn is na lefel penodol, efallai y byddwch yn gallu hawlio Credyd Pensiwn. Gallwch ddarganfod mwy yn [www.gov.uk/pension-credit](http://www.gov.uk/pension-credit)

## Diogelu eich Pensiwn y Wladwriaeth

Mae Credyd Gofalwr yn ffordd o ddiogelu hawliau pensiwn pobl sy'n gofalu am rywun, ond sydd ddim yn talu cyfraniadau Yswiriant Gwladol drwy waith cyflogedig, ac sydd ddim yn gallu hawlio Lwfans Gofalwr. Os ydych chi eisoes yn cael Lwfans Gofalwr, yna does angen i chi hawlio Credyd Gofalwr, gan fod eich pensiwn eisoes wedi'i ddiogelu.

Gallech elwa o Gredyd Gofalwr os ydych chi yn un o'r sefyllfaoedd canlynol:

- rydych chi'n gofalu am un neu fwy o bobl am 20 awr neu fwy yr wythnos, ond yn colli allan ar Lwfans Gofalwr am nad ydych chi'n gofalu am unrhyw un ohonynt am 35 awr neu fwy yr wythnos
- os oes mwy nag un ohonoch chi'n gofalu am rywun, a bod rhywun arall yn cael y Lwfans Gofalwr ar gyfer yr unigolyn hwnnw
- eich bod chi'n gofalu am rywun sy'n methu neu'n gwrthod hawlio budd-daliadau anabledd, neu os yw budd-daliadau anabledd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt wedi dod i ben oherwydd eu bod nhw mewn ysbyty neu ofal preswyl
- eich bod chi o fewn 12 wythnos o hawlio Lwfans Gofalwr ac/neu o fewn 12 wythnos i'r amser y bydd eich hawliad am Lwfans Gofalwr yn stopio.

## Cynllun Pensiwn Rhyfel a Chynllun Iawndal y Lluoedd Arfog

Os ydych chi wedi cael eich anafu o ganlyniad i'r gwasanaeth, neu os oes gennych chi gyflwr sydd wedi cael ei waethygu gan wasanaeth cyn 6 Ebrill 2005, efallai y gallwch hawlio Pensiwn Rhyfel. Os ydych chi wedi cael salwch neu anaf wedi'i achosi neu ei waethygu gan wasanaeth yn y Lluoedd Arfog ar, neu ar ôl 6 Ebrill 2005, yna mae'n bosibl y gallwch geisio hawlio Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog. Mae'r ddaud gynllun yn cael eu gweinyddu gan Veterans UK, ac yn cael eu talu gan y Weinyddiaeth Amddiffyn.

Gallwch wneud cais am anafiadau neu salwch sydd wedi digwydd yn ystod eich gwasanaeth. Does dim rhaid iddynt fod wedi digwydd oherwydd gwrthdaro, a gallant gynnwys gweithgareddau fel hyfforddiant a chwaraeon cydnabyddedig. Hefyd, does dim rhaid i chi brofi bod unrhyw un ar fai, dim ond bod yr anaf wedi cael ei achosi neu ei wneud yn waeth gan eich gwasanaeth.

Ff 0808 1914218

[gov.uk/guidance/armed-forces-compensation-scheme-afcs](https://www.gov.uk/guidance/armed-forces-compensation-scheme-afcs)

“Doedd dim eglurhad am fudd-daliadau. Lwyddais i ddarganfod hyn ar lafar gan fy chwaer.”

– Cyn-filwr

## Help gyda'r Dreth Gyngor

Gallwch gael help gyda'ch Bil Dreth Gyngor mewn sawl ffordd, yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cynlluniau Gostyngiadau'r Dreth Gyngor (a elwir weithiau'n Cymorth y Dreth Gyngor)
- Ad-daliadau
- Esemptiadau
- Cynllun Gostyngiad oherwydd Anabledd
- Taliadau Tai yn ôl Disgresiwn

Mae gwefan Carers DU yn disgrifio'r budd-daliadau y gallech fod yn gymwys i'w cael, ac yn cynnwys taflenni ffeithiau sy'n rhoi rhagor o wybllion. Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/help-and-advice/get-resources/our-factsheets](http://carersuk.org/help-and-advice/get-resources/our-factsheets)

## Cymorth Ariannol Elusennol

Efallai y bydd elusennau lleol a fydd yn gallu darparu cymorth ariannol a grantiau untro - gallech holi eich canolfan gofalwyr leol.

Mae Turn2Us yn elusen genedlaethol sy'n helpu pobl sydd angen arian i gael gafael ar fudd-daliadau lles, grantiau elusennol a chymorth ariannol arall - ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb drwy ein sefydliadau partner. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'w gwefan [Turn2Us.org.uk](http://Turn2Us.org.uk)

## Cronfeydd Lles y Lluoedd Arfog

Mae Cronfa Les yr Awyrlu Brenhinol, Cronfa Les y Llynges Frenhinol ac ABF. yr Elusen i Filwyr, yn darparu cymorth ariannol i gyn-filwyr a'u teuluoedd, a allai gynnwys helpu i dalu ffioedd cartrefi gofal a chyfarpar symudedd. Ewch i'w gwefannau i gael rhagor o wybodaeth:

- [rnbt.org.uk](http://rnbt.org.uk)
- [rafbf.org.uk](http://rafbf.org.uk)
- [soldierscharity.org](http://soldierscharity.org)

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn yr adran "further support" ar dudalen 25.

"Dim ond drwy gael gwybodaeth gan elusen cyn-filwyr y gwnaethom ddarganfod ein bod ni wedi'n heithrio rhag talu'r Dreth Gyngor."

- Cyn-filwr

# Stori Tony a Tina



13

“Bûm yn gwasanaethu yn y Gwarchodlu Cymreig am 22 mlynedd ac yna, gweithiais yn lleol fel gofalwr a oedd yn gyfrifol am gastell am nifer o flynyddoedd. Ym mis Tachwedd 2017, aeth fy ngwraig Tina yn sâl ac ar ôl gorfod mynd i'r ysbyty sawl gwaith, fe ddarganfuom ei bod hi wedi dioddef nifer o strociau. Roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i fy ngwaith i ofalu amdani, a newidiodd ein bywydau'n llwyr. Roedd yn rhaid i ni wario'r holl arian roeddem wedi'i gynilo i oroesi, ac fe wnaethom ddiweddu heb ddimau goch. Rwyf wedi gweithio erioed, ac nid oeddwn erioed wedi bod yn y sefyllfa honno o'r blaen. Roedd y lefelau straen ar y pryd yn golygu nad oeddwn i'n gallu cysgu heb boeni, ac nid oeddem yn gwybod ble i droi.

Roedd Tina wedi bod yn yr ysbyty sawl gwaith, ac er inni gael gwybod am rywfaint o gymorth ymarferol a allai fod ar gael, doedd neb wedi dweud wrthym y gallai fod gennym yr hawl i gael budd-daliadau anabledd neu unrhyw fudd-daliadau eraill.

Buasai hyn wedi gwneud gwahaniaeth mawr i'n sefyllfa ariannol.

Dim ond ar lafar gan ffrindiau a theulu y clywsom am fudd-daliadau anabledd ac hyd yn oed wedyn, bu'n rhaid inni ymladd. Oni bai am y gefnogaeth gan Woody's Lodge, buasem wedi bod allan ar y stryd.

Mae bod yn y Lluoedd Arfog yn eich caledu. Mae'n anodd siarad â phobl sydd heb wasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Dydyn nhw ddim yn deall. Yn y fyddin, hyd yn oed os ydych chi'n sâl, mae'n rhaid i chi fwrw 'mlaen. O ran gofalu, rwy'n meddwl mod i wedi mabwysiadu'r un meddylfryd, a bwrw 'mlaen â phethau. Mae Tina a minnau'n dibynnu ar ein gilydd, ac fe gymerodd dair blynedd i mi ofyn am help. Mae'r rhan fwyaf o gyn-filwyr mor annibynnol na fuasent yn gofyn am gymorth nac yn dangos unrhyw wendid. Gallwch fynd i'r eithaf, ond bydd cyn-filwr yn mynd i'r eithaf eithafol cyn gofyn am gymorth.

Pan rydych chi'n gorffen gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, mae'r cyfan yn newydd. Byddai pethau wedi bod yn wahanol pe byddem wedi gwybod popeth oedd ei angen arnom ar y dechrau. Pan fyddaf yn dod ar draws cyn-filwyr nawr, rwy'n dweud wrthynt i geisio cael cymorth.

Mae bywyd yn well nawr fod pethau wedi tawelu. Rwy'n cael cymorth gan deulu Tina ond yn bwysicach na hynny, rydym yn cael y budd-daliadau sydd eu hangen arnom i oroesi. Rydym mewn lle llawer gwell nawr nag yr oeddem ar ddechrau'r daith hon gyda'n gilydd. ”



# Cymorth ymarferol

## Cymorth i ofalwyr

Un ffordd o gael cymorth yw drwy gael asesiad o anghenion gofalwr. Mae gan bob gofalwr sy'n gofalu am rywun oherwydd eu bod yn anabl neu'n sâl, hawl gyfreithiol i gael asesiad.

Nid yw asesiad yn ymwneud â'ch gallu neu pa mor dda rydych chi'n gofalu am rywun. Mae'n cymryd i ystyriaeth pa anghenion sydd gennych chi i'ch helpu chi gyda'ch cyfrifoldeb gofalu. Gallwch ofyn am asesiad hefyd cyn i chi ddechrau gofalu am rywun.

Dylai'r asesiad ystyried a ydych chi'n gallu gofalu ac yn barod i ofalu; sut y gallwch chi ofalu am eich lles eich hun tra byddwch chi'n gofalu; ac, unrhyw ganlyniadau personol rydych chi eisiau eu cyflawni.

Dylai'r asesiad gynnwys:

- eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- eich iechyd – corfforol, meddyliol ac emosïynol
- eich teimladau a'ch dewisiadau ynglŷn â gofalu
- gwaith, astudio, hyfforddi, hamdden
- perthnasoedd, gweithgareddau cymdeithasol a'ch nodau
- tai
- cynllunio ar gyfer argyfyngau

Nod yr asesiad yw eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch, p'un a yw'r cymorth hwn yn cael ei ddarparu'n uniongyrchol gan y cyngor lleol, neu drwy roi gwybodaeth i chi am wasanaethau lleol yn yr ardal i'ch helpu i drefnu cymorth i chi eich hun.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales](http://carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales)

## Cymorth ar gyfer y rheiny rydych chi'n gofalu amdanynt

Mae gan yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt yr hawl i gael asesiad hefyd, os oes angen help arnynt oherwydd anabled, afiechyd neu henaint. Mae'n rhaid i'r asesiad edrych ar anghenion corfforol, meddyliol ac emosïynol yr unigolyn. Mae'r ddyletswydd i asesu oedolyn (18 oed neu'n hŷn) yn cael ei sbarduno pan fydd yr angen yn dod i'r amlwg, a rhaid ei gyflawni beth bynnag fo 'lefel' yr anghenion hynny neu adnoddau ariannol yr unigolyn. Hyd yn oed os ydych chi, fel gofalwr, yn darparu'r holl ofal sydd ei angen ar yr unigolyn, mae ganddynt yr hawl i gael asesiad o hyd. Fel gofalwr, mae gennych yr hawl i fod yn rhan o'r asesiad, os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn dymuno hynny.

## Yr ymagwedd gyfan – cyfuno asesiad gofalwr gydag asesiad unigolyn ag anabledd

Mae cynghorau yn cael eu hannog i ystyried asesu pobl o fewn yr un teulu gyda'i gilydd, er enghraifft, y gofalwr a'r unigolyn sydd yn derbyn y gofal, fel bod yr asesiadau'n gysylltiedig ac yn gyflenwol.

Yn yr un modd, weithiau, gall asesiadau gael eu cynnal ar y cyd ag asiantaeth arall, fel y GIG, er mwyn sicrhau bod yr holl weithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gofal unigolyn yn siarad â'i gilydd pan fydd penderfyniadau ynghylch gofal yn cael eu gwneud.

Mae cyfrifoldeb penodol yn bodoli pan fo oedolyn anabl yn derbyn gofal, ac os yw'n ymddangos bod plentyn yn rhan o'r gofal hwnnw, mae dyletswydd ar y cyngor lleol i:

- ystyried yr effaith ar anghenion plentyn yr oedolyn anabl – yn benodol, yr effaith ar lesiant, addysg a datblygiad y plentyn
- nodi a yw'r plentyn yn gorfod cyflawni tasgau sy'n amhriodol, o ystyried yr holl amgylchiadau

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yn y canllaw asesu hwn: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales#Section2>

## Taliadau uniongyrchol

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano yn gymwys i gael help gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallech wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn gadael i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch i ateb eich anghenion gymwys, yn hytrach na'u cael gan eich cyngor lleol. Mae taliadau uniongyrchol yn cynnig yr hyblygrwydd i brynu'r gwasanaethau, neu i gyflogi rhywun rydych chi'n teimlo'n gyffyrddus â nhw, ac sy'n deall eich sefyllfa, yn uniongyrchol.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/help-and-advice/practical-support/getting-care-and-support/direct-payments](https://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/getting-care-and-support/direct-payments)

**Noder:** er y dylai awdurdodau lleol barhau lle bo'n bosibl i gyflawni eu dyletswyddau cyfreithiol sydd wedi'u cynnwys yn y canllaw hwn, oherwydd y pandemig coronafeirws, yn unol â Deddf y Coronafeirws 2020, gall awdurdodau lleol wneud addasiadau i'r ffordd maen nhw'n darparu asesiadau a gwasanaethau i bobl sydd ag anableddau a'u gofalwyr. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i'n gwefan neu cyfeiriwch at ein gwasanaethau cynghori yn ogystal â'r gwasanaethau lleol a restrir yng nghefn y canllaw hwn



# Rheoli materion rhywun

Mae'n bwysig meddwl ymlaen llaw, a chynllunio gyda'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano, sut maen nhw eisiau rheoli eu cyllid, a sicrhau bod eu dymuniadau o ran iechyd a lles yn cael eu hystyried, os byddant yn colli eu gallu meddyliol neu gorfforol i wneud hynny ar eu pen eu hunain.

Mae gwahanol ffyrdd o reoli materion rhywun. Mae llawer yn dibynnu ar p'un a ydy'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gallu gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain ar hyn o bryd (gallu meddyliol) neu beidio (diffyg gallu meddyliol). Os oes gan yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano allu meddyliol, ond bod arno eisiau cymorth i reoli ei gyfrif banc neu gymdeithas adeiladu, gallai wneud mandad trydydd parti. Mae hyn yn rhoi'r awdurdod i unigolyn penodol, fel chi fel eu gofawr, i reoli eu cyfrif.

Os gall y sawl rydych chi'n gofalu amdano wneud penderfyniadau drostynt eu hunain ar hyn o bryd ond bod arno eisiau penodi person penodol, fel chi fel eu gofawr, i wneud penderfyniadau penodol ar ei ran, pe bai'r angen yn codi yn y dyfodol, gallent wneud cais am atwrneiaeth parhaol tra'u bod nhw'n dal i allu gwneud hynny. Nid ydy'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gallu gwneud atwrneiaeth parhaol, oni bai fod ganddo'r gallu meddyliol i wneud hynny.

Dyma ddau fath:

- Atwrneiaeth ar gyfer materion eiddo ac ariannol – cyfrifon banc, talu biliau, casglu budd-daliadau/ pensiynau a gwerthu cartref, er enghraifft. Gellir ei ddefnyddio cyn i'r unigolyn beidio â gallu gwneud ei benderfyniadau ei hun, os ydynt yn dymuno.
- Atwrneiaeth ar gyfer iechyd a lles. Dim ond pan nad ydy'r unigolyn yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain y gellir ei ddefnyddio.

Gallwch ddarganfod mwy yn [carersuk.org/managing-someones-affairs](http://carersuk.org/managing-someones-affairs)

# Stori Don

“ Gwasanaethais yn yr Awyrlu Brenhinol fel saer dodrefn, yn gyntaf ar ochr adeiladu'r gwasanaeth ac wedyn, fel gynnwr awyr, pan stopiodd yr ochr adeiladu. Gadewais y llu awyr ym 1960 ac yna, fe weithiais mewn nifer o swyddi gan gynnwys gweithio fel prif saer a gyrru coetsis. Roeddwn i wedi bod yn briod â fy ngwraig am 61 o flynyddoedd nes iddi farw o ganser. Rwy'n ceisio cadw fy hun yn brysur drwy gymryd rhan mewn llawer o bethau lleol. Rwy'n gofalu am fy ffrind a oedd yn arfer byw drws nesaf i mi, ond ers i'w wraig farw, mae wedi gorfod mynd i ofal preswyl.

Pan aeth fy ngwraig yn sâl, addawyd llawer o bethau i ni o'r ysbyty, ond cefais llond bol ar aros, felly fe wnaethom fynd i brynu cadair olwyn, comôd a phethau eraill oedd eu hangen arni hi, ein hunain. Rydych chi'n cael llond bol ar aros ac ar ôl bod yn y lluoedd, rydych chi wedi cael eich hyfforddi ac wedi dysgu edrych ar ôl eich hun ac eraill. Rydych chi'n rhan o gymuned hefyd, sy'n helpu ei gilydd drwy gyfnodau anodd. Pan oedd fy ngwraig yn sâl, doeddwn i ddim hyd yn oed yn ystyried fy mod i'n ofalwr. Dwi'n rhyw fath o gofio llenwi ffurflen unwaith, ond ni chlywais unrhyw beth fyth ar ôl hynny. Cefais gyngor gan fy meddyg ar ba fudd-daliadau y gallem eu hawlio.



Nawr, rwy'n gofalu am fy ffrind ac yn mynd i'w gartref gofal preswyl dair gwaith yr wythnos. Mae gennyf Atwrneiaeth i ddelio â'i faterion ariannol, a dwi'n mynd â'r pethau sydd ei angen arno iddo. Fe'm henwodd fel ei berthynas agosaf hefyd. Yr unig wybodaeth 'dwi wedi'i chael, mewn gwirionedd, yw drwy fy nghysylltiad â Woody's Lodge.

Yr hyn mae pobl ei eisiau fwyaf ydy annibyniaeth, yr wybodaeth gywir a chymorth i gael rheolaeth dros eu bywydau. 'Dwi'n dal i golli fy ngwraig yn fawr, ac yn awyddus i helpu cymaint o bobl ag y gallaf. Dyna sy'n fy nghadw i fynd.

”

# Technoleg

Mae byd cyfan o dechnoleg a allai helpu i wneud bywyd fel gofalwr yn haws. Mae dyfeisiau ac apiau syml yn gallu helpu rhywun i fyw'n annibynnol am fwy o amser, neu roi tawelwch meddwl i chi pan na allwch chi fod o gwmpas.

Mae llawer ohonom yn defnyddio technoleg yn ein bywydau bob dydd, ond nid yw saith o bob deg o bobl yn meddwl am dechnoleg pan ddaw'n fater o ofalu. Beth am ei ddefnyddio i'ch helpu i ofalu am eich anwyliaid? Gallech ddefnyddio un neu ddau o ddyfeisiau neu apiau, neu system fwy hyd yn oed sy'n gysylltiedig â chi a gofalwyr eraill.

Boed yn poeni am eich mam yn mynd ar goll neu os ydych chi angen help i reoli meddyginiaethau eich gŵr, mae yna atebion technegol a allai helpu i dynnu'r straen allan o ofalu.

Mae technoleg yn gallu eich helpu chi i:

- Fod yn fwy effeithlon
- Leihau ymweliadau neu gael eich anfon i'r ysbyty heb eu cynllunio
- Leihau rhywfaint o'r pryderu mewn gofalu
- Roi mwy o annibyniaeth i chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/help-and-advice/technology-and-equipment/tech-for-you](https://carersuk.org/help-and-advice/technology-and-equipment/tech-for-you)

## Cymorth ar-lein

Mae cymunedau ar-lein ar gael, lle gallwch siarad yn onest, rhannu profiadau, a derbyn cymorth gan bobl sy'n gwybod yn union beth rydych chi'n mynd drwyddo.

Efallai y bydd ein fforwm Carers UK ar-lein yn le da i ddechrau, ac i siarad â gofalwyr eraill am sut rydych chi'n teimlo, ddydd a nos, gyda phobl sy'n deall ac sy'n gallu eich cefnogi chi drwy unrhyw faterion sy'n gysylltiedig â gofalu rydych chi'n eu hwynebu.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/forum](https://carersuk.org/forum)

Mae gan lawer o fudiadau cyn-filwyr fforymau ar-lein, lle gallech chi ddechrau neges i geisio cymorth.

## Adnoddau ar-lein

Os mai dim ond newydd ddechrau gofalu ydych chi, a'ch bod chi ddim yn gwybod ble i droi, bydd Upfront, ein hadnodd ar-lein, yn eich cyfeirio i'r cyfeiriad cywir. Mae'n anfon gwybodaeth wed'i theilwra i'ch amgylchiadau i chi drwy e-bost fel man cychwyn ac arweiniad i ofalu. Yn ogystal â chynnig cymorth ymarferol ac ariannol, mae'n cynnwys gwybodaeth i'ch helpu chi i ymdopi ag effaith gofalu ar eich iechyd a'ch perthnasoedd.

## Jointly

Mae Jointly, sydd wedi cael ei ddatblygu gan Carers DU, yn ap symudol ac ar-lein arloesol sydd wedi'i gynllunio gan ofalwyr, ar gyfer gofalwyr.

Mae Jointly yn gwneud gofalu'n haws, yn llai o straen ac yn fwy trefnus, drwy sicrhau bod cyfathrebu a chydlynu rhwng y rheiny sy'n rhannu'r gofal mor hawdd ag anfon neges destun.

Gallwch ddysgu mwy am yr ap yn [carersuk.org/jointly](http://carersuk.org/jointly)

# Upfront

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/upfront](http://carersuk.org/upfront)



# Gofalwyr sy'n gweithio

Os ydych chi'n jyglo gwaith cyflogedig gyda chyfrifoldebau gofalu, mae gennych hawliau yn y gwaith a allai fod o gymorth.

Mae gennych yr hawl i ofyn am gael gweithio'n hyblyg ac am gael amser i ffwrdd mewn argyfwng. Yn ogystal â'r hawliau statudol hyn, efallai y bydd gennych hawliau cytundebol ychwanegol hefyd.

Eich dewis chi yw dweud wrth eich cyflogwr am eich rôl ofalu, ond efallai y bydd cymorth ar gael yn y gwaith neu hawliau cytundebol ychwanegol y gallech fod yn gymwys i'w cael. Efallai y byddai'n werth gofyn a yw eich cyflogwyr yn cynnig cymorth.

Os ydych chi'n cael trafferth jyglo gwaith a gofal, ac yn meddwl am adael eich swydd neu am leihau eich oriau, mae'n bwysig ystyried y goblygiadau y gallai hyn eu cael ar eich incwm, ansawdd bywyd ac ar eich hawliau pensiwn yn y dyfodol.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn [carersuk.org/work](http://carersuk.org/work)



# Cymorth Emosiynol

Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn anodd yn emosiynol.

Mae bywyd bob dydd yn gallu bod yn straen i ofalwyr, gan fod trefnu gofal i rywun arall yn gallu bod yn gymhleth neu'n gyfyngol. Pan fydd teimladau o straen yn mynd yn fwy anodd i'w dioddef neu'n arwain at bryder neu iselder, mae'n bwysig estyn allan, a gofalu am eich iechyd a'ch lles meddyliol eich hun.

Mae'r ffordd orau o ofalu amdanoch chi eich hun yn wahanol o unigolyn i unigolyn. Weithiau, daw dealltwriaeth a chefnogaeth wych gan y bobl rydych chi'n eu hadnabod, fel ffrindiau ac aelodau o'r teulu. Os ydych chi'n gyn-filwr, mae troi at gydweithwyr milwrol yn gallu bod yn ddefnyddiol hefyd, yn enwedig os ydych chi wedi rhannu profiad cyffredin. Bydd eich meddyg teulu yn gallu cynnig arweiniad a chymorth hefyd, i gychwyn.

I lawer o bobl, gallai estyn allan i fudiadau cyn-filwyr neu elusennau iechyd meddwl fod yn arbennig o ddefnyddiol. Bydd y mudiadau hyn yn deall beth rydych chi'n mynd drwyddo, ac yn gallu rhoi'r cymorth sydd ei angen arnoch. Gallwch ofyn am arweiniad yn ddiennw hefyd, os yw'n well gennych.

I gael rhagor o wybodaeth am elusennau milwrol ac iechyd meddwl, ewch i ddiwedd y canllaw hwn.

“Roedd fy lefel straen ar y pryd yn golygu nad oeddwn i'n gallu cysgu. Doeddwn i erioed wedi bod yn y sefyllfa ariannol honno o'r blaen. Fe wnaethom wario ein holl gynilion ac oni bai am y cymorth a gawsom gan Woody's Lodge, buasem wedi bod yn ddi-gartref.”

# Pan mae gofalu'n dod i ben neu'n newid

Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn rhan fawr o'ch bywyd, ond mae'n anochel bod sefyllfaoedd yn newid dros amser. Efallai bod yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano wedi marw, neu wedi gwella, a dim angen eich help chi bellach.

Mae Gofalwyr Cymru wedi cynhyrchu taflen ffeithiau i ofalwyr, sy'n profi'r newid mawr hwn yn eu bywydau. Mae'n amlinellu'r cymorth sydd ar gael, a'r camau y gallwch eu cymryd i'ch helpu drwy bob sefyllfa.

I weld copi, ewch i: [carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/when-caring-ends-or-changes](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/when-caring-ends-or-changes)

Un o'r adegau mwyaf cyffredin i'r rôl ofalu newid, neu i ddechrau hyd yn oed, yw pan fydd un o'ch anwyliad yn mynd i'r ysbty. Mae hyn yn gallu bod am gyfnod byr tra'u bod nhw'n gwella, neu am gyfnod mwy hir, sy'n golygu bod eich rôl ofalu wedi dwysau.

Mae gennych hawliau pan fydd rhywun yn gadael yr ysbty, gan gynnwys gwybod pryd maen nhw'n cael eu hanfon adref, a sicrhau y bydd y cymorth cywir yn cael ei rhoi ar waith i'ch helpu i ofalu amdanynt.

Gallwch ddarganfod mwy drwy weld ein taflen ffeithiau Coming out of hospital: [carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/coming-out-of-hospital](https://carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/coming-out-of-hospital)



taflen wybodaeth

## Pan fydd gofalu'n dod i ben neu'n newid



Gall gofalu am rywun fod yn rhan fawr o'ch bywyd, ond mae'n anochel y bydd eich rôl ofalu yn newid dros amser. Gallai hyn fod oherwydd bod y sawl rydych chi'n gofalu amdano wedi gwella a does dim angen gofalu arnynt mwyach, nid yw'n bosib gofalu amdano yn y cartref bellach, neu oherwydd ei fod wedi marw.

Mae'n adnodd hwn ar gyfer gofalwyr sy'n mynd drwy newid mawr yn eu bywydau.

**Contents**

Gofal preswyl .....	2
Cynllunio ar gyfer gofal diwedd .....	7
Galaru .....	9
Bywyd ar ôl gofalu .....	21
Sefydliadau defnyddiol .....	25

2019/20 [carerswales.org](https://carerswales.org)

# Darpariaeth i gyn-filwyr

## GIG Cyn-filwyr Cymru

Mae GIG Cyn-filwyr Cymru yn wasanaeth arbenigol, blaenoriaeth uchel i unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, ar unrhyw adeg yn eu bywydau, ac sy'n dioddef anawsterau iechyd meddwl sy'n ymwneud yn benodol â'u gwasanaeth milwrol.

Yng Nghymru, mae gan holl gyn-filwyr y Lluoedd Arfog hawl i gael mynediad blaenoriaethol i ofal y GIG (gan gynnwys gofal ysbyty, sylfaenol neu ofal cymunedol) am unrhyw gyflyrau (meddyliol a chorfforol) sy'n debygol o fod yn gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol, neu sy'n deillio o hynny.

Mae'r flaenoriaeth hon yn ymwneud â chleifion sydd â lefel debyg o anghenion clinigol, a dim ond ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â gwasanaeth. Ni ddylid rhoi blaenoriaeth i gyn-filwyr dros y rheiny sydd ag angen clinigol mwy.

## Cynghorau lleol

Ceir Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog, sydd wedi'u hariannu tan fis Ebrill 2021, sy'n cynnwys cynghorau lleol ar draws Cymru a allai gefnogi cyn-filwyr i gael mynediad i wasanaethau.

## Hamdden

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gynnig sesiynau nofio am ddim i filwyr a chyn-filwyr tan 2021, er mwyn cefnogi eu hiechyd a lles.

I gael mynediad i Gynllun Nofio am ddim y Lluoedd Arfog, mae'n **rhaid** i Gyn-filwyr a Phersonél y Lluoedd Arfog feddu ar '**Gerdyn Braint Amddiffyn y Weinyddiaeth Gyfiawnder**'.

Os nad oes gennych chi'r cerdyn disgownt hwn, gallwch gofrestru drwy fynd i [defencediscountservice.co.uk](https://defencediscountservice.co.uk)



# Rhagor o gefnogaeth – pwyntiau cyswllt cychwynnol ar gyfer rhwydweithiau ac elusennau milwrol

Mae llawer o elusennau a chymdeithasau milwrol sy'n gallu darparu gwybodaeth, cyngor ac adnoddau ychwanegol i'ch helpu. Mae rhai yn gallu helpu i drefnu triapiau dydd a mynychu seremonïau milwrol, neu eich rhoi chi mewn cysylltiad â milwyr a chyn-filwyr lleol, a fydd yn gwirfoddoli i “gyfeillio” gyda chyn-filwyr. Mae eraill yn cynnig grantiau ac offer i gyn-filwyr cymwys.

## Veterans' Gateway

Veterans' Gateway ydy'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cyn-filwyr, eu teuluoedd a gofalwyr sy'n chwilio am gymorth. Ni waeth beth yw'r broblem, gallant helpu i'ch cysylltu â'u rhwydwaith o dros 30 o bartneriaid sy'n arbenigo mewn gwahanol faterion, o bensiynau a materion teuluol i iechyd corfforol a lles meddyliol.

Gallwch gael mynediad i'w Cyngor 24 awr y dydd drwy eu llinell gymorth **(0808 802 1212)**, neu ar-lein drwy ganllawiau hunangymorth yn [veteransgateway.org.uk](http://veteransgateway.org.uk)

## Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn cefnogi aelodau sy'n gwasanaethu yn y Llynges Frenhinol a'r Morlu Brenhinol, Byddin Prydain, yr Awyrlu Brenhinol, Milwyr wrth Gefn, cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae eu cymorth yn dechrau ar ôl 7 diwrnod o wasanaeth, ac mae'n parhau ymhell ar ôl bywyd yn y Lluoedd Arfog. Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn helpu cyn-filwyr ifanc a hen i bontio i fywyd sifil, ac yn helpu gyda chyflogaeth, materion ariannol, seibiant ac adferiad, hyd at ofal gydol oes a byw'n annibynnol. Mae yna dros 2,000 o ganghennau lleol hefyd, gyda'r mwyaf gweithredol yn darparu 'Ymweliadau gan Wirfoddolwyr' sy'n gallu ymweld yn rheolaidd â Chyn-filwr tra'u bod nhw'n byw mewn cartref gofal, er mwyn helpu i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, a chynnal cyswllt â'u hanes milwrol (cysylltwch â'r Lleng Brydeinig Frenhinol i weld a yw hyn ar gael yn lleol).

Ff 0808 802 8080

[britishlegion.org.uk](http://britishlegion.org.uk)

## SSAFA

Mae'r elusen genedlaethol hynaf yn cefnogi milwyr parhaol a milwyr wrth gefn yn y Llynges Frenhinol, y Môr-filwyr Brenhinol, Byddin Prydain a'r Awyrlu Brenhinol a'u teuluoedd, gan gynnwys unrhyw un sydd wedi cwblhau gwasanaeth cenedlaethol. Mae gan bob un ohonynt yr hawl i gael cymorth gydol oes gan SSAFA, ni waeth pa mor hir maen nhw wedi gwasanaethu.

Mae'n darparu amrywiaeth eang o gymorth mewn ffordd briodol ac amserol: gwasanaethau cynghori ar amrywiaeth o faterion ariannol, iechyd a materion eraill, help ymarferol i gael cyfarpar symudedd ac arbenigol, nwyddau cartref i gyn-filwyr a fu'n ddiartref, cymorth i gyn-filwyr ag anghenion iechyd meddwl, a mentora ar gyfer cyn-filwyr yn ystod y cyfnod pontio i fywyd sifil.

Ff 0800 731 4880

[ssafa.org.uk](http://ssafa.org.uk)

## ABF, yr Elusen i Filwyr

Mae'r elusen yn darparu cymorth ariannol i gyn-filwyr a'u teuluoedd, a allai gynnwys helpu i dalu ffioedd cartrefi gofal a chyfarpar symudedd.

Ff 029 2072 6132

[soldierscharity.org](http://soldierscharity.org)

## Cronfa Les yr Awyrlu Brenhinol

Mae'r elusen yn darparu amrywiaeth o gymorth wedi'i anelu at bersonél milwrol a chyn-weithwyr yr Awyrlu Brenhinol a'u dibynyddion. Mae'r cymorth yn cynnwys seibiannau lles, grantiau i helpu gydag anawsterau ariannol, yn ogystal ag amrywiaeth o fathau eraill o gymorth.

Ff 0300 102 1919

[rafbf.org.uk](http://rafbf.org.uk)

## Ymddiriedolaeth Les y Morlu Brenhinol

Mae'r elusen yn darparu ystod eang o gymorth ariannol, ac yn darparu gofal i bobl hŷn yn eu cartrefi gofal eu hunain, help gyda ffioedd cartrefi gofal, a help gyda chymhorthion anableded. Maen nhw'n gwneud grantiau ariannol hefyd, i helpu i gynorthwyo gydag amrywiaeth eang o amgylchiadau.

Ff 023 9269 0112

[rnbt.org.uk](http://rnbt.org.uk)

## Help for Heroes

Mae Help for Heroes yn darparu amrywiaeth o gymorth a gwasanaethau ar gyfer milwyr a chyn-filwyr sydd wedi'u clwyfo eu hanafu neu sy'n sâl (Parhaol a Milwyr wrth Gefn), sydd wedi dioddef salwch neu anafiadau yn gwasanaethu'r Genedl. Mae Help for Heroes yn gwneud hyn drwy wasanaethau fel:

Canolfannau Adfer Help for Heroes ym Mhontypridd, Tidworth, Catterick, Colchester a Plymouth

Clwyfau Cudd Help for Heroes (clwyfau seicolegol)

Cymorth Lles Help for Heroes

Grantiau Help for Heroes i unigolion ac asiantaethau elusennol eraill

Cymrodoriaethau 'Band of Brothers' a 'Band of Sisters' Help for Heroes

Ff 0845 6731760

[helpforheroes.org.uk](http://helpforheroes.org.uk)

## The Not Forgotten Association

Elusen sy'n darparu adloniant a hamdden i'r rheiny sy'n gwasanaethu ac sydd wedi'u clwyfo, eu hanafu neu sy'n sâl, ac i gyn-filwyr a menywod ag anabledau. Maen nhw'n trefnu ciniawau, triapiau a digwyddiadau cymdeithasol i gyn-filwyr, gan gynnwys y rheiny mewn gofal preswyl.

Ff 0207 7302400

[thenotforgotten.org](http://thenotforgotten.org)

## Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr

Mae'r Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr (VWS) yn darparu gwasanaeth cymorth a chyngor proffesiynol i gyn-filwyr neu i unrhyw un sy'n cefnogi cyn-filwyr, eu teuluoedd a'u dibynyddion

Ff 0808 1914 2 18

[gov.uk/guidance/veterans-welfare-service](http://gov.uk/guidance/veterans-welfare-service)

## Change Step

Mae Change Step yn cynnig cefnogaeth effeithiol i gyn-filwyr, eu teuluoedd a gofalwyr yng Nghymru - gan eu galluogi i gael mynediad at wasanaethau cymorth hanfodol a mynd i'r afael â straen difrifol a materion cysylltiedig.

Ff 0300 777 2259

[changestepwales.co.uk](http://changestepwales.co.uk)

# Cymorth cyflwr benodol

## Blind Veterans UK

Mae Blind Veterans UK yn helpu cyn-filwyr gwrywaidd a benywaidd o bob cenhedlaeth i ailadeiladu eu bywydau ar ôl colli eu golwg. Ers 1915, mae Blind Veterans UK wedi darparu gwasanaeth adsefydlu, hyfforddiant, cyngor ymarferol a chymorth emosïynol i ddegau o filoedd o gyn-filwyr dall.

Ff 0800 389 7979

[blindveterans.org.uk](http://blindveterans.org.uk)

## Blesma, The Limbless Veterans

Mae Blesma yn Elusen Gwasanaethau sydd wedi ymroi i helpu milwyr a chyn-filwyr gwrywaidd a benywaidd sydd wedi colli coesau neu freichiau gan newid eu bywydau, neu'r defnydd o goes neu fraich, llygad neu sydd wedi colli golwg. Mae Blesma yn ceisio sicrhau nad ydy aelodau yn cael eu siomi, eu hanghofio nac eu gadael i ofalu amdanynt eu hunain, ac yn ceisio galluogi Aelodau i fyw bywydau annibynnol a boddhaus.

Ff 020 8590 1124

[blesma.org](http://blesma.org)

## Combat Stress

Combat Stress yw'r elusen fwyaf sy'n cefnogi cyn-filwyr ag anghenion iechyd meddwl. Mae ganddynt linell gymorth 24 awr, ac maen nhw'n rhedeg canolfannau triniaethau arbenigol ar draws y DU, ond mae ganddynt gynlluniau cymorth gan gyfoedion hefyd (lle gall cyn-filwyr gefnogi ei gilydd), ac maen nhw'n cynnig gweithdai therapi galwedigaethol.

Ff 0800 1381619

[combatstress.org.uk](http://combatstress.org.uk)

## Woody's Lodge

Elusen sy'n darparu manau diogel i Gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, pobl sydd wedi gadael yn ddiweddar, milwyr wrth gefn a'r rheiny sydd wedi gwasanaethu yn y gwasanaethau brys, i gymdeithasu ac i fanteisio ar ystod eang o wasanaethau iechyd a chymdeithasol. Maen nhw'n rhoi cymorth i deuluoedd a gofalwyr hefyd.

Ff 01446 781792

[woodyslodge.org](http://woodyslodge.org)

## Cymdeithasau milwrol

Mae nifer o gymdeithasau milwrol ar gyfer gwahanol wasanaethau arfog hefyd, gan gynnwys y Gymdeithas Llynges Frenhinol (RNA), Cymdeithas y Morlu Brenhinol (RMA), Cymdeithas y Lluoedd Awyr Brenhinol (RAFA) a Chymdeithas y Swyddogion. Mae'r rhain yn darparu cyfeillgarwch ac yn cynnig cyfleoedd i gymdeithasu a chadw mewn cysylltiad. Mae rhai yn darparu cyngor am fudd-daliadau a thai hefyd, yn ogystal â rhedeg cronfales y gall aelodau cymwys wneud cais amdani er mwyn cael symiau bach o gymorth ariannol.

Ff 023 9272 3477

[www.royal-naval-association.co.uk](http://www.royal-naval-association.co.uk)

Ff 01392 3464 24

[www.royalmarinesassociation.org.uk](http://www.royalmarinesassociation.org.uk)

Ff 0800 018 2361

[www.rafa.org.uk](http://www.rafa.org.uk)

Ff 0203 7616 343

[www.officersassociation.org.uk](http://www.officersassociation.org.uk)

# Cymorth elusennau cyflwr benodol ac i ofalwyr

Mae yna amrywiaeth o fudiadau cenedlaethol hefyd, sy'n gallu rhoi help gyda llawer o grwpiau a mudiadau cymorth yn lleol. Gallwch fynd i [carersuk.org/localsupport](http://carersuk.org/localsupport) i weld beth sydd ar gael. Yn ogystal, mae rhywfaint o elusennau defnyddiol yng Nghymru yn cael eu rhestru isod.

## Nyrsys Admiral

Gwasanaeth arbenigol sy'n helpu cymuned y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd sy'n byw gyda dementia

Ff 0808 802 8080

[britishlegion.org.uk/get-support/care-and-independent-living/support-for-carers/admiral-nurses](http://britishlegion.org.uk/get-support/care-and-independent-living/support-for-carers/admiral-nurses)

## Cymdeithas Alzheimer

Gwybodaeth a chyngor i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr

Ff 0300 222 1122

[Alzhemiers.org.uk](http://Alzhemiers.org.uk)

## Age Cymru

Gwybodaeth a chyngor, a gwiriadau budd-daliadau i bobl dros 50 oed

Ff 08000 223 444

[ageuk.org/cymru](http://ageuk.org/cymru)

## Gofal a Thrwsio Cymru

Helpu pobl hŷn i fyw yn annibynnol mewn cartrefi cynnes, diogel a hygyrch

Ff 0300 111 3333

[careandrepair.org.uk](http://careandrepair.org.uk)

## Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Rhwydwaith o ganolfannau lleol sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth i ofalwyr

Ff 029 2009 0087

[carers.org/wales](http://carers.org/wales)

## Gofalwyr Cymru

Elusen genedlaethol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr

Ff 029 2081 1370

[carerswales.org](http://carerswales.org)

### Cyngor ar Bopeth

Swyddfeydd lleol ar gyfer cyngor/  
cynrychiolaeth ar fudd-daliadau, dyled  
a thai

Ff 03444 772020

[citizensadvice.org.uk/wales/](http://citizensadvice.org.uk/wales/)

### Hafal

Hafal ydy'r prif fudiad yng Nghymru  
sy'n gweithio gydag unigolion sy'n  
gwella ar ôl salwch meddwl difrifol a'u  
gofalwyr

Ff 01792 816 600

[Hafal.org](http://Hafal.org)

### Cymorth Canser Macmillan

Gwybodaeth a chyngor i bobl sydd â  
chanser, eu teuluoedd a'u gofalwyr

Ff 0808 808 0000

[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

### Marie Curie

Cymorth i bobl sy'n byw gydag unrhyw  
salwch angheuol a'u teuluoedd

Ff 0800 090 2309

[mariecurie.org.uk](http://mariecurie.org.uk)

### Relate

Gwasanaethau cwnsela a chymorth i  
gyplau, teuluoedd a phobl ifanc

Ff 0300 100 1234

[relate.org.uk](http://relate.org.uk)

### Rethink

Gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau  
cymunedol ar gyfer pobl yr effeithir  
arnynt gan salwch meddwl difrifol a'u  
gofalwyr

Ff 0300 5000 927

[Rethink.org](http://Rethink.org)

### Samaritans

Yw elusen gofrestredig wedi'i hanelu  
at darparu cefnogaeth emosynol i  
unrhyw un mewn trallod emosynol,  
yn ei chael hi'n anodd ymdopi, neu  
mewn perygl o gyflawni hunanladdiad

Ff 116 123

[Samaritans.org](http://Samaritans.org)

### Shelter Cymru

Gwybodaeth a chyngor ar faterion tai

Ff 0345 075 5005

[shelter.org.uk](http://shelter.org.uk)

### Cymdeithas Strôc

Gwybodaeth, cymorth a chyngor i helpu'r  
rheiny sydd wedi'u heffeithio gan strôc

Ff 0303 3033 1000

[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

### Turn 2 Us

Gwybodaeth a chyngor ar fudd-  
daliadau a grantiau

Ff 0808 802 2000

[Turn2Us.org.uk](http://Turn2Us.org.uk)



Hoffai Gofalwyr Cymru ddiolch i'r holl fudiadau cyn-filwyr am eu cyfraniadau i gefnogi'r llyfryn hwn. Hoffem gynnig diolch arbennig hefyd, i'r holl gyn-filwyr a gofalwyr a roddodd eu hamser a'u profiadau i lunio'r llyfryn hwn.

Bob blwyddyn yng Nghymru, mae 123,000 o bobl yn dod yn ofalwyr, ac yn gofalu am deulu neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael.

### **Dim ots sut mae gofalu'n effeithio arnoch chi, rydyn ni yma.**

I gael gwybodaeth a chynghor arbenigol am ofalu, cysylltwch â Llinell Gymorth Carers DU:

Ff 0808 808 7777, dydd Llun i dydd Gwener, 9yb - 6yp

E [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

Ariannwyd y canllaw hwn gan raglen grant Project 360°. Mae Project 360° yn cael ei ariannu gan Aged Veterans Fund a sefydlwyd gan y Canghellor yn defnyddio arian LIBOR. Prosiect Partneriaeth Cenedlaethol rhwng Age Cymru, Cynghrair Henoed Cymru a Woody's Lodge ydy Project 360°, i sicrhau y rhoddir y cymorth cywir i gyn-filwyr hŷn ar draws Cymru.



## Gofalwyr Cymru

Unit 5, Ynysbridge Court, Gwaelod y Garth, Caerdydd CF15 9SS

Ff 029 2081 1370 E [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

[carerswales.org](http://carerswales.org)



@carerswales



/carerswales

Er ein bod ni'n gweithio i sicrhau bod ein gwybodaeth yn gywir ac yn gyfoes, byddem yn argymhell cysylltu â Gofalwyr Cymru, neu fynd i'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth.

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi ei chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307), a chwmni cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain, SE1 4LX

Cod cyhoeddi: WE9047\_0320

©Gofalwyr Cymru: Mawrth 2020 Dyddiad adolygu nesaf: Mawrth 2022