# Gwybodaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc

# Wyt ti'n OFALWR IFANC?

## Wyt ti o dan 18 oed?

**Wyt ti'n helpu i ofalu am rywun sy'n sâl, yn anabl, sydd â phroblemau iechyd meddwl, sy'n defnyddio cyffuriau a/neu alcohol?**

Nid yw llawer o blant a phobl ifanc yn ystyried eu hunain yn Ofalwyr Ifanc oherwydd eu bod yn credu bod yr hyn y maent yn ei wneud yn 'normal'. Nid yw llawer yn sylweddoli bod cymorth a chefnogaeth ar gael iddynt. Efallai y bydd dy rôl gofalu yn golygu helpu o amgylch y tŷ. Byddi hefyd yn gallu:

- allwch hefyd wneud rhai o'r canlynol
- gofalu am aelod o'r teulu
- helpu i ofalu am dy frawd/chwaer
- glanhau
- siopa
- coginio
- golchi dillad
- helpu rhywun i wisgo
- rhoi meddyginiaeth
- ymweliadau ysbyty
- talu biliau
- cwblhau gwaith papur
- neu fod yno i rywun siarad â nhw.

Mae bywyd pob gofalwr ifanc yn wahanol ac er y gallech ei chael hi'n anodd weithiau, gall hefyd fod yn werth chweil ac yn brofiad da. Mae llawer o ofalwyr ifanc yn wynebu problemau tebyg a gall gofalu fod yn waith caled. Weithiau efallai y byddi di'n teimlo'n ddig ac yn rhwystredig, yn ddryslyd, yn unig ac nad oes neb yn deall beth wyt ti'n mynd drwyddo.

### Sut mae bod yn ofalwr ifanc yn gwneud i ti deimlo?

### Wyt ti'n poeni am y person rwyt ti'n gofalu amdano?

### Wyt ti'n teimlo dan straen?

### Wyt ti'n unig?

### Wyt ti wedi blino?

Os wyt ti'n teimlo fel hyn, byddi'n gallu cael cefnogaeth.

# Ble i ddod o hyd i gymorth pellach yng Ngheredigion?

## Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc - Gofalwyr Ceredigion

☎ 03330 14 33 77
ceredigion@credu.cymru
gofalwyrceredigioncarers.cymru
gofalwyr.cymru

## Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Ceredigion

☎ 01545 574200
cysylltu@ceredigion.gov.uk
ceredigion.gov.uk
youngcarers carers.cymru

## Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Ceredigion

Mae'n darparu gwybodaeth am y gwasanaeth sydd ar gael yng Ngheredigion. Gall pobl ifanc hefyd gael mynediad i'w cysylltydd cymunedol.

☎ 01545 574 200

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

## Cyngor Sir Ceredigion

☎ 01545 570881
ceredigion.gov.uk

## Tîm Teuluoedd

Yn cynnig cymorth i blant a phobl ifanc o deuluoedd difreintiedig.

☎ 01545 572649

## Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion

giceredigionys.co.uk
youth@ceredigion.gov.uk
@CICeredigionYS

## Ble i ddod o hyd i gymorth pellach yn Sir Benfro?

### Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc

Gweithredu dros Blant yw'r prif ddarparwr cymorth i Ofalwyr Ifanc yn Sir Benfro, am y wybodaeth a'r cyngor diweddaraf edrycha ar eu gwefan neu cysyllta â nhw dros y ffôn

☎ 01437 761330

afcwestwales.co.uk

### Gwasanaeth Cymorth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Benfro

Yn darparu gwybodaeth am y gwasanaeth oedolion sy'n ofalwyr sydd ar gael yn Sir Benfro.

☎ 01437 611002

### Cyngor Sir Benfro

☎ 01437 764551

pembrokeshire.gov.uk

### Tîm o amgylch y Teulu (TAF)

Mae'n cynnig cymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd, gydag Arweinydd Gofalwyr penodol i gefnogi pobl ifanc sydd â rôl gofalu.

☎ 01437 770023

### Gwasanaeth Ieuenctid Sir Benfro

Mae'n darparu amrywiaeth o gymorth i bobl ifanc led led Sir Benfro.

www.pembrokeshireyouth.co.uk

youthoutreach@pembrokeshire.gov.uk

SHPPI/CYPRO

# Ble i ddod o hyd i gymorth pellach yn Sir Gaerfyrddin?

## Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin

Sydd wedi'i leoli gyda Chyngor Sir Gâr, yn cefnogi pobl ifanc hyd at 18 oed.

☎ 01554 742630/ 07812 475470

✉ youngcarersservice@carmarthenshire.gov.uk

## Gwasanaeth Blynyddoedd Addysgol Gofalwyr Sir Gaerfyrddin (CEY)

Wedi'i leoli o fewn Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru (CTCWW). Maent yn gweithio gyda gofalwyr ifanc 5-18 oed.

☎ 0300 0200 002

✉ youngcarers@ctcww.org.uk

## Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin (YAC)

Wedi'i leoli o fewn Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru (CTCWW). Maen nhw'n gweithio gyda gofalwyr ifanc 16-25 oed a'u teuluoedd.

☎ 0300 0200 002

✉ youngcarers@ctcww.org.uk

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

## Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Sir Gâr

Yn darparu gwybodaeth ar wasanaethau i ofalwyr ifanc a'u teuluoedd.

✉ childreninfo@carmarthenshire.gov.uk

fis.carmarthenshire.gov.wales

## Cwmpasu pob un o'r tair sir

**Gwasanaeth Eiriolaeth TGP** Yn helpu i sicrhau y gwrandewir ar blant a phobl ifanc a bod eu hawliau'n cael eu parchu. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar-lein drwy'r wefan a restrir isod, neu byddi'n gallu ffonio'r tîm am gyngor a chymorth.

☎ 0808 168 2599

[tgpcymru.org.uk](tgpcymru.org.uk)

# Sefydliadau eraill led led y wlad

## Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (GGD) yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cyngor a gwybodaeth am wasanaethau lleol i deuluoedd a gofalwyr.

Maent yn darparu cymorth, cefnogaeth a chyngor am ddim ar amrywiaeth o faterion teuluol.

☎ 01545 574200

fis.wales

**Dewis Cymru** yw'r lle i fynd os wyt ti eisiau gwybodaeth neu gyngor am dy lesiant neu eisiau gwybod sut y byddi'n gallu helpu rhywun arall.

dewis.wales

**Pan fyddwn yn siarad am dy lesiant, nid dim ond dy iechyd yr ydym yn ei olygu. Rydym yn golygu pethau fel ble wyt ti'n byw, pa mor ddiogel wyt ti'n teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.**

## Meic Cymru

Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Byddant yn gwrando hyd yn oed pan na fydd neb arall yn gwneud hynny. Ni fyddant yn dy farnu a byddant yn helpu drwy roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a'r cymorth sydd ei angen arnat i wneud newid.

.☎ 080880 23456 Testun- 84001

meiccymru.org

/meic.cymru

/meiccymru

## NSPCC

Yn cynnig cymorth i blant a phobl ifanc o ran amddiffyn/diogelwch plant/cwnsela.

☎ 0800 1111

nspcc.org.uk

/nspcc

/NSPCC

## Gweithredu dros Blant

Sefydliad cenedlaethol sy'n cefnogi plant a phobl ifanc, gan ddarparu gofal a chymorth ymarferol ac emosiynol.

actionforchildren.org.uk

/ActionforChildrenCymru

/cymru_AFC

## Cymdeithas y Plant

Mae hon yn elusen genedlaethol a all dy gefnogi trwy heriau bywyd difrifol.

0300 303 7000

childrenssociety.org.uk

/childrenssociety

/childrensociety

## Childline - 0800 1111

Yn cynnig cefnogaeth gyfrinachol ar unrhyw broblem gan gynnwys jyglo gofalu ag addysg a bwlio.

0800 1111

childline.org.uk

/childline

## Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Maent yn gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydnabyddiaeth i unrhyw un sy'n byw gyda heriau gofalu.

☎ 0300 772 9702

carers.org/young-carers-and-education/wales-education

/carerstrust

/CarersTrustWales

## Bullying online/ Family Lives

Prif elusen gwrth-fwlio'r DU sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i blant, pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

☎ 0808 800 2222

bullying.co.uk

/BullyingUK

/bullyinguk

## Mind

Elusen Arweiniol i bobl â salwch iechyd meddwl a'u teuluoedd.

www.mind.org.uk

☎ 0845 766 0163/ 0300 123 3393

## Mind Cymru

☎ 029 2039 5123

/mindforbettermentalhealth

/mindcharity

## Cymorth Cyffuriau ac Alcohol

Yn cynnig cefnogaeth i blant rhieni sy'n gaeth i alcohol.

☎ 0800 358 3456

nacoa.org

nacoa.org/families/just-4-kids

Pobl Ifanc

nacoa.org/families/just-4-teens

/nacoauk

/NacoaUK

## Al-Anon

Yn cynnig cefnogaeth i blant alcoholigion.

☎ 0800 0086 811

w.al-anonuk.org.uk

AlAnonFamilyGroupsUK

AlAnonUKandEire

### Siaradwch â Frank

Yn cynnig gwybodaeth gyffredinol i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol ynghylch defnyddio sylweddau.

☎ 0300 1236600 Text- 82111

talktofrank.com

/drugtalktofrank

### Byw Heb Ofn

Yn rhoi cymorth a chyngor am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

☎ 0808 80 10 800

gov.wales/live-fear-free

/LiveFearFree/

/livefearfree

### The Hideout

Yn cynnig cymorth cyfrinachol i bobl ifanc sy’n byw gyda cham-drin domestig yn y teulu. (dim cyfryngau cymdeithasol)

thehideout.org.uk

# CERDYN ADNABOD GOFALWYR IFANC CENEDLAETHOL

Bydd cael Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc yn codi ymwybyddiaeth ac yn rhoi cydnabyddiaeth ffurfiol i'th rôl, gan roi gwybod i bobl am dy gyfrifoldebau gofalu heb orfod esbonio dy sefyllfa dro ar ôl tro. Bydd yn rhoi'r hyder i ti ofyn am help neu ddealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol fel athrawon, meddygon a fferyllwyr.

**I gael rhagor o wybodaeth ac i wneud cais am Gerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc yng:**

### Ngheredigion:

- ☎ 01545 574200
- https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr
- cysylltu@ceredigion.gov.uk

### Sir Gaerfyrddin:

- ☎ 01554 742630/07812 475470
- youngcarersservice@carmarthenshire.gov.uk

### Sir Benfro:

- ☎ 01437 761330
- afcwestwales.co.uk/idcard

# ADDYSG A DYSGU

Mae llawer o ofalwyr ifanc wedi dweud eu bod yn cael problemau gyda'r ysgol neu'r coleg a lleoliadau dysgu eraill:

- peidio â chael digon o amser i wneud gwaith cartref
- mynd i drafferthion am fod yn hwyr
- colli gwersi/cyrsiau oherwydd bod eu hangen gartref
- methu canolbwyntio oherwydd poeni am y person y maent yn gofalu amdano
- mynd i drafferthion i ddefnyddio ffôn symudol i gysylltu â'r cartref
- methu â chael rhieni i lofnodi ffurflenni caniatâd neu ysgrifennu llythyr
- methu mynd i weithgareddau oherwydd y rôl gofalu.

Os wyt ti'n ofalwr ifanc ac yn cael problemau ym maes addysg, mae'n bwysig iawn dweud wrth rywun. Efallai nad ydynt wedi sylweddoli dy fod yn ofalwr ifanc ac efallai y bydd angen cymorth a chefnogaeth ychwanegol arnat ti. Mae dy **Swyddog Cynhwysiant Addysg Ysgol** yno hefyd i helpu mewn ysgolion uwchradd ac edrycha ar yr Hysbysfwrdd Gofalwyr Ifanc yn dy ysgol am fanylion. Dyweda wrth athro neu oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo. Bydd gan golegau **Swyddogion Lles** y byddi'n gallu siarad â hwy.

## Bwrsariaeth

Os wyt yn ystyried gwneud cais i'r coleg neu'r brifysgol, gall rhai ohonynt gynnig bwrsariaethau i ofalwyr ifanc. Mae gan UCAS gyngor a gwybodaeth ychwanegol i ofalwyr, neu siarada â'th Brifysgol neu Goleg o ddewis yn uniongyrchol.

## GWAITH AC ARIAN

Efallai y byddi'n teimlo pwysau ychwanegol i ymdopi â gofalu a dod â chyflog i mewn. Fel gofalwr ifanc sy'n gweithio, efallai y bydd angen rhywfaint o gymorth arnat yn y gweithle i drefnu apwyntiadau meddyg neu ysbyty.

Mae gan ofalwyr ifanc hawliau. Yn ôl y gyfraith, dylent allu cael cymorth yn y gwaith y mae ei angen arnynt.
Mae'r hawliau hyn yn cynnwys yr hawl i ofyn am oriau gwaith hyblyg a'r hawl i amser i ffwrdd mewn argyfwng.
Yn ogystal â'r hawliau hyn, efallai y bydd dy gyflogwr yn cynnig cymorth ychwanegol i ti. Efallai y byddi'n gallu defnyddio absenoldeb, taledig neu ddi-dâl, i dalu am gyfnodau pan fydd angen i ti fod gartref yn gofalu. Siarada â'th gyflogwr am dy sefyllfa, efallai y byddant yn cymryd rhan yn y cynllun **Pasbort Gofalwyr**.

Mae'r cynllun Pasbort Gofalwyr:

- yn helpu dy weithle i ddeall dy gyfrifoldebau gofalu a gwaith.
- gellir ei ddefnyddio i nodi cofnod o sgwrs am dy rôl gofalu a'r hyn y cytunwyd arno neu os yw dy amgylchiadau wedi newid a bod trefniadau newydd wedi'u gwneud.
- yn dy atal rhag gorfod ailadrodd dy hunan a gwneud cytundebau newydd os bydd dy reolwr yn newid.

## Efallai y bydd gennyt hawl i gymorth ariannol

Mae Lwfans Gofalwr yn fudd-dal i bobl sy'n treulio 35 awr yr wythnos yn gofalu am berson yn rheolaidd. Mae nifer o amodau y mae'n rhaid i ti eu bodloni i hawlio hyn. Efallai y bydd gennyt hawl i gael y cymorth hwn os:

- wyt yn 16 oed neu'n hŷn;
- nad wyt yn astudio am fwy na 21 awr yr wythnos..

### Lwfans Gofalwr

☎ 0800 731 0297
gov.uk/carers-allowance

I wneud cais ac i gael rhagor o wybodaeth, edrycha ar:
gov.uk/carers-allowance/how-to-claim

### Canolfan Cyngor ar Bopeth (CAB)

Cysyllta â CAB i gael gwybod am fudd-daliadau neu gymorth arall y gallet fod â hawl iddynt.

### Ceredigion:

☎ 01239 621974
cabceredigion.org/

### Sir Gaerfyrddin:

☎ 01267 234488 / 01554 759626
carmarthenshire-ca.org.uk/contact/

### Sir Benfro:

☎ 01437 806070
pembscab.org/

# MATERION MEDDYGOL

Os oes angen unrhyw wybodaeth arnat am faterion meddygol, byddi'n gallu cysylltu â:

## 999

Ffonio 999 mewn argyfwng meddygol neu iechyd meddwl. Dyma pryd mae rhywun yn ddifrifol wael neu wedi'i anafu ac mae ei fywyd mewn perygl.

## NHS 111 Wales

Ffonia 111 am gyngor iechyd ar ba wasanaethau i'w defnyddio neu sut i reoli salwch neu gyflwr. Mae'r rhif hwn hefyd yn rhoi mynediad at dy Feddyg i ti y tu allan i oriau ac mae ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Byddi'n gallu dod o hyd i lawer o gyngor meddygol defnyddiol hefyd ar wefan 111, gan gynnwys gwiriwr symptomau:
111.wales.nhs.uk

wwcp
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

# Beth i'w wneud mewn argyfwng

RHAN TYNNU ALLAN

## Defnyddio Rhifau ICE

Gall ICE (Yn achos Rhifau Brys) roi gwybod i ymatebwyr cyntaf fel parafeddygon, diffoddwyr tân, yr heddlu a staff ysbytai y dylid cysylltu â hwy mewn argyfwng.
Byddi'n gallu cael nifer o gysylltiadau brys er enghraifft.
**ICE1** Mam **ICE2** Brawd

## Defnyddio dy ffôn mewn argyfwng

Os nad oes gennyt signal ar dy ffôn, byddi'n gallu ffonio'r gwasanaethau brys drwy ddeialu 112.

## Ffonio 999

Os byddi'n gallu, defnyddia ffôn tŷ fel y gall y gwasanaethau brys ddarganfod ble rydych chi.

- Gwna'n siŵr dy fod yn ddiogel cyn ffonio 999
- Paid â bod yn bryderus ynghylch ffonio 999 - mae'r gwasanaethau brys yno i helpu ac wedi arfer â chymryd galwadau gan blant a phobl ifanc
- Siarada'n glir ac yn bwyllog fel y byddi'n gallu
- Ceisia beidio â rhuthro dy eiriau
- Paid â diweddu'r alwad nes bod y gweithredwr yn dweud wrthyt.

**Gorau po fwyaf o wybodaeth y byddi'n gallu ei darparu mewn argyfwng.** Efallai y byddai'n ddefnyddiol cyflwyno'r wybodaeth hon am y person rwyt yn gofalu amdano a chadw copi dros y ffôn neu ei storio yn dy ffôn symudol.

Enw llawn y person rwyt yn gofalu amdano

Dyddiad geni'r person rwyt yn gofalu amdano

Cyfeiriad

Beth yw eu cyflyrau/afiechydon?

A oes ganddynt unrhyw alergeddau ac os felly beth ydynt?

Enw eich meddygfa a meddygon

Rhif ffôn y feddygfa