

Hawdd ei Ddeall

## Aseidiadau yng Nghymru

---



Eich canllaw ynghylch aseidiadau ar eich cyfer chi a'r bobl rydych chi'n gofalu amdany'n nhw



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Ofalwyr Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Aseidiadau – Eich canllaw ynghylch cael aseiad yng Nghymru**'.

**Ebrill 2024**

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 29**.

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Gofalwyr Cymru**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

**Gwefan:** [www.carerswales.org](http://www.carerswales.org)

**E-bost:** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)  
[info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

**Ffôn:** 0808 808 7777



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, [cliciwch yma](#).

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b> .....	4
<b>Gofalwyr sydd angen help</b> .....	5
Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer gofalwyr.....	5
Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad.....	6
Pa help y gallech chi ei gael.....	7
<b>Oedolion sydd angen help</b> .....	9
Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer oedolion .....	9
Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad.....	11
Pa help y gallai oedolyn ei gael .....	12
<b>Plant sydd angen help</b> .....	14
Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer plant.....	14
Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad.....	15
Pa help y gallai plentyn ei gael.....	16
<b>Gofalwyr ifainc sydd angen help</b> .....	17
<b>Rhieni sy'n ofalwyr i'w plant anabl</b> .....	19
<b>Sut mae asesiadau'n cael eu gwneud</b> .....	20
<b>Sut y mae cynghorau'n penderfynu a allan nhw helpu...</b>	21
<b>Symud ardaloedd yng Ngymru</b> .....	22
<b>Gwneud cwyn</b> .....	23
<b>Mwy o help</b> .....	24
Gwybodaeth Gyswilt Gofalwyr Cymru .....	27
<b>Geiriau anodd</b> .....	<b>29</b>

# Cyflwyniad



Mae'r canllaw hwn ar gyfer **gofalwyr** yng Nghymru.



Rhywun sy'n gofalu am rywun ac sy ddim yn cael eu talu amdano yw **gofalwr**. Gall y gofalwr fod yn aelod o'r teulu, ffrind neu helpwr arall sy'n gofalu am blentyn neu berson sy'n sâl, hen neu anabl.



Mae'r canllaw hwn yn egluro pa gefnogaeth ychwanegol y gallech ei gael gan eich cyngor lleol.



Os oes arnoch chi angen cefnogaeth, dylai eich cyngor lleol eich **asesu** chi. A'r bobl rydych chi'n gofalu amdany'n nhw. Dyma yw'r gyfraith.



Mae **asesiad** yn edrych i weld pa help ychwanegol y gall fod arnoch chi ei angen. Nid yw **asesiad** yn edrych i weld sut neu pam rydych chi'n gofalu.



I gael mwy o wybodaeth am **asesiadau** yn ystod y coronafeirws, ewch i'n [gwefan](#).

# Gofalwyr sydd angen help

## Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer gofalwyr



Gallwch gael **asesiad** os ydych chi'n gofalu am rywun:



- anabl
- sâl
- mewn oed
- neu sydd ag **afiechyd meddwl**

Mae'n **afiechyd meddwl** pan nad ydych yn teimlo'n dda yn eich meddwl na'r ffordd rydych chi'n meddwl. Mae problemau iechyd meddwl yn bethau fel:



- Iselder – yn teimlo'n llawn hunanamheuaeth a thristwch.
- Gorbryder – pryderu neu deimlo'n nerfus.
- Dementia – afiechyd sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau gyda'u cof ac yn gallu bod yn ddryslyd. Mae fel arfer yn effeithio ar bobl hŷn.



Dylai'r cyngor gynnig **asesiad** i chi. Ond os nad ydyn nhw gofynnwch am un.



Bydd y cyngor yn gofyn cwestiynau i chi i benderfynu a oes arnoch chi angen help.



Byddwch yn onest. Dywedwch wrthyn nhw sut beth yw gofalu ac os ydych chi'n hapus yn gwneud hynny.



Efallai y bydd y cyngor yn eich **asesu** chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano yr un pryd, os dyma sydd arnoch chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano ei eisiau.

## Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad



Cyn **asesiad**, meddyliwch pa help ychwanegol sydd ei angen arnoch.

A sut y mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd. Er enghraifft, ydy o'n:



- effeithio ar eich iechyd?
- cymryd llawer o amser?
- gwneud eich bywyd yn galed?
- yn eich rhwystro rhag gwneud pethau eraill yr hoffech chi wneud?



Hefyd meddylwch am y pethau rydych chi'n ei wneud ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano. Er enghraifft, ydych chi:



- yn helpu o amgylch y tŷ?
- yn ei helpu gyda'i feddyginiaethau?
- yn ei helpu i ymolchi neu wisgo amdano?
- yn ei helpu ag arian?
- yn siopa ar ei ran?
- yn ei helpu ag unrhyw broblemau iechyd?
- yn byw gydag ef?
- yn cael help gan rywun arall?

## **Pa help y gallech chi ei gael**

Efallai **na** chewch chi gefnogaeth ychwanegol gan y cyngor. Ond fe ddylen nhw roi cyngor i chi o hyd ynghylch:



- sut i gael cefnogaeth wrth law
- sut i gael help ag arian
- sut i rwystro problemau rhag mynd yn waeth
- sut i gael help ar gyfer pobl eraill
- beth sy'n digwydd nesaf.



Os byddwch chi **yn** cael help ychwanegol, bydd y cyngor yn ysgrifennu cynllun cefnogi i chi.



Efallai y bydd y cyngor yn eich helpu trwy ddarparu gwasanaethau. Neu roi arian i chi ar gyfer gwasanaethau.

Efallai y bydd y cyngor yn cynnig gwasanaethau yn rhad ac am ddim i chi. Neu efallai y byddan nhw'n codi tâl.



Os byddan nhw'n codi tâl am wasanaethau, bydd y cyngor yn edrych beth y gallwch chi ei fforddio.

### **Enghreifftiau o bethau y gall y cyngor roi help i chi yn eu cylch:**



- costau cludiant
- costau i gael ffôn neu gyfrifiadur
- help o amgylch y tŷ
- pethau fydd yn helpu eich **lles**.



Mae **lles** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'i fywyd a'r pethau mae'n ei wneud.



Efallai y bydd y cyngor yn helpu'r person rydych chi'n gofalu amdano hefyd. Efallai y byddan nhw'n:



- gwneud newidiadau i gartref person anabl. Fel gosod canllawiau
- darparu gofal ychwanegol er mwyn i chi gael seibiant
- darparu pethau fel prydau bwyd, cludiant, a gwasanaeth golchi dillad.

## Oedolion sydd angen help

### Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer oedolion



Mae **asesiadau** ar gyfer oedolion i bobl dros 18 sydd angen help oherwydd:

- eu bod yn anabl
- eu bod yn sâl
- eu bod yn hen
- bod ganddyn nhw **afiechyd meddwl**.



Os nad yw'r oedolyn rydych chi'n gofalu amdano wedi cael cynnig **asesiad**, gofynnwch am un.



Gallwch ofyn i'ch cyngor lleol am **asesiad** dros y ffôn, wedi'i ysgrifennu, neu ar-lein.



Mae'n rhaid i chi ofyn i'r person rydych chi'n gofalu amdano a oes arnyn nhw eisiau **asesiad**.



Os nad ydyn nhw'n gallu siarad drostyn nhw eu hunain, gallwch ofyn am **asesiad** ar eu cyfer.



Nid oes ar y person rydych chi'n gofalu amdano angen cael **asesiad** er mwyn i chi gael **asesiad**.

Does dim gwahaniaeth os ydych chi'n gofalu am yr oedolyn yn barod. Gallan nhw gael **asesiad** o hyd.



Gallwch chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano ddewis cael **asesiad** gyda'ch gilydd. Bydd yn dibynnu ar y cyngor a allan nhw eich **asesu** chi a'r oedolyn ar yr un pryd.

## Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad

Cyn **asesiad**, dylech chi a'r oedolyn rydych chi'n gofalu amdano, feddwl am:

- eich anghenion
- anghenion eich teulu a'ch plant
- eich **lles**
- y pethau sydd arnoch chi eisiau eu gwneud
- y bobl mae arnoch chi eisiau treulio amser gyda nhw
- ble rydych chi'n byw ac a yw hynny'n addas ar eich cyfer.



Efallai y bydd yr oedolyn rydych chi'n gofalu amdano angen help yn ystod yr **asesiad**.



Gallwch chi neu rywun arall fod yno os oes arnyn nhw eisiau.



Os nad oes unrhyw un i helpu, mae'n rhaid i'r cyngor gael rhywun i wneud hynny.

## Pa help y gallai oedolyn ei gael

Efallai **nad** yw'r oedolyn rydych chi'n gofalu amdano yn cael cefnogaeth ychwanegol. Ond fe ddylai'r cyngor o hyd roi cyngor ynghylch:



- ei anghenion
- sut i gael gofal a chefnogaeth sy'n agos
- sut i gael help ag arian
- sut i rwystro problemau rhag mynd yn waeth
- sut i gael help i'r bobl sy'n ei helpu.



Mae'n rhaid i chi ddweud wrth y cyngor pa gefnogaeth dydych chi ddim yn hapus yn ei wneud.



Yna gall y cyngor edrych a yw holl anghenion yr oedolyn yn cael eu cwrdd.



Nid oes rhaid i'r cyngor helpu'r oedolyn os yw ei holl anghenion yn cael eu cwrdd yn barod.

## Efallai y bydd y cyngor yn rhoi cefnogaeth i'r oedolyn trwy:



- ddarparu gwasanaethau neu arian ar gyfer gwasanaethau
- gwneud newidiadau i gartref person anabl. Fel gosod canllaw
- darparu gofal ychwanegol ar gyfer yr oedolyn er mwyn i chi gael seibiant
- darparu pethau fel prydau bwyd, cludiant, a gwasanaeth golchi dillad.



Efallai y bydd y cyngor yn cynnig gwasanaethau rhad ac am ddim. Neu efallai y byddan nhw'n codi tâl.



Os ydyn nhw'n codi tâl am y gwasanaethau, bydd y cyngor yn edrych beth y gall yr oedolyn ei fforddio.



Os bydd iechyd y person yn mynd yn waeth, gallwch ofyn am **asesiad** newydd. Gall hyn ddigwydd ar unrhyw adeg y bydd iechyd y person yn mynd yn waeth.

# Plant sydd angen help

## Ynglŷn ag asesiadau ar gyfer plant



Efallai y bydd ar rai plant angen cefnogaeth ychwanegol gan y cyngor. Er enghraifft, os ydyn nhw'n anabl.



Os ydych chi'n meddwl bod ar blentyn angen **asesiad**, dylech chi ofyn am un.



Gallwch ofyn i'r cyngor am **asesiad** dros y ffôn, wedi'i ysgrifennu, neu ar-lein.

Wrth **asesu** plant, mae'n rhaid i gynghorau feddwl:



- pa gefnogaeth sydd ar y plentyn ei eisiau
- pa gefnogaeth sydd ar y plentyn ei angen
- pa gefnogaeth sydd ar y rhieni ei angen
- **lles** y plentyn
- anghenion plant eraill yn y cartref.





Efallai y bydd cyngor yn gwneud **asesiad** plentyn, oedolyn a gofalwr ar yr un pryd.

## Sut i'ch paratoi eich hun ar gyfer asesiad



Gwnewch ffeil am yr holl wybodaeth sydd gennych am y plentyn.



Er enghraifft, gwybodaeth feddygol a llythyrau gan y meddyg.



Efallai y bydd arnoch chi eisiau gofyn i ysgol y plentyn am wybodaeth sydd ganddyn nhw arno.



Os ydych chi'n meddwl y byddai'n helpu, ewch â rhywun arall gyda chi i'r **asesiad**.

Meddyliwch beth sydd arnoch chi eisiau ei ddweud. Fel:



- sut y mae gofalu yn effeithio arnoch chi a'ch teulu
- anghenion y plentyn
- pa gefnogaeth sydd ei angen arnoch chi
- beth allai ddigwydd os nad ydych chi'n cael help.



Gwnewch nodiadau yn ystod yr **asesiad** os ydych chi'n meddwl y byddai'n helpu.

## **Pa help y gallai plentyn ei gael**

Enghreifftiau o help y gallai plentyn ei gael:

- help gartref
- clybiau ar ôl ysgol
- help â chludiant
- newidiadau yn y cartref. Er enghraifft, gosod esgynfeydd neu ganllawiau
- gwyliau
- help ychwanegol er mwyn i chi gael seibiant.





Efallai y bydd y cyngor yn cynnig gwasanaethau eraill hefyd i'ch helpu chi a'ch teulu.



Ni all y cyngor godi tâl am unrhyw gefnogaeth maen nhw'n ei roi i'r plentyn.



Pan fydd plentyn yn mynd yn oedolyn, byddan nhw angen **asesiad** newydd.

Os bydd iechyd y plentyn yn mynd yn waeth, gallwch ofyn am **asesiad** newydd. Gall hyn ddigwydd unrhyw adeg y bydd iechyd y plentyn yn mynd yn waeth.

## **Gofalwyr ifainc sydd angen help**



Mae gofalwyr ifainc yn blant dan 18 sy'n gofalu am rywun.



Efallai bod gofalwyr ifainc yn gofalu am riant sydd angen cefnogaeth. Neu sy'n anabl.



Bydd **asesiad** yn dangos pa help sydd ar y gofalwr ifainc ei angen.



Mae'n bwysig amddiffyn **lles** y gofalwr ifanc.



A gwneud yn siŵr nad yw'n colli pethau pwysig. Fel addysg.



Gall gynghorau fynnu **asesiad** os ydyn nhw'n meddwl bod **lles** person ifanc mewn perygl.



Gallwch baratoi ar gyfer **asesiad** fel gofalwr ifanc yn yr un ffordd ag oedolyn. Darllenwch yr adran ar dudalen **11**.

## Rhieni sy'n ofalwyr i'w plant anabl



Mae rhiant sy'n ofalwr yn rhywun dros 18 sy'n gofalu am blentyn anabl.



Dylai cyngorau **asesu** rhieni sy'n ofalwyr cyn gynted ag y maen nhw'n gwybod bod angen help arnyn nhw.



Neu pan fydd rhiant sy'n ofalwr yn gofyn am help.



Gall cyngorau **asesu** y gofalwr sy'n rhiant **a'r** plentyn anabl ar yr un pryd. Dylen nhw feddwl:



- a oes ar y rhiant sy'n ofalwr angen cefnogaeth
- a yw'r rhiant sy'n ofalwr yn gallu rhoi cefnogaeth sy'n ateb anghenion y plentyn
- **llesiant** y rhiant sy'n ofalwr
- lles y plentyn. Ac unrhyw blant eraill sydd dan ofal y rhiant.

## Sut mae asesiadau'n cael eu gwneud



Mae **asesiadau** yn cael eu gwneud gan rywun sydd wedi'i hyfforddi ac wedi cymhwyso. Fel gweithiwr cymdeithasol.

Gall **asesiadau** gael eu gwneud mewn gwahanol ffyrdd. Fel:



- trwy lenwi ffurflen
- dros y ffôn
- ar-lein
- cyfarfod wyneb yn wyneb.



Bydd y cyngor yn defnyddio'r ffordd orau ar gyfer eich sefyllfa. Ac yn gwrando ar beth sydd gennych chi i'w ddweud.



Bydd popeth yn cael ei ysgrifennu a byddwch chi'n cael copi.



# Sut y mae cynghorau'n penderfynu a allan nhw helpu



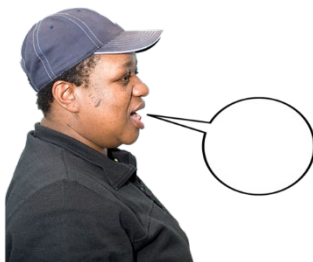
Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn ddeddf sy'n dweud pwy all gael cefnogaeth. Mae cynghorau'n defnyddio'r ddeddf hon i benderfynu allan nhw eich helpu chi.

Bydd cynghorau'n defnyddio llawer o bethau fel eich:

- dymuniadau a'ch anghenion
- iechyd, diogelwch a'ch **lles**
- anabledd, os oes gennych chi un
- safon eich bywyd
- ymrwymïadau a chyfrifoldebau gofalu eraill. Fel plant eraill ac a ydych chi'n gweithio
- dewisiadau cefnogi eraill.



Mae cynghorau'n meddwl am yr un pethau ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano hefyd.



Mae'n bwysig iawn dweud popeth wrth y cyngor. Er mwyn iddyn nhw fedru gwneud eu gorau ar eich cyfer.

# Symud ardaloedd yng Ngymru



Os ydych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano yn symud i ardal arall, dywedwch wrth eich cyngor lleol. Gwnewch hyn cyn gynted ag sy'n bosibl.



Bydd eich cyngor lleol yn dweud wrth y cyngor yn eich ardal newydd. Ac yn pasio'r cynllun gofal a chefnogaeth ymlaen.



Efallai y bydd y cyngor newydd yn defnyddio'r un cynllun gofal a chefnogaeth i ddechrau. Ond yna byddant yn ysgrifennu eu cynllun eu hunain.



Mae gwahanol gynghorau yn defnyddio gwahanol wasanaethau. Yn enwedig y tu allan i Gymru.



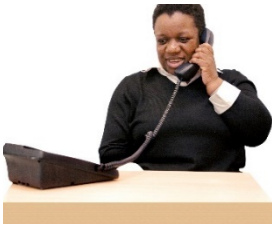
Os bydd person yn symud ardal, efallai bydd y gefnogaeth mae'n ei gael yn newid. Gofynnwch i ni am help os ydych chi'n poeni am hyn.

Bydd yn rhaid i'ch cyngor lleol gadw popeth yn eich cynllun cefnogi os nad ydych chi'n symud.

## Gwneud cwyn



Os ydych chi'n anhapus ynghylch **asesiad**, gallwch gwyno i'r gwasanaethau cymdeithasol.



Os ydych chi'n dal ddim yn hapus, gallwch fynd at **Ombwdsman y Llywodraeth Leol**.



Os ydych chi'n meddwl bod y gwasanaethau cymdeithasol wedi torri'r gyfraith, gallech chi fynd â nhw i'r llys.



Os ydych chi'n anhapus ag unrhyw gefnogaeth, gallwch gwyno'n uniongyrchol i'r darparwyr.

Neu gwyno i'r **Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru**.



Os oes arnoch chi eisiau help i wneud cwynion, gofynnwch i ni yn **Gofalwyr Cymru**.

## Mwy o help

I gael cyngor a gwybodaeth cysylltwch â

### **Gofalwyr y DU:**

**Gwefan:** [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

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

**Ffôn:** 0808 808 7777

(Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 6pm)

### **Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng Nghymru**

Os ydych chi'n cael problem gyda gwasanaethau'r GIG, gall eich **Cyngor Iechyd Cymuned** lleol helpu.

**Gwefan:** [www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home)

**E-bost:** [enquiries@waleschc.org.uk](mailto:enquiries@waleschc.org.uk)

**Ffôn:** 029 2023 5558

### **Gofalwyr Cymru**

**Gwefan:** [www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales)

**E-bost:** [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

**Ffôn:** 029 2081 1370

**Gofalwyr Cymru** – gallan nhw eich helpu hefyd i ddod o hyd i grwpiau cefnogi a mudiadau sy'n lleol i chi:

**Gwefan:** [www.carersuk.org/localsupport](http://www.carersuk.org/localsupport)

Os oes arnoch chi eisiau cyngor ynghlŷn â chydaddoldeb a hawliau dynol, gall y

**Gwasanaeth Cyngori a Chynorthwyo â Chydaddoldeb** helpu.

**Gwefan:** [www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)

**Ffôn:** 0808 800 0082

Os oes gennych chi gŵyn ynghylch gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, gall

**Ombwdsman Gwasanaethau Cyhoeddus  
Cymru** helpu.

**Gwefan:** [www.ombudsman-wales.org.uk](http://www.ombudsman-wales.org.uk)

**E-bost:** [ask@ombudsman-wales.org.uk](mailto:ask@ombudsman-wales.org.uk)

**Ffôn:** 01656 641150 / 0300 790 0203

**Age Cymru** – gallan nhw gynnig help a chynghor i bobl hŷn:

**Gwefan:** [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)

**Ffôn:** 0300 303 44 98 / 029 2043 1555

**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** – gall ddarparu help a chefnogaeth i bobl hŷn:

**Gwefan:** [www.olderpeoplewales.com](http://www.olderpeoplewales.com)

**E-bost:** [ask@olderpeoplewales.com](mailto:ask@olderpeoplewales.com)

**Ffôn:** 08442 640670 / 029 20445030

**Comisiynydd Plant Cymru** – gall gynnig cefnogaeth i blant a phobl ifainc:

**Gwefan:** [www.childcomwales.org.uk](http://www.childcomwales.org.uk)

**E-bost:** [post@childcomwales.org.uk](mailto:post@childcomwales.org.uk)

**Ffôn:** 01792 765600 / 01492 523333 /  
0808 801 1000 (rhif ar gyfer plant a phobl ifainc)

**Plant yng Nghymru** – elusen yw hon sy'n cefnogi plant, pobl ifainc a'u teuluoedd:

**Gwefan:** [www.childreninwales.org.uk](http://www.childreninwales.org.uk)

**E-bost:** [info@childreninwales.org.uk](mailto:info@childreninwales.org.uk)

**Ffôn:** 029 2034 2434

**Cyswllt Teulu** – elusen yw hon sy'n cefnogi teuluoedd plant anabl:

**Gwefan:** [www.contact.org.uk](http://www.contact.org.uk)

**E-bost:** [cymru@cafamily.org.uk](mailto:cymru@cafamily.org.uk)

**Ffôn:** 0808 808 3555 / 029 2039 6624

**Cyngor ar Bopeth Cymru** - mae'n rhoi cyngor cyfreithiol yn rhad ac am ddim

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

**Advicelink:** 0800 702 2020

**Ffôn:** 03444 772020

**Mind Cymru** – mae'n rhoi cyngor a chefnogaeth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl:

**Gwefan:** [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

**E-bost:** [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

**Ffôn:** 0300 123 3393 / 029 2039 5123

**Adferiad Recovery** – mae'n helpu pobl sy'n gwella o broblemau iechyd meddwl difrifol. A'u teuluoedd:

**Gwefan:** [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

**E-bost:** [info@adferiad.org.uk](mailto:info@adferiad.org.uk)

**Ffôn:** 01792 816600

## **Llinellau Cymorth Budd-daliadau**

### **Lwfans Gweini**

**Ffôn:** 0800 731 0122

**Ffôn testun:** 0800 731 0317

### **Lwfans Gofalwyr**

**Ffôn:** 0800 731 0297

**Ffôn testun:** 0800 731 0317

## **Lwfans Byw i'r Anabl**

**Os cawsoch chi eich geni ar 8 Ebrill 1948 neu cyn hynny:**

**Ffôn:** 0800 731 0122

**Ffôn testun:** 0800 731 0317

**Os cawsoch chi eich geni ar ôl 8 Ebrill 1948:**

**Ffôn:** 0800 121 4600

**Ffôn testun:** 0800 121 4523



**Lwfans Ceisio Gwaith, Cymhorthdal Incwm a  
Lwfans Cyflogaeth a Chymorth  
Canolfan Byd Gwaith**

**Ffôn Ceisiadau Newydd:** 0800 055 6688

**Ffôn Testun:** 0800 731 7339

**Ffôn Ceisiadau sydd Mewn Bodolaeth:** 0800 169  
0310

**Ffôn testun:** 0800 169 0314

**Credyd Pensiwn**

**Ffôn:** 0800 731 7898

**Ffôn testun:** 0800 169 0133

**Taliad Annibyniaeth Personol**

**Ffôn Ceisiadau Newydd:** 0800 917 2222

**Ffôn testun:** 0800 917 7777

**Llinell Ymholiadau:** 0800 121 4433

**Ffôn Testun:** 0800 121 4493

**Credydau Treth**

**Ffôn:** 0345 300 3900

**Ffôn testun:** 0345 300 3909)

**Gwybodaeth Gyswllt Gofalwyr Cymru**

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu i roi  
cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol i chi.

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu ym mis  
Medi 2021. Ond mae gwybodaeth yn newid  
drwy'r amser.

I wneud yn siŵr bod gennych chi'r wybodaeth  
mwyaf diweddar, cysylltwch â ni.

**Llinell Gymorth Gofalwyr y DU**

**Ffôn:** 0808 808 7777

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 6pm

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

## **Gofalwyr y DU**

**Cyfeiriad:** 20 Great Dover Street London SE1 4LX

**Ffôn:** 020 7378 4999

**E-bost:** [info@carersuk.org](mailto:info@carersuk.org)

## **Gofalwyr Cymru**

**Ffôn:** 029 2081 1370

**E-bost:** [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

## **Gofalwyr yr Alban**

**E-bost:** [info@carerscotland.org](mailto:info@carerscotland.org)

## **Gofalwyr Gogledd Iwerddon**

**Ffôn:** 028 9043 9843

**E-bost:** [advice@carersni.org](mailto:advice@carersni.org)

Ni yw'r unig elusen aelodaeth genedlaethol yn y DU ar gyfer gofalwyr. Ymunwch â ni yn:

**Gwefan:** [www.carersuk.org/how-you-can-help/join-us](http://www.carersuk.org/how-you-can-help/join-us)

