Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr i wella bywydau gofalwyr yng Nghymru

Mae arnon ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl

Fersiwn hawdd ei ddeall yw hwn o '**Gynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr' yng Nghymru'** – Dogfen Ymgynghori' Llywodraeth Cymru.

Hydref 2020

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Fersiwn hawdd ei ddeall yw hwn. Mae'r geiriau a'r hyn maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.

Efallai y bydd arnoch chi angen help i ddarllen a deall y ddogfen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bod geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Mae'n dweud beth maen nhw'n feddwl mewn bocs o dan y gair.

Os yw'r gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae mewn ysgrifennu glas cyffredin. Gallwch chi edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 29**.

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru.** Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Cyfeiriad: Older People and Carers Team
Social Services Directorate
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

E-bost: OlderPeopleandCarers@gov.wales

Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Cynnwys

Tudalen

Ynglŷn â’r ddogfen hon....4

Cyflwyniad....6

Ble rydyn ni nawr....7

Ynglŷn â’r Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr....9

Y ffordd y mae’r coronafeirws wedi effeithio ar ofalwyr....10

Gofalwyr sydd â nodweddion gwarchodedig....12

Ynglŷn â gofalwyr ifainc....15

Blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer gofalwyr....16

Blaenoriaeth 1....16

Blaenoriaeth 2....19

Blaenoriaeth 3....21

Blaenoriaeth 4....23

Canllawiau i ofalwyr....27

Edrych trwy ein gwaith i wneud pethau’n well....28

Geiriau anodd....29

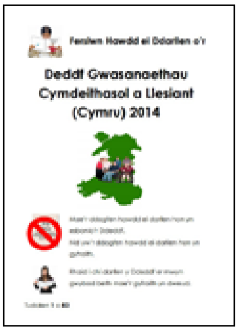
Ynglŷn â'r ddogfen hon

Mae arnon ni eisiau gwneud bywydau gofalwyr yng Nghymru yn well. Rydyn ni'n ysgrifennu'r **Cynllun Cenedlaethol i Ofalwyr** hwn i weld sut y gallwn ni gefnogi gofalwyr.

Mae'r ddogfen hon yn dweud wrthyn ni beth rydyn ni'n meddwl sy'n bwysig i'w ysgrifennu yn y **Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr**.

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gyda barn gofalwyr, eu **cynrychiolwyr** a'r bobl maen nhw'n gweithio gyda nhw ym myd iechyd a llywodraeth leol.

Cynrychiolwr yw rhywun sy'n cael siarad ar ran person er mwyn helpu pobl eraill neu fudiadau i wybod beth sydd ar y person ei eisiau.



Mae **Deddf y Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014** yn dweud mai gofalwr yw rhywun sy'n rhoi gofal di-dâl. Gall gofalwr fod unrhyw oed.

Mae'r ddeddf yn dweud bod yn rhaid i ni wella iechyd a llesiant:

- pobl sydd angen gofal a chefnogaeth

- a gofalwyr sydd angen cefnogaeth.

Mae arnon ni eisiau i'r cynllun hwn ein helpu i feddwl am bethau i gefnogi a gwella bywydau gofalwyr o bob oed a chefndir yng Nghymru.

Er enghraifft, pa gefnogaeth y gallan nhw ei gael yn yr ysgol, yn y gwaith, yn eu cymuned neu gartref.

Cyflwyniad

Mae arnon ni eisiau i'r cynllun hwn ganolbwyntio ar iechyd a gofal cymdeithasol. Mae arnon ni eisiau helpu gofalwyr i gadw'n iach.

Ers y coronafeirws mae'n fwy pwysig i gadw llygad ar iechyd a lles gofalwyr a'r bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw.

Mae arnon ni eisiau edrych beth allwn ni wneud i gefnogi gofalwyr cyn iddo effeithio ar eu iechyd a'u lles.

Mae arnon ni eisiau i ddarparwyr gwasanaeth, awdurdodau lleol a mudiadau'r **trydydd sector** i wella cefnogaeth i ofalwyr.

Mae **trydydd sector** yn enw arall am fudiadau gwirfoddol, elusennol neu fudiadau ymgyrchu.

Neu bydd mwy o ofalwyr yn sâl ac angen help gan y GIG a'r gwasanaethau cymdeithasol.

Mae ein cynllun hefyd am i **gyrff cyhoeddus** weithio'n well gyda phobl a chymunedau i ddarparu gwasanaethau.

Mae **cyrff cyhoeddus** yn fudiadau sy'n cael arian gan Lywodraeth Cymru i redeg gwasanaethau ar gyfer pobl yng Nghymru.

Ble rydyn ni nawr

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Llywodraeth Cymru o hyd yn gwneud pethau i helpu i wella bywydau gofalwyr.

Efallai bod gan ofalwyr fwy o hawliau nag o'r blaen.

Am y tro cyntaf mae gan ofalwyr yr un hawl i gael **asesiad** a chefnogaeth â'r bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw.

Mae **asesiad** yn ffordd o weld a oes ar rywun angen help a chefnogaeth.

Mae'n ddyletswydd ar yr awdurdod lleol i wneud **Cynllun Cefnogaeth i Ofalwyr**. Mae hyn er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cwrdd ag anghenion gofalwyr, sy'n rhywbeth y mae'r gyfraith yn dweud bod yn rhaid iddyn nhw wneud.

Mae deddfau, polisïau ac arian ar gael i fyrddau iechyd, awdurdodau lleol a mudiadau'r trydydd sector i gefnogi gofalwyr.

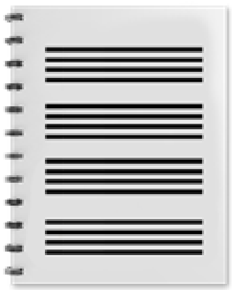
Rydyn ni'n rhoi £1.295 miliwn yn y flwyddyn 2020 i 2021 i gael gweithgareddau i gefnogi ein **blaenoriaethau** cenedlaethol ar gyfer gofalwyr.

Mae **blaenoriaethau** yn bethau sy'n fwyaf pwysig.

Ynglŷn â'r Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr

Gwnaeth Pwyllgor Iechyd y Senedd waith i weld a yw **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014** wedi helpu gofalwyr o bob oed.

Ysgrifennodd y pwyllgor adroddiad sy'n cael ei alw'n **Gofalu am ein dyfodol** ar 21 Tachwedd 2019. Roedd syniadau yn yr adroddiad ar gyfer gwella bywydau gofalwyr yng Nghymru.



Atebodd y Dirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol gan ddweud ei bod hi'n bwysig ysgrifennu **Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr**.

Y ffordd y mae'r coronafeirws wedi effeithio ar ofalwyr

Mae'r coronafeirws wedi effeithio ar iechyd meddwl a lles gofalwyr.

Roedd rhai gofalwyr yn poeni y buasen nhw'n dal y coronafeirws a'i basio ymlaen.

Roedd gofalwyr yn ei chael hi'n anodd oherwydd bod canolfannau gofal dydd a grwpiau cymunedol ar gau er mwyn amddiffyn iechyd pobl. A doedden nhw ddim bob amser yn medru cael mynediad i fathau eraill o wasanaethau.

Nid oedd rhai gofalwyr yn gallu cael asesiad anghenion i ofalwyr yn gyflym. Roedd rhai yn ei chael hi'n anodd cael bwyd neu feddyginiaethau.

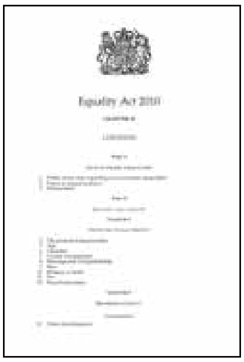
Beth rydyn ni'n ei wneud i gefnogi gofalwyr:

Rydyn ni wedi rhoi £1 miliwn i **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** i helpu gofalwyr i dalu am bethau pwysig.

Rydyn ni wedi gweithio gyda mudiadau i weld sut mae'r coronafeirws wedi effeithio ar fywydau gofalwyr di-dâl.

Rydyn ni'n cael gwybodaeth gan ein **Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Ofalwyr** a'n **Grŵp Ymgysylltu** i'n helpu i ysgrifennu ein cynllun cenedlaethol ar gyfer gofalwyr.

Gofalwyr sydd â nodweddion gwarchodedig



Mae **Deddf Cydraddoldeb 2010** yn ddeddf sy'n dweud ei bod yn ddyletswydd cyfreithiol arnon ni i drin gofalwyr sydd â **nodweddion gwarchodedig** yn deg ac yn gyfartal.

Mae **Deddf Cydraddoldeb 2010** yn dweud bod yn rhaid i ni wneud yn siŵr bod pobl sydd â **nodweddion gwarchodedig** ddim yn cael eu trin yn annheg oherwydd pwy ydyn nhw. Mae hyn yn cynnwys:

- Pobl anabl
- Dynion a menywod
- Pobl o wahanol hil neu ddiwylliant
- Pobl o wahanol oed
- Pobl wahanrywiol, pobl **hoyw** a phobl **lesbiaidd**
- Pobl o wahanol grefyddau neu bobl nad oes ganddyn nhw grefydd
- Pobl sy'n disgwyl babi neu sydd â babi newydd
- Pobl sydd wedi priodi neu sydd â phartner sifil
- Pobl **drawsrywiol**

Mae **lesbiad** yn meddwl menyw sy'n cael ei denu gan fenywod eraill ac mae **hoyw** yn meddwl dyn sy'n cael ei ddenu gan ddynion eraill.

Mae pobl **drawsrywiol** yn bobl sy'n teimlo nad yw'r corff y cawson nhw eu geni iddo yn iawn iddyn nhw. Mae hyn yn meddwl efallai y bydd arnyn nhw eisiau newid o fod yn ddyn i fod yn fenyw neu o fod yn fenyw i fod yn ddyn.

Mae arnon ni eisiau gweld beth yw anghenion cefnogaeth pobl sydd â nodweddion gwarchodedig.

Mae iechyd gofalwyr sy'n bobl dduon ac **asiaidd a lleiafrifoedd ethnig** mewn perygl mawr oherwydd y coronafeirws.

Mae llawer o bobl hŷn sy'n ofalwyr. Mae llawer ohonyn nhw'n byw ar eu pennau eu hunain gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano

Efallai nad yw pobl o wahanol gefndiroedd diwylliannol yn meddwl amdanyn nhw eu hunain fel gofalwyr. Efallai nad ydyn nhw'n gwybod sut i gael help nac yn gwybod am eu hawliau.

Mae arnon ni eisiau i'n polisïau a'n gwasanaethau yn y Cynllun ganolbwyntio ar anghenion bob gofalwr.

Beth rydyn ni'n wneud i gefnogi gofalwyr:

Rydyn ni'n gwneud **Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb.**

Bydd hyn yn ein helpu i weld sut y gall gwasanaethau gefnogi anghenion gofalwyr di-dâl sydd â nodweddion gwarchodedig.

Byddwn ni'n cael barn gofalwyr sydd â nodweddion gwarchodedig i wneud pethau'n well.

Ynglŷn â gofalwyr ifainc

Mae gofalwyr ifainc yn blant neu'n bobl ifainc sy'n gofalu am aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Gallan nhw fod yn ifanc iawn a hyd at 16 mlwydd oed.

Efallai na fydd plant sy'n ofalwyr ddim yn cael mwynhau eu hamser yn yr ysgol neu gyda ffrindiau.

Mae gofalwr sy'n oedolyn ifanc yn rhywun sydd rhwng 16 mlwydd oed a 25 mlwydd oed. Mae'n rhaid iddyn nhw feddwl am bethau fel gorffen eu haddysg, dod o hyd i waith neu adael cartref.

Oherwydd y cyfnod clo, nid oedd llawer o ofalwyr ifainc yn medru cael y math o gefnogaeth roedd arnyn nhw eisiau. Gallai hyn fod wedi effeithio ar eu hiechyd a'u lles.

Mae arnon ni eisiau cefnogi gofalwyr ifainc. Rydyn ni'n gweithio gydag awdurdodau lleol ac **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** i gychwyn **cerdyn adnabod gofalwyr ifainc**.

Blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer gofalwyr

Mae ein **Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr** newydd wedi'i seilio ar y tair blaenoriaeth a gafodd eu lansio ym mis Tachwedd 2017.

Mae arnon ni eisiau gweld sut y gallwn ni wneud y blaenoriaethau hyn yn well i helpu gofalwyr sydd o gefndiroedd **amrywiol**.

Mae **amrywiol** yn meddwl pobl o bob diwylliant, galluoedd a ffyrdd o fyw gwahanol.

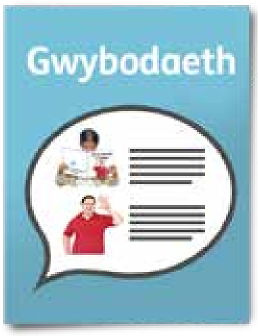
Mae arnon ni eisiau ychwanegu 4ydd blaenoriaeth i'n cynllun.

Blaenoriaeth 1

Cydnabod gofalwyr a'u cefnogi i barhau i ofalu am bobl.

Y pethau rydyn ni wedi'i gwneud neu y byddwn ni'n eu gwneud:

Byddwn ni'n parhau ag ymgyrch **Hawliau Gofalwyr**. Byddwn ni'n gweithio gyda mudiadau i adael i ofalwyr a gofalwyr ifainc wybod am eu hawliau.



Byddwn ni'n gwneud taflenni, posteri a hysbysebion radio ar gyfer pobl sydd ddim yn gallu cael gwybodaeth ar-lein.

Byddwn ni'n gweithio gyda **Gofal Cymdeithasol Cymru** i roi hyfforddiant a gwybodaeth at ei gilydd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gofal cymdeithasol.

Byddwn ni'n rhoi arian i brosiectau sy'n darparu cefnogaeth i ofalwyr o bob oed trwy ein **Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy**.

Bydd **Gofalwyr Cymru** ac **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** yn defnyddio eu prosiectau i weithio i wella cefnogaeth ar gyfer gofalwyr.

Bydd **Age Cymru** yn gweithio i gwrdd ag anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sydd â **dementia**.

Mae **Dementia** yn anhwylder sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl sydd â dementia yn cael problemau â'r cof a gallan nhw deimlo'n ddryslyd. Mae fel arfer yn effeithio ar bobl hŷn.

Beth y mae gofalwyr a'u cynrychiolwyr am ei weld yn digwydd?

- Annog staff i siarad mewn ffordd sydd yn syml ac yn glir.
- Defnyddio storïau go iawn i weld y buddion o fod yn ofalwr.

Blaenoriaeth 2

Rhoi cefnogaeth i ofalwyr i gymryd seibiant a chael gwell bywyd.

Y pethau rydyn ni wedi'u gwneud neu y byddwn ni'n eu gwneud:

Fe gawson ni gyfarfod ar-lein gyda mudiadau gofalwyr Cymru a'r Alban, athrawon prifysgol, cyrff cyhoeddus a staff y llywodraeth.

Fe siaradon ni am **seibiant**, seibiant byr, nawdd a rhaglenni sy'n rhoi help ar gyfer gofalwyr.

Seibiant yw cael amser i ffwrdd oddi wrth wneud rhywbeth sy'n gallu bod yn anodd neu'n flinedig. Mae seibiant byr yn rhywbeth fel seibiant a all fod yn wyliau.

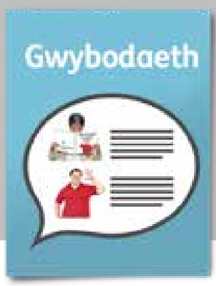
Gallai gwasanaethau i helpu pobl trwy siarad, fel **cynghori**, helpu gofalwyr gyda straen neu golled.

Mae **cynghori** yn digwydd pan fydd person sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol yn eich cefnogi trwy faterion anodd neu eich cefnogi i ddelio â theimladau ac emosiynau anodd.

Beth y mae gofalwyr a'u cynrychiolwyr am ei weld yn digwydd?

- Mae gofalwyr am gael gwybod y gwahaniaeth rhwng seibiant a seibiannau byr.

- Cael rhestr o ddewisiadau o seibiannau ar gyfer gofalwyr.



- Cael gwybodaeth ynghylch pwy fyddai'n gyfrifol am roi seibiant.

Blaenoriaeth 3

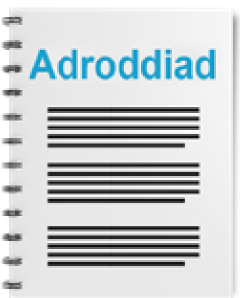
Rhoi'r Wybodaeth, y Cyngor a'r Cymorth (IAA) iawn i ofalwyr pan fydd angen.

Y pethau rydyn ni wedi'i gwneud neu y byddwn ni'n eu gwneud:

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn dweud bod yn rhaid i awdurdodau lleol roi gwybodaeth ynglŷn â:

- y ffordd y mae'r system gofal a chefnogaeth yn gweithio
- pa ofal a chefnogaeth sydd ar gael
- sut i gael gofal a chefnogaeth
- pwy i siarad â nhw ynglŷn â lles y person sydd ag anghenion.

Dylai gofalwyr fedru cael mynediad at wasanaethau **IAA** yn unrhyw fan yng Nghymru.



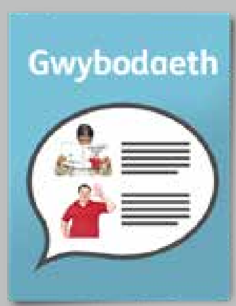
Ysgrifennodd **Archwilio Cymru** adroddiad ym mis Medi 2019 ynglŷn â gwasanaethau IAA gan awdurdodau lleol.

Dywedodd Archwilio Cymru hefyd y dylen ni gael mwy o wasanaethau **eiriolaeth**.

> Mae **eiriolaeth** yn digwydd pan fydd rhywun yn eich helpu ac yn siarad ar eich rhan er mwyn dweud beth rydych chi am ei ddweud a gwneud i bethau ddigwydd.

Rydyn ni'n ariannu prosiect sy'n cael ei alw'n **HOPE** i gefnogi pobl hŷn a gofalwyr i gael mynediad at wasanaethau trwy eiriolaeth.

Beth y mae gofalwyr a'u cynrychiolwyr am ei weld yn digwydd?



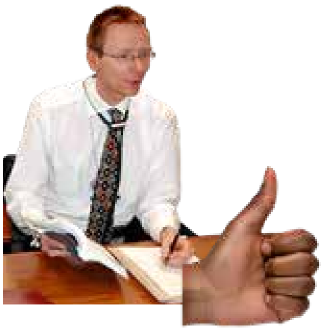
- Gwybodaeth fel gwybodaeth meddyg teulu, gwybodaeth gwasanaethau cymunedol neu wybodaeth ar-lein.

- Annog gofalwyr i ddefnyddio gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol.
- Cefnogaeth gan wasanaethau fel cartrefi, cludiant, gwasanaethau sy'n amddiffyn a rhaglenni gwaith.

- Meddwl am ofalwyr nad oes ganddyn nhw bethau fel cyfrifiaduron a ffonau clyfar.
- Cefnogi gofalwyr gyda thechnoleg fel cymhorthion llais digidol.

Blaenoriaeth 4

Cefnogi gofalwyr mewn addysg ac yn y gweithle.



Mae hon yn flaenoriaeth newydd a allai fod yn y **Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr** os ydych chi'n cytuno â hi.

Bydd yn annog cyflogwyr a lleoedd addysg i wella eu help a'u cefnogaeth er mwyn helpu gofalwyr i weithio. Neu barhau â'u haddysg.

Gofalwyr mewn addysg

Efallai bod gofalwyr am barhau â'u haddysg os oedden nhw wedi rhoi'r gorau iddi.

Fe wnaethon ni roi arian i **Ofalwyr Cymru** i lansio rhaglen medrau ar-lein **Carers UK** sy'n cael ei alw'n **Dysgu ar gyfer Byw**.

Mae hyn yn helpu gofalwyr i wneud cyrsiau ar-lein i'w helpu i gael gwaith.

Gofalwyr ifainc

Efallai bod gofalwyr ifainc wedi cael graddau isel yn eu TGAU ac efallai na allan nhw gael mynediad i addysg uwch, gwaith na hyfforddiant.

Gallen nhw fod heb waith nac arian effeithio ar eu hiechyd a'u lles.

Byddwn ni'n annog awdurdodau lleol i wneud yn siŵr bod gwell cefnogaeth ar gyfer gofalwyr ifainc mewn ysgolion. Fel nad yw addysg, iechyd a lles gofalwyr yn cael ei effeithio.

Mae ein cwricwlwm newydd i ysgolion yn meddwl mwy am les. Gall helpu gofalwyr ifainc â materion sy'n effeithio arnyn nhw.

Mae **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** wedi gwneud gwybodaeth a hyfforddiant i gefnogi gofalwyr ifainc a'u hathrawon. Mae'r rhain ar gael i ysgolion eu defnyddio.

Mae arnon ni eisiau i ysgolion a gwasanaethau gofalwyr ifainc weithio gyda'i gilydd i gefnogi gofalwyr ifainc.

Gofalwyr mewn gwaith

Byddwn ni'n gweithio gyda chyflogwyr i wneud gweithleoedd yn fuddiol i ofalwyr.

Byddwn ni'n dal i weithio gyda chanolfan **Cyflogwyr ar ran Gofalwyr** sy'n helpu mudiadau i gefnogi staff sy'n ofalwyr.

Mae'r ganolfan yn darparu hyfforddiant ac arweiniad ar gyfer cyflogwyr i ysgrifennu polisïau a chefnogi gofalwyr mewn gweithleoedd.

Mae gan y wefan www.employersforcarers.org/about-us/wales-hub fwy o wybodaeth am y ganolfan.

Beth y mae gofalwyr a'u cynrychiolwyr am ei weld yn digwydd

- Meddwl am bobl sy'n gorfod gweithio rhan-amser neu roi'r gorau i'w gwaith oherwydd eu bod yn ei chael hi'n anodd gwneud hynny yr un pryd â gofalu am rywun.

- Gwneud yn siŵr bod polisïau help a chefnogaeth ar gyfer gofalwyr mewn cyrff cyhoeddus a mudiadau yn helpu gofalwyr mewn gwirionedd.

Canllawiau i ofalwyr

Mae arnon ni eisiau ysgrifennu canllawiau ynglŷn ag anghenion gofalwyr.

Mae gan y rhan fwyaf o ofalwyr anghenion tebyg am help. Er enghraifft:

- Yr angen am seibiant neu seibiant byr.

- Help i astudio tra byddan nhw'n gofalu am berson.

- Gweithio'n llawn amser neu ran-amser tra byddan nhw'n gofalu am berson.

Dywedodd gofalwyr nad oedden nhw'n cael yr un gefnogaeth gan wahanol fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol o amgylch Cymru.

Mae arnon ni eisiau i bawb wybod pa fath o gefnogaeth y gall gofalwyr ei chael. Bydd y canllawiau hyn yn helpu mudiadau sydd eisiau cefnogi gofalwyr.

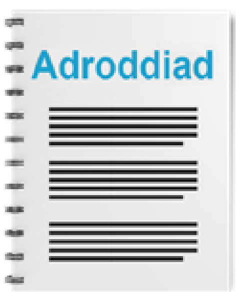
Edrych trwy ein gwaith i wneud pethau'n well

Byddwn ni'n ysgrifennu cynllun gyda chyngor gan aelodau **Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Ofalwyr a'r Grŵp Ymgysylltu**.

Mae gennym ni brosiectau a rhaglenni fydd yn ein helpu i ddeall anghenion gofalwyr.

Mae'n rhaid i awdurdodau lleol gasglu gwybodaeth am anghenion gofal cymdeithasol gofalwyr. Mae hyn ar gyfer ein **Fframwaith Perfformiad a Gwelliant**.

Bydd adborth ar **Ddeddf y Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn dweud wrthyn ni a yw'r gyfraith wedi helpu gofalwyr.



Mae **Mesur y Mynydd** yn brosiect sy'n cael ei ariannu gennym ni. Bydd y prosiect yn rhoi adroddiadau i ni i'n helpu i ddeall sut y gallwn ni wella gwasanaethau a chefnogaeth ar gyfer gofalwyr.

Geiriau anodd

Amrywiol

Mae amrywiol yn meddwl pobl o bob diwylliant gwahanol, galluoedd a ffyrdd o fyw.

Asesiad

Mae asesiad yn ffordd o weld a oes ar rywun angen help a chefnogaeth.

Blaenoriaethau

Mae blaenoriaethau yn bethau sy'n fwyaf pwysig.

Cynghori

Mae cynghori yn digwydd pan fydd person sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol yn eich cefnogi trwy faterion anodd neu eich cefnogi i ddelio â theimladau ac emosiynau anodd.

Cynrychiolwr

Cynrychiolwr yw rhywun sy'n siarad ar ran y person ac sy'n eu cefnogi pan fydd eu rhyddid wedi cael ei gymryd

Cyrff cyhoeddus

Mae cyrff cyhoeddus yn fudiadau sy'n cael arian gan Lywodraeth Cymru i redeg gwasanaethau ar gyfer pobl yng Nghymru.

Dementia

Mae Dementia yn anhwylder sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl sydd â dementia yn cael problemau â'r cof a gallan nhw deimlo'n ddryslyd. Mae fel arfer yn effeithio ar bobl hŷn.

Eiriolaeth

Mae eiriolaeth yn digwydd pan fydd rhywun yn eich helpu ac yn siarad ar eich rhan er mwyn:

- dweud beth rydych chi am ei ddweud
- a gwneud i bethau ddigwydd.

Nodweddion gwarchodedig

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn dweud bod yn rhaid i ni wneud yn siŵr bod pobl sydd â nodweddion gwarchodedig ddim yn cael eu trin yn annheg oherwydd pwy ydyn nhw. Mae hyn yn cynnwys:

- Pobl anabl
- Dynion a menywod
- Pobl o wahanol hil neu ddiwylliant
- Pobl o wahanol oed
- Pobl wahanrywiol, pobl hoyw a phobl lesbiaidd
- Pobl o wahanol grefyddau neu bobl nad oes ganddyn nhw grefydd
- Pobl sy'n disgwyl babi neu sydd â babi newydd
- Pobl sydd wedi priodi neu sydd â phartner sifil

Trawsrywiol

Mae pobl drawsrywiol yn bobl sy'n teimlo nad yw'r corff y cawson nhw eu geni iddo yn iawn iddyn nhw. Mae hyn yn meddwl efallai y bydd arnyn nhw eisiau newid o fod yn ddyn i fod yn fenyw neu o fod yn fenyw i fod yn ddyn.

Lesbiad a hoyw

Mae lesbiad yn meddwl menyw sy'n cael ei denu gan fenywod eraill ac mae hoyw yn meddwl dyn sy'n cael ei ddenu gan ddynion eraill.

Seibiant

Seibiant yw cael amser i ffwrdd oddi wrth wneud rhywbeth sy’n gallu bod yn anodd neu’n flinedig. Mae seibiant byr yn rhywbeth fel seibiant a all fod yn wyliau.

Trydydd Sector

Mae trydydd sector yn enw arall am fudiadau gwirfoddol, elusennol neu fudiadau ymgyrchu.