Hawdd ei Ddeall

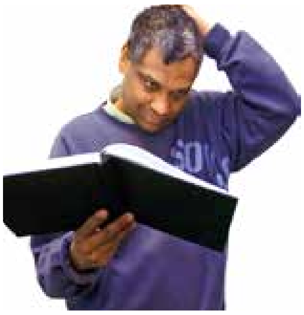
Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Nghymru

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yng Nghymru**'.

Mawrth 2021

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch chi angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch chi weld beth maen nhw'n feddwl ar **dudalen 28**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

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

E-bost: OlderPeopleandCarers@gov.wales

Mae'r ddogfen yma wedi cael 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 ddogfen yma, cliciwch yma.

Cynnwys

	Tudalen
Cyflwyniad	**4**
Lle rydyn ni nawr	**6**
Gofalwyr di-dâl gyda nodweddion gwarchodedig	8
Gofalwyr ifanc a gofalwyr sydd yn oedolion ifanc	12
Blaenoriaethau i ofalwyr di-dâl	**13**
Blaenoriaeth 1 – Cefnogi gofalwyr di-dâl i barhau i ofalu am bobl	13
Blaenoriaeth 2 – Rhoi'r wybodaeth, cyngor a chymorth cywir i ofalwyr	17
Blaenoriaeth 3 – Rhoi cymorth i ofalwyr di-dâl i gael egwyl a chael bywyd gwell	20
Blaenoriaeth 4 – Cefnogi gofalwyr mewn addysg a gwaith	22
Siarter i ofalwyr di-dâl	**25**
Edrych ar ein gwaith i wneud pethau yn well	**26**
Geiriau anodd	**28**

Cyflwyniad

Dyma ein **strategaeth newydd i ofalwyr di-dâl yng Nghymru**.

Gofalwr di-dâl ydy rhywun sydd yn rhoi gofal am ddim i oedolyn neu blentyn anabl.

Mae Gofalwyr Cymru yn dweud bod yna dros 370,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Mae'r gofal maen nhw'n ei roi yn werth £8.1 biliwn bob blwyddyn.

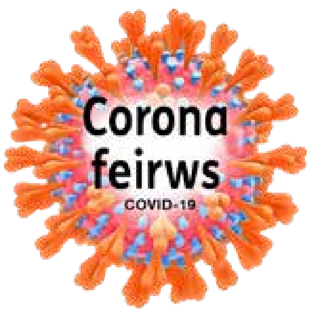
Mae hwn yn swm enfawr o arian i Gymru. Rhaid inni gydnabod gwerth gofalwyr di-dâl, a faint maen nhw'n ei wneud i'n cymdeithas.

Nod y strategaeth yma ydy cefnogi gofalwyr di-dâl yng Nghymru a gwneud yn siŵr bod pobl yn deall pa mor bwysig ydy gofalwyr di-dâl.

Fe wnaeth **Grŵp Cynghori'r Gweinidogion ar Ofalwyr Di-dâl** helpu i ysgrifennu'r cynllun yma gyda chefnogaeth gan **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**.

Mae 4 blaenoriaeth yn y strategaeth yma i gefnogi gofalwyr di-dâl, yn enwedig ar ôl coronafeirws.

Blaenoriaethau ydy'r pethau mwyaf pwysig i ganolbwyntio arnyn nhw.



Rhaid inni gefnogi gofalwyr di-dâl drwy coronafeirws.

Rhaid inni gefnogi gofalwyr di-dâl gydag unrhyw broblemau, cyn i hynny effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant.

Lle rydyn ni nawr

Rydyn ni wedi gwneud llawer o waith i helpu i wella bywydau gofalwyr di-dâl. Er enghraifft:

- Mae gan ofalwyr di-dâl fwy o hawliau nawr.

- Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd i wneud yn siŵr eu bod nhw'n ateb anghenion gofalwyr di-dâl.

- Yn 2018 i 2019 fe wnaethon ni wario bron i £1.5 miliwn ar wasanaethau sydd yn cefnogi gofalwyr di-dâl yng Nghymru.

- Yn 2019 i 2020 fe wnaethon ni wario dros £7.5 miliwn ar wasanaethau sydd yn cefnogi gofalwyr di-dâl. Rydyn ni'n meddwl y bydd faint rydyn ni'n ei wario i gefnogi gofalwyr di-dâl yn codi bob blwyddyn.

- Yn 2019 fe wnaethon ni redeg ymgyrch i helpu gofalwyr di-dâl i ddeall eu hawliau. Fe fyddwn ni'n dechrau'r ymgyrch eto pan fyddwn ni'n gallu gwneud hynny gyda coronafeirws.

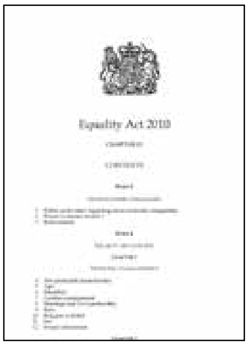
- Rydyn ni'n gweithio gyda'r **Rhaglen Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru**, i helpu lleoedd gwaith i gefnogi gofalwyr di-dâl.

- Fe wnaethon ni roi £236,000 ar gyfer cardiau ID i ofalwyr ifanc. Yn ystod coronafeirws roedd gofalwyr ifanc angen cardiau ID i gael bwyd a meddyginiaeth. Fe fyddwn ni'n rhoi rhagor o arian y flwyddyn nesaf i barhau gyda'r gwaith yma.

- Fe wnaethon ni weithio gydag **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gyrfaoedd Cymru** i helpu rhagor o bobl i ddeall beth mae gofalwyr ifanc yn ei wneud, a pha gymorth maen nhw ei angen.

- Rydyn ni'n rhoi arian i:
  - **Gofalwyr Cymru**
  - **Fforwm Rhieini a Gofalwyr Cymru Gyfan**
  - **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**
  - **Age Cymru**
  - **Plant yng Nghymru** – i redeg Rhwydwaith Gofalwyr Ifanc
  - **Cronfa Genedlaethol Cymorth i Ofalwyr** – i gefnogi gofalwyr di-dâl drwy coronafeirws.

Gofalwyr di-dâl gyda nodweddion gwarchodedig



Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ddeddf sydd yn dweud dydyn ni ddim i fod i drin pobl yn annheg oherwydd eu **nodweddion gwarchodedig**.

Nodweddion gwarchodedig ydy:

- Pobl anabl

- Dynion a menywod

- Pobl Ddu, Asiaidd neu **leiafrif ethnig.**

> Person **lleiafrif ethnig** ydy rhywun sydd yn byw yn rhywle lle mae'r rhan fwyaf o'r bobl eraill o hil gwahanol.

- Oedran

- Gwahanol gredoau neu grefyddau

- Pobl **LGBT**

LGBT ydy pobl **Lesbiaidd**, **Hoyw**, **Deurywiol** **a** **Thrawsrywiol**.

– **Lesbiaid** ydy menywod sydd yn hoffi menywod eraill.

– Dynion **hoyw** ydy dynion sydd yn hoffi dynion eraill.

– Pobl **ddeurywiol** ydy pobl sydd yn hoffi dynion a menywod.

– Pobl **trawsrywiol** ydy pobl sydd wedi cael eu geni fel un rhyw ond yn rhyw arall. Er enghraifft efallai bod person sydd yn edrych fel dyn yn fenyw ar y tu mewn.

- Menywod sydd yn feichiog neu sydd â babi newydd

- Pobl sydd wedi priodi neu sydd â phartner sifil

Rydyn ni wedi gweithio gyda llawer o wahanol grwpiau cymuned i weld pa gymorth mae gofalwyr di-dâl gyda **nodweddion gwarchodedig** ei angen.

Rydyn ni'n ysgrifennu **Asesiad Effaith Cydraddoldeb**. Fe fydd hyn yn ein helpu ni i weld sut mae gwasanaethau yn gallu cefnogi gofalwyr di-dâl gyda **nodweddion gwarchodedig**.

Dyma rhai o'r materion:

- Mae dros hanner y gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn fenywod. Mae menywod oedran gweithio yn fwy tebygol o fod yn ofalwyr di-dâl na dynion.

- Nawr bod pobl yn byw yn hirach, mae gan bobl fwy o anghenion gofal neu fe fyddan nhw'n dod yn ofalwyr di-dâl.

- Yn aml mae gan ofalwyr di-dâl anabledd neu gyflwr iechyd.

- Dydyn ni ddim yn gwybod yn union faint o ofalwyr di-dâl sydd yn **lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrhywiol (LGBT)**. Mae **Carers UK** yn meddwl bod 390,000 o ofalwyr **LGBT** yn y DU.

Fe fydd yr **Asesiad Effaith Cydraddoldeb** yn ein helpu ni i wybod os ydy'r strategaeth yn gweithio i ofalwyr di-dâl gyda **nodweddion gwarchodedig**. Fe fydd yn ein helpu ni i wybod os oes angen inni wneud newidiadau i wneud pethau'n well.

Rydyn ni hefyd yn meddwl am y problemau mae pobl yn gallu eu cael gydag arian.

Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr di-dâl mewn oedran gweithio ac maen nhw eisiau gweithio. Weithiau mae eu rôl gofalu yn gwneud gweithio yn anodd.

Blaenoriaeth 4 yn ein strategaeth newydd ydy helpu gofalwyr di-dâl i aros yn y gwaith drwy roi mwy o gymorth iddyn nhw yn y lle gwaith.

Gofalwyr ifanc a gofalwyr sydd yn oedolion ifanc

Mae tua 30,000 o ofalwyr ifanc yng Nghymru. Mae hyn yn fwy nag yn unman arall yn y DU.

Gofalwyr ifanc ydy plant neu oedolion ifanc sydd yn gofalu am aelod o’r teulu, ffrind neu gymydog. Maen nhw i fyny at 16 oed.

Yn aml mae gofalwyr ifanc yn cael anawsterau gydag ysgol, gwaith cartref, gweld ffrindiau, teimlo’n wahanol i bobl eraill ac yn poeni am y person maen nhw’n gofalu amdanyn nhw.

Gofalwr sydd yn oedolyn ifanc ydy rhywun rhwng 16 a 25 oed. Maen nhw’n gorfod meddwl am bethau fel gorffen addysg, cael swydd neu adael cartref.

Oherwydd y cyfnod clo, doedd nifer o ofalwyr ifanc ddim yn gallu cael y math o gefnogaeth roedden nhw ei angen. Mae hyn efallai wedi effeithio ar eu hiechyd a’u llesiant.

Blaenoriaethau i ofalwyr di-dâl

Blaenoriaeth 1 – Cefnogi gofalwyr di-dâl i barhau i ofalu am bobl

Rhaid i ofalwyr di-dâl gael eu gwerthfawrogi am beth maen nhw'n ei wneud i'n cymdeithas. A chael llais cyfartal yn eu hiechyd a'u gofal cymdeithasol eu hunain.

Ein gwaith ar flaenoriaeth 1

Gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl

Fe fyddwn ni'n parhau gyda'r ymgyrch **Hawliau Gofalwyr**. Fe fyddwn ni'n gweithio gyda chyrff i wneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc yn gwybod am eu hawliau.

Fe fyddwn ni'n dechrau defnyddio'r term '**gofalwr di-dâl**' fel bod pobl yn gwybod nad ydyn ni'n siarad am staff sydd yn cael eu talu i roi gofal.

Codi ymwybyddiaeth

Fe fyddwn ni'n gweithio gyda chyrff partner i helpu i ddarganfod gofalwyr di-dâl dydyn ni ddim yn gwybod amdanyn nhw. Fe fydd hyn yn ein helpu ni i roi cymorth yn gynnar iddyn nhw.

Fe fydd **Gofalwyr Cymru** ac **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** yn defnyddio eu prosiectau i helpu i wella cymorth i ofalwyr di-dâl.

Fe fyddan nhw'n helpu i newid barn negyddol pobl am rolau gofalu.

Mae angen inni wella'r ffordd rydyn ni'n gweithio gyda gofalwyr di-dâl sydd yn:

- du, Asiaidd a **lleiafrif ethnig**
- hŷn
- **LGBT**
- anabl
- sydd ddim yn siarad Saesneg fel eu prif iaith.

Mae **Women Connect First** yn rhedeg prosiect i roi help yn gynnar i fenywod **lleiafrif ethnig** dros 50 oed. Os ydy'r prosiect yn mynd yn dda fe fyddwn ni'n ei wneud mewn rhagor o leoedd yng Nghymru.

Mae'n bwysig cefnogi gofalwyr di-dâl yn eu prif iaith. Mae hyn yn eu helpu i deimlo'n gyfforddus i ddweud wrthyn ni sut maen nhw'n teimlo.

Cymraeg 2050: Miliwn o siaradwyr Cymraeg

Dyma ein cynllun i gael miliwn o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru erbyn 2050. Rhan o'r cynllun yma ydy i bobl gael gwasanaethau yn Gymraeg heb orfod gofyn am hynny.

Gwella asesiadau gofalwyr

Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod yr holl ofalwyr di-dâl yn gallu cael **asesiad** fydd yn ddefnyddiol iddyn nhw ac yn eu helpu nhw i gael bywyd da.

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

Fe fydd ein **Canllaw Gofalwyr Di-dâl** yn ein helpu ni i wneud yn siŵr bod **asesiadau** yn hawdd i bawb eu gwneud.

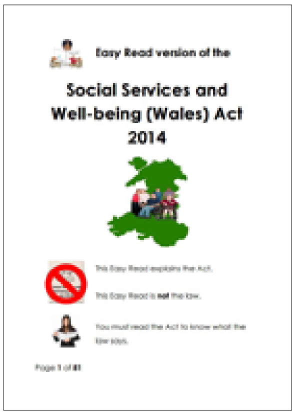
Mae'r **Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth Cymru (SCIE)** yn edrych ar beth mae gofalwyr di-dâl yn feddwl o'r asesiadau.

Mae **Caring Communities of Change** yn brosiect newydd sydd yn cefnogi teuluoedd sydd yn gofalu am aelodau anabl o'r teulu.

Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

Fe fyddwn ni'n gweithio gyda **Gofal Cymdeithasol Cymru** i greu hyfforddiant a gwybodaeth i bobl sydd yn gweithio mewn Gofal Cymdeithasol.

Blaenoriaeth 2 – Rhoi'r wybodaeth, cyngor a chymorth cywir i ofalwyr



Mae'r **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn dweud bod rhaid i awdurdodau lleol roi gwybodaeth am:

- sut mae'r system gofal a chymorth yn gweithio
- pa ofal a chymorth sydd ar gael
- sut i gael gofal a chymorth
- gyda phwy i siarad am lesiant person sydd ag anghenion cymorth.

Fe ddylai gofalwyr di-dâl allu cael **gwasanaethau Gwybodaeth, Cyngor** a Chymorth unrhyw le yng Nghymru.

Ein gwaith ar flaenoriaeth 2

Helpu gofalwyr di-dâl i gael gwybodaeth a chymorth

Fe fyddwn ni'n helpu rhagor o ofalwyr di-dâl i gael gwybodaeth drwy feddygon, grwpiau cymunedol ac ar-lein

Mae **Age Cymru** ac Ymddiriedolaeth **Gofalwyr Cymru** yn bwriadu gweithio gyda gofalwyr hŷn a gofalwyr di-dâl gyda **dementia**.

Cyflwr ydy **dementia** sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae gan bobl gyda dementia broblemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Fel arfer mae'n effeithio ar bobl hŷn.

Fe fyddwn ni'n edrych ar ffyrdd o wella mynediad i wasanaethau **eiriolaeth**.

Eiriolaeth ydy pan mae rhywun yn eich helpu chi i siarad i fyny drosoch eich hun, i wneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed mewn penderfyniadau am eich bywyd eich hun.

Rydyn ni'n rhoi arian i'r prosiect **HOPE** i gefnogi gofalwyr di-dâl a phobl hŷn i ddefnyddio **eiriolaeth** i gael y gwasanaethau maen nhw eu hangen.

Yn ystod coronafeirws fe wnaeth darparwyr gwasanaethau newid y ffordd roedden nhw'n gweithio i wneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl yn gallu cael cymorth.

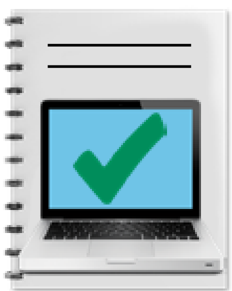
Roedd gwybodaeth yn cael ei rhannu drwy'r cyfryngau cymdeithasol, e-bost a gwasanaethau ffôn newydd. Roedd gwybodaeth yn Hawdd ei Ddeall hefyd.

Dydy llawer o ofalwyr di-dâl ddim yn cael yr holl fudd-daliadau maen nhw'n gallu eu cael.

Mae ein hymgyrch **Hawliwch yr Hyn sy'n Ddyledus i Chi** yn helpu rhagor o ofalwyr di-dâl i wybod pa fudd-daliadau maen nhw'n gallu eu cael.

Mynediad i dechnoleg

Yn ystod coronafeirws fe wnaeth llawer o bethau ddigwydd ar-lein. Doedd gan lawer o ofalwyr di-dâl ddim mynediad i gyfrifadur na'r rhyngrwyd.



Mae ein **Cynllun Digidol i Gymru** eisiau gwneud yn siŵr bod gan bawb fynediad i dechnoleg ac yn gwybod sut i'w ddefnyddio.

Blaenoriaeth 3 – Rhoi cymorth i ofalwyr di-dâl i gael egwyl a chael bywyd gwell

Dydy llawer o ofalwyr di-dâl ddim yn cael amser iddyn nhw eu hunain. Mae pawb angen amser i gael egwyl a gwneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau.

Ein gwaith ar flaenoriaeth 3

Egwyl byr ac amser i ffwrdd

Rydyn ni'n gwneud cynllun am egwyl **seibiant** yng Nghymru.

Seibiant ydy cael egwyl o wneud rhywbeth sydd yn gallu bod yn anodd neu yn flinedig.

Mae **seibiant** yn gallu bod yn wahanol i wahanol bobl. Mae angen inni wneud yn siŵr bod pob gofalwr di-dâl yn cael y **seibiant** cywir iddyn nhw.

Oherwydd coronafeirws, fe fydd pobl angen canolfannau dydd a gwasanaethau **seibiant** maen nhw wedi arfer gyda nhw. Y flwyddyn nesaf, fe fyddwn ni'n meddwl am wasanaethau newydd fydd yn gweithio hyd yn oed yn well.

Cymorth iechyd meddwl

Mae coronafeirws wedi effeithio ar iechyd meddwl a llesiant gofalwyr di-dâl.

Rydyn ni wedi newid ein **Cynllun Law yn Llaw at Iechyd Meddwl** i wneud yn siŵr ei fod yn helpu pobl yn y ffordd gywir.

Fe fydd **asesiadau** gofalwyr yn helpu gofalwyr di-dâl i siarad am eu hiechyd meddwl.

Mae'r prosiect **Dementia Integration and Links (DIAL)** yn rhedeg gweithgareddau i gefnogi llesiant, a **chwnsela** i bobl gyda **dementia** a'u gofalwyr ym Mro Morgannwg.

Cwnsela ydy pan mae person gyda hyfforddiant arbennig yn eich cefnogi drwy broblem neu yn eich cefnogi i ddelio â theimladau ac emosiynau anodd.

Mae gwasanaethau fel cwnsela yn gallu helpu gofalwyr di-dâl gyda straen neu golled. Yn ystod coronafeirws fe wnaethon ni roi arian ychwanegol i **Gofal Profedigaeth Cruse** i helpu pobl i ddelio â cholled.

Blaenoriaeth 4 – Cefnogi gofalwyr mewn addysg a gwaith

Mae gallu dysgu a gweithio yn rhan bwysig o fywyd. Fe ddylai gofalwyr di-dâl sydd ddim yn gweithio neu yn dysgu allu gwneud hynny os ydyn nhw eisiau.

Ein gwaith ar flaenoriaeth 4

Helpu cynghorau ac ysgolion i gefnogi gofalwyr ifanc

Mae angen i ofalwyr ifanc allu mynd i'r ysgol a gwneud eu rôl gofalu. Os ydy person ifanc yn colli llawer o ysgol, fe fyddan nhw'n cael anawsterau yn y dyfodol.

Fe fydd ysgolion yng Nghymru nawr yn canolbwyntio mwy ar lesiant drwy'r **cwricwlwm** newydd – y cynllun am beth sydd yn cael ei ddysgu mewn ysgolion. Fe ddylai hyn helpu gofalwyr ifanc.

Mae'n bwysig iawn bod ysgolion a gwasanaethau gofalwyr ifanc yn gweithio gyda'i gilydd. Mae gan rai ysgolion berson sydd yn gwneud yn siŵr bod hyn yn digwydd. Fe ddylen ni gael hyn ym mhob ysgol yng Nghymru.

Helpu lleoedd gwaith i gefnogi gofalwyr di-dâl yn y gwaith

Fe fyddwn ni'n parhau i weithio gyda **Hwb Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru** – sydd yn helpu cyrff i gefnogi staff sydd yn ofalwyr di-dâl.

Oherwydd coronafeirws mae llawer o bobl wedi colli eu swyddi. Fe fydd hyn yn cael effaith mawr ar lawer o ofalwyr di-dâl.

Fe fyddwn ni'n edrych ar sut mae pethau fel rhywedd, ddim yn ennill lllawer o arian a gofalu yn effeithio ar **dlodi**.

Tlodi ydy peidio cael digon o arian i dalu eich biliau i fwydo eich hun a'ch teulu, i gynhesu eich cartref, i brynu pethau rydych chi eu hangen i fynd o gwmpas.

Fe fyddwn ni'n defnyddio'r **Asesiad Effaith Cydraddoldeb** i ddeall sut mae menywod sydd yn ofalwyr di-dâl yn ymdopi â gwaith ac arian.

Helpu pobl i reoli eu harian yn dda

Dydy llawer o ofalwyr di-dâl ddim yn gallu gweithio'n llawn amser i ennill mwy o arian, Rydyn ni eisiau i lywodraeth y DU godi'r **Lwfans Gofalwyr**, fel bod gofalwyr di-dâl yn cael digon o arian i fyw yn dda.

Rhaid inni wneud yn siŵr bod pawb sydd yn gallu cael cymorth drwy bethau fel budd-daliadau a gwasanaethau cymorth yn gwybod amdanyn nhw.

Siarter i ofalwyr di-dâl

Mae gofalwyr di-dâl wedi dweud nad ydyn nhw yn cael yr un lefel o gymorth gan wahanol fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol o gwmpas Cymru.

Felly, rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pawb yn deall hawliau gofalwyr di-dâl a lefel y gwasanaeth y dylen nhw ei gael, drwy ysgrifennu **Siarter i Ofalwyr Di-Dâl.**

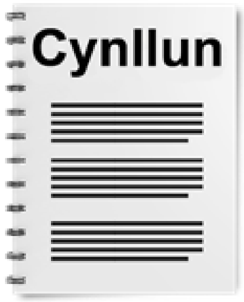
Dogfen ydy siarter sydd yn dweud pa hawliau sydd gan grŵp o bobl.

Fe fyddwn ni'n ysgrifennu'r **Siarter i Ofalwyr Di-Dâl** gyda gofalwyr di-dâl.

Fe fydd y Siarter yn:

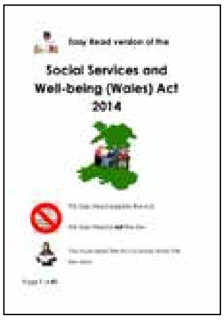
- helpu gofalwyr di-dâl i ddeall eu hawliau
- cefnogi awdurdodau lleol i wneud eu dyletswyddau i gefnogi gofalwyr di-dâl
- a helpu i wneud yn siŵr bod lleisiau gofalwyr di-dâl yn cael eu clywed

Edrych ar ein gwaith i wneud pethau yn well



Fe fyddwn ni yn nodi camau clir am sut y byddwn ni'n gwneud y pethau sydd wedi cael eu hysgrifennu yn y ddogfen yma, mewn **cynllun gweithredu cyflawni**. Fe fydd yn barod yn yr Hydref 2021.

Fe fyddwn ni'n dweud **sut** byddwn ni'n mesur y cynnydd rydyn ni'n ei wneud yn y cynllun hwnnw.



Rydyn ni'n edrych i weld pa mor dda rydyn ni'n ateb ein dyletswyddau o dan y **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.** A sut mae ein gwaith wedi gwneud gwahaniaeth i ofalwyr di-dâl.

Fe fyddwn ni'n siarad â gofalwyr di-dâl a gweithwyr proffesiynol. Ac yn defnyddio beth rydyn ni'n ei ddysgu i wella bywydau pobl ymhellach, yn cynnwys gofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Mae gennym ni hefyd brosiect o’r enw **Mesur y Mynydd** sydd yn dysgu am brofiadau pobl o ofal a chymorth.

Roedd mwy na hanner y bobl wnaeth gymryd rhan yn y prosiect yma yn 2019 i 2020 yn ofalwyr di-dâl. Fe fydd y gwaith yma yn ein helpu i ddeall sut rydyn ni’n gallu gwella gwasanaethau a chymorth i ofalwyr.

Rydyn ni hefyd yn gweithio gyda’r gwasanaethau gofal cymdeithasol i gasglu gwybodaeth am ofal a chymorth i ofalwyr di-dâl. Ac yn edrych ar sut i wella’r wybodaeth rydyn ni’n ei chasglu er mwyn inni allu gwella gwasanaethau.

Geiriau anodd

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

Eiriolaeth
Eiriolaeth ydy pan mae rhywun yn eich helpu i siarad drosoch eich hun, neu yn siarad i fyny ar eich rhan, i wneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed mewn penderfyniadau am eich bywyd.

Cwnsela
Cwnsela ydy pan mae person gyda hyfforddiant arbennig yn eich cefnogi drwy broblem neu yn eich cefnogi i ddelio â theimladau neu emosiynau anodd.

Dementia
Cyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd ydy dementia. Mae gan bobl gyda dementia broblemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Fel arfer mae'n effeithio ar bobl hŷn.

LGBT
LGBT ydy pobl **Lesbiaidd**, **Hoyw**, **Deurywiol** a **Thrawsrywiol**.

- **Lesbiaid** ydy menywod sydd yn hoffi menywod eraill.
- Dynion **hoyw** ydy dynion sydd yn hoffi dynion eraill.
- Pobl **ddeurywiol** ydy pobl sydd yn hoffi dynion a menywod.
- Pobl **trawsrywiol** ydy pobl sydd wedi cael eu geni fel un rhyw ond yn rhyw arall. Er enghraifft efallai bod person sydd yn edrych fel dyn yn fenyw ar y tu mewn.

Tlodi
Tlodi ydy peidio cael digon o arian i dalu eich biliau i fwydo eich hun a'ch teulu, i gynhesu eich cartref, i brynu'r pethau rydych chi eu hangen i fynd o gwmpas.

Blaenoriaethau
Blaenoriaethau ydy'r pethau sydd fwyaf pwysig i ganolbwyntio arnyn nhw.

Seibiant
Seibiant ydy cael egwyl o wneud rhywbeth sydd yn gallu bod yn anodd neu yn flinedig.