

Mantell Gwynedd

Eich cyngor gwirfoddol sirol lleol

4. Gwirfoddolwyr

4.29 Gofalwyr a gwirfoddoli



Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi gwybodaeth i chi ynglŷn â chefnogi gwirfoddolwyr sy'n ofalwyr di-dâl. Mae'n cynnwys gwybodaeth ynglŷn â'r canlynol:

- Pwy sy'n ofalwyr
- Deall gofalwyr
- Cefnogi gwirfoddolwyr sy'n ofalwyr
- Hawliau gofalwyr ac atgyfeirio
- Gwirfoddoli a budd-daliadau lles
- Gofalwyr a chyflogaeth

Pwy sy'n ofalwyr?



Ledled Prydain heddiw mae 6.5 miliwn o bobl yn ofalwyr, gan gynnal anwylyd sydd mewn oed, ag anabledd neu'n ddifrifol wael. Mae hynny'n golygu bod 1 o bob 8 oedolyn yn gofalu, yn ddi-dâl, am deulu a ffrindiau.

Mae anwyliaid yn byw'n hwy â salwch neu anabledd, ac mae mwy a mwy ohonom yn gofalu amdanynt. Ymysg y cymorth y gallai gofalwr ei ddarparu y mae unrhyw rai neu bob un o'r canlynol; paratoi prydau bwyd, gwaith tŷ, siopa, gwisgo, gofal personol, gwaith papur a biliau, cymorth gyda meddyginiaeth neu dim ond cadw llygad rheolaidd ar y sawl maent yn gofalu amdano. Gall gofalu fod drwy'r adeg neu am ychydig oriau yr wythnos, yn eu cartrefi eu hunain neu i rywun ar ben arall traffordd.

Mae gofalu'n rhan o fywyd ond heb y cymorth cywir gall costau personol gofalu fod yn uchel.

Deall gofalwyr sy'n gwirfoddoli

I lawer o ofalwyr, gwirfoddoli yw eu hamser pleser, maent yn disgrifio gwirfoddoli fel 'seibiant' neu ffordd o deimlo gwerth a chysylltiad â'r byd ehangach. Gall gofalu fod yn brofiad sy'n ynysu rhywun gan fod bywyd gofalwyr yn canolbwyntio ar y person neu'r bobl maent yn gofalu amdanynt a chan fod eu rhwydweithiau yn aml yn troi o amgylch eu rôl ofalu a'r gweithwyr proffesiynol sy'n rhan o'r gofal.

Yn rhy aml o lawer mae 'diwedd gofalu' yn golygu bod anwylyd yn symud i gartref gofal, neu'n marw. Mae gofalwyr eisiau ac angen datblygu a chynnal sgiliau a rhwydweithiau y tu allan i'w rôl ofalu, er mwyn hwyluso'r presennol a'r dyfodol.

Mae gofalwyr yn cynnig gwybodaeth, sgiliau a phrofiad o gefnogi eraill. Tra gall y sgiliau hyn fod yn gaffaeliad i rôl wirfoddoli gyda'ch mudiad, cofiwch ei bod yn bosib mai'r hyn y mae ar rai gofalwyr ei angen fwyaf yw'r cyfle i wneud rhywbeth hollol wahanol ac i ddatblygu sgiliau a diddordebau newydd.

Cefnogi gofalwyr

Gall bywydau gofalwyr fod yn anrhagweladwy, mae argyfyngau'n bosib, apwyntiadau meddygol munud olaf, mathau eraill o gymorth yn cael eu gohirio ar y munud olaf, gan olygu bod yn rhaid iddynt gamu i'r adwy. Ar ben yr effaith ar eu hamgylchiadau personol maent yn debygol o deimlo'n euog ynglŷn â siomi pobl. Bydd eich dealltwriaeth a'ch cefnogaeth yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr.

- Ystyriwch ddatblygu Polisi Gofalwyr i ddangos eich dealltwriaeth a'ch gwerthfawrogiad o'u rôl a'i heffeithiau posib. Efallai fod gan eich mudiad Bolisi Gofalwyr sy'n adlewyrchu hawliau statudol gofalwyr sy'n gweithio. Os felly, byddai hwn yn fan cychwyn da.
- Cynigiwch gyfleoedd gwirfoddoli hyblyg os gallwch, lle nad oes angen gwneud ymrwymiad rheolaidd ar yr un amser bob wythnos. Er enghraifft, byddai'n helpu pe baech yn gofyn am nifer disgwylidig o oriau y gall y gwirfoddolwr eu gwneud wrth ei bwysau pan gaiff gyfle. Ar y llaw arall, wrth roi gofalwr mewn rôl lle mae presenoldeb wythnosol (neu bresenoldeb rheolaidd arall) yn hanfodol, gellir achosi straen pan na all gofalwr gyflawni disgwyliadau y cytunwyd arnynt.
- Pwysleisiwch natur wirfoddol y rôl. Efallai y caiff gofalwyr eu temptio i osgoi gwirfoddoli, gan eu bod yn ofni siomi pobl.
- Heb holi gormod, ceisiwch ymglyfarwyddo â'u hamgylchiadau gofalu, efallai drwy sesiynau goruchwyllo unigol.
- Anogwch ofalwyr yn eich mudiad i gwrdd am sgwrs. Caiff gofalwyr fudd mawr wrth rannu profiadau gofalwyr eraill a dysgu oddi wrth ei gilydd.
- Cynigiwch gymorth ymarferol, megis rhywle preifat i wneud galwad ffôn.
- Anogwch ofalwyr i fanteisio ar gymorth a allai eu helpu – mae rhagor o wybodaeth ar gael isod.

Gwirfoddoli tra'n gofalu – astudiaeth achos

Mae Lynne yn gofalu am ei gŵr sydd â thrafferthion cymhleth o ran iechyd a symudedd. Heb wirfoddoli byddai ei rhwydwaith cymorth cyfan o deulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol yn troi o amgylch ei gofal i'w gŵr. Gall gofalu fod yn brofiad sy'n ynysu rhywun, wrth roi anghenion personol o'r neilltu er mwyn gofalu am anwylyd.

Mae Lynne yn ystyried mai ei 'gwaith bob dydd' yw'r gofalu a bod gwirfoddoli yn seibiant. Mae hi wedi chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli sy'n hyblyg, nad ydynt yn mynnu ymrwymiad rheolaidd ac sy'n darparu rhwydwaith cymdeithasol. Mae hi'n llwyddo i wneud amser ar gyfer rhai oriau, o leiaf, o wirfoddoli bob wythnos. Mae Lynne yn gwybod y bydd ei rôl ofalu yn dod i ben, pan ddigwydd hynny, mae hi eisiau gwybod y bydd ganddi fywyd o hyd i fynd yn ôl iddo.

Hawliau gofalwyr ac atgyfeirio

Atgyfeirio

Gall gymryd amser i ofalwyr eu hadnabod eu hunain fel gofalwyr, gan deimlo mai'r cwbl maent yn ei wneud yw'r hyn y byddai unrhyw un yn ei wneud, ac felly nid ydynt yn chwilio am y cymorth sydd ar gael.

Gall fod yn anodd ac yn ddryslyd ceisio darganfod am eich hawliau fel gofalwr, a'r cymorth sydd ar gael. Mae yna ystod eang o gymorth ar gael yn y gymuned, gan gynnwys grwpiau gofalwyr, grwpiau gofalwyr ar gyfer cyflwr penodol, seibiant, cymorth i addasu'r cartref, cymorth i reoli'r rôl ofalu.

Anogwch ofalwyr i gydnabod eu rôl ofalu ac i chwilio am y cymorth ariannol, ymarferol ac emosiynol mae arnynt ei angen. Mae gan y rhan fwyaf o siroedd wasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr (er y gallai fod dan enw gwahanol). Gall Gofalwyr Cymru roi gwybodaeth ynglŷn â mudiadau yn ardal leol y gofalwr.

Asesiad o anghenion gofalwyr

Mae gan bob gofalwr, ni waeth faint oed ydynt, yr hawl i Asesiad o Anghenion Gofalwyr. Mae'r asesiad yn gyfle i drafod â'r awdurdod lleol ba gymorth neu wasanaethau sydd eu hangen i gynorthwyo'r rôl ofalu. Bydd yn ymdrin â'r hyn sy'n bwysig i'r gofalwr a'r canlyniadau personol y mae am eu cyflawni, megis gwirfoddoli. Trwy'r asesiad hwn, bydd yr awdurdod lleol yn penderfynu a ydynt yn gymwys am gymorth, naill ai iddyn nhw'u hunain neu i'r person maent yn gofalu amdano. Gall cymorth gael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol, neu ar ffurf taliad uniongyrchol sy'n prynu'r gwasanaethau cymorth i ddiwallu anghenion cymwys.

Mae modd trefnu asesiadau o anghenion gofalwyr drwy gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol. Nid asesiad o'u gallu i ofalu yw asesiad gofalwyr, yn hytrach mae'n asesu pa gymorth sydd ei angen i'w helpu i ofalu.

Lwfans Gofalwr a budd-daliadau eraill

Lwfans Gofalwr yw'r prif fudd-dal i ofalwyr. Os yw gofalwr yn gofalu am rywun am 35 awr yr wythnos neu fwy, gallai fod yn gymwys.

Efallai y bydd gan ofalwr a'r person maent yn gofalu amdano hawl i fudd-daliadau eraill. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r gwasanaeth gofalwyr lleol neu Gofalwyr Cymru.

Gwirfoddoli a budd-daliadau

Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn cydnabod gwerth gwirfoddoli am resymau iechyd, budd cymunedol ac fel ffordd o ddatblygu sgiliau a phrofiad.

- Dylai gofalwr sicrhau ei fod yn dweud wrth ei gynghorydd budd-daliadau ei fod yn gwirfoddoli
- Yn y mwyafrif o achosion ni fydd gwirfoddoli yn effeithio ar fudd-daliadau

- Mae'n arfer da cydnabyddedig i ad-dalu gwirfoddolwyr am eu mân dreuliau. Os dyma'r unig daliad a wneir i wirfoddolwyr, ac os cedwir derbynebion fel tystiolaeth, yna ni ddylai taliadau am dreuliau effeithio ar fudd-daliadau.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y [daflen wybodaeth Gwirfoddolwyr a Budd-daliadau Lles](#).

Gofalwyr a chyflogaeth

O gofio'r pwysau a'r straen a all godi wrth gydbwysu cyfrifoldebau lluosog yn y gweithle a'r tu allan iddo, nid yw'n syndod bod un o bob pum gofalwr yn rhoi'r gorau i weithio pan fyddant yn dechrau gofalu'n llawn amser. I rai, gallai gwirfoddoli (pan fyddant yn gallu) gymryd lle gwaith yn eu bywydau, gan roi cyfle i wneud gweithgaredd ystyrlon a chymdeithasu y tu allan i'r cartref.

Efallai y bydd rhai'n llygadu cyfleoedd am gyflogaeth pan fo amgylchiadau domestig yn caniatáu. Bydd eich dealltwriaeth o gymhellion gofalwr i wirfoddoli a'i ddyheadau hirdymor yn sicrhau bod pawb yn cael y gorau o'r profiad.

Hyrwyddwr gofalwyr yn eich mudiad

Mae hyrwyddwr gofalwyr pwrpasol, neu unigolyn sydd ag ymwybyddiaeth benodol o rôl gofalwyr, yn darparu pwynt cyswllt canolog i ofalwyr a rheolwyr a neges glir fod anghenion gofalwyr yn cael eu cydnabod. Gallai fod yn rhywun o fewn eich adran adnoddau dynol neu'ch tîm iechyd a llesiant neu rywun sydd â chyfrifoldebau gofalu ei hun.

Gwybodaeth bellach

Ymholiadau ynglŷn â'r Lwfans Gofalwr – 0345 608 4321 <https://www.gov.uk/lwfans-gofalwr>

Gofalwyr Cymru – Gwybodaeth a chyngor ar hawliau gofalwyr a'r cymorth sydd ar gael.

029 20811370 www.carerswales.org

Taflen wybodaeth WCVV/Cynghorau Gwirfoddol Sirol 4.12 [Gwirfoddolwyr a Budd-daliadau Lles](#)

Atodiad

Enghraifft o bolisi gofalwyr

- I. Mae'r *cyflogwr* yn cydnabod y bydd gofalwyr yn ffurfio rhan o'i weithlu. Mae gofalwyr yn gofalu am deulu, partneriaid neu ffrindiau sydd angen cymorth gan eu bod yn sâl, yn fregus, yn gaeth i rywbeth neu ag anabledd. Mae'r *cyflogwr* yn cydnabod yn ogystal y gallai cyflogeion ei chael yn anodd cyfuno gwaith cyflogedig â gofalu. Felly mae'r Bwrdd Ymddiriedolwyr wedi mabwysiadu'r cod ymarfer da canlynol i gefnogi cyflogeion sydd hefyd yn ofalwyr neu sy'n debygol o ddod yn ofalwyr.
- II. Ni wahaniaethir yn erbyn staff mewn unrhyw ffordd ar sail eu cyfrifoldebau gofalu. I gael rhagor o wybodaeth, gweler y Polisi Cyfle Cyfartal.
- III. Nid oes raid i gyflogeion ddatgelu i'w rheolwr llinell eu bod yn gofalu am rywun ond fe'u hanogir i wneud hynny. Dylai pob rheolwr llinell holi a oes gan yr aelodau o staff maent yn eu goruchwyllo gyfrifoldebau gofalu yn ogystal, a dylent ystyried materion cyfrinachedd yn briodol mewn perthynas â'r wybodaeth hon.
- IV. Mae'r *cyflogwr* yn croesawu sylwadau ac awgrymiadau gan bob aelod o staff ynglŷn â ffyrdd y gallai'r mudiad wella'r amgylchedd gwaith ymhellach fel y gall ddelio'n well gydag anghenion amrywiol gofalwyr yn y gweithlu.
- V. Bydd gan bob cyflogai yr hawl i wneud cais i weithio'n hyblyg (e.e. gwneud cais i weithio'n rhan amser, i weithio gartref ayyb.) er mwyn diwallu anghenion yr unigolyn maent yn gofalu amdano. I gael rhagor o wybodaeth, gweler y Polisi Gweithio'n Hyblyg.
- VI. Bydd gan bob cyflogai sydd â chyfrifoldebau gofalu yr hawl i ddefnyddio'r ffôn yn y gwaith mewn perthynas â'u rôl fel gofalwr. I gael rhagor o wybodaeth, gweler y Polisi Cyfathrebu Electronig.
- VII. Mae'r *cyflogwr* yn deall yr anhawster y mae rhai gofalwyr yn ei wynebu ac mae'n ymrwymo i ddarparu cymaint o gymorth ag sy'n rhesymol ymarferol. Mae'r *cyflogwr* yn annog y gofalwyr yn ei weithle i fanteisio ar yr adnoddau sydd ar gael i ofalwyr yn y gymuned ehangach a thrwy eu gwasanaeth gofalwyr lleol.

Am rhagor o wybodaeth cysylltwch â

Mantell Gwynedd
23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon, Gwynedd, LL55 1AB
Elusen Gofrestredig: 1068851

Ffôn: 01286 672626 ymholiadau@mantellgwynedd.com
Ffacs: 01286 678430 www.mantellgwynedd.com

Cynhyrchwyd gan WCVA, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli
Wedi ei ddiweddarau: 04/08/2017



Ffôn: 0800 2888 329
www.wcva.org.uk