Adran Cymunedau

Gofalwyr sy'n Gweithio

A ydych yn ceisio gweithio a gofalu am rywun?

Ffeithlen 18

(Medi 2024)

Mae gofalwyr yn rhoi cymorth yn ddi-dâl i aelodau o'u teulu neu i ffrindiau na fyddai'n gallu dygymod heb y cymorth hwn. Gallai hyn gynnwys gofalu am berthynas, cymar neu ffrind sy'n sâl, yn fregus, yn anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu broblemau camddefnyddio sylweddau.

Efallai eich bod yn ofalwr sydd hefyd yn gweithio, ac yn delio â'r straen sy'n gysylltiedig â'r hyn a all ymddangos fel dwy swydd – un am dâl, ac un yn ddi-dâl – ac yn diwallu anghenion y ddwy swyddogaeth.

Lluniwyd y ffeithlen hon i roi gwybodaeth ichi am yr hyn y gallwch ei wneud i helpu efallai ac am bethau i'w hystyried os bydd angen ichi wneud penderfyniadau.

Enghraifft

Mae Bronwen yn gofalu am ei gŵr sydd â sglerosis ymledol ac sydd angen help i gyflawni'r rhan fwyaf o orchwylion bywyd pob dydd, ac mae hi’n gofalu am ei merch anabl, 12 oed. Hefyd mae Bronwen yn gweithio yn y swyddfa BT leol fel clerc sy'n delio â chwynion cwsmeriaid. Mae'n gweithio o 9.00am tan 5.00pm ac yn gorffen am 4.30pm ar ddydd Gwener. Hefyd mae'n rhaid iddi weithio ar un o bob pedwar Sadwrn ond mae'n cael diwrnod i ffwrdd yn lle hyn yn ystod yr wythnnos. Mae wedi bod yno ers pum mlynedd ac yn wir yn mwynhau'r gwaith gan iddi wneud ffrindiau yno. Mae'n dechrau teimlo bod y gwaith yn mynd yn fwy anodd, gyda'r gwaith y mae'n rhaid iddi ei wneud i ofalu am ei gŵr. Mae wedi bod yn hwyr yn eithaf aml ac mae wedi cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith i fynd ag ef i'r ysbyty'n rheolaidd i gael ffisiotherapi.

Pethau i'w hystyried:

- Pa fath o gymorth allai fod ar gael?
- Pa fod o gymorth a chefnogaeth allai fod eu hangen ar Bronwen?
- A oes gan Bronwen ffrindiau, deulu a/neu gymdogion a allai helpu?

- A yw Bronwen wedi ystyried troi at gefnogaeth yn ystod y gwyliau i gael cymorth o ran gofal plant?
- Yn y tymor byr, a fyddai modd i Bronwen gymryd seibiant byr?
- A ganiateir i Bronwen gael amser ychwanegol i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer apwyntiadau meddygol/ysbyty y sawl y mae hi'n gofalu amdano?
- A oes gan Bronwen unrhyw gynlluniau i ymdrin ag argyfwng?
- A oes angen cymorth ariannol a budd-daliadau ar Bronwen – efallai absenoldeb rhiant ar gyfer plant anabl?
- A yw Bronwen wedi siarad ag unrhyw brosiectau sy'n cynorthwyo gofalwyr?
- A yw Bronwen wedi siarad â'r Adran Gofal Cymdeithasol?
- A oes ar Bronwen angen help i deithio?
- Beth am ddefnyddio Technoleg Gynorthwyol ar gyfer yr un y mae'n gofalu amdano?

A ddylech ddweud wrth eich cyflogwr?

Chi sydd i benderfynu a ydych am ddweud wrth eich cyflogwr ai peidio. Fel gweithiwr cyflog, mae gennych hawliau statudol i weithio'n hyblyg, absenoldeb di-dâl penodol, ac i gael amser o'r gwaith pan fydd argyfwng (rhaid i'ch cyflogwr gynnig y rhain), ond mae'n bosibl hefyd y bydd eich cyflogwr yn cynnig cefnogaeth ychwanegol, er enghraifft: oriau cywasgedig, absenoldeb di-dâl, neu rannu swydd. Cyn ichi benderfynu siarad â'ch cyflogwr, dylech ddysgu rhagor am ei bolisi ynghylch cefnogi gofalwyr sydd hefyd yn weithwyr (os oes gan eich cyflogwr bolisi). Gwnewch hyn drwy edrych ar eich llawlyfr staff neu drwy gael gair â'ch:

- Bòs
- Rheolwr Llinell
- Adran Adnoddau Dynol/Personél
- Swyddog Lles/Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol
- Cynrychiolydd undeb/staff

Deddf Absenoldeb Gofalwyr

Yn ogystal, o ganlyniad i Ddeddf Absenoldeb Gofalwyr 2023, a ddaeth i rym ar 6 Ebrill 2024, os ydych yn gofalu am berson ag angen gofal hirdymor mae'n bosibl iawn y bydd gennych hawl i un wythnos o absenoldeb di-dâl y flwyddyn. Gellir cymryd yr absenoldeb hwn yn hyblyg (mewn hanner diwrnodau neu ddiwrnodau llawn) ar gyfer ymrwymiadau gofal a gynlluniwyd ac a ragwelir. Mae ar gael o ddiwrnod cyntaf eich cyflogaeth ac mae'n darparu'r un

amddiffyniadau cyflogaeth i weithwyr â mathau eraill o absenoldeb sy'n gysylltiedig â theulu, gan gynnwys amddiffyniad rhag diswyddo.

Dweud wrth eich Rheolwr a'ch Cydweithwyr

Wrth ystyried dweud wrth eich rheolwr a'ch cydweithwyr eich bod yn ofalwr, efallai eich bod yn ofni cael eich stigmateiddio, y bydd eraill yn ystyried eich bod yn cael triniaeth ffafriol, y bydd gennych berthynas wael â'ch cydweithwyr neu y byddwch yn siomi'r tîm. Fodd bynnag, gall eich rheolwr a'ch cydweithwyr fod yn gefnogol iawn, ac efallai y gall fod o gymorth i drafod eich sefyllfa â rhywun y gallwch ymddiried ynddo/ynddi yn y gwaith. Efallai y gwelwch fod cydweithwyr hefyd yn ofalwyr, a chyda'ch gilydd, eich bod yn fwy abl i siarad â'ch cyflogwr am ffyrdd y gellid eich cynorthwyo. Efallai y gallech ofyn i'ch cyflogwr sefydlu grŵp cymorth i ganfod sut, gyda'ch gilydd, y gallwch ddod o hyd i ffyrdd gwell o gael cydbwysedd rhwng eich gwaith a gofalu.

Bydd dweud wrth eich rheolwr a'ch cydweithwyr o gymorth ichi gael amrywiaeth o ddulliau cymorth gan gynnwys:

- Cael cydnabyddiaeth eich bod yn ofalwr (a chydnabod yr hawliau sy'n gysylltiedig â hynny)
- Amser o'r gwaith pan fydd argyfwng
- Gweithio oriau hyblyg
- Mynediad at grwpiau cymorth
- Gwybodaeth a chyfeirio
- Llai o straen i'r gweithiwr
- Gall gryfhau perthnasoedd

Beth yw gweithio hyblyg?

Gall gweithio hyblyg ganiatáu i weithwyr reoli eu gwaith a'u cyfrifoldebau gofalu a gall gynnwys:

- Oriau cychwyn a gorffen hyblyg
- Oriau gwaith cywasgedig e.e. gweithio 35 awr yr wythnos dros 4 diwrnod yn lle 5
- Oriau gwaith Blynyddol e.e. bydd eich oriau'n cael eu cyfrifo dros flwyddyn a byddwch yn gweithio rhai sifftiau penodol, ond bydd gennych hyblygrwydd o ran rhai o'ch oriau er mwyn caniatáu ichi weithio mwy neu lai o oriau i gyd-fynd â'ch rôl ofalu ac anghenion y busnes.
- Gweithio yn ystod y tymor yn unig

- Rhannu swydd a gweithio'n rhan-amser
- Gweithio gartref/teleweithio
- Oriau dros gyfnod
- Gweithio sifftiau
- Lleihad dros dro yn yr oriau gwaith
- Seibiannau gyrfa

Pwy sy'n gallu gwneud cais am Weithio Hyblyg?

Er 30 Mehefin 2014, mae gan bob gweithiwr cyflog sydd ag o leiaf 26 wythnos o wasanaeth parhaus hawl i ofyn am weithio'n hyblyg a hawl i'r cais gael ei ystyried o ddifrif gan y cyflogwr. (Mae'n bosibl y bydd rhai cyflogwyr yn cynnig y cyfle i weithio'n hyblyg i bob gweithiwr.) Yn benodol, mae hawl gan rieni plant dan chwe blwydd oed neu rieni plant anabl o dan 18 mlwydd oed i wneud cais i'w cyflogwr am gael gweithio'n fwy hyblyg. Gall y cais ymwneud ag oriau gwaith, amseroedd gweithio a man gweithio a gall gynnwys ceisiadau am batrymau gwaith gwahanol.

Sut mae gwneud cais am weithio hyblyg?

Gall manylion polisïau cyflogaeth amrywio, ac fe'ch cynghorir i edrych ar bolisi eich cyflogwr cyn gwneud cais, ond mae'r rhan fwyaf o bolisïau'n seiliedig ar yr egwyddorion cyffredinol isod:

Rhaid i'r cais:

- Cael ei gyflwyno'n ysgrifenedig, gan nodi ei fod yn cael ei wneud dan yr hawl statudol i wneud cais am weithio hyblyg
- Cadarnhau pa berthynas sydd rhwng y gweithiwr a'r plentyn/oedolyn
- Amlinellu cais y gweithiwr ac egluro'r effaith y mae'r gweithiwr yn ei gredu y bydd hyn yn ei chael ar fusnes y cyflogwr a sut y gellir ymdrin â hyn. Nodi dyddiad dechrau ar gyfer y newid arfaethedig gan roi amser rhesymol i'r cyflogwr ystyried y cais a'i weithredu. Gall hyn gymryd 12-14 wythnos. Nodi a wnaed cais blaenorol ac os felly, ar ba ddyddiad y cafodd ei wneud.
- Bod wedi'i ddyddio

Ar ba sail y gellir gwrthod eich cais?

Ni all ceisiadau am drefniadau Gweithio Hyblyg gael eu gwrthod yn afresymol, ond gellir eu gwrthod am y rhesymau canlynol:

- Baich y costau ychwanegol
- Effaith niweidiol ar y gallu i gwrdd â'r galw o du cwsmeriaid

- Analllu i ad-drefnu gwaith ymysg y staff presennol
- Analllu i recriwtio staff ychwanegol
- Effaith niweidiol ar ansawdd
- Effaith niweidiol ar berfformiad
- Dim digon o waith yn ystod y cyfnodau y mae’r gweithiwr yn bwriadu gweithio
- Newidiadau sydd yn yr arfaeth o ran y strwythur.

Mae gan **Carers UK** ragor o wybodaeth am Weithio Hyblyg.
Cysylltwch â nhw drwy ffonio: ☎ 0808 808 7777 neu edrychwch ar **www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career**.

Beth os wyf am roi'r gorau i weithio?

Os ydych yn meddwl rhoi'r gorau i weithio, ystyriwch a ydych yn wir eisiau rhoi'r gorau iddi, ac os nad ydych, pa gymorth y mae arnoch ei angen i ddal ati i weithio? Yn gyntaf, meddyliwch am y pethau y byddech yn eu hildio, ac a ydych yn wir am eu colli.

- A fyddwch yn ymdopi â llai o arian?
- A ydych am ildio eich annibyniaeth a'r cyswllt cymdeithasol a gewch drwy eich gwaith?
- A fyddwch yn colli sgiliau gwerthfawr os byddwch yn gadael?
- Sut y byddai rhoi'r gorau i weithio yn effeithio ar eich hawliau pensiwn yn y dyfodol?

Yna, ystyriwch ffyrdd o fynd i'r afael â'r broblem. A allech wneud y canlynol?

- Cyflwyno cais am weithio hyblyg
- Cael seibiant gyrfa
- Gofyn am gymorth ychwanegol gan y gwasanaethau cymdeithasol Mae gennych hawl i asesiad o'ch anghenion cymorth chi, yn ogystal ag anghenion yr un yr ydych yn gofalu amdano. Os ydych yn dymuno gweithio, rhaid i hyn gael ei ystyried wrth iddynt asesu a chynllunio gofal yr un yr ydych yn gofalu amdano/amdani.

Budd-daliadau ar gyfer Gofalwyr

Mae'n bosibl fod gennych hawl i gael budd-daliadau lles. Mae rhai manylion cyswllt wedi'u nodi isod.

I wneud cais newydd am y Lwfans Ceisio Gwaith, ewch i **www.gov.uk/lwfans-ceisio-gwaith/overview**

Edrychwch i weld pa ddewis 0345 neu 0845 yw'r un rhataf. Gellir codi gwahanol brisiau am yr alwad yn dibynnu ar eich contract â'ch darparwr ffôn.

I hawlio budd-daliadau	0800 012 1888
ACAS (y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu)	0345/0845 747 4747
Lwfans Gweini	0345/0845 605 6055
Ymholiadau ynghylch Budd-daliadau neu roi'r gorau i dderbyn y Lwfans Ceisio Gwaith	(0345) 600 3018
Llinell gymorth Twyll Budd-daliadau Genedlaethol	0800 678 3722
Budd-dal profedigaeth	(0345) 608 8772
Lwfans Gofalwr	0345/0845 608 4321
Budd-dal Plant	0300 200 1900
Yr Asiantaeth Cynnal Plant (CSA)	0845 7138 091
Cysylltu â'r Ganolfan Waith Leol	0345 604 4248
Lwfans Byw i'r Anabl	0345/0845 712 3456
Cronfa Cymorth Dewisol	0800 859 5924
Cychwyn Iach	0345/0845 607 6823
Trethi HMRC (Cyllid a Thollau ei Mawrhydi)	0300 200 3300
Credydau Treth HMRC (Cyllid a Thollau ei Mawrhydi)	0345/0845 300 3900
Ymholiadau am Swyddi	0345/0845 606 0234
Lwfans Mamolaeth (Ymholiadau)	0345/608 8674
Apwyntiadau Yswiriant Gwladol	0345/0845 600 0643
Y Gwasanaeth Pensiwn	0845 606 0275
Taliad Annibyniaeth Bersonol	0345/0845 850 3322
Taliad Annibyniaeth Bersonol – Cais Newydd	0800 917 2222
Cyfrif Cerdyn Swyddfa'r Post	0800 389 2101
Y Gronfa Gymdeithasol	0345 608 8756

Dyma rai gwefannau cyswllt a allai fod yn ddefnyddiol ichi:

Paru Swyddi Ar-lein (Universal jobmatch)	https://www.gov.uk/chwilio-am-swydd
Mynediad ar-lein	www.moneymadeclear.org
Canolfan Byd Gwaith	https://www.gov.uk/cysylltu-canolfan-byd-gwaith

ACAS – Gwybodaeth am newid patrymau gwaith a gweithio hyblyg, gan gynnwys canllaw i'r lawrlwytho Llinell Gymorth ACAS ☎ 08457 474747
Gwefan: www.acas.org.uk

Carers UK – Arweiniad ac enghreifftiau gwirioneddol o fusnesau eraill yn llwyddo i gyflwyno gweithio hyblyg i ofalwyr.
Ewch i: **www.carersuk.org/Employersforcarers neu ☎ 0808 808 7777**.
www.gov.uk (ewch i waelod y dudalen hafan i weld botwm y Gwasanaethau Cymraeg) – gwefan gynhwysfawr y Llywodraeth. Mae'n cynnwys gwybodaeth ac adnoddau ynghylch amrywiaeth eang o bynciau. Dilynwch y ddolen hon i gael gwybodaeth am weithio hyblyg:

www.gov.uk/flexible-working/types-of-flexible-working

Working Families
Yn yr 'Employer Zone' ceir arweiniad ynghylch gweithio hyblyg a chydbwyso bywyd a gwaith.
Gwefan: www.workingfamilies.org.uk

Yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP)   Gwefan: www.dwp.gov.uk

Y Gwasanaeth Anabledd a Gofalwyr (DCS)

Rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau yw'r Gwasanaeth Anabledd a Gofalwyr (DCS) sy'n darparu cymorth i bobl anabl a'u gofalwyr, boed nhw'n gallu gweithio neu beidio. Maent yn ymdrin â cheisiadau am y Lwfans Byw i'r Anabl (plant hyd at 16 oed), y Taliadau Annibyniaeth Bersonol (PIP), y Lwfans Gweini, a'r Lwfans Gofalwr. Mae'r Gwasanaeth hefyd yn ymdrin â thaliadau Niwed trwy Frechiad, ac mae'n gyfrifol am redeg y Llinell Ymholiadau ynghylch Budd-daliadau.
Gwefan: www.dwp.gov.uk

Yr Uned Lwfans Gofalwr

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch neu ffurflen gais, cysylltwch â'r Uned Lwfans Gofalwr: ☎ 0345/0845 608 4321 neu ewch i'r **Wefan**: **www.gov.uk/carers-allowance**

Os dymunwch gael y daflen hon mewn print bras, Braille neu ar dâp sain, ffoniwch ☎ 01267 228703

I gael gwybodaeth am Wasanaethau Gofal Cymdeithasol ewch i:
www.sirgar.llyw.cymru/gofalcymdeithasol