

Cefnogi gweithwyr sydd yn gofalu am rywun â dementia

Am ddementia

Mae dementia yn disgrifio anhwylderau gwahanol ar yr ymennydd sy'n sbarduno colli swyddogaeth yr ymennydd. Fel arfer mae'r cyflyrau hyn yn flaengar ac yn y pen draw, yn ddifrifol.

Clefyd Alzheimer yw'r math mwyaf cyffredin o ddementia (sy'n effeithio ar 62% o'r rhai sydd wedi cael diagnosis); mae mathau eraill yn cynnwys dementia fasgwlaidd (17%) a dementia cymysg (10%).

Mae dementia yn un o brif achosion anabledd yn ddiweddarach mewn bywyd, cyn canser, clefyd cardiofasgwlaidd a strôc. Mae'n gyflwr angheuol.

Gyda'n poblogaeth a'n gweithlu sy'n heneiddio, mae dementia'n dod yn fater arwyddocaol cynyddol yn y gweithle gan fod mwy o bobl yn cyfuno gweithio a gofalu am rywun gyda'r cyflwr.

Fe wnaeth Arolwg Cyflwr Gofal Carers UK 2013 ganfod bod bron i un o bob 5 o ofalwyr yn gofalu am aelodau'r teulu gyda dementia ac roedd y gofalwyr hyn yn fwy tebygol (na gofalwyr eraill) o gyfuno gofalu gyda chyflogaeth llawn amser.

Fodd bynnag, mae'r stigma a'r diffyg dealltwriaeth sy'n parhau ynghylch cyflyrau fel dementia yn golygu bod pobl yn aml yn teimlo'n anghyfforddus yn sôn am eu cyfrifoldebau gofalu yn y gwaith, hyd yn oed pan fyddan nhw'n amlwg angen cefnogaeth.

Am y pecyn cymorth hwn


Mae'r Pecyn Cymorth i Gyflogwyr hwn wedi'i gynhyrchu gan Efc i'ch helpu i wneud y canlynol:

- estyn allan i ofalwyr yn eich gweithlu nad ydynt efallai wedi sylweddoli eu bod yn gofalu
- datblygu eich cefnogaeth yn y gweithle i ofalwyr
- codi ymwybyddiaeth a chynyddu'r defnydd o'ch polisïau ac arferion sy'n cefnogi gofalwyr.

Beth allwch chi ei wneud?

Bod yn hyblyg: ar frig y rhestr o anghenion cefnogi yn ein harolwg o ofalwyr sy'n gweithio oedd hyblygrwydd. Mae dementia yn gyflwr blaengar ac efallai y bydd eich gweithwyr yn sylwi fod gofalu wedi ymddangos yn ddisymwth yn eu bywydau a'u bod yn gwneud mwy a mwy ochr yn ochr â cheisio jyglo eu swyddi. Efallai mai dim ond pethau bach y bydd gofalwyr sy'n gweithio eu hangen fel mynediad at ffôn preifat/swyddfa er mwyn gallu gwirio ar y person maen nhw'n gofalu amdano/amdani neu, mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd angen newid mwy parhaol yn eu patrwm gwaith. Cofiwch nad yw un ateb yn addas i bob sefyllfaoedd/pawb - y gofalwyr eu hunain sydd yn y sefyllfa orau i ddweud beth maen nhw ei angen.

Codi ymwybyddiaeth yn y gweithle: mae'n hanfodol hyrwyddo cefnogaeth yn y gweithle ar gyfer gofalwyr mewn cymaint o ffyrdd ag y gallwch; ar-lein, hysbysfyrdau, gweithdrefnau/deunyddiau cynefino, llawlyfrau staff, polisïau, slipiau talu ac ati. Meddyliwch am yr iaith rydych chi'n ei defnyddio oherwydd nid yw pobl yn gallu uniaethu gyda'r gair 'gofalwr' yn hawdd – mae gofalu am ein gilydd yn rhywbeth yr ydym yn ei wneud a bydd pobl yn gofalu am eu bod yn eu bod yn ŵr, yn wraig, yn fab,



yn ferch yn ffrind neu'n gymydog da. Mae defnyddio geiriau fel 'gofalu' a 'chefnogi' mewn ymgyrchoedd ymwybyddiaeth/polisiau yn fwy tebygol o atseinio gyda gweithwyr sy'n gofalu am rywun gyda dementia.

Creu diwylliant cefnogol yn y gweithle: nid yw'n ddigon cael polisi'n unig, dylech wneud eich gweithle'n fan lle mae gofaluwr yn teimlo eu bod yn gallu gofyn am gefnogaeth - gwnewch hi'n 'iawn' i siarad am ofalu a dementia. Yn ein harolwg dementia (ac mewn arolygon blaenorol) roedd y canran o gyflogwyr a ddywedodd eu bod yn cynnig mathau gwahanol o gefnogaeth (gweithio hyblyg, polisiau gofaluwr ac ati) yn llawer uwch na'r nifer o weithwyr a ddywedodd fod hyn ar gael.

Gallai hyn fod oherwydd diffyg hyrwyddo polisiau yn y gweithle, y ffaith nad yw cyfathrebu am y polisiau hyn yn cyrraedd lefel rheolwr llinell/gweithiwr a/neu'r ffaith nad yw negeseuon o'r fath wedi cael eu deall neu eu gwreiddio yn niwylliant y gweithle. Yn aml mae gweithwyr yn poeni y byddant yn cael eu trin yn llai ffafriol neu'n cael eu hystyried yn llai ymrwymedig os ydyn nhw'n manteisio ar bolisiau. Bydd rheolwyr yn ofaluwr sy'n gweithio hefyd - byddwch ar flaen y gad.

Cyfeirio gofaluwr at gefnogaeth allanol a ffynonellau o wybodaeth: meddylwch am sut y gallwch gyfeirio gofaluwr at ffynonellau o gefnogaeth allanol, e.e. i elusennau cyflwr iechyd penodol fel y Gymdeithas Alzheimer neu sefydliadau a allai gynnig cyngor cyffredinol i ofaluwr fel Carers UK. Ar ddiwedd y pecyn cymorth hwn mae rhestr o sefydliadau defnyddio ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun gyda dementia.

Sefydlu grŵp cefnogi neu rwydwaith gofaluwr yn y gweithle: mae tystiolaeth yn awgrymu bod rhwydweithiau'n cynnig cefnogaeth cyfoedion gwerthfawr i weithwyr - nid oes rhaid iddo fod yn benodol ar gyfer staff sy'n gweithio gyda phobl â dementia; bydd gan bob gofaluwr bethau yn gyffredin. Gall rhwydweithiau staff gael eu harwain gan ofaluwr sy'n gweithio eu hunain ac nid oes rhaid iddynt fod wyneb yn wyneb; gallwch ddatblygu rhwydweithiau ar-lein. Mae gan nifer o aelodau EfC rwydweithiau a gall EfC gynnig cyngor a chymorth.

Cynnig cymorth mewnol ar gyfer gofaluwr: gallai'r rhain fod yn sesiynau byr wedi'u teilwra i helpu gofaluwr sy'n gweithio i adeiladu gwydnwch/rheoli straen a'u helpu i ganfod ffynonellau eraill o gefnogaeth. Neu gallech gynnwys elfen ar ofalu mewn cyrsiau presennol ar reoli straen, iechyd a lles ac ati. Gall EfC gynnig cyrsiau mewnol o'r math hwn.

Hyrwyddo cynlluniau cefnogi gweithwyr cyfredol (a materion gofalu yn y rhain): sicrhau bod materion am ofalu yn cael sylw mewn cefnogaeth gyfredol ar gyfer gweithwyr y gallwch ei ddarparu drwy Raglenni Cymorth i Weithwyr, gwasanaethau lles neu wasanaethau iechyd galwedigaethol. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod EAPs a gwasanaethau cefnogi eraill yn aml yn cael eu tanddefnyddio felly dylech sicrhau bod cynlluniau'n cael eu hyrwyddo'n weithredol yn y gweithle, gan gynnwys eu perthnasedd i weithwyr a allai fod â chyfrifoldebau gofalu newydd neu gyfrifoldebau gofalu brys ar gyfer rhywun â dementia.

Darparu hyfforddiant mewnol a chefnogaeth ar gyfer rheolwyr llinell: mae hyn yn hanfodol wrth godi ymwybyddiaeth am ofalu yn y gweithle, gan gynnwys yr achos busnes ar gyfer cefnogi gofaluwr, a hyrwyddo newid mewn diwylliant. Gallai gynnwys sesiynau hyfforddi ar wahân neu gallech gynnwys modiwl ar ofalu mewn hyfforddiant rheolwr llinell cyfredol. Gall EfC ddarparu cyrsiau neu fodiwlau mewnol o'r math hwn gydag enghreifftiau o astudiaethau achos ymarferol.

Y camau nesaf...

- Dosbarthu 'Deg prif awgrym ar gyfer gweithwyr sy'n gofalu am rywun gyda dementia' ar ddiwedd y pecyn cymorth hwn.
- Monitro faint o gefnogaeth mae gweithwyr yn manteisio arni a phennu'r manteision i weithwyr a'ch sefydliad.
- Cysylltwch ag Employers for Carers am ragor o wybodaeth a chefnogaeth ymarferol:
Ffôn: 020 7378 4956 E-bost: employers@carersuk.org Gwefan: www.employersforcarers.org



Deg prif awgrym ar gyfer gweithwyr sydd yn gofalu am rywun â dementia

1. Peidio ei wneud ar eich pen eich hun

Gallech deimlo mai chi yw'r unig un sy'n delio gyda hyn ond mewn gwirionedd mae'r profiad o ofalu am aelod o'r teulu, partner neu ffrind yn gyffredin iawn. Mae'n rhywbeth a fydd yn digwydd i'r rhan fwyaf o bobl rywbyrd yn eu bywydau. Mae un o bob wyth oedolyn yn y DU yn ofalwr ac fe wnaeth arolwg Cyflwr Gofalu Cancer UK 2013 ganfod bod gofalwyr anwyliad gyda dementia yn fwy tebygol (na gofalwyr eraill) o gyfuno hyn gyda chyflogaeth llawn amser. Ar y dechrau gallu gofalu fod yn ddryslyd ac yn anodd. Nid oes unrhyw un yn oruwchddynol ac mae'r holl ofalwyr angen rhywfaint o gefnogaeth a chymorth. Un o'r pethau pwysicaf i'w dderbyn yw na allwch wneud hyn ar eich pen eich hun heb risiau difrifol i'ch iechyd a'ch lles.

Mae gan Carers UK fforwm cefnogi ar-lein sy'n agored 24/7 a llinell gyngor sy'n agored ddydd Llun i ddydd Gwener 10am-4pm.

2. Derbyn rhywfaint o help ymarferol

Mae'r rhan fwyaf o bobl angen rhyw fath o gymorth ymarferol i helpu i ofalu am rywun â dementia. Gallai hyn gynnwys offer i'ch helpu i godi'r person rydych chi'n gofalu amdano/amdani, system larwm ar gyfer tawelwch meddwl, rhywun i ofalu am y person rydych chi'n gofalu amdano/amdani tra byddwch chi yn y gwaith, neu hoe fwy sylweddol lle fydd y person rydych chi'n gofalu amdano/amdani yn mynd i ofal preswyl.

Gall talu am y math hwn o gymorth fod yn ddrud felly mae'n talu i siopa o gwmpas a chael cyngor da. Mae amrywiaeth o sefydliadau a chwmnïau sy'n gallu cynnig cyngor ar brynu offer megis teclynnau codi, cadeiriau olwyn a chymhorthion anabled eraill. Wrth ystyried cael rhywun i ddod i'ch cartref i ofalu, yn amlwg mae'n rhaid cael rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt. Mae rhai pobl yn trefnu gofal amgen yn anffurfiol gan ffrindiau neu deulu neu maen nhw'n prynu'r help maen nhw ei angen gan asiantaeth gofal masnachol dibynadwy.

Os ydych chi angen y math hwn o help yn rheolaidd - boed yn offer neu'n ofal - mae'n syniad da cysylltu â gwasanaethau cymdeithasol neu'r adran gwaith cymdeithasol yn eich cyngor lleol a allai gynnig amrywiaeth o gefnogaeth i bobl anabl a'u gofalwyr.

I benderfynu pa help sydd ei angen a faint y gallai gostio, bydd gwasanaethau cymdeithasol yn cyflawni asesiad o'r person rydych chi'n gofalu amdano/amdani, o'r enw asesiad gofal cymunedol ac weithiau efallai y byddan nhw'n asesu eich anghenion chi, o'r enw asesiad gofalwr.

Yn dilyn yr asesiad, byddwch yn cael gwybodaeth am unrhyw wasanaethau a chymorth y gallant eu rhoi i chi. Fel arfer mae'r math hwn o gymorth yn ddibynnol ar brawf moddion felly efallai y bydd rhaid i chi dalu rhywfaint tuag at y costau. Os ydych chi dros 65 mlwydd oed ac yn byw yn yr Alban, mae unrhyw ofal personol a ddarperir yn y cartref yn rhad ac am ddim.

I wneud cais am asesiad dylech gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol neu'r adran gwaith cymdeithasol yn eich cyngor/ymddiriedolaeth leol. Dylai'r manylion cyswllt fod yn y llyfr ffôn, neu gallwch ofyn i'ch Meddyg Teulu neu unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol rydych chi mewn cysylltiad â nhw eich atgyfeirio.

3. Edrych ar ôl eich iechyd eich hun

Nid oes unrhyw amheuaeth, heb y gefnogaeth gywir gall gofalu niweidio'ch iechyd. Bydd angen i chi ddarganfod y cydbwysedd rhwng gofalu ac edrych ar eich ôl eich anghenion iechyd eich hun. Nid yw'n gydbwysedd hawdd i ddod o hyd iddo, ond cofiwch - y gorau fo eich lles corfforol ac emosiynol, y gorau y byddwch chi'n gallu ymdopi â gofynion gofalu. Os byddwch chi'n gwneud dau beth yn unig sicrhewch eich bod chi'n:

- Dweud wrth eich Meddyg Teulu - er nad oes cofrestr genedlaethol o ofalwyr, dylech wneud yn siŵr eich bod yn dweud wrth eich Meddyg Teulu eich bod chi'n ofalwr. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu'r manylion ar eich nodiadau. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu am wiriad iechyd rheolaidd ac, os oes angen, brechiad rhag fflw. Os ydyn nhw'n gwybod eich bod chi'n ofalwr, gall rhai Meddygon Teulu gynnig hyblygrwydd gydag apwyntiadau, neu'n fwy parod i wneud ymweliadau cartref. Mae gofalwyr fel arfer yn brysur ac weithiau nid oes ganddynt amser i'w hiechyd eu hunain. Gall Meddyg Teulu sy'n deall gofalwyr fod yn borth i bob math o help, fel cwnsela, gwasanaethau meddygol eraill, ac atgyfeiriadau i'ch Gwasanaethau Cymdeithasol neu Adran Gwaith Cymdeithasol lleol.
- Byddwch yn ymwybodol o'ch lefelau straen - mae straen yn ffaith bywyd ar gyfer y rhan fwyaf o ofalwyr, yn enwedig y rhai hynny sy'n ceisio jyglo gwaith gyda gofalu. Mae methu ag ymlacio neu gael rhywfaint o amser rhydd yn effeithio'n andwyol ar eich iechyd. Mae'n haws dweud na gwneud ond mae'n hanfodol eich bod yn dysgu adnabod arwyddion straen a gweithredu.

4. Siarad â phobl eraill mewn sefyllfaedd tebyg

Mae grwpiau gofalwyr a chanolfannau gofalwyr yn rhoi cefnogaeth i ofalwyr drwy ddarparu gwybodaeth, trefnu digwyddiadau cymdeithasol a rhoi amser i ofalwyr siarad gyda gofalwyr eraill a phroblemau neu brofiadau. Mae llawer o ofalwyr yn teimlo bod grwpiau gofalwyr yn ffynhonnell wych o gefnogaeth. Gallwch chwilio am eich grwpiau cefnogi lleol ar wefan Carers UK.

Efallai bod gan eich cyflogwr rwydwaith gofalwyr ac os nad oes ganddo, gallwch feddwl am gyfarfod gofalwyr eraill yn eich sefydliad i ffurfio eich rhwydwaith anffurfiol eich hun. Mae'n ddefnyddiol siarad gyda phobl sy'n jyglo gwaith a gofalu a gyda'ch gilydd gallech siarad gyda'ch cyflogwr i ofyn am gefnogaeth ar gyfer gofalwyr yn y gweithle.

5. Gofalu am eich gyrfa

Mae cydbwysu gofynion gofalu gyda chyfrifoldebau swydd gyflogedig yn dasg anodd. Yn aml mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu tynnu i ddau gyfeiriad ac mae cymaint ag 1 o bob 5 o bobl gyda chyfrifoldebau gofalu sylweddol yn y pen draw yn rhoi'r gorau i'w gwaith. Mae'r rhai hynny sy'n dod allan o waith yn talu pris trwm – gan wynebu caledi ariannol ac yn colli allan ar eu pensiwn eu hunain. Felly mae'n talu i feddwl yn ofalus cyn rhoi'r gorau i'ch swydd, ac ystyried yr holl opsiynau am gefnogaeth. Fel gofalwr rhywun â dementia sy'n gweithio, rydych yn debygol o fod angen ystod o gefnogaeth ar adegau gwahanol - o fynediad at ffôn i wirio ar y person rydych chi'n gofalu amdano/amdani, i drefniadau absenoldeb i ddelio gyda rhywun sy'n dod adref o'r ysbyty. Nid yw bob amser yn gam hawdd dweud wrth eich gwaith am eich rôl gofalu ac efallai y byddwch yn teimlo ei fod yn dibynnu ar p'un a yw eich cyflogwr yn debygol o fod yn gefnogol. Gallwch ganfod mwy drwy ofyn i'ch cydweithwyr, swyddog personél/Adnoddau Dynol neu gynrychiolydd undeb. Efallai bod cefnogaeth bresennol ar gael nad ydych chi'n ymwybodol ohono, neu efallai y bydd eich cyflogwr yn agored i edrych ar ffyrdd o'ch cefnogi.

6. Gwybod eich hawliau yn y gwaith

Efallai mai'r ffordd orau neu'r unig ffordd i reoli eich gwaith a'ch cyfrifoldebau gofalu yw newid eich trefniadau gwaith. Mae gennych rai hawliau cyfreithiol yn y gweithle ac efallai y bydd eich cyflogwr hefyd yn cynnig cefnogaeth ychwanegol drwy eu polisïau a'u harferion eu hunain.

Mae gennych hawl gyfreithiol i:

- ofyn am weithio'n hyblyg – os ydych chi wedi bod yn gweithio i'ch cyflogwr am fwy na 26 wythnos
- cymryd 'amser rhesymol i ffwrdd' i ddelio gydag achos brys sy'n ymwneud â dibynnydd.
- 18 wythnos o absenoldeb rhiant am bob plentyn - os oes gennych chi flwyddyn o wasanaeth parhaus gyda'ch cyflogwr a'ch bod yn gyfrifol am blentyn o dan 5 mlwydd oed, neu o dan 18 mlwydd oed os yw eich plentyn yn anabl
- cael eich amddiffyn rhag gwahaniaethu - ni allwch gael eich trin yn llai ffafriol na rhywun arall oherwydd eich bod yn gofalu am unigolyn oedrannus neu anabl.

7. Gofalu am eich pensiwn

Os ydych chi'n meddwl am leihau eich oriau (neu roi'r gorau i weithio hyd yn oed) i ofalu meddyliwch am yr effaith ar eich pensiwn - eich Pensiwn y Wladwriaeth a phensiwn eich cyflogwr Nid yw pawb yn gymwys am Bensiwn sylfaenol y Wladwriaeth pan fyddan nhw'n cyrraedd oedran ymddeol. Mae faint o bensiwn y wladwriaeth fyddwch chi'n ei gael fel arfer yn dibynnu ar faint o flynyddoedd cymhwyso o Yswiriant Gwladol rydych chi wedi'u cronni. Os ydych chi'n colli'r rhain am eich bod yn cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith, gallech golli allan.

Fodd bynnag, os byddwch chi'n gadael eich gwaith oherwydd eich bod yn gofalu am rywun sy'n anabl, yn sâl neu'n fregus yna bydd y wladwriaeth yn credydu eich cyfraniadau i chi. Fodd bynnag, nid yw hyn yn awtomatig a bydd yn digwydd os ydych chi'n hawlio'r budd-daliadau cywir ac yn cymryd y camau cywir yn union. Cysylltwch â Llinell Gyngor Carers UK ar 0808 808 7777 neu ewch ar wefan Carers UK.

8. Gwneud y gorau o'ch arian

I'r rhan fwyaf o bobl, mae gofalu'n effeithio ar eich cyllid. Yn wahanol i ofal meddygol, nid yw gofal cymdeithasol yn rhad ac am ddim fel arfer a bydd rhaid i chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano/amdani dalu am y gefnogaeth rydych chi ei hangen. Gall eich incwm ostwng yn ddramatig drwy roi'r gorau i'ch gwaith neu leihau eich oriau gwaith; gallech wynebu costau ychwanegol, fel gwresogi, petrol a golchi dillad, oherwydd eich bod yn gofalu am rywun sydd â dementia.

Bydd p'un a allwch hawlio gan y system budd-daliadau'n dibynnu ar nifer o ffactorau gan gynnwys eich incwm, arbedion, eich oedran a p'un a ydych chi wedi gweithio ac wedi talu cyfraniadau Yswiriant Gwladol. Mae hefyd yn bwysig i wneud yn siŵr bod y person rydych chi'n gofalu amdano/amdani yn hawlio popeth mae ganddynt hawl iddo.


Nid budd-daliadau yw'r unig ffordd o gael cymorth ariannol. Efallai y byddwch yn gallu gwneud cais am:

- ostyngiad yn eich Bil Treth Cyngor neu Ad-daliad Cyfradd
- help gyda chostau iechyd, ee i dalu am driniaeth ddeintyddol
- grant i helpu i addasu eich cartref i ddiwallu anghenion y person rydych chi'n gofalu amdano/amdani
- helpu i reoli eich costau gwresogi, ee i osod gwres canolog, newid i dariff gwell i leihau eich biliau tanwydd
- grantiau elusennol

Mae'r system fudd-daliadau yn anhygoel o gymhleth a gall fod yn anodd canfod beth mae gennych hawl iddo. Ffoniwch Llinell Gyngor Carers UK ar 0808 808 7777

9. Meddwl am y dyfodol

Er ei bod yn anodd i'w ystyried, bydd amser pan na fyddwch yn gofalu mwyach. Pan fydd gofalu'n dod i ben, gall fod yn anodd iawn. Os bydd y person rydych chi'n gofalu amdano/amdani yn mynd i gartref preswyl neu gartref nyrsio gallech deimlo rhyddhad bod y gofalu drosodd ac euogrwydd na allech chi wneud mwy. Profedigaeth yw un o'r pethau mwyaf anodd y gallwn ei wynebu.



Os ydych chi wedi canolbwyntio drwy eich bywyd ar ofalu am rywun yna gall profedigaeth daro'n galetach byth. Nid yw'n hawdd rhoi eich bywyd yn ôl at eich gilydd ac mae pawb angen rhywfaint o gefnogaeth emosiynol a chymorth i ddelio gyda phrofedigaeth.

Drwy wynebu'r dyfodol a meddwl am fywyd ar ôl gofalu gallwch leihau'r sioc pan ddaw'r amser. Mae nifer o bobl yn dweud eu bod yn teimlo ar gyfeiliorn, heb bwrpas na chyfeiriad pan fydd gofalu'n dod i ben. Er y gall gofalu fod yn ddifäol, mae'n bwysig eich bod chi'n cadw gymaint o'ch bywyd eich hun yn mynd ag y gallwch - gwaith, ffrindiau, hobiau a diddordebau.

10. Cael gwybodaeth a chyngor ymarferol

Sefydliadau a allai fod yn ddefnyddiol:

Cymdeithas Alzheimer
www.alzheimers.org.uk
Llinell Gymorth 0300 222 11 22

Age UK
www.ageuk.org.uk
Llinell gyngor 0800 169 6565

Independent Age
<http://www.independentage.org>
Llinell gyngor 0800 319 6789

AT Dementia
<http://atdementia.org.uk>
0115 74 84220

Llinell Gymorth Admiral Nurses
www.dementiauk.org
Llinell Gymorth 0845 257 9406

Carers UK
www.carersuk.org
Llinell gyngor 0808 208 7777

Carers Direct
www.nhs.uk/carersdirect
Llinell gyngor 0300 123 1053

Cyngor ar Bopeth
<http://www.adviceguide.org.uk>
Llinell gyngor Lloegr 08444 111 444
Llinell gyngor Cymru 08444 72 20 20

Atwrneiaeth (Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus)
llywodraeth www.publicguardian.gov.uk
0300 456 0300

Gwasanaethau ac adrannau'r
www.direct.gov.uk

Y Gwasanaeth Cyngori ar Bensiynau
<http://www.pensionsadvisoryservice.org.uk>
Llinell gyngor 0300 123 1047

National Debt Advice
www.nationaldebtline.org
Llinell gyngor 0808 808 4000