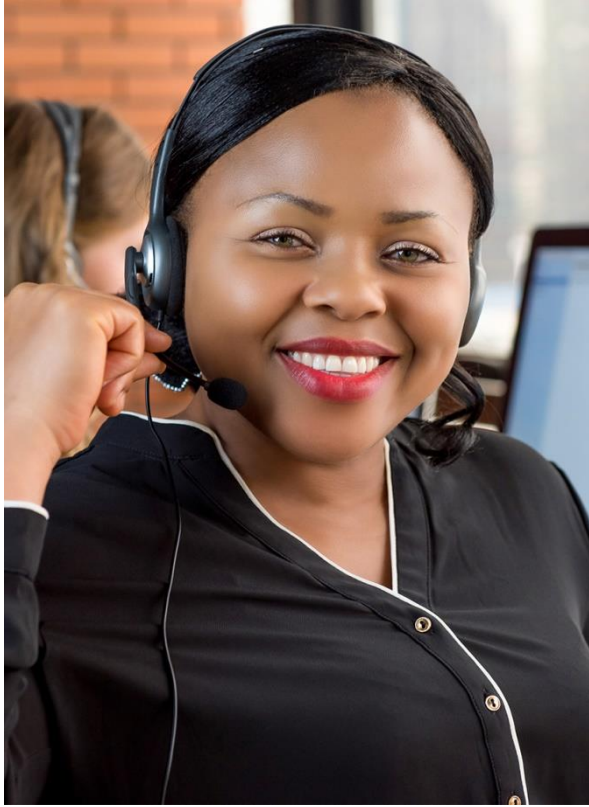


Pecyn cymorth



RHEOLI NEWID

PECYN CYMORTH I GYFLOGEION

Gofalwyr yn y gweithle

Bydd gofalu am berthynas, partner neu ffrind sâl, hŷn neu anabl yn effeithio ar y rhan fwyaf ohonom rywbryd yn ein bywydau. Eisoed mae gan 1 o bob 7 unigolyn yng ngweithlu'r DU gyfrifoldebau gofalu a disgwylir i'r gymhareb hon gynyddu wrth i bobl fyw yn hirach ac ymddeol yn hwyrach. Nododd ymchwil ddiweddar a wnaed gan Carers UK fod cynifer â 600 o bobl y dydd yn y DU yn rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu am rywun, yn aml am eu bod yn wynebu argyfwng gofalu heb wybod ble i fynd i gael gwybodaeth a chymorth. Mae pandemig y coronafeirws hefyd wedi rhoi materion gofalu dan y chwyddwydr gyda mwy ohonom yn gorfod rheoli amgylchiadau heriol yn ymwneud â rhoi cymorth i aelodau o'r teulu a ffrindiau, p'un a ydynt yn byw gyda ni neu o bellter. Ac eto mae gofalu yn dal i fod yn fater y mae pobl yn ei chael hi'n anodd ei drafod a chynllunio ar ei gyfer yn y gweithle.

Pwy sy'n ofalwyr yn y gweithle?

Mae Cyflogwyr i Ofalwyr yn defnyddio'r diffiniad canlynol i ddisgrifio gofalwyr yn y gweithle: *Cyflogeion â chyfrifoldebau gofalu sy'n effeithio ar eu bywyd gwaith yw gofalwyr. Mae'r cyflogeion hyn yn gyfrifol am ofalu am berthnasau, partneriaid neu ffrindiau sâl, hŷn neu anabl sy'n methu â gofalu amdany'n nhw eu hunain, a rhoi cymorth iddynt.*

Y pecyn cymorth hwn

Mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i greu gan Cyflogwyr i Ofalwyr i'ch helpu i wneud y canlynol:

- deall y newidiadau a all eich wynebu fel gofalwr
- dysgu strategaethau gwahanol i roi cymorth i chi drwy'r newidiadau hynny
- ystyried gwahanol fathau o gymorth, boed yn y gweithle neu'n allanol

Deall yr heriau

Er bod nifer o heriau'n ein hwynebu o ddydd i ddydd, gall gofalu am rywun olygu cerrig milltir gwahanol ac annisgwyl weithiau. Yn aml mae gofalu yn ymwneud â delio ag

anghenion cymorth newidiol ac anrhagweladwy felly mae rheoli newid yn rhan allweddol o ymdopi fel gofalwr.

Trawsnewidiadau heriol a allai eich wynebu fel gofalwr

Mae gan bob gofalwr sefyllfa ofalu unigryw ac felly bydd newidiadau'n gwahaniaethu o un person i'r llall.

Fel gofalwr, mae'n bosib y byddwch yn wynebu:

- plentyn yn symud tuag at fod yn oedolyn
- aelod o'r teulu'n dod allan o'r ysbyty
- rhiant yn symud o'u cartref i mewn i ofal preswyl
- perthynas neu ffrind yn dod at ddiwedd eu bywyd
- profedigaeth a bywyd yn dilyn gofalu

Mae'n bosib y byddwch hefyd yn wynebu trawsnewidiadau parhaus yn aml wrth i gyflwr iechyd y person rydych yn rhoi cymorth iddo newid dros amser. Er enghraifft, gall cyflwr iechyd ambell berson bendilio ac amrywio o un diwrnod i'r llall, gall rhai fod yn anrhagweladwy a gwaethygu'n sydyn, tra bydd eraill yn dirywio'n fwy graddol. Bydd gofalwyr yn aml yn cyfeirio at wynebu 'argyfwng' neu heriau 'cynyddol' gan y gall sefyllfaoedd gofalu ddigwydd dros nos neu ddatblygu'n raddol; serch hynny, bydd y ddau achos yn ymwneud â rheoli newid.

Yr effaith bosib ar eich iechyd meddwl

Mae natur anrhagweladwy a chyfnewidiol gofalu yn golygu y gall fod yn anodd cynllunio ar ei gyfer ac ymdopi'n emosiynol.

Wrth ymdrin â'r newidiadau hyn, mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'r effaith bosib ar eich iechyd meddwl. Mae teimlo effaith y newidiadau a grybwyllwyd uchod yn hollol ddealladwy.

Gall newid mewn amgylchiadau eich gadael yn teimlo'n ansicr ac yn bryderus am y dyfodol, neu'n rhwystredig am eich bod yn gorfod rhoi'r gorau i fwy o'ch amser eich hun i ofalu am y person(au) rydych chi'n eu caru.

Os daw eich dyletswyddau gofalu i ben, mae'n bosib y byddwch wedi colli eich synnwyr o'r hunan a'ch bod yn ceisio ymdopi ag emosiynau colli rhywun sy'n annwyl i chi, gan geisio canfod eich hunanhyder unwaith eto ar yr un pryd.

Gall yr holl emosiynau gwahanol hyn fod yn anodd delio â nhw, felly mae'n bwysig treulio amser i ddod i ddeall y teimladau hyn a cheisio peidio â bod yn rhy galed arnoch chi eich hun.

Strategaethau i'ch helpu i ymdopi â newid

Mae gwahanol strategaethau y gallwch eu defnyddio i helpu i ymdopi â newid:

- Ceisio derbyn bod newid yn rhan naturiol o fywyd, pa mor heriol bynnag y mae'n teimlo ar y pryd. Gall rhai sefyllfaoedd penodol fod allan o'ch rheolaeth, felly gall derbyn amgylchiadau na ellir eu newid ein helpu i ganolbwyntio ar y rhai y gellir eu newid.
- Ceisiwch osgoi ystyried argyfyngau fel problemau na ellir eu goresgyn. Cadwch eich meddwl yn agored bob amser ac atgoffwch eich hun y daw ateb i'r broblem. Ceisiwch ganfod ffyrdd i symud ymlaen a gall hyn yn ei dro newid y ffordd rydych yn dehongli ac yn ymateb i'r sefyllfaoedd hyn.
- Cymerwch reolaeth, gan weithredu mewn modd pendant er mwyn rheoli eich sefyllfa. Ceisiwch weithredu'n bendant yn hytrach nag ymwahanu oddi wrth y broblem. Cyn gynted ag y byddwch wedi rheoli eich newid, gall fod yn ddefnyddiol i chi edrych ar newidiadau posib eraill y bydd angen i chi eu goresgyn yn y dyfodol.
- Cadwch bethau mewn persbectif; gall canolbwyntio ar y darlun mawr eich helpu i leihau teimladau o bryder a straen.
- Mae angen i chi feithrin barn gadarnhaol ynglŷn â'ch sefyllfa ac ohonoch chi eich hun. Gall cymryd saib bob dydd er mwyn canolbwyntio arnoch chi eich hun drwy fyfyrion, ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar, ymarfer corff, darllen a mwy helpu gyda hyn. Gall hyd yn oed treulio 30 munud y dydd yn gwneud rhywbeth sy'n dod â phleser i chi newid eich ffordd o feddwl. Mae gofalu amdanoch chi eich hun yn helpu i gadw eich meddwl a'ch corff yn iach i ymdrin â sefyllfaoedd sy'n gofyn am wydnwch, megis eich rôl fel gofalwr.
- Cadwch ymdeimlad o'ch amcanion a'ch uchelgeisiau eich hun. Er mai canolbwyntio ar reoli eich sefyllfa newidiol yw'r flaenoriaeth, mae'n bwysig cofio'r amcanion a'r uchelgeisiau sydd gennych y tu hwnt i'ch cyfrifoldebau gofalu. Gwnewch rywbeth yn rheolaidd, hyd yn oed os yw'n gymharol ddibwys, sy'n eich galluogi i symud tuag at eich amcanion.

Ceisio cymorth o fewn y gweithle

Mae gwahanol fathau o gymorth y gallech ei gael o fewn y gweithle:

- Mae'n bwysig defnyddio eich **Hawliau Statudol** yn y gweithle wrth wynebu amgylchiadau newidiol. Fel gofalwr, mae gennych chi hawliau penodol. Er enghraifft, yr hawl i ofyn am gael gweithio'n hyblyg, yr hawl i gael amser i ffwrdd o'r gwaith mewn argyfwng i ofalu am ddibynyddion, a seibiant fel rhiant a seibiant fel rhiant ar y cyd. Mae hawl hefyd i beidio â dioddef gwahaniaethu ar sail anabledd ac oedran (Deddf Cydraddoldeb 2010).
- Edrychwch ar unrhyw **bolisïau a darpariaethau** yn eich gweithle a allai eich helpu i ymdopi â'ch cyfrifoldebau fel gofalwr. Gallai hyn fod yn bolisi penodol ar gyfer gofalwyr, neu'n ddatganiad neu ganllawiau o fewn polisïau sy'n bodoli eisoes, er enghraifft gweithio hyblyg a gwyliau. Mae'n bosib hefyd bod gan eich cyflogwr gynllun iechyd a lles neu Raglen Cefnogi Cyflogeion a allai gynnig gwybodaeth a chymorth i chi, i'ch helpu gyda'r gwaith gofalu ac i ofalu amdanoch chi eich hun.
- Mae siarad â'ch **rheolwr llinell** yn bwysig er mwyn sicrhau eich bod yn cael y cymorth cywir yn y gweithle. Os yw eich rheolwr llinell yn ymwybodol o'r newidiadau rydych chi'n eu hwynebu, mae'n bosib y bydd yn caniatáu i chi weithio'n hyblyg neu gymryd ychydig amser byr i ffwrdd o'r gwaith. Os nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn trafod hyn gyda'ch rheolwr llinell ar y dechrau, siaradwch â chydweithiwr yn gyntaf neu, gydweithiwr adnoddau dynol neu gynrychiolydd undeb os ydynt ar gael yn eich gweithle. Mae'n bosib bod cymorth ar gael ar hyn o bryd nad ydych chi'n ymwybodol ohono, neu efallai y gwelwch fod eich cyflogwr yn agored i ystyried ffyrdd o roi cymorth i chi i ymdopi â'ch amgylchiadau newidiol fel gofalwr.
- Os oes gan eich sefydliad **Rwydwaith Gofalwyr**, gallech ymgysylltu ag eraill yn y grŵp ac mae'n bosib bod cyflogeion eraill sydd wedi wynebu'r un newidiadau yn eu hamgylchiadau â chi. Gallai dod o hyd i dir cyffredin a rhywun sy'n deall yr hyn rydych chi wedi bod yn ei wynebu gynnig rhywfaint o ryddhad i chi.
- Mae'n bosib bod gan eich sefydliad **Basbort Gofalwr** yn ei le a all gael ei ddefnyddio fel arf i hwyluso trafodaeth rhwng cyflogeion a rheolwyr llinell am gyfrifoldebau gofalu ac unrhyw anghenion cymorth. Gall hefyd gyfleu'r cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd yn y gweithle i ofalwyr – gan gynnwys cofnodi unrhyw **gynlluniau wrth gefn sydd wedi eu datblygu ar gyfer unigolyn sy'n wynebu digwyddiad gofal annisgwyl**. Gall helpu i greu diwylliant gweithio cefnogol sy'n gwneud i chi deimlo fod gennych 'ganiatad' i drafod eich amgylchiadau mewn amgylchedd diogel.

Cymorth allanol

Mae Carers UK yn darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol am bob agwedd ar ofalu gan gynnwys nifer o bethau sy'n gysylltiedig â rheoli newid, er enghraifft:

- **Coronafeirws (COVID-19)**: gwybodaeth allweddol i ofalwyr sy'n cael ei diweddarau'n gyson ac yn cynnwys cyngor i ofalwyr sy'n gweithio, Cwestiynau Cyffredin gan ofalwyr, gofalu am eich lles meddyliol a chyngor ar greu **cynllun wrth gefn** i chi a'r rhai rydych yn gofalu amdanynt.
- **Gwybodaeth a chyngor cyffredinol Carers UK** i'ch helpu i reoli sefyllfaoedd heriol a newidiol yn cynnwys cael help i ofalu beth bynnag yw eich sefyllfa, rheoli materion rhywun, gofalu amdanoch chi eich hun a help yn ystod cyfnodau gwahanol yn cynnwys pan fydd eich rôl fel gofalwr yn newid neu'n dod i ben.
- Gall gweithwyr sefydliadau sy'n aelodau o Cyflogwyr i Ofalwyr, sy'n tanysgrifio i'n llwyfan **Adnoddau Digidol i Ofalwyr** gael mynediad i amrywiaeth o adnoddau i roi cymorth i ofalwyr yn cynnwys adnoddau e-Ddysgu, canllawiau darllen hanfodol a thafleuni gwybodaeth am ddefnyddio'r system, rheoli amser yn effeithiol, datblygu gwytnwch corfforol ac emosiynol a strategaethau ar gyfer ymdopi â straen, gan gynnwys rhwydweithiau hunangymorth ac adeiladu.
- Mae llawer o **grwpiau ar-lein** a ffynonellau eraill o gymorth ymarferol gan gyfoedion gan gynnwys **Fforwm** ar-lein Carers UK a grwpiau gwirfoddol lleol a allai helpu mewn ffyrdd ymarferol. Mae adran **cymorth lle rydych chi'n byw** y wefan yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau gofalwyr lleol ledled y DU.

Mae nifer o sefydliadau cenedlaethol a lleol sy'n cynnig gwybodaeth a chyngor i ofalwyr. Mae'r rhain yn amrywio o sefydliadau sy'n benodol i ofalwyr (megis canolfannau neu hybiau i ofalwyr) i sefydliadau cyflwr-benodol neu sefydliadau sy'n cynnig cyngor ar faterion megis arian, tai, iechyd, y gyfraith, ac ati.

Y deg awgrym gorau

1. Fel gofalwr, deallwch y bydd angen i chi oresgyn newid a all fod yn anrhagweladwy. Aseswch eich sefyllfa a byddwch yn ymwybodol o newidiadau posib y gallech orfod eu hwynebu.
2. Deallwch y gall y newidiadau anrhagweladwy hyn effeithio ar eich iechyd meddwl. Atgoffwch eich hunan fod teimlo'n bryderus neu ansicr yn hollol normal.

3. Cadwch bethau mewn persbectif. Cymerwch gamau pendant o safbwynt pethau y gallwch eu rheoli a deall fod rhai pethau na allwch eu rheoli.
4. Sicrhewch eich bod yn gofalu amdanoch chi eich hun er mwyn lleihau effaith newid ar eich iechyd meddwl. Defnyddiwch ymwybyddiaeth ofalgar, ymarfer corff a gweithgareddau r ydych yn eu mwynhau er mwyn gwneud yn siwr eich bod yn canolbwyntio rhywfaint o amser arnoch chi eich hun. Gall hyn ddatblygu gwytnwch ar gyfer newidiadau yn y dyfodol.
5. Cysylltu â chydweithwyr eraill drwy rwydwaith gofalwyr a rhannu profiadau o ofalu. Byddwch yn dysgu nad ydych ar eich pen eich hun ac y gallwch siarad ag eraill am y pethau sydd wedi eu helpu nhw i ymdopi â newid.
6. Siaradwch â'ch rheolwr llinell am y newidiadau rydych yn delio â nhw a dylent allu eich cyfeirio at gymorth a all eich helpu i ymdopi â hyn. Drwy ddweud wrth eich rheolwr llinell am eich sefyllfa gallant wedyn gynnig y cymorth perthnasol i chi.
7. Defnyddiwch basbort gofalwr os oes gan eich sefydliad un yn ei le. Golyga hyn y gall eich rheolwr llinell dracio'r newidiadau a diweddarau'r cymorth sy'n cael ei gynnig i chi.
8. Byddwch yn ymwybodol o'ch hawliau statudol yn y gweithle.
9. Ceisiwch ganfod, naill ai gan eich rheolwr neu fel arall, pa bolisiau a darpariaethau yn y gweithle sy'n berthnasol i ofalwyr.
10. Gofynnwch am help allanol a chofiwch ei bod yn bwysig gofyn i'ch teulu a'ch ffrindiau am help wrth wynebu'r newidiadau yma.

Y tri cham nesaf

1. Siaradwch am ofalu gyda'ch cydweithwyr neu reolwyr a dysgwch am y cymorth y gall eich cyflogwr ei gynnig yn y gweithle. Rhannwch y pecyn cymorth hwn gyda chydweithwyr er mwyn eu helpu i reoli newid.
2. Dywedwch wrth gydweithwyr fod eich sefydliad yn aelod o Cyflogwyr i Ofalwyr a bod ein holl adnoddau ar gael iddynt. Rhannwch god aelodaeth eich sefydliad gyda'ch cydweithwyr er mwyn iddynt allu cael mynediad i'r adnoddau yma.
3. Anogwch eich cydweithwyr i gofrestru ar gyfer e-fwletin misol Cyflogwyr i Ofalwyr gan y gallai pobl yn eich gweithle ddod yn ofalwyr unrhyw bryd. Gall eich cydweithwyr hefyd gofrestru i gael yr e-fwletin ar wefan Cyflogwyr i Ofalwyr.

Cysylltu ag Cyflogwyr i Ofalwyr

Ffôn: 020 7378 4956 **E-bost:** client.services@carersuk.org

Gwefannau: employersforcarers.org | efcdigital.org