Cardiff and Vale University Health Board
Unpaid Carers Information Service

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâ

Cymorth Sydd ar Gael

Os ydych chi'n ei chael hi'n fwy anodd gofalu am rywun gartref, mae'n bosib y byddai cael rhagor o gymorth o fudd i chi. Gallai hyn olygu cael seibiant, neu mae'n bosib bod angen i chi ystyried gofal preswyl neu nyrsio. I gael gwybod mwy am ba ddewisiadau gofal sydd ar gael i chi, gallwch ofyn am asesiad gan y Gwasanaethau Cymdeithasol o'ch anghenion gofal a chymorth ar gyfer y person sydd yn eich gofal, cyhyd â'u bod nhw'n rhoi sêl eu bendith.

Os fyddai'n well gennych chi beidio cael asesiad, a thalu'r costau eich hunan, gallwch gysylltu ag asiantaeth gofal yn uniongyrchol. Os nad ydych am gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol gallwch gysylltu â sefydliad sy'n ymwneud â'r salwch sydd gan y person yr ydych yn gofalu amdano i gael gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth.

Gofal yn y Cartref (Cymorth yn y Cartref)

Gallai hyn olygu help gyda gofal personol am yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano, fel gwisgo, ymolchi, defnyddio'r tŷ bach, mynd allan o'r tŷ a pharatoi prydau bwyd. Mae'n bosib y bydd gofal yn y cartref ar gael drwy'r gwasanaethau cymdeithasol os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano'n cael asesiad. Os ydych chi, neu'r person yr ydych yn gofalu amdano yn gallu talu'r costau'n llawn, neu ei bod yn well gennych chi beidio cael eich asesu gan y
Gwasanaethau Cymdeithasol, neu eich bod angen rhagor o ofal na'r hyn benderfynwyd ar eich cyfer yn yr asesiad, gallwch gysylltu ag asiantaeth yng Nghyfeirlyfr Gwasanaethau Gofal Cyngor Bro Morgannwg yn uniongyrchol. Os ydych yn byw yng Nghaerdydd, ffoniwch y Prif Bwynt Cyswllt am ragor o gyngor ar 029 20 234 234. Mae Gofal yn y Cartref ar gyfer y person yr ydych yn gofalu amdano, ac felly mae'n bosib y byddan nhw'n cael eu hasesu'n ariannol.

Gofal Seibiant/Gwasanaethau Eistedd gyda Phobl (Egwyliau Byr)

Mae Gofal Seibiant yn rhoi saib i chi, tra bod rhywun arall yn edrych ar ôl y person yr ydych yn gofalu amdano, ac mewn rhai achosion, yn eich symud o'r sefyllfa ofalu. Gall gofal seibiant naill ai ddigwydd yn eich cartref eich hun neu mewn man arall. Gallwch gael gofal seibiant drwy gael eich asesu gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, neu'n uniongyrchol drwy gysylltu ag asiantaeth ofal. Ystyrir gofal seibiant fel gwasanaeth ar gyfer yr unigolyn sydd yn eich gofal, ac felly mae'n bosib y gallent gael eu hasesu'n ariannol.

Gofal Preswyl a Nyrsio

Os na fedrwch barhau i ofalu yn y cartref, gallech ystyried gofal preswyl neu nyrsio i'r person yn eich gofal. Mae cartrefi nyrsio yn cynnig lefel uchel o gymorth i bobl ag nghenion iechyd cymhleth neu ymddygiad heriol. Mae cartrefi preswyl yn cynnig lefel o gymorth i bobl sy'n fwy annibynnol.

Gallwch ofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol i asesu'r person yn eich gofal, yna cewch gymorth ganddynt i ddod o hyd i gartref nyrsio neu preswyl, a chymorth o bosib gyda'r ffioedd. Os ydych chi'n gallu, neu'n dymuno talu'r costau eich hunan, gallwch ofyn i'r gwasanaethau cymdeithasol yn yr un modd i asesu'r
person yn eich gofal, i adnabod eu hanghenion ac i'ch helpu chi reoli'r broses.

Os nad ydych am ymwneud â'r gwasanaethau cymdeithasol, gallwch gysylltu â chartref yn uniongyrchol drwy Gyfeirlyfr Cyngor y Fro o Wasanaethau Gofal. Mae gweithdrefnau asesu gwahanol i bob cartref. Mae gan yr Arolygiaeth Gofal Cymru wybodaeth hefyd am gartrefi gofal a gellir cysylltu â hwy ar 0300 7900 126.

Mae Age Cymru wedi cyhoeddi nifer o daflenni ffeithiau a rhestrau gwirio i helpu pobl i ddewis cartref gofal (https://www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru/gwybodaeth-a-chyngor/canllawiau-gwybodaeth-a-taflenni-ffeithiau/).

Gofal Ychwanegol

Mae gan bobl sy'n byw mewn Tai Gofal Ychwanegol gartref annibynnol â mynediad preifat, gyda gofal a chymorth ar gael ar y safle. Mae Tai â Gofal Ychwanegol hefyd yn cael ei alw'n 'Dŷ Gwarchod', yn 'Fyw gyda Chymorth' neu'n syml yn 'Dai â Gofal'. Mae'r cartrefi mewn amrywiaeth o dai, gan gynnwys blociau o fflatiau, stadau o fyngalos neu'n bentrefi ymddeol. Mae'n ddewis poblogaidd ymhlith pobl hŷn ac mae'n gallu bod yn ddewis amgen i gartref gofal.

Byw gyda Chymorth

I bobl anabl iau, mae dewis amgen i ofal preswyl, fel cynlluniau byw â chymorth, neu gynlluniau byw'n annibynnol. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Disability Rights UK ar 0330 995 0400.

Gofal wedi'i ariannu gan y GIG

Os na all y gwasanaethau cymdeithasol ddiwallu anghenion iechyd yr unigolyn yn eich gofal yna mae'n bosib y gallan nhw hawlio pecyn o ofal gan y GIG. Mae hyn yn cynnwys cefnogaeth nyrsio yn y cartref neu mewn cartref nyrsio. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'ch meddyg teulu/gweithiwr cymdeithasol, neu os yw'r person yn eich gofal yn yr ysbyty, staff y ward.

Gwasanaethau Arbenigol a Chymorth

Mae mudiadau ar gael sy'n rhoi cyngor arbenigol, gwybodaeth a chymorth yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn sydd yn eich gofal. Gellir cael manylion am rai o'r sefydliadau hyn ar Dewis, sy'n fas data ar-lein o wasanaethau lleol - www.dewis.cymru.

Cwnsela

Mae cwnsela yn gyfle i siarad â rhywun sydd wedi'i hyfforddi, i'ch helpu chi i weld pethau mewn golau gwahanol, a dod o hyd i ffyrdd i'ch helpu chi i ymdopi, a gwneud newidiadau cadarnhaol. Gallwch drafod unrhyw beth, er enghraifft ymddeol, unigrwydd, gorbryder, straen, perthnasoedd teuluol poenus a galar. Mae gan rai meddygon teulu gwnselwyr yn gysylltiedig â'u meddygfeydd, neu mae modd iddyn nhw eich cyfeirio at gwnselydd yn eich ardal.

Grwpiau Cymorth

Mae'n bosib y byddwch yn cael defnydd o gyfarfod ag eraill sydd â phrofiad o fod yn ofalwr. Mae grwpiau cymorth yn rhoi cyfle i chi gyfarfod â gofalwyr eraill, rhannu cyngor a gwybodaeth ac mae'n gyfle i chi ymlacio a gwneud ffrindiau. Mae modd i'r person sydd yn eich gofal fynd i rai grwpiau. Mae nifer o sefydliadau arbenigol yn cynnal grwpiau cymorth, gan gynnwys y rhai hynny sy'n briodol i oedran arbennig, neu ddiwylliant penodol, a gellir dod o hyd i'w manylion ar Dewis - www.dewis.cymru

Hyfforddiant i Ofalwyr

Mae Cynghorau Caerdydd a Bro Morgannwg yn cynnal nifer o ddiwrnodau hyfforddi sydd ar gael i chi o bosib. Maent yn cynnwys trafod â llaw a chymorth cyntaf. Os ydych yn byw yn y Fro, cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Gofalwyr ar 01446 704604.

Cyrsiau Iechyd a Llesiant

Mae Rhaglen Addysg i Gleifion a Gofalwyr y GIG (EPP) yn cynnal cyrsiau iechyd a llesiant am ddim i bobl sy'n byw â chyflwr iechyd hir dymor, a'u gofalwyr.

Dwy sesiwn ddwy awr o hyd yw Byw'n Dda wrth Ofalu: Gweithdai i Ofalwyr, sy'n edrych ar eich lles corfforol ac emosiynol. Am fwy o wybodaeth ffoniwch 029 2033 5403 neu e-bostiwch Epp.info.cav@wales.nhs.uk.

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol

Mae'r gwasanaeth yn cynnig dau gwrs mynediad agored – 'ACT-ion for Living' a 'Rheoli Straen'. Am ragor o wybodaeth ffoniwch 029 2090 6210.

Gallech ymweld â gwefan Stepiau (www.stepiau.org) a ddatblygwyd gan Brif Wasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Caerdydd a Bro Morgannwg.

Priod waith Stepiau yw cynnig adnoddau hunan-gymorth hygyrch, ynghyd â dolenni i wasanaethau lleol fel cam cyntaf at wella llesiant meddyliol.

Cymorth Tai

Am wybodaeth ar Dai yn y Fro cysylltwch â'r Tîm Cefnogi Pobl ar 01446 700111. Ar gyfer Caerdydd, ffoniwch y Gwasanaeth Dewisiadau Tai ar 029 2057 0750 neu ewch i'ch Hyb lleol.

Gwybodaeth, Cymorth a Chyngor

O bryd i'w gilydd, cael y cyngor iawn ar yr adeg iawn yw'r unig beth sydd ei angen arnoch.

Mae gan Gyngor Caerdydd Hybiau lleol lle gallwch gael gwybodaeth a chyngor am bob math o wasanaethau. Ewch i www.cardiff.gov.uk/hybiau i ddod o hyd i'ch Hyb lleol neu ffoniwch C2C ar 029 2087 2088.

Mae gan Fro Morgannwg ganolfan gyswllt o'r enw 'Cyswllt Un Fro' a'r rhif yw 01446 700111.

Mae Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth yn Ysbyty'r Barri, Ysbyty Athrofaol Llandochau ac Ysbyty Athrofaol Cymru, sy'n cynnig amrywiaeth o gyngor, gwybodaeth a chefno.

Cysylltwch â Rheolwr y Ganolfan Gwybodaeth a Chymorth dros y ffôn: 07973715912, e-bost pe.cav@wales.nhs.uk neu ewch i un o'r Canolfannau - https://bipcaf.gig.cymru/patient-advice/profiad-y-claf/canolfannau-gwybodaeth-a-chymorth/cysylltwch-a-ni/

Ar ôl derbyn Asesiad Gofalwyr mae'n bosib y cewch eich cyfeirio at wasanaethau eraill i'ch helpu i barhau i ofalu neu i fynd i'r gwaith, cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden neu barhau â rhyw fath o addysg. Bydd angen i chi drafod hyn gyda'r person sy'n cwblhau'r Asesiad i Ofalwyr gyda chi, i benderfynu ar yr hyn fyddai o gymorth i chi. Gweler y daflen ffeithiau Cael Cymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol.

Cardiff and Vale University Health Board
Unpaid Carers Information Service

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâl

Rydym yma i helpu

Suzie Becquer-Moreno

Arweinydd Gofalwyr

Sarah Davies

Rheolwr Canolfan Wybodaeth a Chymorth

Ffôn: 029 21845692

Ebost: pe.cav@wales.nhs.uk

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Patient Experience
Profiad y Claf