



Cardiff and Vale University Health Board
Unpaid Carers Information Service

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

Gofal Cynradd

Meddygfeydd

Mae gan y rhan fwyaf o feddygfeydd ystod o wasanaethau i gefnogi gofalwyr, gan gynnwys:

- Modd i gofrestru fel gofalwr – gall nodyn ar eich cofnodion meddygol esbonio pam fod angen ymweliad gartref, neu fod gennych faterion iechyd penodol.
- Y gallu i gadw apwyntiad dwbl – yn rhoi cyfle i chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano, gael amser gyda'ch meddyg teulu.
- Gallu gofyn am ymweliad gartref os ydych chi neu'r person yr ydych yn gofalu amdano yn methu cyrraedd y feddygfa.
- Cael brechiad am ddim yn erbyn y fflw a Covid.
- Gallu gofyn am 'flwch teclynnau miniog' na allwch ei dyllu.
- Aelod o staff sy'n Bencampwr Gofalwyr – rhywun i roi cyngor ychwanegol a gwybodaeth am gymorth sydd ar gael i ofalwyr yn eich ardal.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i feddwl am:

- Paratoi am apwyntiad – ysgrifennu cwestiynau o flaen llaw fel na fyddwch yn anghofio gofyn rhywbeth
- Gofyn i'ch meddygfa leol am hyfforddiant ychwanegol os ydych yn rhoi gofal meddygol.
- Gwneud nodyn o rif ffôn y gwasanaeth y tu allan i oriau pan fydd y feddygfa ar gau.
Mae'r rhif ar beiriant ateb eich meddygfa.

Mae 111 yn llinell ffôn 24 awr sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth gan nyrsys a chynghorwyr iechyd. Mae llawer o wybodaeth am fudiadau lleol sy'n gallu eich helpu fel gofalwr, neu'r person yr ydych yn gofalu amdano, ar eu gwefan www.111.wales.nhs.uk

Meddyginiaethau ar Bresgripsiwn

Os ydych yn helpu'r person yr ydych yn gofalu amdano gyda'u meddyginiaeth, dylech ofyn am gyngor gan eich meddyg teulu ynglŷn a'r hyn sydd wedi'i ragnodi. Mae pob meddyginiaeth sydd wedi'i rhagnodi â thaflen wybodaeth sy'n rhoi manylion ynghyd â'i sgil-effeithiau posib.

Os oes gennych gwestiynau o hyd, siaradwch â'r fferylllydd wrth gasglu'r presgripsiwn. Mae gan fferyllwyr wybodaeth fanwl, ac maen nhw'n gallu cynghori ar unrhyw feddyginiaethau y gallwch eu prynu dros y cownter, na ddylid eu cymryd yr un pryd â meddyginiaeth ar brescripsiwn.

Os ydych yn rhoi meddyginiaeth, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs ardal am gyngor. Nid oes disgwyl i chi wneud hyn heb ryw faint o ganllawiau.

Mae taflen ychwanegol hefyd ar gael o'r enw 'Canllaw Gofalwyr i Reoli Meddyginiaethau' ddylai fod ar gael yn eich meddygfa leol.

Nyrsys Ardal

Weithiau mae angen gofal a chymorth ychwanegol yn y cartref ar y person sydd yn eich gofal. Gallai hyn fod oherwydd nad ydyn nhw'n gallu ymweld â'r feddygfa, gan eu bod yn gaeth i'r tŷ dros dro neu yn barhaol. Mewn amgylchiadau fel hyn, gall yr ysbyty, y feddygfa neu asiantaeth arall eu cyfeirio at y gwasanaeth Nyrs Ardal (Ffôn 029 2044 4501). Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig gofal nyrsio, cyngor a chymorth i alluogi unigolion i gadw eu hannibyniaeth a gofalu am eu hunain.

Yn dilyn atgyfeirio o ysbyty, o feddygfa neu asiantaeth arall, bydd y Nyrs Ardal yn gwneud asesiad o anghenion iechyd gyda chi a'r person yn eich gofal, yn eich cartref, i drafod y cymorth sydd ei angen arno/arni.

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys:

- Gwellu Clwyf
- Gofal ar Ddiwedd Oes
- Rheoli'r bledren neu'r coluddyn
- Gwybodaeth am wasanaethau eraill yn y gymuned, neu atgyfeiriadau atynt

Optegwyr

Os ydych yn gofalu am rywun sy'n methu ymweld â'r optegydd ar eu pen eu hunain oherwydd anabledd corfforol neu feddyliol, mae'n bosib eu bod nhw'n gymwys i gael prawf llygad gartref am ddim ar y GIG.

Yng Nghaerdydd a'r Fro, mae Specsavers Healthcall yn darparu gwasanaeth cartref i'r rhai sy'n gymwys. Er mwyn darganfod os yw'r person sydd yn eich gofal yn gymwys ffoniwch 0800 198 1132 neu ewch i www.specsavers.co.uk

Gwasanaethau Deintyddol

Mae Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol (GDC) yn cynnig triniaeth i bobl sydd ddim fel arfer yn chwilio am driniaeth ddeintyddol neu'n ei dderbyn, er enghraifft pobl ag anableddau dysgu, pobl oedrannus sy'n gaeth i'w cartrefi, pobl â hroblemau iechyd meddwl neu gorfforol neu gyflyrau eraill sy'n eu rhwystro rhag ymweld â'r deintydd.

Mae'r GDC yn derbyn atgyfeiriadau gan ystod eang o weithwyr iechyd proffesiynol gan gynnwys Ymarferwyr Deintyddol Cyffredinol, ymarferwyr meddygol, staff mewn ysbytai, ymwelwyr iechyd, gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr pobl anabl. Mae pob atgyfeiriad am driniaeth yn cael eu gwirio, er mwyn sicrhau eu bod yn addas i dderbyn y gwasanaeth. Mae hefyd feini prawf cymhwysedd penodol. Am ragor o wybodaeth ac i lawrlwytho canllawiau ar sut i wneud ymweliad atgyfeirio ewch i <https://bipcaf.gig.cymru/>



Cardiff and Vale University Health Board
Unpaid Carers Information Service

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

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

