Adran Cymunedau

Ydych chi'n gofalu am rywun?

Ffeithlen 8

(Mai 2023)

Pwy sy'n Ofalwyr?

Gofalwr yw rhywun sy'n darparu gofal di-dâl i oedolyn neu blentyn anabl neu sy'n bwriadu gwneud hynny. Nid oes terfyn oedran ar gyfer bod yn ofalwr; gall hyd yn oed plant fod yn **Ofalwyr Ifanc**, fodd bynnag mae'r ffeithlen hon wedi'i chynllunio'n benodol ar gyfer oedolion sy'n ofalwyr.

Mae Gofalu'n gallu golygu llawer o wahanol bethau. Gall olygu eich bod yn helpu rhywun â thasgau personol, er enghraifft, mae'n bosibl eich bod yn helpu rhywun i gael bath neu i wisgo neu'n helpu i roi meddyginiaeth i rywun. Gall olygu eich bod yn darparu cymorth emosiynol neu oruchwyliaeth i rywun sydd ei angen megis pobl sydd â salwch meddwl neu sy'n camddefnyddio sylweddau.

Mae gan unrhyw ofalwr di-dâl, y mae'n ymddangos bod angen cymorth arno, hawl i gael asesiad gofalwr.

Beth yw Asesiad Gofalwr?

Fel gofalwr, mae'n bosibl bod gennych anghenion sy'n wahanol i anghenion y person rydych yn gofalu amdano. Rydym yn cydnabod bod gofalu am rywun yn gallu rhoi boddhad mawr ond mae'n gallu bod yn feichus, yn straen ac yn flinedig. Mae Asesiad Gofalwr yn gyfle i chi siarad am eich anghenion, yr hyn sy'n bwysig i chi a'r cymorth mae'n bosibl y gallem ni ei gynnig i chi er mwyn eich helpu chi i ofalu am rywun gartref. Mae'n rhaid i Asesiad Gofalwr hefyd archwilio eich angen am addysg, cyflogaeth a gweithgareddau hamdden.

Sut wyf yn cael Asesiad Gofalwr?

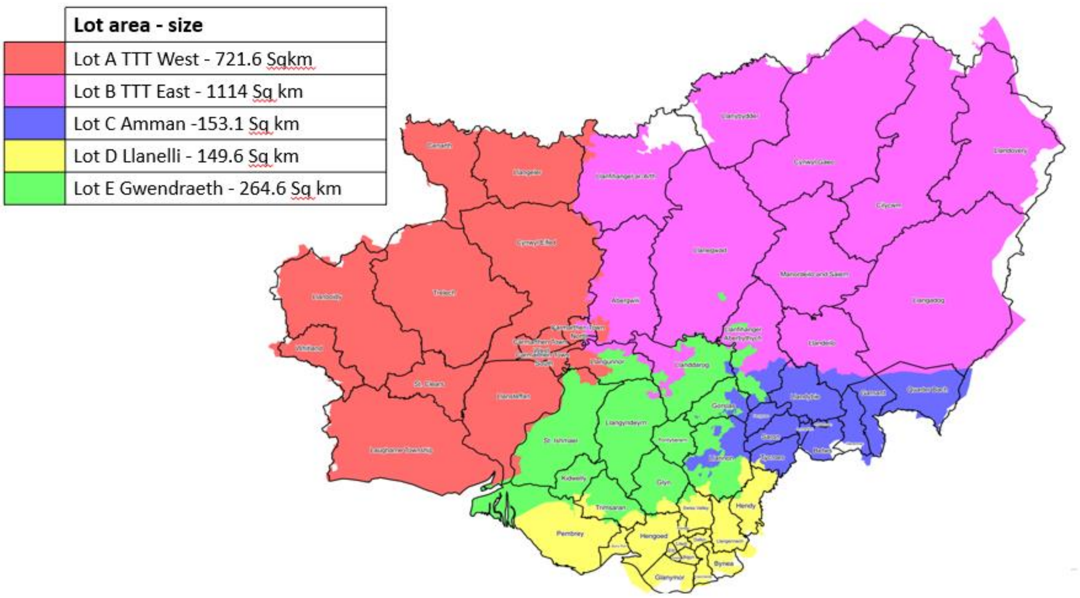
Bydd Cyngor Sir Caerfyrddin yn cynnig asesiad i unrhyw ofalwr y mae'n ymddangos bod angen cymorth arno. Os ydych yn credu eich bod yn ofalwr sydd angen cymorth, cysylltwch â ni trwy ein Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth a dywedwch wrthynt eich bod am gael Asesiad Gofalwr. Bydd angen i chi nodi ychydig o wybodaeth

sylfaenol amdanoch chi eich hun a'r person rydych chi'n gofalu amdano. Mae hyn yn cynnwys enwau, cyfeiriadau, dyddiadau geni ac ychydig o wybodaeth am eich sefyllfa. Fel rhan o'r asesiad hwnnw, gall Cyngor Sir Caerfyrddin gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i'ch helpu i ddod o hyd i wasanaethau cymorth yn y gymuned a gwasanaethau ataliol eraill.

Os ydych yn ofalwr ac y gallai fod angen cymorth arnoch, cofiwch gysylltu â'n Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth ar: 0300 333 2222

Pa opsiynau cymorth eraill sydd ar gael?

Efallai y bydd gofalwyr yn ei chael yn ddefnyddiol cael mynediad at wasanaethau ataliol cymunedol i gynnal eu hannibyniaeth a'u llesiant ochr yn ochr â'u rôl ofalu. Mae Cysylltu Sir Gaerfyrddin yn wasanaeth ataliol newydd yn y sir sy'n cynnig gwybodaeth, cyfleoedd a chefnogaeth am ddim. Mae'r gwasanaethau wedi'u lleoli yn yr ardal, gyda chanolfan o wasanaethau arbenigol yng Ngorllewin Caerfyrddin, Gogledd Caerfyrddin, Rhydaman, Llanelli a'r Gwendraeth. Gweler map gwasanaeth a phoster isod.



cysylltu | sir gar
connecting | carmarthenshire

Mae Cysylltu Sir Gâr yn wasanaeth cymorth ataliol newydd sy'n cynnig cyngor a chymorth am ddim i bobl sy'n byw ledled y sir.

Connecting Carmarthenshire is a new preventative support service offering free advice & support to people living throughout the county.

YDYCH CHI'N ...	DO YOU...
Profi anawsterau wrth ddeall a llywio gwasanaethau cymorth tai?	Have difficulties understanding & navigating housing support services?
Ydych chi'n berson hŷn neu'n berson ag anabledd corfforol?	Are you an older person or have a physical disability?
Canfod bod bywyd bob dydd yn effeithio ar eich lles meddyliol?	Find daily life impacts your mental wellbeing?
Gofalu am ffrindiau neu aelodau'r teulu?	Care for friends or family members?
Oes gennych chi anabledd dysgu neu awtistiaeth?	Have a learning disability or autism?

Os mai 'ydw/oes' yw'r ateb i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, yna cysylltwch â ni.

0800 917 6255

Os ydych yn byw yn ardaloedd Gwendraeth, Llanelli neu Aman

If you live in Gwendraeth, Llanelli or Amman areas

Sganiwch / Scan ››››

connectingcarmarthenshire@poblgroup.co.uk

www.connectcarmarthenshire.org.uk

If the answer is yes to any of these questions, then get in touch.

0800 917 6255

Os ydych yn byw yn ardaloedd Gogledd neu Orllewin Sir Gaerfyrddin

If you live in Carmarthen North or West areas

Sganiwch / Scan ››››

communityhub@nacro.org.uk

pobl Nacro

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

Gall gofalwyr hefyd ymweld â www.connectcarmarthenshire.org.uk i gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau, adnoddau cymunedol, gweithgareddau a digwyddiadau yn eu hardal leol.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Os yw'n amlwg ar ôl siarad â Chyngor Sir Caerfyrddin ar y ffôn nad oes modd i ni ddiwallu eich anghenion am gymorth drwy'r gymuned, gwasanaethau ataliol neu eich helpu i ddod o hyd i adnoddau yn eich rhwydwaith cymdeithasol eich hun, byddwn yn trefnu bod rhywun yn ymweld â chi i siarad am eich anghenion a'r hyn sy'n bwysig i chi. Gallwch ddewis cyfarfod yn breifat neu gael y person rydych chi'n gofalu amdano yn y cyfarfod. Yn ogystal, gallwch gyfarfod yn annibynnol i'r person rydych chi'n gofalu amdano mewn lleoliad niwtral, ein swyddfeydd neu mewn lleoliad cymunedol y cytunwyd arno. Cyn yr asesiad, rydym yn eich cynghori chi i ystyried siarad am y pethau hyn gyda'r person rydych yn gofalu amdano er mwyn ceisio cytuno ar ba fath o gymorth sydd ei angen arnoch chi'ch dau. Mae croeso i chi ddod â ffrind neu berthynas gyda chi i'ch cefnogi chi neu gallwn ni drefnu cefnogaeth annibynnol os oes arnoch ei angen.

Rydym yn cyfarfod â phobl cyn gynted â phosibl, yn dibynnu ar ba mor frys yw ei sefyllfa. Byddwn ni'n dweud wrthych pa mor hir y gallai fod angen i chi aros pan fyddwch chi'n cysylltu â ni am y tro cyntaf.

Yn ystod yr asesiad byddwn yn eich holi ynglŷn â'r canlynol:

- I ba raddau yr ydych yn gallu ac y byddwch yn parhau i allu darparu gofal i'r person yr ydych yn gofalu amdano
- I ba raddau yr ydych yn fodlon ac y byddwch yn parhau i fod yn fodlon gofalu am y person yr ydych yn gofalu amdano
- Yr hyn yr ydych am ei gyflawni
- sut mae bod yn ofalwr yn effeithio ar eich iechyd, eich swydd, eich bywyd cymdeithasol, eich sefyllfa ariannol, eich addysg a'ch bywyd teuluol.
- a yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn cael digon o gefnogaeth a'r math iawn o gefnogaeth.
- pa gymorth rydych chi'n ei gael.
- pa sefyllfaoedd rydych chi'n eu cael yn anodd.
- pa fath o wasanaethau allai eich helpu chi.
- beth sy'n bwysig i chi.

Pa fath o gymorth allai fod ar gael?

- Gellir trefnu asesiad o anghenion ar gyfer y person yr ydych yn gofalu amdano neu, os yw'r ddau ohonoch yn cytuno a bod hynny'n cael ei ystyried yn beth buddiol, gellir cyfuno asesiad o'ch anghenion chi ac anghenion y person yr ydych yn gofalu amdano.
- Gwasanaethau sy'n helpu gyda'r cymorth rydych chi'n ei ddarparu ar hyn o bryd.
- Gwasanaethau sy'n rhoi seibiant i chi o ofalu am ychydig oriau, am ddiwrnod, am benwythnos neu fwy.
- Gwybodaeth am dai, offer neu addasiadau.
- Cyngor am fudd-daliadau Lles
- Grwpiau a sefydliadau i ofalwyr, yn lleol neu'n genedlaethol.
- Technoleg gynorthwyol Tele-ofal - dull anymwthiol o ofal sy'n cynnwys gosod synwyryddion disylw a dyfeisiau awtomataidd o amgylch cartref person er mwyn helpu i reoli risg, 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Mae'n bosibl y bydd rhestrau aros neu y codir tâl am rai o'r gwasanaethau hyn ond ni chodir tâl am asesiadau neu gyngor.

Â phwy ddylwn i gysylltu?

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â'n **Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth ar: 0300 333 2222**

Mae'r ffeithlen hon hefyd ar gael yn Saesneg.
Os hoffech chi gael y ffeithlen hon mewn unrhyw fformat arall ffoniwch 01267 228703 neu e-bostiwch: gofalcymdeithasol@sirgar.gov.uk

cysylltu | sir gar

Mae Cysylltu Sir Gâr yn wasanaeth cymorth ataliol newydd wedi'i leoli yng Sir Gaerfyrddin sy'n cynnig cyngor a chymorth am ddim i bobl sy'n byw ledled y sir.

Ydych chi'n...

- Gofalu am ffrindiau neu aelodau'r teulu?
- Ydych chi'n berson hŷn neu'n berson ag anabledd corfforol
- Canfod bod bywyd bob dydd yn effeithio ar eich lles meddyliol?
- Profi anawsterau wrth ddeall a llywio gwasanaethau cymorth tai?
- Oes gennych chi anabledd dysgu neu awtistiaeth?

Os mai 'ydw' yw'r ateb i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, yna gall Cysylltu Sir Gâr helpu. Gall ein tîm o arbenigwyr roi'r wybodaeth gywir i chi lywio a chysylltu â'r cymorth a gwybodaeth sydd ei angen arnoch.

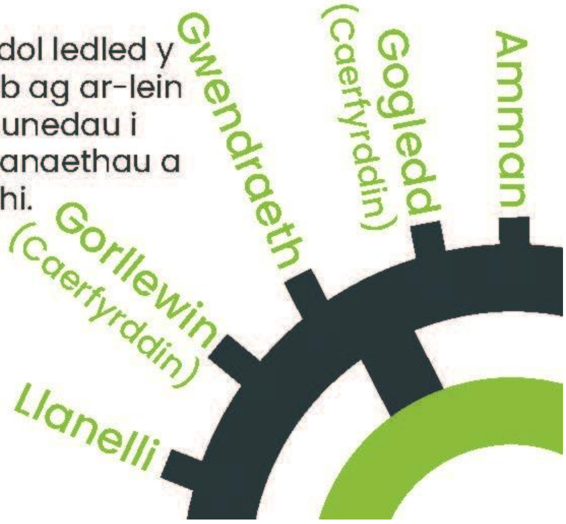
Eich ardal lleol

Mae gennym hybiau cymorth symudol ledled y sir, yn cynnig cymorth wyneb i wyneb ag ar-lein yn gweithio o fewn ac ar draws cymunedau i feithrin dealltwriaeth glir o'r holl wasanaethau a grwpiau cymunedol sydd ar gael i chi.

Cymhwysedd

Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl 18+ oed sy'n byw yn y sir sydd yn angen cymorth neu gwybodaeth.

Mae gwasanaethau cymorth tai ar gael i unrhyw un sydd yn 16+



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

Partneriaid Cymorth

Mae Cysylltu Sir Gâr yn gweithio gyda darparwyr cydnabyddedig i ddarparu'r cymorth gorau i'r bobl sy'n byw yn ein cymunedau.

Y darparwyr arbenigol ar gyfer cymorth cysylltiedig â thai yw Pobl, Wallich a Nacro*

Y darparwr arbenigol ar gyfer cymorth pobl hŷn ac anableddau corfforol yw Age Cymru Dyfed

Y darparwyr arbenigol ar gyfer cymorth iechyd meddwl yw Mind ac Adferiad*

Y darparwr arbenigol ar gyfer cymorth gofalwyr di-dâl yw Adferiad

Y darparwr arbenigol ar gyfer cymorth anableddau dysgu ac awtistiaeth yw Mencap

**yn dibynnu ar yr ardal*

Cysylltu

I gael gwybod rhagor am Cysylltu Sir Gâr neu i gael cymorth am ddim:

0800 917 6255

www.connectcarmarthenshire.org.uk

connectingcarmarthenshire@poblgroup.co.uk
Ardaloedd Gwendraeth, Llanelli neu Aman

communityhub@nacro.org.uk
Ardaloedd Gogledd neu Orllewin Sir Gaerfyrddin

Ardaloedd Gwendraeth, Llanelli neu Aman

Ardaloedd Gogledd neu Orllewin Sir Gaerfyrddin

pobl

Nacro

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

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