Ydych chi'n gofalu am rywun?

Mae Gofalwr yn rhywun sy'n darparu cymorth a chefnogaeth ddi-dâl i berthynas, ffrind neu gymydog na fyddai'n gallu ymdopi ar ei ben ei hun o ganlyniad i salwch, anabledd, eiddilwch, nam corfforol, salwch meddwl neu gamddefnyddio sylweddau.

wwcp
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

Gallwch fod yn ofalwr ni waeth beth yw eich oedran. Mae hyn yn cynnwys Gofalwyr Ifanc (dan 18 oed) sy'n cefnogi aelodau o'r teulu.

A wyddech chi fod cymorth a chefnogaeth ar gael?

Os ydych yn Ofalwr, gallwch gael cymorth o amryw o leoedd i'ch helpu â'ch rôl ofalu.

Efallai y byddwch yn cael ffurflen cofrestru/atgyfeirio Gofalwr i'w llenwi a'i chyflwyno yn eich meddygfa leol. Ni fydd angen i chi lenwi dau hanner y ffurflen **(adrannau A a B)** ... chi sydd â'r dewis.

Wrth i chi gofrestru fel Gofalwr, gallwch cael gwybodaeth a fydd yn lleihau effaith eich rôl ofalu, yn eich helpu i ofalu am eich iechyd eich hun, ac yn eich cefnogi i neilltuo amser ar eich cyfer chi eich hun.

Bu help y gweithiwr cefnogi gofalwyr yn ddefnyddiol iawn!

ADRAN A

Pam y dylech gofrestru fel Gofalwr gyda'ch meddygfa?

Trwy gofrestru fel Gofalwr byddwch yn helpu eich tîm gofal iechyd i wneud y canlynol:

- ✓ deall eich cyfrifoldebau gofalu.
- ✓ eich cyfeirio at wybodaeth, help a chefnogaeth, naill ai 'nawr neu yn y dyfodol.
- ✓ rhannu gwybodaeth am yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano (gyda'r caniatâd ysgrifenedig priodol).
- ✓ trefnu apwyntiadau sy'n fwy hyblyg ac sy'n adlewyrchu eich rôl ofalu.
- ✓ cynnig brechiad blynyddol i chi rhag y ffliw (yn rhad ac am ddim).
- ✓ eich atgyfeirio at wasanaethau eraill a allai eich helpu, o bosibl.

Gofynnwch am ffurflen gofrestru/ atgyfeirio heddiw.

ADRAN B

Sut y gallai hyn wneud gwahaniaeth i mi?

Cyn yr atgyfeiriad: *Roeddwn yn gofalu am fy ngŵr, sy'n dioddef o glefyd Alzheimer, ac roeddwn yn teimlo'n ynysig, yn isel ac yn unig. Roeddwn yn cael trafferth gofalu amdano ar fy mhen fy hun.*

Wedyn: *Erbyn hyn, rwy'n cael tair awr o ofal amgen yr wythnos. Mae fy ngŵr yn treulio amser mewn canolfan ddydd bob wythnos. Roedd y Gwasanaeth Gofalwyr hefyd wedi fy helpu i wneud cais am Lwfans Presenoldeb y gallaf ei ddefnyddio i gyflogi glanhawr.*

Cyn yr atgyfeiriad: *Rwy'n gofalu am fy merch sydd ag anableddau dysgu, ac roedd yn rhaid i mi ofyn i'm mab, sydd yn ei arddegau, fy helpu am na allwn ymdopi ar fy mhen fy hun. Roeddwn yn bryderus iawn ynghylch yr hyn a fyddai'n digwydd pe byddwn yn mynd yn sâl.*

Wedyn: *Roedd siarad am fy sefyllfa wir wedi helpu. Rwy'n teimlo'n llai ynysig, ac rwyf wedi ymuno â Grŵp Gofalwyr lleol, sydd wir yn gefnogol. Mae hyn hefyd wedi fy help i sefydlu cynlluniau mewn argyfwng. Erbyn hyn, mae fy mab yn cael ei gydnabod fel Gofalwr Ifanc yn yr ysgol, ac mae'n cael cymorth ei hun.*

Beth yw ystyr atgyfeiriad?

Gofynnir i chi am eich caniatâd i gael eich atgyfeirio i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr lleol. Bydd y gwasanaeth yn gallu rhoi amrywiaeth o wybodaeth i chi. Gallai hyn hefyd gynnwys cynnig apwyntiad i chi i weld gweithiwr o'r Gwasanaeth i Ofalwyr lleol, i siarad am eich anghenion penodol.

Gyda'ch caniatâd chi, gall y gwasanaeth hefyd eich atgyfeirio at y Gwasanaethau Cymdeithasol i gael gwybodaeth am eich hawliau fel Gofalwr, gan gynnwys Asesiad Gofalwyr.

Os ydych yn Ofalwr ac mae arnoch angen help 'nawr, neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwasanaeth Gofal Sir Gaerfyrddin
T 0300 0200 002
E info@carmarthenshirecarers.org.uk

Gwasanaeth Gofal Ceredigion
T 01545 574000
E contact-socservs@ceredigion.gov.uk

Gwasanaeth Gofal Sir Benfro
T 01437 611002
E pciss@crossroadsmww.org.uk

Nodwch y bydd natur y cymorth a'r gefnogaeth yn amrywio yn ôl sefyllfa'r Gofalwr a'r hyn sydd ar gael ym mhob sir.