Cymorth a Chefnogaeth o atgyfeiriad

Cyn atgyfeiriad: roeddwn yn gofalu am fy ngŵr sydd â chlefyd Alzheimer. Roeddwn i'n teimlo'n ynysig, yn isel ac yn unig. Roeddwn yn cael trafferth gofalu amdano ar fy mhen fy hun.

Ar ôl: Rwyf bellach yn derbyn tair awr o ofal amgen yr wythnos. Mae fy ngŵr yn treulio amser bob wythnos mewn canolfan ddydd. Fe wnaeth y Gwasanaeth Gofalwyr hefyd fy helpu i wneud cais am Lwfans Gweini.

Cyn atgyfeiriad: Rwy'n gofalu am fy merch ag anableddau dysgu ac roedd yn rhaid i mi ofyn i'm mab yn ei arddegau helpu oherwydd ni allwn ymdopi ar fy mhen fy hun. Roeddwn yn bryderus iawn ynghylch beth fyddai'n digwydd pe bawn yn mynd yn sâl.

Ar ôl: Roedd siarad am fy sefyllfa yn help mawr. Rwy'n teimlo'n llai unig ac rwyf wedi ymuno â Grŵp Gofalwyr lleol sy'n wirioneddol gefnogol. Rwyf hefyd wedi rhoi cynlluniau brys ar waith. Mae fy mab bellach yn cael ei gydnabod fel gofalwr ifanc yn yr ysgol ac yn cael cymorth iddo'i hun.

Gwasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Sir Gâr
T 0333 1211 332
E carersincarms@adferiad.org

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
T 01545 574200
E clic@ceredigion.gov.uk

Cymorth Gofalwyr Sir Benfro
T 0300 0200 002
E carerssupportpembs@ctcww.org.uk

Ydych chi'n gwybod os ydych chi'n gofalu am rywun y gallwch chi gofrestru fel gofalwr di-dâl yn eich Meddygfa?

Gofalwr di-dâl yw rhywun sy'n darparu cymorth a chefnogaeth ddi-dâl i berthynas, ffrind, neu gymydog na all ymdopi ar eu pen eu hunain oherwydd salwch, anabledd, eiddilwch, nam corfforol, pryder iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau.

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru
West Wales Regional Partnership Board

Ydych chi'n gwybod bod cymorth a chefnogaeth ar gael?

Os ydych yn ofalwr di-dâl, gallwch gael cymorth o amrywiaeth o leoedd i'ch helpu gyda'ch rôl ofalu. Efallai y byddwch yn cael ffurflen gofrestru ac atgyfeirio gofalwr di-dâl i chi ei chwblhau a'i dychwelyd i'ch meddygfa. Trwy gofrestru fel gofalwr di-dâl gallwch gael gwybodaeth a fydd yn lleihau effaith eich rôl ofalu, eich helpu i ofalu am eich iechyd eich hun, a'ch cefnogi i wneud amser i chi'ch hun.

Beth mae atgyfeiriad yn ei olygu?

Os dymunwch gael eich cyfeirio at eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr lleol, llenwch yr adran briodol ar y ffurflen gofrestru ac atgyfeirio gofalwyr di-dâl. Gall y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr roi ystod o wybodaeth i chi. Gall hyn gynnwys cynnig apwyntiad i chi gyda rhywun o'r gwasanaeth i siarad am eich anghenion penodol. Gyda'ch caniatâd gallant hefyd eich cyfeirio at y Gwasanaethau Cymdeithasol i gael gwybodaeth am eich hawliau fel gofalwr, gan gynnwys Asesiad o Anghenion Gofalwr.

Gofynnwch am ffurflen gofrestru ac atgyfeirio gofalwyr di-dâl heddiw.

Gallwch fod yn ofalwr di-dâl ar unrhyw oedran. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr ifanc (dan 18 oed) ac oedolion ifanc sy'n gofalu (rhwng 18 a 25 oed)

Pam ddylech chi gofrestru fel gofalwr di-dâl gyda'ch meddygfa?

Bydd cofrestru fel gofalwr di-dâl yn helpu eich tîm gofal iechyd i:

- Deall eich cyfrifoldebau gofalu.
- Eich cyfeirio at wybodaeth, cymorth a chefnogaeth, naill ai nawr neu yn y dyfodol.
- Rhannu gwybodaeth am y person rydych yn gofalu amdano (gyda chaniatâd ysgrifenedig priodol).
- Darparu apwyntiadau mwy hyblyg sy'n adlewyrchu eich rôl ofalu.
- Cynnig pigiad ffliw blynyddol i chi (am ddim).
- Eich cyfeirio at wasanaethau neu sefydliadau eraill a allai eich helpu.

*Sylwer y bydd natur y cymorth a'r gefnogaeth yn amrywio yn dibynnu ar sefyllfa'r gofalwyr di-dâl a'r hyn sydd ar gael ym mhob sir.