

Canllawiau ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Ydych chi'n gofalu am rywun?



Canllawiau ichi gael
cymorth

Cynnwys

Ar gyfer pwy mae'r daflen hon?	3.
Pan fyddwch yn gofalu am rywun, rydych chi'n bwysig hefyd	4.
Sut i gael cymorth	5.
● Yn ystyried cael cymorth neu fynediad at wasanaeth?	5.
● Ffynonellau cymorth cyffredinol	5.
• Cysylltwyr Cymunedol	5.
• Credu	6.
• Gwasanaethau Cymdeithasol	6.
● Beth yw Asesiad Gofalwr?	7.
Cael y cymorth cywir ar yr amser cywir	9.
● Cymorth emosiynol	9.
● Cymorth ariannol	9.
● Jyglor rôl gofal wrth dyfu fyny	10.
● Jyglor rôl gofal gyda'ch gwaith	11.



Cynnwys

Cymorth ymarferol gyda'r rôl gofal	12.
● Cael seibiant / fynediad at ofal seibiant	12.
• Ffrindiau, aelodau'r teulu a gwirfoddolwyr	12.
• Gofal a gyllidir yn breifat ar gyfer oedolion	13.
• Taliadau uniongyrchol i gyllido Cynorthwyr Personol, Gweithwyr Gofal ac Offer ar gyfer Gofal Seibiant	14.
• Taliadau uniongyrchol – Beth ydyn nhw?	15.
• Gofal Cartref	17.
• Gofal Seibiant Preswyl	17.
● Pontio rhwng yr ysbyty a'r cartref	17.
● Dysgu sgiliau gofal newydd	18.
● Technoleg sy'n helpu Gofalwyr a'r bobl maent yn gofalu amdanynt	19.
● Help i gael hyd i Gartref Gofal ym Mhowys	20.
Os byddwch yn cael trafferth	21.
• 1. Anghydfod rhwng asiantaethau	21.
• 2. Cyfyngiadau o ran Cyllid	21.
• 3. Oedi	22.
• 4. Nid yw'r awdurdod gennyf	22.
● Ystyr geiriau a thelerau gwahanol	23.
● Cysylltiadau defnyddiol	24.
● Cysylltiadau defnyddiol – Gofalwyr Ifainc	26.
● Eich cynllun ar dudalen	27.
● Eich cysylltiadau	28.

Ar gyfer pwy mae'r daflen hon?

Mae'r daflen hon ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am rywun. Gall hyn olygu gofalu am ffrind agos neu aelod o'r teulu sy'n wael, yn anabl neu sydd angen cymorth a chefnogaeth ychwanegol.

Gall olygu gofalu amdanynt mewn nifer o ffyrdd amrywiol. Gall y rôl gofal fod yn werth chweil, ond gall hefyd fod yn anodd o safbwynt corfforol, ymarferol, ariannol ac emosiynol. Gall y cymorth fod yn hirdymor neu'n dymor byr, a gall ddod o nifer o gyfeiriadau gan gynnwys teulu a ffrindiau.

Fodd bynnag, yn aml mae angen mwy o gymorth arnom, weithiau ystod o gymorth hyd yn oed er mwyn gallu gofalu neu barhau â'r rôl gofal.

Nod y daflen hon yw cynnig canllawiau i bawb sy'n byw ym Mhowys sy'n gofalu am rywun (weithiau cyfeirir atynt fel Gofalwyr di-dâl) a'u teuluoedd.

Diolch o galon i'r holl Ofalwyr sydd wedi gweithio ar y daflen hon, ac sydd wedi rhannu eu cyngor, i Gyngor Sir Powys a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys am gyllido'r daflen ac i'r Athro Luke Clements am ei holl gyngor a syniadau.



Pan fyddwch yn gofalu am rywun, rydych chi'n bwysig hefyd

Pan fyddwch yn gofalu am rywun, rydych chi'r un mor bwysig â'r unigolyn rydych yn gofalu amdano.

Mae gennych ddewisiadau mewn perthynas ag i ba raddau rydych yn gofalu amdano, a'r hyn sydd ei angen er mwyn ichi A'R unigolyn rydych yn gofalu amdano gael bywyd da. Mae hyn yn wahanol i bawb, ac mae'n newid dros amser hefyd.

Yng Nghymru, mae Llywodraeth Cymru'n cydnabod hyn, ac maent wedi olrhain Hawliau Gofalwyr yn Neddf Gwasanaethau a Llesiant Cymru (2014).

- Gallwch ddisgwyl y bydd gennych chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano llais a rheolaeth yn eich bywyd ac unrhyw wasanaethau sy'n effeithio ar eich bywyd efallai.
- Gallwch ddisgwyl gael mynediad at gymorth a chyngor ar unrhyw adeg er mwyn cynnal ansawdd bywyd da.
- Gallwch ddisgwyl cymorth i helpu gwireddu llesiant, yn unol â'ch diffiniad chi ohono, mewn unrhyw ran o'ch bywyd.
- Gallwch ddisgwyl gyfrannu at ddylunio eich gwasanaethau chi, a gwybod mai chi yw'r arbenigwr o safbwynt eich bywyd eich hun.
- Gallwch ddisgwyl i sefydliadau gydweithio i gefnogi eich llesiant.



Sut i gael cymorth?

Yn ystyried cael cymorth neu gael mynediad at wasanaeth?

Gair o gyngor gan Ofalwyr eraill: Wrth gwrs, chi yw'r arbenigwr o safbwynt eich bywyd eich hun, felly os oes arnoch angen mynediad at gymorth, gall fod yn ddefnyddiol ystyried yr hyn sy'n bwysig ichi, yr hyn sy'n rhoi teimlad o lesiant ichi, a beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'ch bywyd chi. Felly, rydych yn fwy tebygol o gael hyd i'r cymorth sydd o ddefnydd gwirioneddol ichi, nid yn unig at yr hyn sydd ar gael efallai.

Weithiau, hwyrach y byddwch yn gwybod yn union beth hoffech ei gael, weithiau hwyrach y bydd angen amser a gofod i weithio allan beth fyddai'n helpu'ch sefyllfa - ac mae hynny'n berffaith iawn, dyna'r union fath o sgwrs y gallwch ei gael gyda Credu (01597 823800) neu weithiwr cymdeithasol (gweler isod).

Ffynonellau cymorth cyffredinol

Mae nifer o sefydliadau y gallwch siarad â nhw am eich sefyllfa. Rhestrir rhai isod:

Cysylltwyr Cymunedol

I gysylltu â nhw gallwch: Ffonia: 01597 828649
Ebstio: community.connectors@pavo.org.uk

Mae Cysylltwyr Cymunedol ar draws y sir sy'n helpu pobl a'u teuluoedd i ystyried pa gymorth sydd ar gael iddynt yn lleol. Mae'r gwasanaeth yn helpu trigolion Powys (18+ oed) a'u teuluoedd neu ofalwyr i gael mynediad at wasanaethau a gweithgareddau ar lefel gymunedol fydd yn eu helpu i fyw'n annibynnol.

Infoengine Cymru – bas-data ar-lein o wasanaethau'r trydydd sector. Gallwch chwilio trwy ddefnyddio gair allweddol ac ardal.

www.infoengine.wales – gallwch chwilio am gymorth yn eich ardal leol chi.

'Mae cael hyd i'r cymorth cywir yn lleihau'r straen ichi'

Credu

Gallwch ffonio 01597 823800 neu ewch at y botwm cyfeirio ar www.credu.cymru.
Ebstio: info@credu.cymru

Gan Ofalwyr eraill y ces i'r cyngor gorau

Bydd Credu yn cefnogi Gofalwyr beth bynnag fo'u hoedran ar draws Powys. Mae dulliau cymorth Credu yn dibynnu ar bob unigolyn a'i amgylchiadau unigryw, Ond gweler isod rhai o'r ffyrdd mae Credu wedi hyfforddi staff i allu helpu:

- Gwybodaeth ymarferol o ran cael cymorth gyda'r rôl Gofal (gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano / budd-daliadau ariannol y mae gennych hawl iddynt efallai).
- Cefnogaeth emosiynol – mae Credu'n cynnig gwasanaeth cwmsela am ddim, sy'n cael ei redeg gan wirfoddolwyr medrus.
- Mae staff Credu'n cael eu hyfforddi i wrando ac i roi'r amser a gofod ichi ddelio gyda heriau a chael hyd i atebion.

'Mae angen dilyn nant fach er mwyn cyrraedd yr afon, a llifo oddi yno i'r môr - Grwpiau Gofalwyr sy'n Oedolion yw'r môr'

- Grwpiau ar gyfer Gofalwyr ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr; yn ôl y bobl sy'n mynychu'r grwpiau hyn, maent yn derbyn cymaint o gefnogaeth gan ei gilydd trwy rannu gwybodaeth, cyngor, gweithgareddau a hyd yn oed cael hwyl.
- Cyrsiau i'ch helpu rheoli eich rôl Gofal megis cymorth cyntaf / trin a thrafod â llaw / lleihau straen/ cysgu'n dda.

Gwasanaethau Cymdeithasol

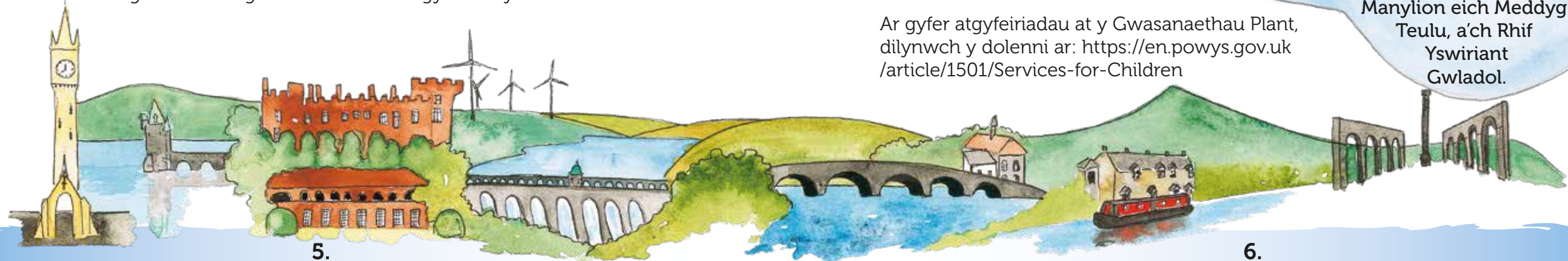
Gallwch gysylltu â Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Powys mewn nifer o ffyrdd.

Trwy ffonio: CYMORTH 0345 602 7050
Gallwch gysylltu â'r Gwasanaethau Cymdeithasol ar-lein drwy'r wefan: <https://en.powys.gov.uk/article/2465/Makea-Referral>

Ar gyfer atgyfeiriadau at y Gwasanaethau Plant, dilynwch y dolenni ar: <https://en.powys.gov.uk/article/1501/Services-for-Children>

'Mae Gofalwyr eraill yn cynnig cymorth a chyngor ymarferol'

Pan fyddwch yn ffonio'r Gwasanaethau Cymdeithasol, gofalwch fod eich holl fanylion yn barod gennych, megis Dyddiad Geni, Manylion eich Meddyg Teulu, a'ch Rhif Yswiriant Gwladol.



Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn gwrando ar yr hyn sy'n bwysig i chi ac, yn dibynnu ar eich anghenion, byddant naill ai'n rhoi'r wybodaeth a'r manylion cyswllt angenrheidiol i chi neu'n eich helpu cael mynediad at amrediad o wasanaethau ar eich cyfer chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano.

Er mwyn helpu'r Gwasanaethau Cymdeithasol i ddeall yr hyn sy'n bwysig ac a fydd o gymorth i chi, byddant yn cynnal 'Asesiad Gofal' ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, ac 'Asesiad o Anghenion Gofalwr' ar eich cyfer chi.

'Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol wedi fy helpu i ofalu am fy merch, sy'n anabl. Roeddwn yn meddwl bod yr angen i gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol yn golygu fy mod yn fam ddrwg. Ond rwyf yn gwybod nawr eu bod yno i helpu. Nid yw pobl yn ymwybodol o hynny bob tro; buaswn yn hoffi i rieni plant anabl eraill wybod hynny.'

Beth yw Asesiad Gofalwr?

Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cynnig asesiad i unrhyw Ofalwr (neu rywun sy'n bwriadu gofalu am rywun) pan ymddengys bod angen cymorth ar y Gofalwr efallai. Mae'r asesiad yn ystyried:

- i ba raddau mae'r Gofalwr yn gallu ac yn fodlon darparu'r gofal a pharhau i ddarparu'r gofal
- Y deilliannau mae'r Gofalwr yn awyddus i'w gwireddu

Codwch y ffôn i siarad â Credu – maen nhw yno i wrando, mae'n gwneud cymaint o wahaniaeth'

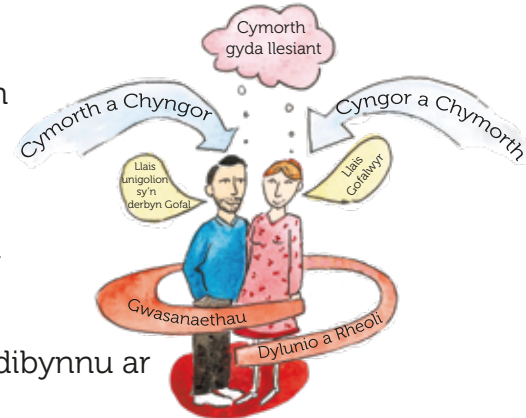
Mae Gofalwyr yn rhan o'r broses hon

Bydd y gweithiwr cymdeithasol yn nodi a ydych yn dymuno gweithio / cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden. Mae'n bwysig fod Gofalwyr a'r bobl maent yn gofalu amdanynt yn bartneriaid cyfartal yn y berthynas gyda gweithwyr proffesiynol.

Gall awdurdod lleol gyfuno asesiad o anghenion unigolyn gyda'r asesiad o anghenion ei Gofalwr os bydd o'r farn y gall fod yn fuddiol i wneud hynny. Er hynny, hwyrach y bydd yr awdurdod lleol ond yn gwneud hynny, os rhoddir caniatâd dilys i wneud hynny.

Bydd eich gallu i gael mynediad at gymorth yn dibynnu ar

- A yw'r angen yn deillio o'ch rôl gofal
- Y ffaith nad ydych yn gallu diwallu'r angen eich hunan, gan eraill neu gan y gwasanaethau cymdeithasol
- Mae'n effeithio ar eich llesiant



Mae llesiant yn golygu mwy na bod yn iach yn unig, gall hefyd cynnwys:

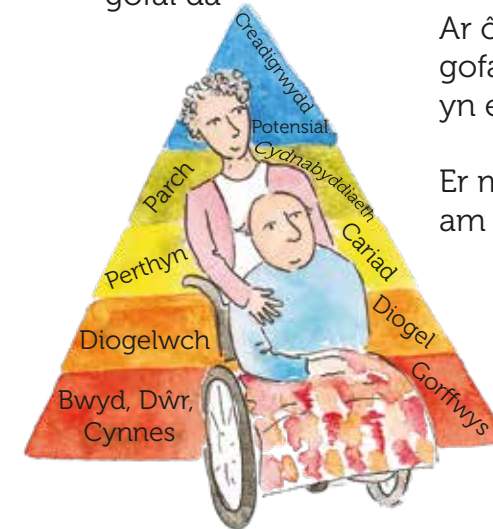
- bod yn ddiogel
- cael rhywle addas i fyw
- cael ffrindiau
- bod yn rhan o gymunedau da, cadarn
- cael pob cyfle posib i lwyddo yn eich addysg
- teimlo'n dda am eich bywyd
- bod yn rhan o wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd
- ar gyfer oedolion – gallu gweithio
- ar gyfer plant - gallu tyfu fyny'n hapus ac yn llwyddiannus, ac yn derbyn gofal da

Gofalu fod eich llesiant chi wrth galon eich anghenion

Ar ôl yr asesiad, hwyrach y bydd gennych gynllun gofal neu gymorth, sy'n disgrifio'r cymorth y byddwch yn ei dderbyn fel Gofalwr.

Er mwyn paratoi ar gyfer asesiad, hwyrach y byddwch am ystyried:

- y math o gymorth a chefnogaeth sydd ei angen ar yr unigolyn rydych yn gofalu amdano
- yr hyn y byddech yn hoffi iddo ddigwydd, a'r hyn y byddech yn hoffi ei wneud
- y pethau rydych yn eu gwneud drosto
- faint o amser rydych yn ei dreulio yn y rôl gofal
- a yw unrhyw un arall yn eich cefnogi chi



Hefyd byddant yn ystyried a oes angen gwybodaeth mewn perthynas â hyfforddiant amoch, ac yn ystyried effaith y rôl gofal ar eich bywyd gwaith a'ch oriau hamdden yn ogystal â'ch iechyd a llesiant. Cyn yr asesiad, dylech ystyried pa fath o gymorth fyddai'n ddefnyddiol i chi.

Gallwch ofyn iddynt gynnal asesiad cyfrinachol, ar amser sy'n gyfleus i chi, heb bresenoldeb yr unigolyn rydych yn gofalu amdano. Gallwch gael rhywun arall yno i'ch cefnogi chi, megis un o Weithwyr Estyn Allan Credu, ffrind neu Ofalwr arall. Ar ôl yr asesiad, cewch gopi o'r asesiad a chyngor ar yr wybodaeth, cymorth a'r gwasanaethau fyddai'n gallu eich helpu. Mae'r daflen ffeithiau isod gan Ofalwyr Cymru'n cynnwys llawer o wybodaeth ar Asesiadau Gofalwyr, eich hawliau cyfreithiol a sut i baratoi:

https://socialcare.wales/cms_assets/hub-downloads/Factsheet_A_Guide_to_Getting_an_Assessment_in_Wales_from_April_2016.pdf

Cymryd y cam cyntaf i gysylltu â Credu yn eich ardal leol - byddwn yn estyn croeso cynnes iawn i chi - rydym fel teulu

Cofiwch na fedrwn gefnogi eraill, os na fedrwn gefnogi'ch hunan.

Cael y cymorth cywir ar yr amser cywir

Cefnogaeth Emosiynol

Gall ymgymryd â rôl Gofal effeithio ar eich iechyd a'ch llesiant chi. Weithiau, mae effaith emosiynol cael rhywun agos atoch yn wael yn sylweddol. Gall ystod o wasanaethau roi cefnogaeth ichi o safbwynt llesiant emosiynol, megis Credu, sy'n cynnig gwasanaeth cwnsela am ddim i Ofalwyr. Fel arall, gallwch siarad â'ch Meddyg Teulu neu gallwch chwilio ar: www.dewis.wales ar gyfer awgrymiadau fydd o gymorth ichi efallai.

Mae'n bwysig cael Aseiad Gofalwr ochr yn ochr ag Aseiad ar gyfer yr Unigolyn sydd angen Gofal – rydych chi'n bwysig hefyd!

Cymorth Ariannol

Un o heriau rôl gofalwr fydd yr ochr ariannol efallai. Weithiau mae pobl yn rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu am rywun, ac weithiau bydd un o'r bobl sy'n ennill bywoliaeth y teulu'n rhy wael i weithio, fydd yn cael effaith ddifrifol ar incwm y cartref. Yn aml bydd Credu'n gweithio gyda Gofalwyr ar heriau ariannol, ac yn defnyddio cymorth arbenigol rhai o'r sefydliadau a restrir isod, neu hwyrach yr hoffech gysylltu â nhw'n uniongyrchol:

- Cyngor ar Bopeth Powys
Ffôn: 0345 6018421.
- Gwasanaeth Cyngor Ariannol
Cyngor Sir Powys
(01686) 827666
<https://en.powys.gov.uk/article/4737/request-money-advice>

Chwiliwch am gyngor cyn i'r ddyled dyfu

Gofalwch wirio a oes gan yr unigolyn rydych yn gofalu amdano hawl i PIP (Taliadau Annibyniaeth Personol); gwnaeth cymaint o wahaniaeth inni

Gall y gwefannau hyn fod yn ddefnyddiol iawn:

<https://www.citizensadvice.org.uk/wales/> - sy'n cynnwys gwybodaeth ar fudd-daliadau a chyfrifiannell budd-daliadau i'ch helpu gweithio allan yr hyn y mae gennych hawl iddo efallai.

<https://www.gov.uk/> - i gael hyd i wybodaeth a gwasanaethau'r Llywodraeth

<https://www.dosh.org/learn-about-money/factsheets-for-family-carers/>

Os ydych yn Ofalwr sy'n rheoli arian ar ran perthynas gydag anabledd dysgu, hwyrach y byddwch am edrych ar y taflenni ffeithiau ar wefan Dosh.

www.turn2us.org.uk – gwefan sy'n cynnig manylion elusennau fydd efallai'n gallu eich helpu gyda grantiau.



Jyglor rôl gofal wrth dyfu fyny

Os taw person ifanc ydych sy'n gofalu am rywun, neu os oes gennych blentyn sy'n gofalu amdanoch chi neu rywun arall yn y teulu, hwyrach yr hoffech gael mynediad at gymorth.

Er y gall rôl gofalwr fod yn werth chweil, mae hefyd yn gallu effeithio ar fywyd cymdeithasol, iechyd ac addysg chi'ch hunan neu eich plentyn.

Mae Credu yn cefnogi Gofalwyr Ifainc ar draws Powys. Ffôn: 01597 823800

Bydd Gweithwyr Estyn Allan Credu'n gwrandao ar Ofalwyr Ifainc a theuluoedd, ac yn gweithio gyda chi ar yr hyn sy'n bwysig ichi. Bydd rhai Gofalwyr Ifainc yn awyddus i gael cymorth gyda'r ysgol, rhai gydag emosiynau, ac eraill i gysylltu â Gofalwyr Ifainc eraill a chael hwyl.

Gallwch gael sgwrs gydag un o Weithwyr Estyn Allan Credu yn yr ysgol / gartref / yn eich cymuned, i helpu penderfynu beth fyddai o gymorth ichi.

Os hoffech leisio barn er mwyn siapio cymorth a gwasanaethau ar gyfer Gofalwyr ifainc, mae llawer o gyfleoedd i ddweud eich dweud. Siaradwch â'ch Gweithiwr Estyn allan i drafod hyn.

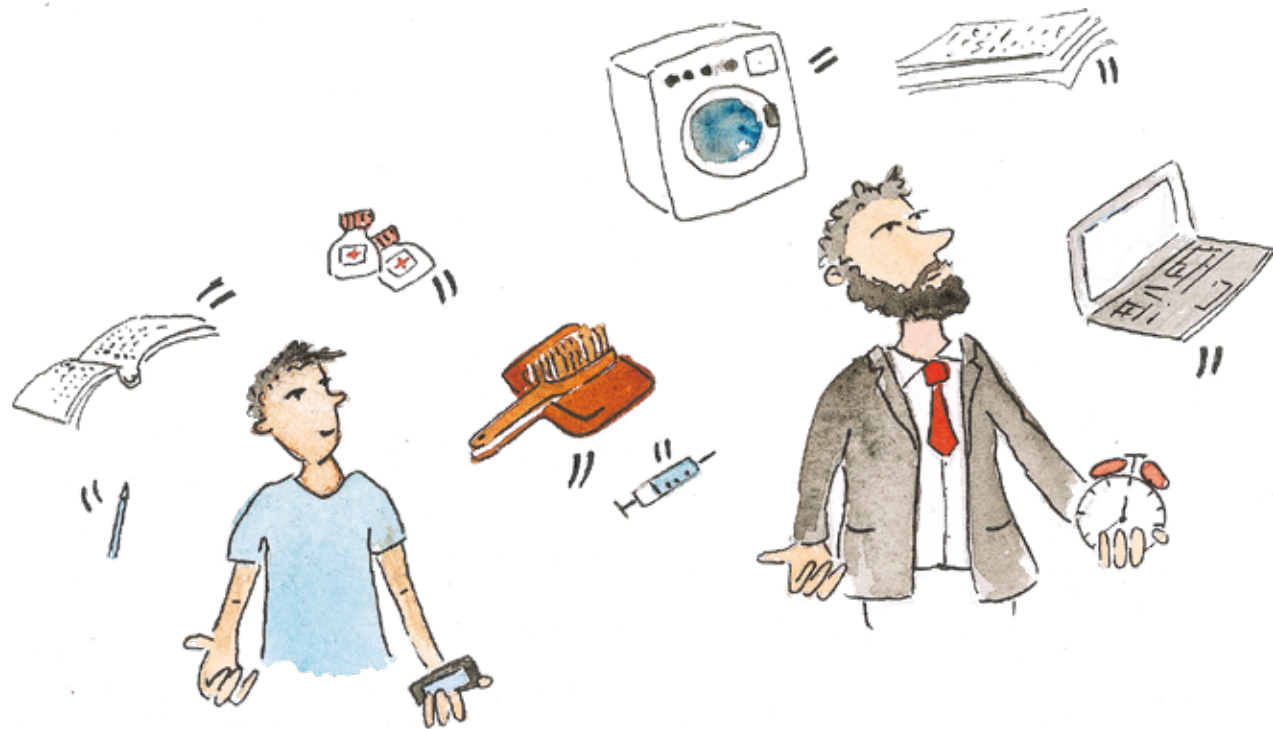
Mae'r clwb yn wych, a gallaf fod yn fi fy hun yno!

Rydym yn gofalu am ein gilydd yn yr ysgol

Mae Credu'n debyg i gael teulu cyfan newydd

'Dwi'n hoffi helpu trefnu pethau gyda Credu, oherwydd mae'n hwyl ac yn gwneud i bethau ddigwydd





Jyglu'r rôl gofal gyda'ch gwaith

Pan fyddwch yn ysgwyddo rôl gofal, neu os bydd eich cyfrifoldebau gofal yn newid, hwyrach y bydd angen ichi ystyried opsiynau a gwneud penderfyniadau am eich swydd a gwaith - er enghraifft a ddylech roi'r gorau i'ch gwaith neu barhau i weithio.

Wyddoch chi fod llawer o gyflogwyr yn cynnig cymorth i Ofalwyr yn y gwaith? Hwyrach nad oeddech yn ymwybodol o hyn, a gallwch hefyd ofyn i weithio oriau hyblyg.

www.workingforcarers.co.uk – datblygwyd yn benodol ar gyfer Gofalwyr sy'n gweithio. Gellir hawlio rhai budd-daliadau hyd yn oed os ydych yn gweithio. Hefyd bydd angen ystyried sut i gadw cydbwysedd rhwng eich gwaith, eich rôl gofal a'ch llesiant eich hunan.

Fel Gofalwr, ni fyddwch yn sylweddoli efallai, ond rydych yn dysgu cymaint o sgiliau fydd yn ddeniadol i gyflogwyr.

Cymorth ymarferol gyda'r rôl Gofal

Cael seibiant / cael mynediad at ofal seibiant

Yr enw ar yr amser i ffwrdd o'r rôl a dyletswyddau gofal arferol yw seibiant. Mae seibiant yn rhoi amser i chi'ch hunan a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Mae llawer o wahanol ffyrdd o gael seibiant – mae rhai am ddim, ac mae angen i chi neu'r gwasanaethau cymdeithasol dalu am eraill.



Os hoffech roi cynnig ar gael seibiant, ond mae angen ichi weithio allan sut, neu os oes angen cyllid, ffoniwch Credu ar 01597 823800 i drafod eich syniadau. Bydd angen Asesiad Gofalwr trwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol er mwyn gwneud trefniadau hirdymor sydd angen eu cyllido.

Ffrindiau, aelodau'r teulu a gwirfoddolwyr

Sef pobl o fewn rhwydwaith yr unigolyn sy'n derbyn gofal neu'r Gofalwr. Er enghraifft, mae dyn sydd â dementia cynnar yn mynd i gyfarfodydd misol Prifysgol y 3ydd Oes gyda ffrind i'r teulu, sydd hefyd yn ei gludo i gyfarfodydd. Am un bore'r mis, mae ei wraig yn cael amser iddi hi ei hun, ac yn gwybod fod ei gŵr yn gwneud rhywbeth pleserus, a bod ganddo rywun cyfarwydd yn gwmni iddo.

Hefyd gall seibiant olygu treulio amser o safon yng nghwmni'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, gyda chymorth.

Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai unrhyw un yn fy nghyflogi, oherwydd mae gan fy merch anghenion cymhleth - ond mae Credu wedi rhoi swydd lawn amser imi ac yn rhoi cefnogaeth imi.

Gweithwyr gofal a gyllidir yn breifat ar gyfer oedolion

Trefnir hyn yn annibynnol o'r gwasanaethau cymdeithasol; yn aml gellir ei drefnu'n gyflym iawn a gellir trefnu'n union beth sydd ei angen arnoch. Hefyd gellir cynyddu neu leihau'r gofal yn dibynnu ar anghenion ac argaeledd y gweithiwr gofal. Bydd Nyrsys ardal, staff lleol y gwasanaethau iechyd a chymdeithasol, sefydliadau trydydd sector a phobl yn eich cymuned yn gwybod pwy yw'r gweithwyr neu asiantaethau gofal annibynnol lleol sy'n cynnig y gwasanaeth hwn.

Yr unigolyn neu'r teulu a ffrindiau fydd yn gwneud y trefniadau; Cofiwch ofyn faint o bobl maen nhw'n cefnogi (os ydy'r ffigur yn uwch na 4, mae'n rhaid iddyn nhw gofrestru gydag AGC) ac os maen nhw'n hunangyflogedig, cofiwch ofyn am dystlythyrau, gwiriad DBS ac am eu profiad. Mae pobl yn y gymuned leol yn adnabod llawer o'r gweithwyr gofal annibynnol hyn.



Taliadau Uniongyrchol i gyllido Cynorthwyr Personol, Gweithwyr Gofal ac Offer ar gyfer Gofal Seibiant

"...Mae taliadau uniongyrchol yn galluogi'r unigolyn neu'r Gofalwr i drefnu gwasanaethau cymorth a gofal yn lle derbyn pecyn gofal..." (en.Powys.gov.uk).

Er mwyn derbyn Taliadau Uniongyrchol, mae angen cael asesiad gan weithiwr cymdeithasol - bydd y gweithiwr cymdeithasol yn gallu asesu a yw'n bosib diwallu anghenion y Gofalwr neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal drwy hyn, a bydd yn cadarnhau a fydd yr unigolyn sy'n derbyn y Taliadau Uniongyrchol yn gallu rheoli'r broses ei hun, neu a fydd angen cefnogaeth i wneud hynny.

Mae Cyngor Sir Powys yn contractio darparwr gofal fydd yn helpu gyda gweinyddu Taliadau Uniongyrchol. Mae'r arian ar gyfer eich oriau 'gofal' yn mynd i gyfrif banc sy'n cael ei reoli gan y Gofalwr neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal, neu'r Darparwr Cymorth os oes angen. Yn y pen draw, y Gofalwr neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal sy'n cyflogi'r CP yn hytrach na chael asiantaeth i reoli'r cynorthwyydd. Gall darparwr cymorth y cyngor hwyluso cysylltiadau rhwng pobl a CP potensial, a byddant ar gael i drafod sut mae'r system gyfan yn gweithio. Gall hyn ymddangos yn frawychus, ond mae'n gyfle gwych i gael y cymorth sydd ei angen yn y ffordd briodol.

Os oes angen darn penodol o offer i helpu gyda'ch gofal seibiant (e.e. offer codi symudol), gellir dyfarnu Taliad Uniongyrchol i dalu am hyn, neu gall Rheolwr Gofal o'r cyngor ei archebu ar eich rhan chi.

Dylai'r gofal seibiant fod yn addas ichi. Mae pob math o ofal seibiant ar gael - Dwi'n mwynhau tynnu ffotograffau a cherdded. - mae'n rhoi amser imi glirio fy mhen.

Fel rheol, y gost yw £11 - £15 yr awr, ac fel arfer byddai gwasanaeth "cysgu drosodd" (pan fydd y Gofalwr yn cysgu yn eich tŷ chi dros nos os oes angen) yn costio tua £75 y nos.

Pan fyddwch yn siarad â'r gweithiwr gofal, dylech ei hysbysu am yr amseroedd delfrydol byddech yn hoffi iddi/iddo ymweld, a'r hyn sydd ei angen (cofiwch, nid yw rhai gweithwyr gofal yn rhoi gofal personol - sy'n golygu help i fwyta, defnyddio'r toiled, cael cawod ac ymolchi, a gwisgo a dadwisgo).

Mae pob sefyllfa'n wahanol - yr hyn sy'n bwysig ichi sy'n cyfrif

Peidiwch ofni gofyn am yr hyn sy'n bwysig ichi, nid yr hyn y medrwch ei gael yn unig; hwyrach y cewch eich synnu.

Defnyddiais y Taliadau Uniongyrchol i brynu gwersi gyrru. Helpodd fi i barhau â'm rôl gofal.



Taliadau Uniongyrchol – Beth ydyn nhw?

Mae Taliadau Uniongyrchol yn eich galluogi i drefnu gwasanaethau gofal neu gymorth dros eich hun, yn lle derbyn pecyn gofal neu gymorth a drefnir gan yr Awdurdod Lleol. Cyflwynwyd taliadau uniongyrchol i roi mwy o hyblygrwydd i bobl, a gwell reolaeth dros eu pecyn cymorth, ac i helpu pobl i fyw yn fwy annibynnol.

Pwy sy'n gallu derbyn taliadau uniongyrchol?

Gellir derbyn taliadau uniongyrchol er mwyn helpu prynu gwasanaethau ar gyfer oedolion, plant a Gofalwyr.

Sut gallaf dderbyn taliad uniongyrchol?

Er mwyn derbyn taliad uniongyrchol, bydd angen ichi gael asesiad gan y cyngor lleol i gychwyn. Bydd yr asesiad a'r broses yn amrywio'n dibynnu ar os ydych yn Ofalwr neu'r unigolyn sy'n derbyn gofal.

Os, yn dilyn asesiad, dyfernir bod angen cymorth amoch chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, wedyn bydd y cyngor lleol yn gweithio allan y gost o ddarparu'r cymorth dan sylw.

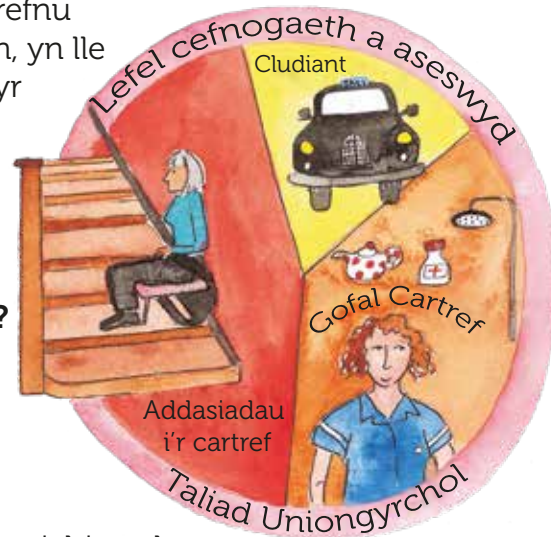
Faint fydd y taliad uniongyrchol?

Bydd y taliad uniongyrchol yn ddigon i ddiwallu'r anghenion, sydd yn ôl asesiad y cyngor lleol, gennych chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Fodd bynnag, hwyrach y bydd gofyn i chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano gyfrannu at y gost o ddiwallu'r anghenion hynny.



Ar beth gallaf wario'r taliad uniongyrchol?

Mae'n rhaid ichi ddefnyddio'r taliad uniongyrchol i symud tuag at y deilliannau a nodwyd gennych. Er enghraifft: Os, yn dilyn asesiad, dyfernir fod angen 'cynorthwydd personol' ar yr unigolyn rydych yn gofalu amdano am awr bob diwrnod, gellir gofyn am daliad uniongyrchol i dalu am hyn a gellir defnyddio'r taliad uniongyrchol i gyflogi rhywun a ddewiswyd ganddynt i'w gefnogi am awr bob dydd.



A fydd erbyn taliad uniongyrchol yn effeithio ar unrhyw fudd-daliadau rwyf i neu'r unigolyn rwyf yn ei gefnogi, yn eu derbyn?

Nid yw Taliadau Uniongyrchol a roddir ichi fel Gofalwr, neu i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, i brynu gwasanaethau i ddiwallu eich anghenion fel Gofalwr, yn cyfrif fel 'incwm' ar gyfer unrhyw fudd-daliadau rydych chi, neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, yn eu derbyn, felly ni fyddai'n effeithio ar eich budd-daliadau chi na budd-daliadau'r unigolyn rydych yn gofalu amdano.

Os bydd yr unigolyn rwyf yn gofalu amdano'n derbyn taliad uniongyrchol, a yw'n iawn defnyddio hyn i gyflogi aelod o'r teulu?

Os bydd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n derbyn taliad uniongyrchol i gyflogi cynorthwydd personol, hwyrach y bydd am gyflogi rhywun sy'n gyfarwydd iddynt yn barod sy'n gwybod pa gymorth i'w roi, megis aelod o'r teulu.

Yng Nghymru mae'r rheolau fel a ganlyn:

Gall yr unigolyn rydych yn gofalu amdano ddefnyddio'r taliad uniongyrchol i dalu aelod o'r teulu sy'n byw gydag ef/hi i ddarparu gofal a/neu gymorth rheolaeth, ond dim ond os bydd y cyngor lleol yn fodlon taw dyma'r ffordd orau o hybu a chyflawni eu deilliannau.

Gall yr unigolyn rydych yn gofalu amdano ddefnyddio'r taliad uniongyrchol i dalu aelod o'r teulu nad yw'n byw gyda nhw i ddarparu gofal a/neu gymorth rheolaeth (mor bell â bod y cyngor lleol yn cytuno y bydd yr aelod hwn o'r teulu'n diwallu anghenion yr unigolyn).

Cyflogi gweithiwr gofal yn uniongyrchol:

Os bydd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n cyflogi cynorthwydd personol (hyd yn oed os bydd yn aelod o'r teulu neu ffrind), bydd yn ysgwyddo cyfrifoldebau cyflogwr.

Gallwch gyflogi'r unigolyn rydych am ei gael i'ch cefnogi chi ac aelod o'ch teulu, nid yn unig rhywun sy'n gyflogedig gan y cyngor.

Gall hyn ymddangos yn frawychus, ond mae sefydliad sy'n gallu helpu gyda'r cyfrifoldebau hyn. Am fwy o wybodaeth, ewch at wefan Cyngor Sir Powys: <https://en.powys.gov.uk/article/3205/Useful-Information-about-Direct-Payments>

Gofal Cartref

Darperir y gofal yma i bobl 18 oed a throsodd. Gofal personol yw'r gofal a ddarperir. Maent hefyd yn helpu paratoi bwyd ac yn rhoi cymorth gyda meddyginiaethau os bydd yn angen atodol. Maent yn cefnogi pobl gyda dementia, anabledau dysgu, cyflyrau iechyd meddwl, anabledau corfforol a namau synhwyraidd.



I dderbyn Gofal Cartref, mae'n rhaid i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano gael Aseiad Gofal gan y Gwasanaethau Cymdeithasol.

Gofal Seibiant Preswyl

Mae 12 o Gartrefi Preswyl ym Mhowys, sy'n cael eu rhedeg gan Shaw Healthcare – mae gan bob un ohonynt wely gofal seibiant. Gellir trefnu lleoliad trwy'r gwasanaethau cymdeithasol, ond nid yn uniongyrchol gyda'r cartref dan sylw.



Pontio rhwng yr ysbyty a'r cartref

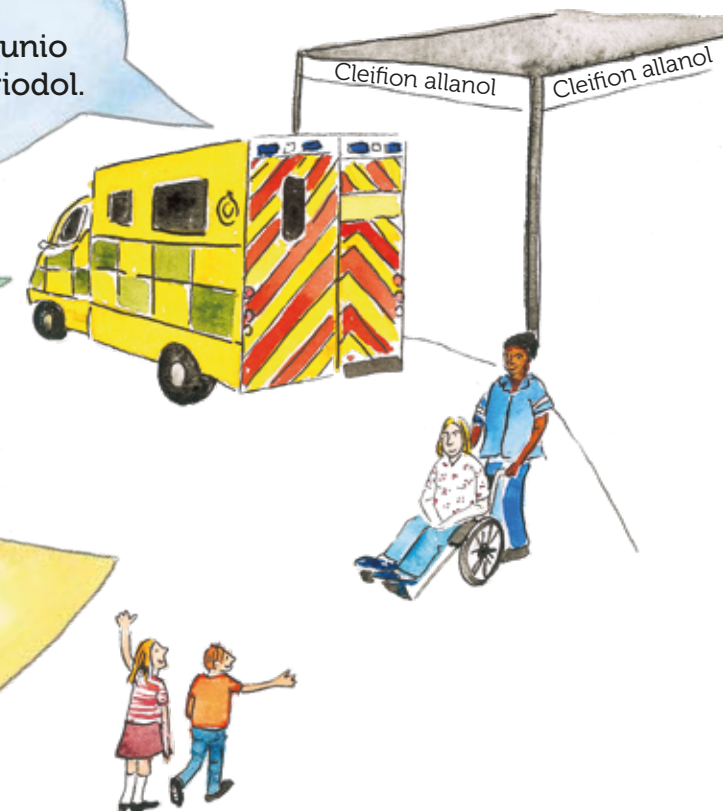
Mae llawer o sefyllfaoedd yn golygu gorfod mynd i'r ysbyty. Maent yn gallu bod yn rhai wedi'u cynllunio ymlaen llaw neu mewn argyfwng. Wrth adael yr ysbyty, hwyrach y bydd gennych gynllun gofal os oes angen cymorth parhaus arnoch chi neu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Weithiau, wrth adael yr ysbyty hwyrach y bydd tîm Ail-alluogi'r cyngor yn cysylltu â chi. Bydd y Tîm Ail-alluogi'n cynnwys Therapydd Galwedigaethol, Ffisiotherapydd a gweithwyr cymorth hyfforddedig. Ar ôl cael eich atgyfeirio, byddant yn cysylltu â chi i drefnu apwyntiad i aelod o'r tîm ymweld â chi i wneud aseiad.

Gall yr aseiad gynnwys aelodau'r teulu pe dymunir, a bydd yn olrhain yr hyn rydych yn awyddus i allu ei wneud a sut gall y tîm eich helpu. Fel arfer byddant yn gweithio gyda chi am gyfnod o 2 – 6 wythnos. Cyn gorffen, byddant yn cynllunio unrhyw gymorth pellach sydd ei angen arnoch, ac yn gofalu y gwneir y trefniadau ar gyfer hyn.

Gofalwch fod popeth yn ei le cyn ichi adael yr ysbyty – mae angen llunio cynllun gofal priodol.

Os nad ydych yn hapus gyda'ch cynllun triniaeth, cysylltwch â rhywun. Gall eiriolwr helpu gyda hyn.

Pan fyddwch yn dod adref o'r ysbyty gyda babi sydd ag anghenion ychwanegol, peidiwch ofni gofyn cwestiynau a gofynnwch am gymorth.



Dysgu sgiliau newydd er mwyn rhoi gofal

Mae Cyngor Sir Powys yn ymwybodol o bwysigrwydd cyfraniad Gofalwyr di-dâl. Maent yn rhoi mynediad i Ofalwyr at eu hyfforddiant mewnol. Gallwch archebu lle eich hun er mwyn dysgu am bethau ym maes gofal cymdeithasol. Gall hyn gynnwys pethau megis symud a thrin a thrafod, a chymorth cyntaf. Mae cost ar gyfer rhai o'r cyrsiau, ond mae eraill ar gael am ddim; gallwch siarad â Credu am dalu rhai o'r costau neu am gael mynediad at gwrs sy'n bwrpasol ar gyfer Gofalwyr.

Gallwch ffonio Adran Hyfforddi Cyngor Sir Powys ar 01597827330/01597827333 neu Credu ar 01597823800.

Neu ewch at: <https://en.powys.gov.uk/article/4159/Social-Care-Workforce-Training>

Gofynnwch i'ch fferylllydd am baciau pothellog ar gyfer meddyginiaeth – roedden nhw o gymorth mawr imi.

Siaradwch â Gofalwyr eraill sydd wedi cael profiad o'r un cyflwr er mwyn cael cyngor da.

Mae cael yr offer cywir yn gwneud byd o wahaniaeth. Mae cadair arbenigol ar gyfer fy merch yn golygu ei bod yn teimlo fel aelod cydradd o'n teulu eto. Mae'n gallu eistedd wrth y bwrdd, chwarae gemau ac eistedd ar siglen yn y parc. Mae wedi newid ei bywyd.

Technoleg sy'n helpu Gofalwyr a'r bobl maent yn gofalu amdanynt

Ym Mhowys mae cyllid ar gael i ddarparu offer technoleg gynorthwyol am ddim i Ofalwyr, megis clociau, ffonau, synwryddion symud, galwyr, a mwy.

Dylai'r dechnoleg yma helpu:

- osgoi cwmpo, neu liniaru effaith cwmpo trwy roi arwydd a rhybudd cynnar
- osgoi digwyddiadau o unigolion yn mynd ar goll
- osgoi neu oedi wrth dderbyn unigolyn i gartref gofal
- osgoi derbyn unigolyn i'r ysbyty heb ei gynllunio
- atgoffa pobl i gymryd meddyginiaeth
- lleihau rhywfaint o'r pwysau arnoch chi fel Gofalwr



Cysylltwch â Chyngor Sir Powys ar 03456 027050 i gael y llyfryn mwyaf diweddar oherwydd mae offer newydd yn cael eu hychwanegu o hyd; a chofiwch eu hysbysu os dylid ychwanegu unrhyw eitemau ychwanegol, fyddai'n gwneud eich bywyd yn haws.

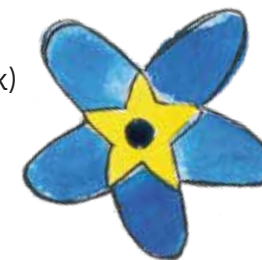
Os nad oes cyllid ar gael ar gyfer darn penodol o offer, byddant yn gwneud eu gorau i gael hyd i ffynhonnell cyllid arall ar eich cyfer. Os hoffech brynu unrhyw offer yn uniongyrchol, cymerwch gip ar gatalog 'Safe And Well' ar-lein: www.safeandwell.co.uk/powys/

Help i gael hyd i Gartref Gofal ym Mhowys

Weithiau hwyrach y bydd yr unigolyn rydych yn gofalu amdano'n dymuno neu hwyrach y bydd angen ystyried ei symud i gartref gofal. Dylech wirio a yw'n bosib diwallu eich anghenion mewn ffordd arall, er enghraifft, a fyddai'n bosib addasu eich cartref, neu a fyddai'n bosib ichi gael pecyn gofal a chymorth dyddiol. Hwyrach y bydd opsiynau llety eraill ar gael megis cysylltu bywydau neu lety gwarchod.

Mae hwn yn benderfyniad anodd iawn, o safbwynt emosiynol ac ymarferol. Gallwch drafod y penderfyniad gyda naill ai Credu neu Age Cymru Powys. Mae gwybodaeth ddefnyddiol gan Age Cymru ar gael yma: <https://www.ageuk.org.uk/cymru/powys/our-services/information-guides-and-factsheets/>

Chwilio am gartref gofal ym Mhowys (carehome.co.uk)
Credu 01597 823800 www.credu.cymru
Age Cymru Powys 01597 825908 www.ageuk.org.uk
CYMORTH 0345 602 7050 www.powys.gov.uk



Sut gallaf gael hyd i gymorth?

Mae'n bwysig dewis cartref gofal sy'n bodloni anghenion yr unigolyn rydych yn gofalu amdano. Mae ganddo/i hawl i gael asesiad er mwyn cadarnhau ei hanghenion penodol, ac a fydd y Wladwriaeth yn cyllido'r gofal neu a fydd angen ichi dalu amdano'n breifat. Hyd yn oed os byddwch yn talu am y gofal, mae'n ddefnyddiol cael asesiad o anghenion os oes unrhyw bosibilrwydd y bydd angen ichi geisio cyllid gan y cyngor yn y dyfodol.

I ofyn am asesiad, i gadarnhau cymhwysedd ac i drafod y costau, cysylltwch â gwasanaeth CYMORTH ar 0345 602 7050

Mae taflen ffeithiau Age Cymru, 'Cael hyd i gartref gofal yng Nghymru' yn adnodd manwl sy'n cynnwys gwybodaeth ar y canlynol:

- Gwneud penderfyniad am symud i gartref gofal
- Ystod o gwestiynau i'w gofyn a materion i'w hystyried wrth ddewis cartref gofal
- Ystyriaethau ariannol wrth ddewis cartref gofal
- Problemau a chwynion



Mae Age Cymru hefyd yn cyhoeddi nifer o daflenni ffeithiau eraill ar gartrefi gofal, a all fod o gymorth ichi. Yn eu plith mae:

- Talu am le parhaol mewn cartref gofal yng Nghymru
- Delio gydag eiddo mewn prawf moddion ar gyfer darpariaeth barhaol mewn cartref gofal yng Nghymru
- Asesiad gan yr awdurdod lleol ar gyfer gwasanaethau gofal cymunedol yng Nghymru

Os byddwch yn cael trafferth



Mae nifer o ganllawiau ar gael sy'n helpu Gofalwyr i oresgyn problemau maent yn dod ar eu traws. Mae Cerebra yn cyhoeddi canllawiau rhagorol sy'n egluro 'sut i gael mynediad at wasanaethau cyhoeddus a goresgyn problemau cyffredin: <https://cerebra.org.uk/download/accessing-public-services-toolkit/>

Yn y Canllaw 'Datrys Problemau' mae Cerebra yn awgrymu bod problemau cyffredin y mae pobl anabl a Gofalwyr yn dod ar eu traws, ac mae'n mynd ymlaen wedyn i roi manylion o ran sut i ddelio gyda'r problemau hyn. Mae'r Canllawiau hefyd yn cynnwys rhai llythyrau 'templed' defnyddiol.

1. Anghydfod rhwng Asiantaethau

Gyda lwc, ni fydd anghydfod yn digwydd ym Mhowys, ond maent yn gallu digwydd rhwng adran addysg ac adran gwasanaethau cymdeithasol, neu rhwng yr awdurdod lleol a'r GIG o ran pwy ddylai gwneud rhywbeth – er enghraifft, pwy ddylai darparu'r cymorth sydd ei angen ar unigolyn. Os bydd hyn yn digwydd, y peth doeth fyddai ysgrifennu at bob asiantaeth am eu methiant i gydweithio.

Mae'r Canllaw 'Datrys Problemau' yn cynnwys llythyr templed ar gyfer problemau fel hyn.

Pan fyddwch yn mynd i gyfarfodydd anodd, ceisiwch ei drin fel cyfarfod busnes er mwyn delio gyda'ch emosiynau

2. Cyfyngiadau ar Gyllid

Mae bron pob corff cyhoeddus ym Mhowys yn cael problemau difrifol gyda'u cyllid, ond ar yr un pryd, yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i gyrrff cyhoeddus ddarparu cymorth er gwaethaf y ffaith nad oes ganddynt ddigon o gyllid mewn cyllideb benodol. Mae'r Canllaw 'Datrys Problemau' yn awgrymu ffordd i geisio datrys y broblem hon, ac yn cynnwys llythyr templed hefyd.

Cydweithio, oherwydd chi yw'r arbenigwr ar eich bywyd chi

Fel arfer mae gweithwyr rheng flaen cyrrff cyhoeddus yn hynod brysur, a gall fod yn anodd cael hyd i amser i ddelio gyda phroblemau mwy cymhleth. Mae pawb yn cael profiad o hyn, ac yn oedi wrth wneud penderfyniadau lle mae angen ystyried yn ofalus. Mae'r Canllaw 'Datrys Problemau' yn trafod y mater yma, ac yn cyfeirio at waith ymchwil sy'n awgrymu taw'r peth gorau, yn aml iawn, yw gweithio gyda'r corff cyhoeddus mewn achosion fel hyn, ac i awgrymu atebion (ac mae'n cynnwys llythyrau templed i'w defnyddio yn y fath achosion).



21.

3. Oedi

Mae oedi'n broblem anodd iawn i lawer o deuluoedd, a gall achosi problemau enfawr. Cyngor y Canllaw 'Datrys Problemau' yw taw'r peth gorau yw egluro'n union sut mae'r oedi yn effeithio arnoch chi mor gynnar â phosib – unwaith mae'n ymddangos fod pethau'n dechrau 'llithro'. Gellir geirio'r llythyr mewn ffordd nad yw'n ymosodol. Er enghraifft, trwy egluro eich bod yn poeni am 'fethiant ehangach yn y system' yn lle cwyno am eich gweithiwr cymdeithasol ... ac ati (ac mae'r Canllaw yn cynnwys llythyr templed yn y dull hwn).



4. Nid oes gennyf awdurdod

Mewn rhai sefyllfaoedd, nid yw gweithwyr rheng flaen yn gallu gwneud penderfyniad penodol oherwydd nid oes ganddynt yr awdurdod angenrheidiol (er enghraifft oherwydd y byddai'n golygu gwariant sylweddol). Mewn achosion felly, y peth allweddol yw cael hyd i'r unigolyn sy'n gallu gwneud y penderfyniad. Yn aml, bydd yn golygu ysgrifennu at yr unigolyn sydd â'r grym i wireddu newid.

Cymorth Eiriolaeth: Weithiau mae pobl yn cael trafferth cyfleu'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw wrth ysgrifennu a siarad am eu hunain a'u sefyllfaoedd. Os hoffech gael rhywun i'ch cefnogi yn hyn o beth ac i weithio gyda chi, gallwch ffonio DEWIS CIL. Mae'r gwasanaeth yma ond ar gael i bobl sydd â chysylltiad â'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Corff ydynt sy'n eirioli, ac a hyfforddwyd i'ch cynrychioli chi fel Gofalwr. Mae eu manylion cyswllt fel a ganlyn: <https://www.dewiscil.org.uk/advocacy-powys> 01597 821333



22.

Beth yw ystyr geiriau a thelerau gwahanol

Eiriolaeth: Y term a ddefnyddir i ddiffinio rhywun sy'n rhoi cymorth hirdymor yn ddi-dâl i unigolyn agored i niwed, i sicrhau y cynrychiolir buddion a barn yr unigolyn agored i niwed.

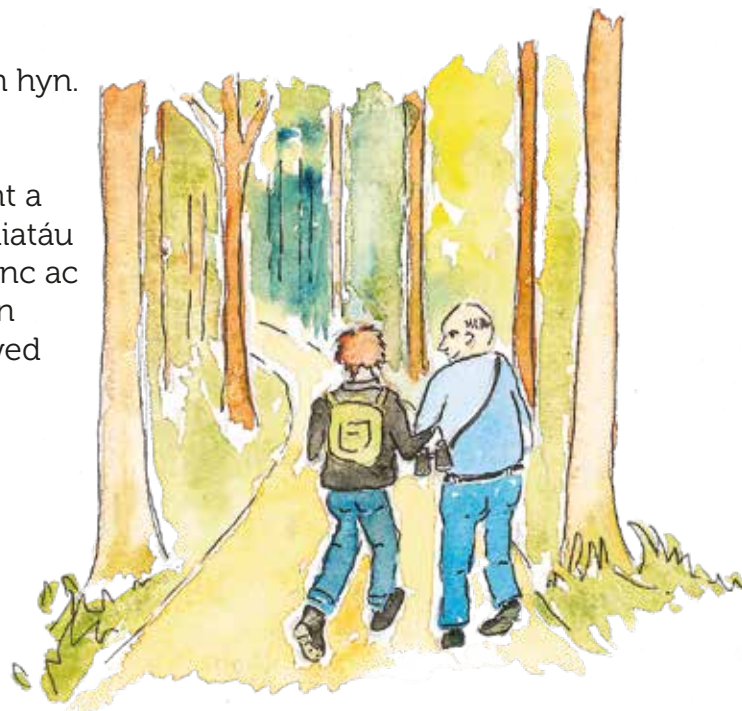
Gofal Cartref: Sef gofal tu fewn neu du allan i'r cartref ar gyfer Oedolion, sy'n eu helpu pan fo angen cymorth arnynt. Gall fod yn ofal personol neu ofal ymarferol.

Taliadau Uniongyrchol: Sy'n eich galluogi i dderbyn taliadau arian gan eich awdurdod lleol er mwyn ichi brynu'r gofal yn lle gwasanaethau gofal. Cyflwynwyd taliadau uniongyrchol i roi mwy o hyblygrwydd i bobl a gwell rheolaeth dros eu pecyn cymorth ac i helpu pobl fyw mewn ffordd fwy annibynnol.

Gofal Seibiant Preswyl: Sy'n golygu y gallwch archebu ystafell mewn cartref gofal preswyl ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano. Gall hyn olygu y medrwyd chi, y Gofalwr, fynd ar wyliau, neu gael ychydig o ddyddiau i ffwrdd ac ymlacio. Gall fod yn gartref gofal preswyl, neu mewn un o nifer o opsiynau eraill, megis cartref â chymorth.

Gofal Amgen: Os ydych yn mynd i ffwrdd, gall yr awdurdod lleol dalu am weithwyr gofal i ddarparu gofal am gyfnod byr i gefnogi'r unigolyn rydych fel arfer yn gofalu amdano.

Diogelu: Mae pawb yn gyfrifol am hyn. Term a ddefnyddir yn y Deyrnas Unedig a'r Iwerddon i ddynodi mesurau i ddiogelu iechyd, llesiant a hawliau dynol unigolion, sy'n caniatáu i bobl - yn enwedig plant, pobl ifanc ac oedolion agored i niwed - i fyw yn rhydd rhag eu cam-drin, rhag niwed a'u hesgeuluso.



Rhai Cysylltiadau Defnyddiol

Noder, nid rhestr hollgynhwysfawr yw hon. Am fwy o wybodaeth ar sefydliadau defnyddiol, cysylltwch â Credu neu CYMORTH neu chwiliwch ar wefan Dewis Cymru (gweler isod):

Cyngor Sir Powys CYMORTH –

Pwynt cyswllt unigol ar gyfer Cyngor Sir Powys. Gofal a chymorth i Oedolion

Ebost: assist@powys.gov.uk

Ffôn: 0345 602 7050

Cyfeiriad: Neuadd Sir Powys, Spa Road East, Llandrindod, Powys, LD1 5LG

Gwefan: www.powys.gov.uk

Llinell Uniongyrchol Powys - Gall fod ar gyfer gwasanaethau a gweithgareddau i blant a theuluoedd yn yr ardal leol, neu ar gyfer cyngor ac arweiniad o ran sut i gael cymorth ychwanegol neu i gofnodi problem neu bryder ynghylch llesiant plentyn neu berson ifanc. Ffôn: 01597 827666

Credu – sy'n cefnogi ac yn Cysylltu Gofalwyr

Ebost: info@credu.cymru

Ffôn: 01597 823800

Cyfeiriad: Marlow, Cilgant y De, Llandrindod, LD1 5DH

Cysylltwyr Cymunedol – yn helpu pobl (18+ oed) a'u teuluoedd neu Ofalwyr i gael mynediad at wasanaethau a gweithgareddau ar lefel gymunedol

Ffôn: 01597 827666

Ebost: community.connectors@pavo.org.uk

Dewis Cymru – cyfeirlyfr o sefydliadau lleol a chenedlaethol

Gwefan: www.dewis.wales

Age Cymru Powys – yn rhoi cyngor a chymorth i bobl hŷn

Ffôn: 01597 825908

Ebost: enquiries@acpowys.org.uk

Y Gymdeithas Alzheimer - Cymorth, gwybodaeth, ymchwil

Llinell gymorth genedlaethol ym maes dementia: 0300 222 11 22

Cyngor ar Bopeth Powys – cyngor a gwybodaeth

Ffôn: 0345 601 8421

Materion Dementia ym Mhowys - Ffôn: 01597 822477

Ebost: info@dmip.org.uk

DEWIS CIL – eiriolaeth i bobl dros 18 oed sy'n derbyn neu sydd efallai yn gymwys i dderbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol

Ffôn: 01597 821333

Cyfeiriad: Swyddfa Dewis CIL Powys, Y Ganolfan CELF, Ffordd Tremont,

Llandrindod, LD1 5EB

Gwasanaeth Awtistiaeth integredig Powys

Ffôn: 01874 712607

Gwefan: powys.gov.uk/ASD

Y Gymdeithas Strôc – Powys – Gwasanaeth Integreiddio i'r Gymuned

Ffôn: 01745 508524

Gwefan: stroke.org

Gofal a Thrwsio Powys – yn cynnig arbenigedd, cyngor a chymorth ymarferol i bobl hŷn neu bobl ag anableddau sydd angen gwneud gwaith atgyweirio, adnewyddu neu addasu ar eu cartrefi.

Ffôn: 01686 620760

Cartrefi Cymru – yn cefnogi pobl sydd ag anableddau dysgu yng Nghymru

Gwefan: <http://cartrefi.org/en>

MIND – ar gyfer pobl 16+ oed – yn gwella llesiant iechyd meddwl

Canol a Gogledd Powys

Ebost: Admin@midpowysmind.org.uk

Ffôn swyddfa: 01597 824411

Gwefan: <https://mnpmind.org.uk/>

MIND Aberhonddu a'r Ardal

Ffôn: 01874 611529

Ebost: info@breconmind.org.uk

Gwefan: www.breconmind.org.uk

Y Samariaid - Ffôn: 116 123

Gwefan: <https://www.samaritans.org/samaritans-cymru/>

Hafan Cyngor Sir Powys - yn cynnig cymorth a chymorth ymarferol i unigolion yn ystod eu bywyd dyddiol i aros yn eu cartrefi eu hunain, yn ddiogel ac yn annibynnol.

Gwefan: <https://en.powys.gov.uk/article/3541/Powys-Home-Support---Helping-you-to-live-life-your-way>.

Cysylltiadau Defnyddiol – Gofalwyr Ifainc

Mae rhai o'r rhifau uchod ar gyfer oedolion hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer Gofalwyr Ifainc.

Credu – Cysylltu Gofalwyr: 01597 823800 Facebook: Credu Connecting Carers

Fy Ngweithiwr Estyn Allan gyda Credu: _____

999 mewn argyfwng neu 101 am gyngor e.e. 'Dwi'n credu ein bod yn cael ein bwlio yn ein cartref oherwydd mae rhywun yn lluchio sbwriel i'r ardd trwy'r amser.

GIG Uniongyrchol – 111

Rhif ffôn fy Meddyg _____

Rhif ffôn fy ysgol _____

Kooth: <https://www.kooth.com/>

Childline: 0800 1111

MIND 16 o+ oed: 01597 824411

PAPYRUS: atal hunanladdiad 0800 068 4141

Llinell gymorth – Gofalwyr Ifainc: 0300 123 1053

Eiriolaeth Powys ar gyfer plant mewn perthynas â chynhaliath plant:

01982 552450 - yn siarad ar eich rhan pan nad oes gennych eich llais eich hun

young carers.net: yn cynnwys gwybodaeth ar fudd-daliadau, cysylltiadau â sefydliadau cymorth cenedlaethol a lleol, a chyfeiriadur gwasanaethau. (9am - 8pm, Dydd Llun - Gwener (ar wahân i Wyliau banc) (11am - 4pm ar y penwythnos) gallwch ofyn i rywun eich ffonio nôl mewn dros 170 o ieithoedd.

Dewisiadau GIG – Gofalwyr Ifainc: Mae'r adran hon ar y wefan ar gyfer pobl ifanc sy'n gofalu am rywun sy'n wael neu'n anabl. Hwyrach y byddwch wedi dechrau gofalu am rywun heb sylweddoli. Yn yr adran hon, gallwch ddysgu mwy am: Sut i gadarnhau os taw Gofalwr Ifanc ydych, Pwy sy'n gallu helpu, a Hawliau Gofalwyr Ifainc

Prif Swyddfa'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr: 0300 772 9600

The Honeypot: honeypot.org.uk sy'n gweithio i gyfoethogi bywydau Gofalwyr Ifainc 5-12 oed trwy ddarparu seibiannau

SIBS: ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl - Sibs.org.uk. Diben Sibs yw cefnogi pobl sy'n tyfu fyny neu sydd wedi tyfu fyny gyda brawd neu chwaer anabl.

Eich cynllun ar dudalen

Gall y cynllun eich helpu i ystyried eich sefyllfa bersonol er mwyn gallu dweud wrth eraill.

Beth yw fy / ein sefyllfa ar hyn o bryd?	Beth hoffwn i/ni ei newid neu ei gadw? Beth yw fy/ein nod?
Beth yw fy / ein prif bryderon? Beth sy'n rhwystro?	Beth sy'n helpu? Pa gryfderau sydd gennym / gennym?
Beth yw'r ffordd ymlaen? Beth rwyf yn ei wneud? Pwy arall sy'n gallu helpu a sut?	

Eich cysylltiadau

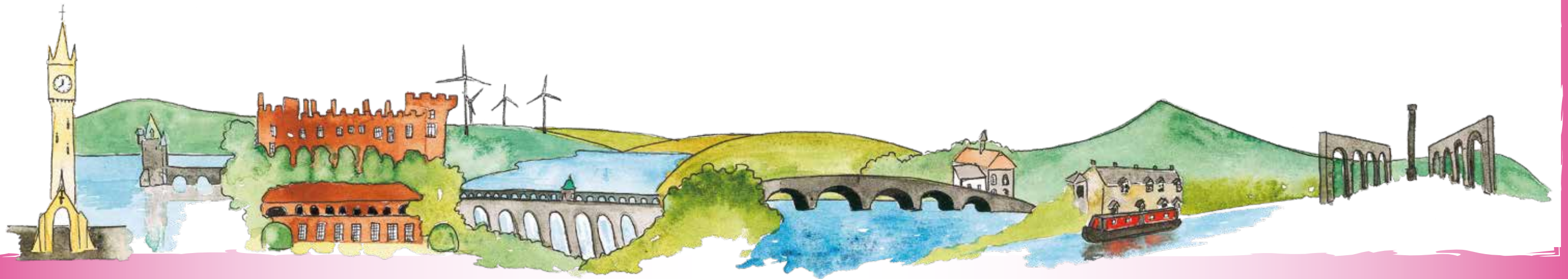
Enwau pobl rydych yn siarad â nhw – cofiwch gadw eich holl waith papur.

Pwy sy'n fy / ein cefnogi a pham?	Eu manylion cyswllt
-----------------------------------	---------------------



Eich nodiadau

Eich gofod i ysgrifennu a dwdlan





Llywodraeth Cymru
Welsh Government



CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND



Powys

Bwrdd Partneriaeth
Ranbarthol Powys
Iechyd a Gofal
Cymdeithasol



Powys Regional
Partnership Board
Health and
Social Care



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Addysgu Powys
Powys Teaching
Health Board

**LLOYDS BANK
FOUNDATION**

England & Wales

