

Llawlyfr Gofalwyr

Canllaw i helpu pobl sy'n cefnogi aelod o'r teulu, partner, ffrind neu gymydog



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Cynnwys

	Tudalen	
1	Ynglŷn â'r llawlyfr hwn	2
2	Ceisio cymorth gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol	4
3	Ceisio cymorth gan y gwasanaethau iechyd	10
4	Y cymorth sydd ar gael	13
5	Gwaith a Hamdden	18
6	Materion Ariannol	20
7	Materion Cyfreithiol	21
8	Cynnal a chadw ac addasu'ch cartref	22
9	Trafnidiaeth	24
10	Gofalu am rywun ag afiechyd angheuol	26
11	Argyfyngau	29
12	Cwyno	30

Adran 1 – Ynglŷn â'r Llawlyfr hwn

Cyhoeddwyd y llawlyfr hwn gan Gyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Mae'r llawlyfr yn cynnig gwybodaeth sylfaenol am y rhan fwyaf o bethau y mae angen i ofalwyr wybod amdanynt. Gall y sefydliadau a nodir yn y llawlyfr a'r gwefannau isod gynnig rhagor o wybodaeth:

www.caerdydd.gov.uk/gofalwyr

www.valeofglamorgan.gov.uk/carers

www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/information-for-carers

Gwnaed pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth yn y llawlyfr yn gywir ac yn gyfredol.

Mae Cyfeirlyfr Gofalwyr o'r enw "Do you look after someone?" ar gael hefyd. Mae gan y Cyfeirlyfr fanylion am nifer o sefydliadau sy'n cynorthwyo gofalwyr, a Chanolfan Gwasanaethau Gwirfoddol y Fro sy'n ei ddiweddarau. Os hoffech gael copi, gallwch ei lawrlwytho o'r gwefannau uchod neu ffonio OneVale ar 01446 700111 neu'r Tîm Profiad Cleifion ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ar 029 2074 5307 / 029 2074 5692.

Ceir manylion y sefydliadau y sonnir amdanynt yn y Llawlyfr hwn ar y rhyngwrdd neu mewn cyfeirlyfrau ffôn lleol eraill hefyd.

Ai hwn yw'r Llawlyfr i chi?

Os ydych chi'n helpu perthynas, ffrind neu gymydog gyda thasgau o ddydd i ddydd fel siopa, gofal personol fel ymolchi neu ofal meddygol drwy eu hatgoffa i gymryd meddyginiaeth, rydych chi'n ofalwr. Nid oes yn rhaid eich bod yn byw yn yr un tŷ â'r person rydych yn gofalu amdano i fod yn ofalwr, ond rhaid iddynt fyw'n annibynnol, nid mewn cartref preswyl neu gartref nyrsio. Nid yw gofalwyr yn cael cyflog i roi cymorth, ond gallant gael budd-daliadau neu lwfansau.

Mae'r llawlyfr hwn yn berthnasol i ofalwyr 18 oed a hŷn sy'n gofalu am rywun 18 oed neu hŷn. Os ydych chi'n rhiant neu ofalwr sy'n gofalu am blentyn dan 18 oed, cysylltwch â'ch adran Gwasanaethau Plant lleol:

Bro Morgannwg – Cysylltwch â One Vale ar 01446 700111

Caerdydd - Pwynt Cyswllt Gwasanaethau Plant 029 2053 6490

Ydych chi'n ofalwr ifanc?

Gofalwyr ifanc yw plant a phobl ifanc dan 18 oed y mae eu bywydau'n cael eu heffeithio arnynt mewn rhyw ffordd drwy ofalu am rywun arall, aelod o'r teulu fel arfer. Mae gan nifer o ofalwyr ifanc yr un cyfrifoldebau â gofalwyr sy'n oedolion ac maent yn wynebu'r un problemau â nhw. Gall gofalu effeithio ar eu bywydau fel plant. Gall gyfyngu ar gyfleoedd ac arwain at broblemau addysg, bwlio, diffyg dealltwriaeth gan gyfoedion, ynysu, ac anawsterau iechyd ac emosiynol. Maent hefyd yn poeni os ydynt yn siarad â rhywun y gallai eu rhieni fynd i drafferth, y cawn nhw eu gwahanu o'u teuluoedd, neu y caiff y teulu ei wahanu.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Bro Morgannwg – Cysylltwch â One Vale ar 01446 700111
Caerdydd - Pwynt Cyswllt Gwasanaethau Plant 029 2053 6490

Adran 2 – Ceisio cymorth gan Wasanaethau Cymdeithasol

Er mwyn cael help gan eich Adran Gwasanaethau Cymdeithasol leol, gellid cynnig asesiad o anghenion i chi a'r person rydych yn gofalu amdano. Efallai bod gan y person rydych yn gofalu amdano asesiad a elwir yn Asesiad Integredig. Fel gofalwr, mae hawl gennych i sicrhau bod eich anghenion yn cael eu hystyried, a gwneir hyn drwy Asesiad Gofalwr.

Mae gwasanaethau gofalwyr bob amser yn gysylltiedig â'r person sy'n derbyn gofal, felly os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw yng Nghaerdydd mae angen i chi gysylltu â Chyngor Chaerdydd. Yn yr un modd, os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn byw ym Mro Morgannwg, dylech gysylltu â Chyngor Bro Morgannwg.

Beth sy'n digwydd yn gyntaf?

Pan fyddwch yn cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol i geisio asesiad i'r person rydych yn gofalu amdano neu i chi fel gofalwr, gofynnir i chi am rywfaint o wybodaeth sylfaenol. Os yw'n ymddangos bod angen gwasanaethau gofal cymunedol ar y person rydych yn gofalu amdano, caiff gynnig asesiad o'i anghenion gofal. Os yw'n ymddangos eich bod yn rhoi gofal rheolaidd a sylweddol i'r person hwnnw, dylai Asesiad Gofalwr gael eich gynnig i chi. Hyd yn oed os gwrthodir asesiad i'r person yr ydych yn gofalu amdano neu fod y person hwnnw'n dewis peidio â chael asesiad, gallwch ofyn am Asesiad Gofalwr.

Asesiad Unedig

Bydd gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr iechyd proffesiynol yn asesu anghenion y person rydych yn gofalu amdano. Asesiad Integredig yw hwn. Fel y gofalwr, dylech gyfrannu at yr asesiad hwn. Yn sgil yr asesiad, gellid llunio Cynllun Gofal. Bydd y cynllun yn rhestru anghenion y person rydych yn gofalu amdano, pa wasanaethau a ddarperir i ddiwallu ei anghenion, a sut y gwneir hynny. Gall y cymorth sydd ar gael gynnwys:

- help gyda gofal personol,
- lle mewn lleoliad canolfan ddydd,
- cymhorthion ac offer ar gyfer bywyd bob dydd,
- seibiant i roi saib i chi a'r person rydych yn gofalu amdano.

Asesiad gofalwr

Mae gennych hawl i ofyn am Asesiad Gofalwr os ydych chi'n rhoi gofal di-dâl, rheolaidd a sylweddol i rywun. Mae'r asesiad yn ystyried eich anghenion chi fel gofalwr. Gall y cymorth gynnwys:

- cyfleoedd hyfforddiant
- gwybodaeth am ddigwyddiadau gofalwyr
- seibiant o ofalu
- cyfeirio at wasanaethau eraill

I wneud cais am Asesiad Gofalwr ffoniwch One Vale ar 01446 700111 os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw ym Mro Morgannwg.

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano'n byw yng Nghaerdydd ffoniwch y tîm Cyswllt ac Asesu ar 029 2037 5520.

Asesiad Plant a Theuluoedd

Caiff plant a phobl ifanc dan 18 oed sydd ag anghenion gofal, neu ofalwyr dan 18 oed (gofalwyr ifanc) eu hasesu dan system wahanol i oedolion, ond dylai'r broses ganiatáu'r un canlyniadau. Dylid cynhyrchu cynllun personol ar gyfer pob plentyn yn y teulu, ar gyfer y rheini sydd angen gofal a'r rheini sy'n cyflawni dyletswyddau gofal.

Caiff rhieni sy'n gofalu am blentyn anabl dan 18 oed hefyd eu hasesu dan y system hon. Fodd bynnag, os nad ydych o'r farn y cafodd eich anghenion eu hystyried yn ystod yr asesiad hwnnw, mae gennych yr hawl i ofyn am Asesiad Gofalwr ar wahân, yn enwedig os na chafodd eich anghenion addysg, cyflogaeth a hyfforddiant eu hystyried.

I gael asesiad, cysylltwch â'r canlynol:

Bro Morgannwg – Cysylltwch â One Vale ar 01446 700111
Caerdydd - Pwynt Cyswllt Gwasanaethau Plant 029 2053 6490

Meini Prawf Cymhwysedd

Nod y cyngor yw darparu ei wasanaethau i'r rhai â ganddynt yr angen mwyaf. Er mwyn gwneud hyn mae'n defnyddio meini prawf cymhwysedd. Bydd Asesiad Integredig yn ystyried anghenion gofal pobl a'r risgiau i'w hannibyniaeth, diogelwch a lles. Caiff y risgiau eu hasesu fel rhai critigol, sylweddol, cymedrol neu isel.

Os yw'r risgiau'n gritigol neu sylweddol a gellir eu rheoli drwy ddarparu gwasanaethau gofal, yna mae'r person yn gymwys i dderbyn gwasanaethau i ddiwallu'r anghenion hynny. Nid yw cymhwysedd yn seiliedig ar incwm ond ar angen person am gymorth ac mae ond yn ymwneud â'r person rydych yn gofalu amdano.

Mae cymhwysedd ar gyfer gwasanaethau i ofalwyr yn amrywio rhwng Caerdydd a'r Fro ar hyn o bryd, ac esbonnir hyn yn yr Asesiad Gofalwr. Bydd cyfraith newydd y bydd Llywodraeth Cymru yn ei rhoi ar waith yn 2016 yn newid meini prawf cymhwysedd i ofalwyr ac yn sicrhau bod pob awdurdod lleol yn dilyn yr un meini prawf.

Os cewch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano asesiad sy'n nodi nad ydych yn gymwys am ofal iechyd neu gymdeithasol, cewch gyngor a gwybodaeth am gymorth arall gan sefydliadau gwirfoddol a phreifat.

Talu am Wasanaethau

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn cael asesiad sy'n nodi ei fod yn gymwys i gael gwasanaethau, efallai y bydd angen iddo gyfrannu at y costau. Ni ellir gofyn i chi gyfrannu at wasanaethau ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano, ond os ydych yn briod iddo neu'n bartner iddo, caiff unrhyw incwm a chynilion ar y cyd eu hystyried. Mae costau gwasanaethau'n amrywio, ond mae ffioedd yn seiliedig ar y gallu i dalu ac efallai y byddant yn gymwys am wasanaeth am ddim.

Nid yw'r asesiad ariannol yn orfodol ond heb gael un bydd angen talu am y gymorth yn llawn, a allai gostio hyd at £55 yr wythnos i wasanaethau cymunedol nad ydynt yn rhai preswyl (£60 o Ebrill 2015). Mae trothwy cyfalaf a gaiff ei adolygu bob blwyddyn, ac mewn rhai achosion bydd angen talu am

y cymorth yn llawn. Mae'n werth cofio nad yw pob math o gyfalaf yn cael ei drin yn yr un ffordd. Am y rhesymau hyn, argymhellir i'r person rydych yn gofalu amdano gael asesiad ariannol.

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn talu'n llawn am ei wasanaethau, gall ddewis peidio â defnyddio'r rheini a gynigir gan y gwasanaethau cymdeithasol ac i ddod o hyd i wasanaethau gofal ei hun. Mae gan Gyngor y Fro gyfeirlyfr o wasanaethau gofal y gallwch gael gafael arno drwy gysylltu ag One Vale ar 01446 700111.

Taliadau Uniongyrchol

Mae Taliadau Uniongyrchol yn cynnig ffordd i bobl wneud eu trefniadau gofal eu hunain. Yn hytrach na chael gwasanaethau drwy'r cyngor gallwch ddewis cael yr arian a phrynu'r gwasanaethau o rywle arall. Mae hyn yn rhoi cyfle i chi a'r person rydych yn gofalu amdano gael mwy o ddewis a rheolaeth o ran gofal.

Mae rhai cyfyngiadau ar Taliadau Uniongyrchol. Gall y person sy'n cwblhau'r Asesiad Integredig neu'r Asesiad Gofalwr roi mwy o gyngor i chi a'ch cyfeirio at Swyddog Taliadau Uniongyrchol os yn briodol.

Os nad ydych am ddarparu'r un lefel o ofal mwyach

Ni ddylid ar unrhyw gyfrif gymryd yn ganiataol eich bod yn fodlon a/neu yn gallu parhau i roi gofal ar yr un lefel ag yr ydych yn ei wneud ar hyn o bryd, os o gwbl. Felly, yn ystod Asesiad Integredig a'r Asesiad Gofalwr dylech bob amser sicrhau bod y gwasanaethau cymdeithasol neu iechyd yn ymwybodol o'r gofal rydych yn fodlon i'w roi o hyd.

Rhaid ystyried unrhyw ofal sydd ei angen ond nad ydych am ei roi mwyach wrth lunio pecyn gofal ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano.

Teleofal

Teleofal yw gwasanaethau ac offer sy'n galluogi pobl sy'n agored i niwed i fyw'n fwy annibynnol ac yn fwy diogel yn eu cartref eu hunain.

Mae offer teleofal fel arfer yn cysylltu â chanolfan fonitro 24 awr y diwrnod, 365 diwrnod y flwyddyn yn y Barri neu Gaerdydd, lle bydd gweithwyr sydd wedi'u hyfforddi'n cael gwybod am ddamwain neu argyfwng ac yn ymateb yn briodol iddo. Gallai hyn fod drwy ffonio'r gwasanaethau brys, cysylltwch â gofalwr a enwebwyd neu drwy roi cymorth a sicrwydd dros yr offer monitro.

Neu, gallai'r gwasanaeth teleofal fod wedi'i gysylltu'n uniongyrchol â gofalwr personol neu berthynas, neu gallai fod yn unigol (e.e. drwy neges atgoffa awtomatig i gymryd meddyginiaeth).

Mae teleofal ar gael i unrhyw un yn y gymuned, o unrhyw oedran, a hoffai deimlo'n fwy diogel yn ei gartref. Gall hyn gynnwys:

- Pobl ag anableddau
- Pobl â salwch cronig difrifol
- Pobl sy'n gadael yr ysbyty ar ôl llawdriniaeth neu salwch, mawr neu fach
- Pobl sy'n dymuno cael diogelwch personol gwell

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am delefal drwy ffonio C1V ar 01446 700111 neu 029 2087 2088 yng Nghaerdydd.

Diogelu oedolion sy'n agored i niwed

Rhaid i bobl y mae angen gofal a chymorth arnynt ymddiried ym mhawb y maent yn dibynnu arnynt ar gyfer hynny. Gwyddom y gall cam-drin ddigwydd mewn nifer o ffyrdd. A gall pob math o bobl fod yn gyfrifol amdano gan gynnwys:

- teulu
- ffrindiau
- cymdogion
- staff cyflogedig
- gofalwyr
- gwirfoddolwyr
- defnyddwyr gwasanaethau eraill neu bobl ddiarth.

Cam-drin yw unrhyw beth sy'n niweidio rhywun arall.

Gallai pobl sy'n agored i niwed, na allant amddiffyn eu hunain rhag cael eu niweidio'n sylweddol neu eu hecsploetio, fod mewn perygl yn arbennig. Gallant fod yn agored i niwed oherwydd anabledd corfforol, salwch meddwl, anabledd dysgu, oedran neu fregusrwydd.

Os ydych yn cael eich cam-drin neu'n meddwl bod rhywun arall yn cael ei gam-drin, peidiwch â meddwl bod rhywun o reidrwydd yn gwneud rhywbeth am y peth. Gallech ddweud wrth rywun rydych yn ymddiried ynddo. Gallech ddweud wrth eich eiriolwr, eich teulu, meddyg, nyrs, rhywun o'ch eglwys, swyddog heddlu, rheolwr gofal neu weithiwr cymdeithasol.

O ran y Fro, cysylltwch â OneVale ar 01446 700111

O ran Caerdydd ffoniwch y Tîm Diogelu Oedolion sy'n Agored i Niwed ar 029 2053 6436.

Os oes angen i chi wneud yr alwad y tu allan i oriau, rhif Caerdydd a'r Fro yw 029 2078 8570.

Os ydych yn meddwl bod trosedd wedi'i chyflawni, cysylltwch â'r heddlu.

Adran 3 – Ceisio cymorth gan y Gwasanaethau Iechyd

Mae Gwasanaethau Iechyd a all eich helpu chi a'r person rydych yn gofalu amdano ar gael drwy eich Meddyg Teulu, yr ysbyty a'r gwasanaethau iechyd cymunedol. Mae nifer o ffyrdd y gallwch dderbyn y gwasanaethau hyn.

Meddyg Teulu/Gofal Sylfaenol

- Cofrestrwch eich hun fel gofalwr â'ch meddygfa – gall nodyn ar eich cofnodion meddygol egluro pam fod angen ymweliadau â'r cartref arnoch neu pam fod gennych broblemau iechyd penodol.
- Dysgwch a oes gan eich meddygfa Hyrwyddwr Gofalwyr.
- Trefnwch apwyntiad dwbl - bydd hyn yn rhoi rhagor o amser i chi a'r person rydych yn gofalu amdano â'r Meddyg Teulu.
- Ymweliadau cartref - mae gennych hawl i ymweliad cartref os na allwch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano fynd i'r feddygfa.
- Paratowch am apwyntiad – ysgrifennwch gwestiynau cyn mynd fel na fyddwch yn anghofio dim.
- Darparu'r gofal gorau – os nad ydych yn hyderus am helpu gyda gofal meddygol gallwch ofyn am hyfforddiant ychwanegol yn eich meddygfa leol.
- Cynhelir cyrsiau Iechyd a Lles am ddim gan y bwrdd iechyd lleol ar gyfer gofalwyr a phobl â chyflyrau iechyd hirdymor, gan gynnwys rheoli poen, blinder ac emosiynau (gweler yr adran 'Cymorth sydd ar Gael').
- Pigiadau Ffliw – gallai fod gennych hawl i bigiad ffliw am ddim os ydych yn cofrestru eich rôl ofalu â'ch Meddyg Teulu.
- Gofynnwch am 'focs sharps' na ellir ei dyllu.
- Holwch eich Nyrs Ardal am gasgliadau gwastraff clinigol.
- Gwasanaeth Meddyg Teulu y tu allan i oriau – ar gael pan fo'r feddygfa ar gau. Mae'r rhif ar beiriant ateb eich meddygfa. Os oes angen triniaeth wyneb yn wyneb arnoch ac na allwch gyrraedd y clinig, gofynnwch am ymweliad â'r cartref.
- Galw Iechyd Cymru – llinell cyngor a gwybodaeth 24 awr wedi'i staffio gan nyrsys a chynghorwyr gwybodaeth iechyd. Ffoniwch 0845 46 47. Mae'r wefan hon yn cynnwys llawer o wybodaeth am sefydliadau lleol a all eich helpu chi fel gofalwr neu'r person rydych yn gofalu amdano: www.nhsdirect.wales.nhs.uk.

Meddyginiaethau ar Bresgripsiwn

Mae'n debygol y bydd y person rydych yn gofalu amdano ar feddyginiaeth ar bresgripsiwn. Os ydych yn helpu'r person rydych yn gofalu amdano â'i feddyginiaeth, dylech ofyn i'ch Meddyg Teulu am gyngor ar yr hyn sydd ar bresgripsiwn. Mae unrhyw feddyginiaeth ar bresgripsiwn hefyd yn dod gyda thaflen wybodaeth sy'n rhoi manylion am y feddyginiaeth a'i sgil effeithiau posibl.

Os oes gennych gwestiynau pellach, siaradwch â'r fferylllydd wrth gasglu'r presgripsiwn. Bydd ganddo wybodaeth fanwl, a gall hefyd roi cyngor ar unrhyw feddyginiaethau dros y cownter na ddylid eu cymryd ar yr un pryd â meddyginiaeth ar bresgripsiwn.

Os ydych yn rhoi meddyginiaeth, siaradwch â'ch Meddyg Teulu neu nyrs ardal am gyngor. Ni ddisgwylir i chi fyth wneud hyn heb ryw fath o arweiniad.

Gofal Ysbyty Apwyntiadau ysbyty

Os oes gennych fwy nag un apwyntiad ysbyty, ceisiwch eu trefnu ar gyfer yr un diwrnod. Bydd y manylion cyswllt ar gerdyn neu lythyr yr apwyntiad. Os oes angen, gallwch gael ambiwlans ar gyfer apwyntiad i glaf allanol (gweler yr adran 'Trafnidiaeth').

Gofalu am rywun yn yr ysbyty

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, gallwch helpu i ofalu amdano neu adael i staff yr ysbyty gymryd y cyfrifoldeb. Gall staff y ward roi gwybod i chi sut i helpu, a rhoi gwybodaeth am driniaeth neu gyflyrau iechyd penodol.

Mae gan Ysbyty Athrofaol Llandochau ac Ysbyty Athrofaol Cymru Ganolfannau Gwybodaeth a Chymorth a all gynnig pob math o gyngor a gwybodaeth i gleifion a gofalwyr. Gall staff y ward roi rhagor o wybodaeth i chi.

Gadael yr Ysbyty

Mae'n well dechrau cynllunio'r broses o glaf yn gadael yr ysbyty y funud wedi iddo gyrraedd. Caiff cynllun sy'n nodi pa ofal y dylid ei roi iddo, sut y dylai'r gofal hwnnw gael ei roi a gan bwy, ei baratoi. Mae'n helpu i sicrhau bod popeth yn ei le erbyn y bydd y person rydych yn gofalu amdano'n barod i adael.

Dylai staff y ward eich cynnwys wrth wneud penderfyniadau ynghylch gadael yr ysbyty. Dylent roi taflen i chi sy'n egluro beth fydd yn digwydd.

Gall y cynllun gynnwys:

- y dyddiad gadael disgwylidig
- beth sy'n digwydd ar y diwrnod gadael
- unrhyw asesiadau sydd eu hangen
- trefniadau i deithio adref
- pecyn gofal
- offer
- newidiadau i'r cartref
- cyswllt â gweithwyr iechyd proffesiynol neu apwyntiadau cleifion allanol.

Os nad ydych yn fodlon ar y cymorth y cytunwyd arno neu a roddwyd, rhowch wybod i'r person sy'n gyfrifol am drefnu'r broses o adael yr ysbyty. Ni ddylai staff gymryd unrhyw beth yn ganiataol o ran y lefel o ofal rydych yn barod neu'n gallu ei rhoi. Os nad yw eich anghenion yn cael eu hystyried yn eich barn chi, dywedwch wrth staff y ward ac, os oes angen, gofynnwch iddynt gysylltu ag adran gwaith cymdeithasol yr ysbyty.

Os oes angen rhyddhau'r person rydych yn gofalu amdano yn syth i gartref gofal, mae hawl gennych i gael eich cynnwys yn llawn yn y penderfyniad hwn dan 'Brotocol Dewis' Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Gwasanaeth Gadael yr Ysbyty Age Connect Caerdydd a'r Fro

Mae Age Connects yn cynnig gwasanaeth gadael yr ysbyty am ddim i bobl dros 60 oed. Mae hyn yn ychwanegol at unrhyw gymorth ychwanegol a gynigir i chi, ac nid yw'n effeithio arno. Cysylltwch â nhw ar 029 2068 3693.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi

Hyd yn oed â'r trefniadau yn eu lle, efallai y byddwch yn ei gweld hi'n anodd ymdopi. Peidiwch â pharhau mewn distawrwydd, efallai y byddwch yn gallu cael rhagor o gymorth. Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, y gwasanaethau cymdeithasol, cydlynwyr gofal neu Nyrs Seiciatreg Gymunedol i gael rhagor o gyngor.

Adran 4 – Y cymorth sydd ar gael

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi wrth roi gofal yn y cartref, gallech gael budd o gymorth ychwanegol yn y cartref, seibiant, neu ystyried gofal preswyl neu ofal nyrsio. I gael rhagor o wybodaeth am y dewisiadau gofal sydd ar gael gofynnwch am Asesiad Integredig gan y gwasanaethau cymdeithasol ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano. Os nad ydych am gael asesiad ac y gallwch dalu'r costau eich hun, gallwch gysylltu ag asiantaeth gofal yn uniongyrchol. Os nad ydych am gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol gallwch gysylltu â sefydliad sy'n ymwneud â salwch y person rydych yn gofalu amdano a all rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi. Mae manylion am ystod o sefydliadau yn y Cyfeirlyfr Gofalwyr (gweler yr adran 'Ynglŷn â'r Llawlyfr hwn').

Gofal Cartref (cymorth yn y cartref)

Gall hyn gynnwys help gyda gofal personol ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano, fel gwisgo, golchi, defnyddio'r toiled, gadael y tŷ, paratoi prydau neu help gyda thasgau o amgylch y cartref. Gall gofal cartref fod ar gael drwy'r gwasanaethau cymdeithasol pan fydd y person rydych yn gofalu amdano wedi cael Asesiad Integredig (gweler yr adran 'Ceisio cymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol'). Os gallwch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano dalu'r costau'n llawn, os nad ydych am gael eich asesu gan y gwasanaethau cymdeithasol, neu'ch bod am gael rhagor o ofal yn ychwanegol at yr hyn a aseswyd, gallwch gysylltu'n uniongyrchol ag asiantaeth yng Nghyfeirlyfr Gwasanaethau Gofal y Fro. Os ydych yn byw yng Nghaerdydd, ffoniwch y tîm Cyswllt ac Asesu i gael rhagor o gyngor ar 029 2037 5520.

Mae gofal cartref yn wasanaeth ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano, ac felly gallai fod yn destun asesiad ariannol.

Gwasanaeth Seibiant/Gwarchod (seibiau byrion)

Mae gofal seibiant yn gyfle i chi ymlacio, gyda rhywun arall yn gofalu am y person rydych chi fel arfer yn gofalu amdano. Gellir gwneud hyn yn eich cartref neu rywle arall. Gallwch gael gofal seibiant drwy gael asesiad gan y gwasanaethau cymdeithasol neu drwy gysylltu'n uniongyrchol ag asiantaeth gofal seibiant a restrwyd yng Nghyfeiriadur Gwasanaethau Gofal y Fro. Mae gofal seibiant hefyd ar gael drwy rai o'r sefydliadau gwirfoddol.

Ystyrir gofal seibiant yn wasanaeth i'r person rydych yn gofalu amdano, ac felly gallai fod yn destun asesiad ariannol.

Gofal Preswyl a Nyrsio

Os nad ydych yn gallu parhau i ofalu yn y cartref, gallech ystyried gofal preswyl neu ofal nyrsio ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano. Mae cartrefi nyrsio yn cynnig lefel uchel o gymorth i bobl ag anghenion iechyd cymhleth neu sy'n ymddwyn yn heriol. Mae cartrefi preswyl yn cynnig lefel is o gymorth i bobl sy'n fwy annibynnol.

Gallwch ofyn i'r gwasanaethau cymdeithasol asesu'r person rydych yn gofalu amdano, a byddant yn eich cynorthwyo i ddod o hyd i gartref nyrsio neu breswyl, ac o bosibl yn eich helpu gyda ffioedd. Os gallwch, neu os ydych eisiau talu'r costau eich hun gallwch ofyn i'r gwasanaethau cymdeithasol asesu'r person rydych yn gofalu amdano i nodi ei anghenion a'ch helpu i reoli'r broses.

Os nad ydych am gynnwys y gwasanaethau cymdeithasol yn hyn o beth, gallwch gysylltu â chartref eich hun drwy Gyfeirlyfr Gwasanaethau Gofal Cyngor y Fro, neu ewch i www.chooseacarebed.co.uk <<http://www.chooseacarebed.co.uk>> sy'n nodi'r cartrefi gofal sydd i'w cael yng Nghaerdydd a'r Fro, ynghyd â manylion am unrhyw leoedd gwag ynddynt. Mae gan bob cartref weithdrefnau asesu gwahanol. Mae'r Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol hefyd yn darparu gwybodaeth am gartrefi gofal, a gellir cysylltu â nhw ar 0300 062 8888.

Mae Gofalwyr Cymru wedi cynhyrchu cyhoeddiad ar ddewis cartref preswyl neu nyrsio. I gael copi, cysylltwch â nhw ar 029 2081 1370. Mae Age UK hefyd yn cyhoeddi nifer o ffeithlenni a rhestri gwirio i helpu pobl i ddewis cartref gofal (www.ageuk.org.uk).

Gofal Ychwanegol

Mae gan bobl sy'n byw mewn Tai Gofal Ychwanegol gartrefi annibynnol a'u drysau blaen eu hunain, gyda gofal a chymorth ar gael ar y safle. Gelwir Tai Gofal Ychwanegol hefyd yn 'gartrefi lloches', 'byw â chymorth', neu 'gartrefi â gofal'. Mae sawl ffurf arno, gan gynnwys blociau o fflatiau, ystadau byngalo a phentrefi ymdeol. Mae'n ddewis poblogaidd ymhlith pobl hŷn; gall fod yn ddewis amgen i gartref gofal.

Byw â Chymorth

I bobl anabl iau mae nifer o opsiynau eraill yn lle gofal preswyl, megis cynlluniau byw â chymorth neu gynlluniau byw'n annibynnol. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Hawliau Anabledd y DU ar 020 7250 3222.

Gofal a Ariennir gan y GIG

Os na all y gwasanaethau cymdeithasol ddiwallu anghenion gofal iechyd y person rydych yn gofalu amdano, efallai y bydd yn gymwys i gael pecyn gofal a ddarperir gan y GIG. Mae hyn yn cynnwys llety a chymorth nyrsio a gynigir yn y cartref neu mewn cartref nyrsio. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r Meddyg Teulu/gweithiwr cymdeithasol neu, os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbty, staff y ward.

Gwasanaethau a Chymorth Arbenigol

Mae llawer o sefydliadau'n rhoi cyngor, gwybodaeth a chymorth arbenigol, yn dibynnu ar anghenion y person rydych yn gofalu amdano. Ceir manylion rhai o'r sefydliadau hyn ar y rhyngwrdd neu yn y Cyfeirlyfr Gofalwyr (gweler yr adran 'Ynglŷn â'r Llawlyfr hwn').

Cwmsela

Mae cwmsela yn gyfle i siarad â rhywun sydd wedi'i hyfforddi i'ch helpu chi i weld pethau mewn goleuni gwahanol a dod o hyd i ffyrdd i ymdopi neu wneud newidiadau cadarnhaol. Gallwch drafod bron popeth, er enghraifft ymddeol, unigrwydd, pryder, straen, perthnasau teuluol poenus a phrofedigaeth. Weithiau ceir cwmselwyr mewn meddygfeydd, neu mae'n bosibl y gall y feddygfa eich cyfeirio at gwnselydd yn eich ardal.

Grwpiau Cymorth

Gallech gael budd o gwrdd ag eraill sydd â phrofiad o fod yn ofalwr. Mae grwpiau cymorth yn rhoi cyfle i chi gwrdd â gofalwyr eraill, rhannu cyngor, gwybodaeth ac awgrymiadau ac ymlacio a gwneud ffrindiau. Mae rhai grwpiau i'r person sy'n cael ei ofalu amdano hefyd. Mae nifer o sefydliadau arbenigol yn cynnig grwpiau cymorth, gan gynnwys rhai sy'n briodol o ran oedran neu i ddiwylliannau penodol. Mae'r manylion yn y Cyfeirlyfr.

Diwrnodau Hyfforddi Gofalwyr

Mae Cyngor Bro Morgannwg yn cynnal nifer o ddiwrnodau hyfforddiant yn benodol ar gyfer gofalwyr y Fro drwy gydol y flwyddyn. Maent yn cynnwys rheoli straen, codi a chario, cymorth cyntaf a rheoli ymddygiad heriol. I gael gwybodaeth neu i gofrestru ar gyfer cwrs, cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Gofalwyr ar 01446 704604.

Cyrsiau Iechyd a Lles

Mae gan Rhaglen Addysg i Gleifion a Gofalwyr y GIG gyrsiau iechyd a lles am ddim i bobl sy'n byw â phroblem iechyd hirdymor ac i ofalwyr.

Mae amrywiaeth o gyrsiau, gan gynnwys cwrs 6 sesiwn o 2½ yr un, cwrs cyflwyno am 4 awr neu weithdai i ofalwyr.

I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch 029 2033 5403.

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol

Mae'r Gwasanaeth yn cynnig dau gwrs agored sef un o'r enw "ACT-ion for Living" ac un ar reoli straen. Am ragor o wybodaeth ffoniwch 029 2090 6210.

Digwyddiadau Gofalwyr

Mae amrywiaeth o ddigwyddiadau i ofalwyr gydol y flwyddyn. Fel arfer ceir manylion ar y gwefannau a nodir yn yr adran 'Ynglŷn â'r Llawlyfr hwn'.

Cylchlythyr Gofalwyr

Mae Cyngorau'r Fro a Chaerdydd yn cynhyrchu taflenni chwarterol i ofalwyr. Maent yn cynnwys gwybodaeth am gyrsiau a digwyddiadau hyfforddi sydd ar ddod, gwybodaeth am wasanaethau hen a newydd, ac unrhyw beth arall a allai fod yn ddefnyddiol i chi fel gofalwr. I fod ar y rhestr bostio i gylchlythyr y Fro, ffoniwch 01446 704604. Caiff cylchlythyr Caerdydd ei anfon yn awtomatig at ofalwyr y mae'r adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn ymwybodol ohonynt.

Cymorth Tai

I gael gwybodaeth am Dai ym Mro Morgannwg cysylltwch â'r Tîm Cefnogi Pobl ar 01446 709793. Ar gyfer Caerdydd ewch i'r Hyb Cyngori yn Nhŷ Marland neu ffoniwch 029 2087 1000.

Cyngor a Gwybodaeth

Weithiau, y cyfan sydd ei angen arnoch yw cael y cyngor cywir ar yr adeg gywir. Mae amrywiaeth o ffyrdd o gael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch, gan gynnwys y Llawlyfr hwn a'r Cyfeirlyfr Gofalwyr.

Mae gan Gyngor Dinas Caerdydd Hybiau Cymunedol lle gallwch gael pob math o gyngor a gwybodaeth am ystod o wasanaethau'r cyngor. I gael gwybod lle mae'ch Hyb agosaf, ewch i www.caerdydd.gov.uk/hybiau neu ffoniwch C2C ar 029 2087 2088.

Mae hefyd bwyntiau gwybodaeth yn Ysbyty Athrofaol Cymru (Ysbyty'r Waun) ac Ysbyty Athrofaol Llandochoau. I gael rhagor o wybodaeth am y Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth hyn, ffoniwch y Tîm Profiadau Cleifion ar 029 2033 5468 neu 029 2074 5359.

Mae gan Fro Morgannwg ganolfan gyswllt o'r enw 'Contact One Vale' (C1V).

Gwasanaethau eraill

Ar ôl Asesiad Gofalwr efallai y byddwch yn gallu cael gwasanaethau eraill i'ch helpu i barhau â gofalu neu i allu mynd i'r gwaith, cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden neu barhau â rhyw fath o addysg. Bydd angen i chi drafod hyn â'r un sy'n cwblhau'r Asesiad Gofalwr â chi i benderfynu beth fyddai'n eich helpu. Gweler yr adran 'Ceisio cymorth gan Wasanaethau Cymdeithasol'.

Adran 5 – Gwaith a Hamdden

Gofalwyr sy'n Gweithio

Efallai y byddwch eisiau parhau i weithio am resymau ariannol, yn ogystal â chael seibiant o ofalu. Gyda chymorth ychwanegol gan y gwasanaethau cymdeithasol, sefydliadau gwirfoddol a statudol a'ch cyflogwr, efallai y bydd yn haws i chi daro cydbwysedd rhwng gweithio a gofalu.

Efallai na fyddwch am siarad â'ch cyflogwr am eich cyfrifoldebau gofalu rhag ofn iddo feddwl na allwch gyflawni'ch swydd yn effeithiol mwyach. Ond mae cyflogwyr yn gwerthfawrogi staff medrus, profiadol ac ymrwymedig, felly mae o fudd iddynt ddarparu ar gyfer eich anghenion chi. Ymhlith y ffyrdd y gallai'ch cyflogwr eich helpu mae:

- rhoi caniatâd i chi ffonio gartref i sicrhau bod y person yr ydych yn gofalu amdano yn iawn,
- sicrhau lle parcio i chi,
- rhoi caniatâd i chi fynd adref amser cinio,
- oriau hyblyg/rhannu swydd.

Mae'r Ddeddf Gwaith a Theuluoedd yn rhoi'r hawl i ofalwyr ofyn i gael gweithio'n hyblyg.

Os oes angen i chi fod i ffwrdd o'r gwaith am gyfnod byr, gallwch gael absenoldeb arbennig neu dosturiol, a gellir cymryd cyfnodau estynedig fel absenoldeb di-dâl neu seibiant gyrfa. Mae'n rhoi digon o opsiynau i chi, ac yn eich galluogi i ddychwelyd i'ch swydd. Fodd bynnag, gall gweithio'n rhan amser neu gymryd gwyliau di-dâl effeithio ar eich hawliau diswyddo neu famolaeth. Gallwch drafod taro cydbwysedd rhwng gweithio a gofalu â'ch rheolwr, swyddog personél neu gynrychiolydd o'r undeb.

Mae gan Carers UK daflen o'r enw "Supporting Working Carers: a carer's guide". Ewch i www.carersuk.org am ragor o wybodaeth.

Addysg a Hyfforddiant Oedolion

Efallai eich bod am gael hyfforddiant gan eich bod yn ystyried dychwelyd i'r gwaith a'ch bod am ddysgu mwy o sgiliau a strategaethau ar ofalu er eich hun neu er mwynhad. Mae llawer o ffyrdd o ddysgu, er enghraifft dysgu o bell, cyrsiau ar y rhyngwyd neu ysgol ddydd/nos. Er enghraifft, mae gan y Brifysgol Agored gyllid ar gyfer gofalwyr drwy'r Project Gofalwyr. Os nad ydych eisiau ymrwymo eich hun i gwrs, mae sawl sesiwn gyflwyno sydd fel arfer am ddim neu am ffi fechan. Edrychwch yn y wasg a'r llyfrgell leol am fanylion neu cysylltwch â'ch Canolfan Addysg i Oedolion leol.

Gwirfoddoli

Pe hoffech weithio, ond nad ydych am ymrwymo i gyflogaeth neu hyfforddiant, gallech wirfoddoli. Gall fod yn gyfle i'ch cyflwyno fesul cam yn ôl i'r gwaith, a meithrin eich hyder a'ch sgiliau. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'ch canolfan wirfoddoli leol.

Iechyd a Hamdden

Efallai na fydd hyn yn flaenoriaeth i chi, ond mae'n bwysig i chi ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun. Gall gwneud amser i chi'ch hun fod yn anodd pan rydych yn ofalwr, ond gall gael ychydig o amser i'ch hun eich helpu i ymdopi.

Cyfleoedd Ymarfer Corff a Hamdden

Mae'r rhestr isod yn nodi rhai syniadau o'r cyfleoedd sydd ar gael.

- Pàs Sinema – os byddwch yn mynd i'r sinema gyda pherson anabl gallech gael pàs sinema. Ceir ffi weinyddol flynyddol fechan, ond yna cewch fynediad am ddim i'r sinema. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch 0845 123 1292 neu ewch i www.ceacard.co.uk
- Cynllun Cyfeirio Ymarfer Corff – rhaglen weithgareddau 16 wythnos wedi'i llunio i ddiwallu eich anghenion. Yn ystod y rhaglen 16 wythnos codir cyfradd gonsesiynol am weithgareddau yng nghyfleusterau hamdden y Cynghorau. Rhaid i chi fod yn gymwys ar gyfer y cynllun a chael eich cyfeirio gan eich Meddyg Teulu. Cysylltwch â'ch meddygfa i gael rhagor o fanylion, neu os ydych chi'n byw yn y Fro gallwch gysylltu â Thîm Atgyfeirio Ymarfer Corff y Fro ar 01446 403000.
- Cardiau Actif – Mae Cyngor Dinas Caerdydd yn cynnig gostyngiad ar weithgareddau yn ei gyfleusterau hamdden. Os ydych chi'n derbyn budd-daliadau gallech fod yn gymwys i gael cerdyn. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Chysylltu â Chaerdydd ar 029 2087 2088.
- Nofio am ddim i bobl dros 60 oed – ar gael yng nghanolfannau hamdden y cyngor. I gofrestru ewch â thystiolaeth o'ch oedran gyda chi i'ch pwll nofio lleol.
- Cerdded yn y Fro – Ffordd wych o ymlacio y gallech chi a'r person rydych yn gofalu amdano ei mwynhau gyda'ch gilydd. Trefnir teithiau tywys byr gan Valeways mewn lleoliadau amrywiol drwy gydol y flwyddyn. Ffoniwch 01446 749000.
- Mae Cerdded Er Lles Iechyd yn gyfres o deithiau cerdded yn y ddinas, wedi'i chynllunio i annog trigolion Caerdydd i wneud mwy o ymarfer corff. I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch 029 2087 3633.

Adran 6 – Materion Ariannol

Cymorth Ariannol – Budd-daliadau

Efallai bod gennych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano hawl i gymorth ariannol, yn dibynnu ar oedran, anghenion ac incwm. Gallwch naill ai gysylltu â sefydliadau eich hun neu geisio cyngor gan sefydliad annibynnol fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Mae gan yr Adran Gwaith a Phensiynau linell gymorth gyfrinachol am ddim i bobl anabl a gofalwyr ar 0800 88 22 00.

Efallai y gallwch gael cymorth ariannol drwy elusennau a sefydliadau llesïannol hefyd sy'n cynnig benthyciadau a grantiau i helpu i dalu am bethau na fyddai cynlluniau eraill yn eu hariannu. Rhestrir y rhain yn y "Canllaw ar grantiau i unigolion mewn angen" sydd ar gael yn Llyfrgell y Barri a Llyfrgell Ganolog Caerdydd. Gallwch hefyd gael cymorth gan eich Undeb Credyd Lleol, menter ariannol gydweithredol nid er elw lle gallwch arbed arian a manteisio ar fenthyciadau cost isel.

Budd-daliadau i chi a'r person rydych yn gofalu amdano

Mae nifer o fudd-daliadau y gallech chi neu'r person rydych yn gofalu amdano eu cael. Gall budd-daliadau fod yn gymhleth a newid yn rheolaidd ac, oherwydd hynny, nid ydym wedi'u cynnwys yn y Llawlyfr hwn.

I sicrhau eich bod yn cael yr hyn y mae gennych hawl iddo a'r cymorth ariannol sydd ar gael i chi, mae'n werth cysylltu â sefydliadau fel Hyb Cyngori Cyngor Dinas Caerdydd, y Ganolfan Cyngor ar Bopeth, Age Concern ac ati, sydd â chynghorwyr arbenigol a all eich helpu yn hyn o beth. Gellir gweld y manylion yn y Cyfeirlyfr Gofalwyr (gweler yr adran 'Ynglŷn â'r Llawlyfr hwn').

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd, gallwch gael cymorth gan Hyb Cyngori'r Cyngor yn Nhŷ Marland. Cysylltwch â nhw ar 029 2087 1000.

Adran 7 – Materion Cyfreithiol

O bryd i'w gilydd mae angen i ofalwyr gymryd cyfrifoldeb dros faterion ariannol a chyfreithiol y person y maent yn gofalu amdano. Gall gynllunio ymlaen llaw arbed amser, ymdrech ac arian i chi. Pethau y gallai fod angen i chi ofalu amdanynt:

- Budd-daliadau – gallwch naill ai fod yn 'asiant' neu'n 'berson a benodir'. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau.
- Cyfrifon banc a chymdeithas adeiladu – gellir newid cyfrifon yn gydgyfrifon neu gallwch gael 'mandad trydydd parti'. Cysylltwch â'r banc neu'r gymdeithas adeiladu berthnasol.
- Atwrneiaeth Arhosol – gweithdrefn gyfreithiol yw hon sy'n eich galluogi i roi cyfrifoldeb i rywun arall wneud penderfyniadau am faterion ariannol ac iechyd. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'r Swyddfa Gwarcheidwaeth Gyhoeddus ar 0300 456 0300.

Llunio Ewyllys

Mae ewyllys yn gofnod ysgrifenedig o'r hyn sy'n digwydd i eiddo ac arian person ar ôl iddo farw. Gall person ysgrifennu ei Ewyllys ei hun, fodd bynnag os nad yw'n cael ei wneud yn gywir, gall problemau godi. Bydd y rhan fwyaf o gyfreithwyr yn eich helpu i lunio Ewyllys.

Cyngor Cyfreithiol

Mae cyngor cyfreithiol am ddim ar gael gan sefydliadau megis y Ganolfan Cyngor ar Bopeth, sy'n cynnal clinigau allgymorth wythnosol yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Gall y Comisiwn Gwasanaethau Cyfreithiol helpu i ddod o hyd i wybodaeth gyfreithiol a gwasanaethau cynghori rhad, eich rhoi mewn cyswllt â chyfreithiwr arbenigol, eich helpu i gael cymorth (help tuag at gostau cyfreithiol), cynhyrchu taflenni gwybodaeth a chynnig llinell gymorth annibynnol a chyfrinachol ar 0845 345 4345.

Hawliau Cyfreithiol y rheini sy'n gofalu am rywun â phroblemau iechyd meddwl

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am ofalu am rywun â phroblemau iechyd meddwl, cysylltwch â Hafal ar 029 2056 5959 neu 01446 733331. Os yw'r person rydych yn gofalu amdano'n dioddef o ddementia, cysylltwch â'r Gymdeithas Alzheimer ar 029 2043 4960.

Adran 8 – Cynnal a Chadw ac Addasu’ch Cartref

Cymhorthion ac Addasiadau

Gall defnyddio cyfarpar arbennig ac addasu’ch cartref ei gwneud yn haws i chi ofalu am rywun yn y cartref, ac iddyn nhw barhau i fyw yno. Mae help ar gael drwy asesiad gan y gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau iechyd a sefydliadau gwirfoddol. Gellir cynnig asesiad Therapi Galwedigaethol i’r person rydych yn gofalu amdano yn sgil hynny.

Ymysg y cymhorthion a’r cyfarpar y gellir eu cynnig mae cyllyll a ffyrç sy’n hawdd eu dal, ffyn cerdded, comodau, codwyr gwely, ffyn bagl, rheiliau gafael, teclynnau codi, esgidiau orthopedig, cadeiriau, sgwteri, fframiau cerdded, cadeiriau olwyn a gwelyau y gellir eu haddasu. Gall yr holl eitemau hyn helpu gyda bywyd o ddydd i ddydd.

Gallwch gael cymhorthion ac addasiadau drwy’r canlynol:

- **Gwasanaethau Cymdeithasol** – mae Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol y cyngor yn gweithio gyda phobl o bob oedran a chanddynt anabledd sylweddol neu barhaol, a bydd hefyd yn ystyried eich anghenion chi fel gofalwr. Mae therapyddion yn mynd i’r afael â gweithgareddau dyddiol yng nghartrefi pobl y mae anableddau’n ei gwneud yn anodd neu’n amhosibl ac yn ystyried ffyrdd o ddatrys yr anawsterau.
- **Gwasanaethau Iechyd** – am ddim ar fenthyg. Fodd bynnag, rhaid i chi gael eich cyfeirio gan Feddyg Teulu neu nyrs i’r Adran Ffisiotherapi Cymunedol.
- **Siopau** – mae nifer o siopau symudedd lle gellir prynu cymhorthion a chyfarpar ar gyfer byw o ddydd i ddydd. Rhestrir y rhain yn y llyfr ffôn.
- **Hysbysebion am Ddim** – gallwch ddod o hyd i gyfarpar ail law ar werth mewn papurau newydd lleol neu gylchgronau ar anabledd. Dylech sicrhau bod y cyfarpar mewn cyflwr da ac yn diwallu eich anghenion
- **Y Groes Goch Brydeinig** – maent yn rhoi benthyg eitemau fel cadeiriau olwyn, cymhorthion cefn, seddi baddon, potiau gwely, comodau a ffyn cerdded am ffi fechan. I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch 0844 412 2756.

Gallech chi neu’r person rydych yn gofalu amdano gael grant i dalu am atgyweirio, gwella neu addasu eich cartref, neu gyfrannu at y gost o wneud hynny.

Gallwch gasglu rhai cymhorthion ac addasiadau drwy’r Gwasanaeth Offer ar y Cyd. Ffoniwch 029 2087 3676.

Mae rhai grantiau'n destun prawf modd neu mae amodau ynghlwm wrthynt, felly sicrhewch eich bod yn deall cyn cytuno ar unrhyw waith. Ymhlith y grantiau tai sydd ar gael mae:

- **Grant Cyfleusterau i'r Anabl** – i bobl anabl a'u gofalwyr, er mwyn gwneud eu cartrefi'n fwy addas i fyw ynddynt. Mae angen asesiad gan Therapydd Galwedigaethol cymwys ar gyfer Grant Cyfleusterau i'r Anabl. Yna bydd Adran Tai Cyngor Bro Morgannwg neu'r Gwasanaeth Cyfleusterau i'r Anabl yng Nghaerdydd yn delio â'r mater.
- **Grantiau Cymorth Tai/Adnewyddu Tai** – yn dibynnu ar yr ardal yr ydych yn byw ynddi, gellir eu defnyddio i atgyweirio eiddo i safon resymol sy'n cynnwys insiwleiddio, gwelliannau strwythurol, gwres, rhagofalon tân neu addasiadau.
- **Grant Diogelwch yn y Cartref** – ar gael gan Adran Tai Cyngor Bro Morgannwg i'ch helpu i wneud eich eiddo'n ddiogelach, i sicrhau na fydd unrhyw un yn cwmpo nac yn cael damwain.

NYTH

Nyth yw cynllun tlodi tanwydd Llywodraeth Cymru. Y nod yw helpu i leihau nifer y cartrefi sydd mewn tlodi tanwydd gan wneud cartrefi Cymru'n gynhesach ac yn fwy effeithlon o ran ynni. Ffoniwch 0808 808 2244.

Gofal a Thrwsio

Mae Gofal a Thrwsio yn sefydliad gwirfoddol sy'n gweithio gyda gofalwyr a pherchnogion cartref hŷn neu anabl. Maent yn eu helpu i aros yn eu cartrefi drwy wneud atgyweiriadau, gwelliannau ac addasiadau fel gosod rheiliau llaw, adeiladu ystafell olchi wedi'i haddasu neu drwsio tap sy'n gollwng. Gallant hefyd helpu o ran ymgeisio am grantiau a benthyciadau, llenwi ffurflenni, trefnu amcanbrisiau, monitro gwaith a chynnig cyngor a chymorth. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'ch swyddfa leol: Caerdydd ar 029 2047 3337 a Bro Morgannwg ar 01446 704308.

Adran 9 – Trafnidiaeth

Gall gadael y tŷ wneud gwahaniaeth mawr i ofalwyr. Dylai Asesiad Integredig ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano fynd i'r afael ag anghenion symudedd. Gellir defnyddio elfen symudedd y Lwfans Anabledd fel rhan o'r cynllun symudedd.

Cynllun Bathodyn Glas

Mae hwn yn rhoi consesiynau parcio i bobl a chanddynt anableddau penodol. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â C2C Caerdydd ar 029 2087 2088 neu Contact One Vale ar 01446 700111.

Teithio i apwyntiadau cleifion allanol

Gallwch drefnu ambiwlans ar eich cyfer chi neu'r person rydych yn gofalu amdano i fynychu apwyntiad claf allanol drwy eich meddygfa neu drwy'r Ganolfan Cludo mewn Achosion nad ydynt yn rhai Brys. Os ydych yn trefnu trafndiaeth am y tro cyntaf, ffoniwch 0800 32 82 332 rhwng 8.30am a 6pm yn ystod yr wythnos waith. Gallwch drefnu apwyntiadau dilynol drwy'r clinig neu drwy ffonio 0300 100 00 12 rhwng 8am a 5pm yn ystod yr wythnos.

I fod yn gymwys am drafnidiaeth o'r canolfannau rhanbarthol, bydd yn rhaid i chi neu'r person rydych yn gofalu amdano fodloni rhai meini prawf, er enghraifft, rhaid i chi gael stretsier ar gyfer y daith, rhaid i chi gael cymorth parhaus i gerdded, rydych yn cael dialysis neu driniaeth canser parhaus.

Penderfynir a ydych yn gymwys pan fyddwch yn cysylltu â'r ganolfan trefnu trafndiaeth; oni chewch drafnidiaeth i'r ysbyty, caiff manylion cyswllt darparwyr trafndiaeth eraill eu cynnig i chi.

Trafnidiaeth Gymunedol

Mae cynlluniau a all eich helpu:

- **Trafnidiaeth drwy'r Gwasanaeth Brys Gwirfoddol (VEST)** – gwasanaeth ar gyfer pobl hŷn, pobl anabl a phobl sy'n gaeth i'w cartref, ynghyd â grwpiau cymunedol. Maent hefyd yn cynnig gwasanaeth deialu bws sy'n cludo pobl o'u cartrefi i ganol dinas Caerdydd. Cysylltwch â nhw ar 029 2049 0325.
- **Trafnidiaeth Gymunedol Dwyrain Bro Morgannwg** – gwasanaeth i sefydliadau lleol, yn bennaf ar gyfer grwpiau o bobl anabl a phobl hŷn. Fodd bynnag, gall unrhyw un ddefnyddio'r gwasanaethau. Cysylltwch â nhw ar 029 2070 5138.

- **Greenlinks** – Trafnidiaeth i bawb ym Mro Morgannwg wledig. Cerbyd 7 sedd a bws mini 13 sedd sy'n cynnig mynediad i bawb ac sy'n cael eu gyrru gan wirfoddolwyr pa bryd bynnag y bo angen trafndiaeth arnoch. I drefnu, ffoniwch y rhif rhadffôn 0800 294 1113. Rhaid trefnu 24 awr ymlaen llaw.
- **Dinas Powis Voluntary Concern** – gwasanaeth cymorth i unigolion, grwpiau a sefydliadau, yn enwedig yr henoed a phobl ag anabledau sydd am wella ansawdd eu bywyd. Mae rhan o'r gwasanaeth hwn yn ymwneud â thrafnidiaeth gymunedol. I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch 029 2051 3700.

Trafnidiaeth Gyhoeddus

Mae Traveline Cymru yn cynnig gwybodaeth fanwl am amserlenni bws a thrên, yn eich helpu i gynllunio eich taith, ac yn rhoi cyngor i chi ar broblemau trafndiaeth. Ffoniwch 0871 200 22 33.

Mae gan bobl dros 60 oed a phobl anabl hawl i deithio am ddim ar wasanaethau bws lleol yng Nghymru a rhai gwasanaethau dros y ffin i Loegr. Os na all y person rydych yn gofalu amdano deithio ar ei ben ei hun gall wneud cais am docyn bws cydymaith lle gall rhywun deithio gyda'r person hwnnw am ddim. Cysylltwch â Chyngor y Fro ar 01446 700111 neu Gyngor Caerdydd ar 029 2087 2088 i gael rhagor o wybodaeth.

Shopmobility

Mae Shopmobility yn darparu cadeiriau olwyn neu sgwteri a bwerir a chadeiriau olwyn arferol i bobl â symudedd cyfyngedig sy'n eu galluogi i siopa a defnyddio cyfleusterau eraill yng nghanol tref neu ddinas. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Shopmobility.

Motability

Mae'r Cynllun Motability yn galluogi pobl anabl i gael car, cadair olwyn a bwerir neu sgwter drwy ddefnyddio lwfansau symudedd a ariennir gan y llywodraeth. Mae'r cynllun ar agor i bawb sy'n cael Cyfradd Uwch elfen Symudedd y Lwfans Byw i'r Anabl neu'r tâl ategol Symudedd i Bensiynwyr Rhyfel.

Adran 10 - Gofalu am rywun ag afiechyd angheuol

Mae'r lefel o gymorth a rowch i rywun sydd ag afiechyd angheuol yn benderfyniad anodd a phersonol. Siaradwch â'ch Meddyg Teulu, eich gweithiwr cymdeithasol neu sefydliad gwirfoddol perthnasol am help a chynghor. Os yw unrhyw un o'ch anghenion gofal yn debygol o newid, gofynnwch am Aseiad Integredig a/neu Aseiad Gofalwr. Efallai y bydd gennych hawl i gael help ariannol hefyd.

Mae proses gyflymach o hawlio lwfansau penodol i bobl sydd â disgwyliad oes sy'n llai na chwe mis.

Gwneud Trefniadau Ymlaen Llaw

Efallai na fyddwch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano am siarad (neu feddwl) am wneud unrhyw drefniadau 'diwedd oes' i ddechrau. Fodd bynnag, i rai pobl gall fod yn gysur. Efallai y byddwch am drafod trefniadau'r angladd, os oes Ewyllys neu gerdyn rhoi organau ganddo, a ble y caiff dogfennau eu cadw.

Cymorth Emosiynol

Bydd hyn yn gyfnod anodd i bawb, ac er y byddwch yn meddwl am y person rydych yn gofalu amdano, rhaid i chi hefyd ystyried eich anghenion eich hun. Weithiau mae'n ddefnyddiol gallu siarad am faterion â rhywun nad yw'n aelod o'ch teulu neu'n ffrind. Mae cwnsela yn ffordd o siarad am eich teimladau ac edrych ar ffyrdd o ymdopi â'r sefyllfa. Mae gan sefydliadau fel Marie Curie wasanaeth i gefnogi pobl sy'n gofalu am rywun â salwch angheuol, a gallai Gofal Hosbis George Thomas hefyd roi cymorth i chi.

Pan fydd y person rydych yn gofalu amdano'n marw

Er y bydd yn teimlo fel bod llawer o bethau i'w gwneud, mae'n bwysig eich bod yn rhoi amser i chi'ch hun i ddelio â'ch emosiynau. Hyd yn oed os oeddech chi'n meddwl eich bod chi'n barod i hyn ddigwydd, gallech fod mewn sioc. Os hoffech chi siarad â rhywun am eich teimladau cysylltwch â Cruse ar 029 2022 6166 sy'n cynnig help am ddim i bobl mewn profedigaeth. Hefyd mae ganddynt linell gymorth ddi-dâl i bobl ifanc ar 0808 808 1677.

Cofrestru'r Farwolaeth

Pan fydd rhywun yn marw gartref, bydd angen cysylltu â'r Meddyg Teulu neu'r gwasanaeth Meddyg Teulu y tu allan i oriau i gael Tystysgrif Feddygol a Hysbysiad Ffurfiol. Dan rai amgylchiadau penodol mae'n bosibl y bydd angen cyfeirio'r farwolaeth at y Crwner. Os felly, bydd swyddogion y Crwner yn rhoi gwybod i chi beth fydd yn digwydd nesaf.

Mae angen cofrestru'r farwolaeth yn Swyddfa'r Cofrestrydd ymhen pum diwrnod. Bydd yn darparu Tystysgrif Claddu neu Amlosgi i'r cyfarwyddwr angladdau a thystysgrif marwolaeth – efallai bydd ei hangen i roi trefn ar sefyllfa ariannol y person a fu farw.

Dweud Wrthym Unwaith

Mae gan y rhan fwyaf o gynghorau lleol wasanaeth o'r enw Dweud Wrthym Unwaith – mae'n eich helpu i adrodd marwolaeth i'r rhan fwyaf o sefydliadau llywodraethol ar yr un pryd.

Bydd eich cofrestrydd lleol yn rhoi gwybod i chi am Dweud Wrthym Unwaith ac yn rhoi cyfeirnod unigryw i chi fanteisio ar y gwasanaeth ar-lein neu dros y ffôn. Efallai y gallwch ei ddefnyddio wrth gofrestru'r farwolaeth.

Pan fo'n briodol, bydd Dweud Wrthym Unwaith yn rhoi gwybod i'r canlynol:

- Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi
- Adran Gwaith a Phensiynau
- Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau
- Swyddog Pasbort
- Awdurdod Lleol

Bydd yn rhaid i chi roi gwybod i sefydliadau perthnasol am y farwolaeth eich hun os nad yw'r swyddfa gofrestru leol yn cynnig gwasanaeth Dweud Wrthym Unwaith neu'ch bod yn dewis peidio â'i ddefnyddio.

Bydd defnyddio Dweud Wrthym Unwaith yn eich helpu i roi gwybod am y farwolaeth i'r holl sefydliadau ond nid oes sicrwydd yr oedd y person a fu farw yn hysbys i'r sefydliad. Mae'n ddigon posibl y cewch alwad ffôn neu lythyr a gyfeirir at y person a fu farw. Gall hyn fod yn brofiad annifyr, ond mae'r rhan fwyaf o sefydliadau sy'n cael gwybod am y sefyllfa'n deall hyn a byddant yn diweddarau eu cofnodion os gofynnwch iddynt wneud hynny. Os nad ydych am wneud hyn eich hun, gofynnwch i ffrind neu berthynas i helpu gan y bydd yn helpu i osgoi unrhyw gysylltu pellach yn y dyfodol.

Talu am yr Angladd

Cyn talu am yr angladd, mynnwch wybod a oes unrhyw drefniadau yn eu lle, fel cynllun neu gynllun rhagdal. Gall angladdau fod yn gostus, felly darganfyddwch faint allwch chi ei wario cyn dechrau gwneud y trefniadau. Oherwydd bod modd talu am yr angladd o ystâd yr ymadawedig, bydd banciau a chymdeithasau adeiladu'n aml yn rhyddhau arian ymlaen llaw. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, efallai y byddwch yn gallu cael cymorth i dalu am gostau'r angladd drwy daliad angladd sydd ar gael gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.

Os na allwch gael cymorth i dalu am yr angladd, gallwch ofyn i'r trefnydd angladdau os yw'n bosibl talu fesul rhandaliadau.

Newidiadau i Chi

Os oedd y person yr oeddech yn gofalu amdano'n eich cefnogi'n ariannol, efallai y gallwch wneud cais am gymorth ariannol i'w ystâd drwy gysylltu â'r cyfreithiwr neu'r cynrychiolydd personol sy'n delio â'r ewyllys. Os ydych yn derbyn budd-daliadau yna gall y farwolaeth effeithio ar eich hawliau, er gallwch hawlio Lwfans Gofalwr am wyth wythnos arall. Os oeddech chi'n rhannu cyfrif banc, gallwch barhau i'w ddefnyddio. Fodd bynnag, os oedd yn talu biliau o'i gyfrif ei hun, ni fyddant yn cael eu talu mwyach felly efallai bydd angen i chi wneud trefniadau eraill. Atwrneiaeth Arhosol yn dod i ben unwaith i'r person farw, felly ni fyddwch yn gallu gwneud trafodion busnes ar ei ran.

Os oeddech chi'n byw yng nghartref yr ymadawedig, daw'r eiddo'n rhan o'r ystâd ac fe'i rhoddir i'r bobl a enwir yn yr ewyllys. Fodd bynnag, os oedd y person yr oeddech yn gofalu amdano yn byw mewn tŷ cymdeithasol, gall y partner, y gŵr neu'r wraig etifeddu'r denantiaeth ac aros yn y cartref. Os hoffech siarad â rhywun, ffoniwch un o'r sefydliadau gofalwyr a all eich cyfeirio at y sefydliad perthnasol.

Adran 11 – Sefyllfaoedd Brys

Tîm ar Ddyletswydd mewn Argyfwng

Mae gwasanaethau cymdeithasol Caerdydd a'r Fro yn cynnig gwasanaeth brys y tu allan i oriau swyddfa arferol. Mae'r gwasanaeth ond yn delio â sefyllfaoedd na allant aros tan y diwrnod gwaith nesaf.

Gallwch ffonio'r gwasanaeth os ydych chi neu'r person rydych yn gofalu amdano mewn angen ar frys, neu os ydych am roi gwybod am eich pryderon ynghylch oedolyn neu blentyn sy'n agored i niwed y mae angen ei ddiogelu.

Os yw'r argyfwng yn un meddygol, rhaid i chi ffonio ambiwlans neu eich Meddyg Teulu.

Gallwch gysylltu â'r Tîm Dyletswydd Brys ar 029 2078 8570 ac maent ar gael:

Dydd Llun - Dydd Iau 5.00pm – 8.30am

Ar y penwythnos rhwng 4.30pm ar ddydd Gwener tan 8.30am ar ddydd Llun 24 awr y diwrnod ar wyliau banc

Cynllun Cerdyn Brys

Mae llawer o ofalwyr yn poeni sut byddai'r sawl sy'n dibynnu arnynt yn ymdopi pe bai rhywbeth yn digwydd iddynt. Mae cynghorau Caerdydd a Bro Morgannwg wedi sefydlu Cynllun Cerdyn Brys i helpu i liniaru'r pryderon hyn. Pe bai rhywbeth yn digwydd i chi, megis damwain neu salwch sydyn, mae'r cerdyn yn hysbysu'r gwasanaethau brys fod rhywun yn dibynnu arnoch na all ymdopi heb gymorth.

Mae'r Cerdyn Argyfwng Gofalwyr yn gerdyn o faint cerdyn credyd y byddwch yn ei gadw gyda chi bob amser. Bydd pwy bynnag a ddaw o hyd i'r cerdyn yn cael ei gyfeirio at y llinell gymorth a'r rhif cyfeirnod sydd ar y cerdyn. Bydd gan y gwasanaethau cymdeithasol fanylion cyswllt brys a roddir gennych pan fyddwch yn cofrestru ar gyfer y cynllun ac, ar ôl galwad ffôn fer, gallant drefnu cymorth ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano. Wrth gofrestru bydd angen i chi roi manylion i'r gwasanaethau cymdeithasol am yr hyn a ddylai ddigwydd mewn sefyllfa o'r fath. Os nad oes gennych chi unrhyw un i gymryd eich lle, gall timau gwasanaethau cymdeithasol lleol wneud trefniadau os byddai'r person rydych yn gofalu amdano mewn perygl os caiff ei adael ar ei ben ei hun. Dim ond pan na allwch chi wneud eich trefniadau eich hun y caiff y cerdyn ei ddefnyddio.

Yn y Fro ffoniwch 01446 704604 i ymuno â'r cynllun, neu 029 2037 2037 yng Nghaerdydd.

Adran 12 – Cwyno

Os nad ydych yn fodlon ar unrhyw un o'r gwasanaethau a gewch, rhowch wybod i rywun. Mae hawl gennych i gwyno. Dylai fod gweithdrefn gwyno gan yr holl sefydliadau sy'n eich helpu chi neu'r person rydych yn gofalu amdano, gan gynnwys y cyngor, y Bwrdd Iechyd, eich Meddyg Teulu, yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r holl ddarparwyr gwasanaeth. Mae gan y rhan fwyaf o sefydliadau daflenni neu lyfrynnau sy'n nodi sut i gwyno a sut y byddant yn ceisio datrys y broblem.

Os na allwch ddatrys y broblem gyda'r sefydliad dan sylw, gall darparwyr gofal gysylltu ag Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru ar 029 2047 8600. Ar gyfer sefydliadau sector cyhoeddus gallwch gysylltu â'r Ombwdsmon ar 0845 601 0987.

Os oes gennych gŵyn am y gwasanaethau a ddarperir gan gynghorau Caerdydd neu'r Fro, ffoniwch y rhif isod a gofynnwch i siarad â'r Swyddog Cwynion.

Cyngor Caerdydd - Cysylltu â Chaerdydd - 029 2087 2088
Cyngor Bro Morgannwg – OneVale – 01446 700111

Os nad ydych yn fodlon ar y driniaeth neu'r gofal a gewch gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, cyflwynwch gŵyn cyn gynted â phosibl i'r uwch aelod o staff sydd ar ddyletswydd yn ystod y digwyddiad neu'r rheolwr ward, ysbyty neu gymuned priodol. Fel arall cysylltwch ag aelod o'r Adran Gwyno ar 029 2074 4095. Gallwch hefyd e-bostio concerns@wales.nhs.uk neu ysgrifennu at y Prif Weithredwr, Pencadlys Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Ysbyty Athrofaol Cymru, Parc y Mynydd Bychan, Caerdydd CF14 7XB.

Cyngor Iechyd Cymuned Caerdydd a Bro Morgannwg

Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned yn un o gyrff gwarchod annibynnol y GIG sy'n cynrychioli buddiannau cleifion lleol a'r cyhoedd yn y GIG.

Mae'n rhoi gwasanaeth eirioli annibynnol am ddim a arweinir gan gleientiaid sy'n ymdrin â phob agwedd ar driniaethau a gofal y GIG. Cewch hynny o gymorth ag sydd ei angen arnoch.

Bydd CIC yn cynorthwyo cleifion, neu eu cynrychiolwyr, i gael gwybodaeth am bryderon a chynnig cyngor ar yr opsiynau posibl. Bydd hefyd yn cynorthwyo cleifion a/neu gynrychiolwyr i anfon eu pryderon i sefydliad iechyd fel y gall ymchwilio iddynt. Cysylltwch â nhw ar 029 20377 407 neu advocacy@cavogchc.org.uk.