Adran Gofal Cymdeithasol a Thai

A Ydych Chi'n Gofalu?

Gwybodaeth i bobl sy'n gofalu am berthynas, cyfaill neu gymydog

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Os dymunwch gael y wybodaeth hon mewn Braille, print bras neu ar dap ffoniwch 01267 228925

Gallwch gael gwybodaeth am wasanaethau eraill a ddarperir gan Gyngor Sir Caerfyrddin ar wefan y Cyngor: **www.sirgar.gov.uk**

SCH1/14/07/b

Pwy sy'n Gofalu?

A ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu, cyfaill neu gymydog sy'n oedrannus, yn fregus, yn sâl neu'n anabl?

Os ydych, **rydych CHI yn ofalwr**. Un o unrhyw oedran sy'n cynnig gofal cyson a di-dâl i un sy'n methu ag ymdopi ar ei ben ei hun yw gofalwr. Nid oes terfyn oed ar ofalwyr. Mae plant hyd yn oed yn medru bod yn **Ofalwyr Ifainc**.

Mae'n bosibl bod eich anghenion chi fel gofalwr yn wahanol i anghenion y person sy'n derbyn gofal. Rydym yn gwybod bod gofalu am unigolyn yn rhoi boddhad ond gall hefyd fod yn waith anodd, dyrys a blinedig. Mae'n bosibl y medrwn ysgafnhau'r baich drwy gynnig cymorth ymarferol i'r rheiny sy'n gofalu.

Pa gymorth y mae'r Adran Gofal Cymdeithasol a Thai yn ei gynnig i ofalwyr?

Gallwch chi y **gofalwr rheolaidd a'r rhai sy'n darparu gofal helaeth** ddisgwyl:

- Cyfrannu at asesiad y sawl sy'n derbyn gofal;
- Clust i wrando a chydnabod eich cyfraniad;
- Cael gwybod am eich hawliau i gael eich asesu fel gofalwr;
- Cael rhywun i asesu eich anghenion;
- Yr hawl i gael seibiant a chymorth i drefnu hynny;

- Cael cyfrannu at benderfyniadau ynghylch darparu gwasanaethau;
- Cael cymorth a chefnogaeth ymarferol wrth ofalu;
- Cyfle i gysylltu â mudiadau a gwasanaethau eraill a all gynnig cymorth.

Sut mae gofyn am gymorth?

Pan fyddwch yn cysylltu â ni gyntaf byddwn fel rheol yn ymweld â chi i drafod eich sefyllfa a chytuno ar y ffordd orau i'ch helpu. Byddwn yn trafod eich anghenion ac anghenion y sawl sy'n derbyn gofal cyn trefnu unrhyw wasanaethau. Asesiad yw'r enw ar y broses hon. Nid profion mo'r asesiad – mae'n gyfle i chi siarad am yr hyn y medrwch ei wneud a'r hyn yr ydych yn barod i'w wneud ac a ydych chi'n teimlo y medrwch barhau i gynnig gofal. Rydym yn eich cynghori i drafod y mater gyda'r sawl sy'n derbyn gofal, cyn yr ymweliad asesu, a cheisio cytuno ar ba gymorth sydd ei angen ar y ddau/ddwy ohonoch. Gall y gweithiwr cymdeithasol ymweld â'r ddau/ddwy ohonoch neu cewch ofyn am gyfarfod preifat os ydych yn dymuno.

Rhai gwasanaethau a all ysgafnhau'r baich gofalu:

- **Gofal Cartref** – helpu'r bobl sydd â'r angen mwyaf i aros yn eu cartrefi;
- **Trefnu gofal yn eich lle neu seibiant byr** – cyfle i gael hoe fach o'r gwaith gofalu;
- **Cymorth a chyfarwyddyd** – gwybodaeth, eich cyfeirio at gyngor, a chlust i wrando arnoch;

- **Cymhorthion ac offer** – cymorth o ran tasgau pob dydd;
- **Mân newidiadau yn y cartref**– ychwanegu canllawiau neu rampiau;
- **System Ffôn Larwm** – system galwadau brys sy'n cysylltu â gwasanaeth ymateb brys sydd ar gael 24 awr y dydd.
- **Grantiau Cymorth Hyblyg** – grantiau bychain gwerth hyd at £200 i gynorthwyo i ddiwallu eich anghenion o ran parhau i gynnig gofal (Dim ond hyn a hyn o grantiau sydd ar gael a hynny dim ond bob yn ail flwyddyn.)

Mae'n bosibl y bydd yn rhaid talu am rai o'r gwasanaethau hyn neu ymuno â rhestr aros ar eu cyfer.
Os dymunwch gael rhagor o fanylion a gwybodaeth, neu drefnu asesiad, cysylltwch â'r adran Gofal Cymdeithasol a Thai (gweler y cyfeiriadau isod):

Mr Jonathan Rees, Swyddog Datblygu ar y Cyd – Gofalwyr
Bwrdd Iechyd Lleol Sir Gaerfyrddin, Uned 5, Parc Dafen, Heol Cropin, Dafen, Llanelli, SA14 8QW. **01554 744461**

Gwasanaethau i Bobl Hŷn ac Oedolion ag Anawsterau Corfforol:

Tîm Caerfyrddin	**Tîm Dinefwr**	**Tîm Llanelli**
01267 224421	**01558 825371**	**01554 779621**

Gwasanaethau ar gyfer pobl â salwch meddwl:

Tîm Caerfyrddin	Tîm Dinefwr	Tîm Llanelli
01267 236017	01269 595473	01554 772768

Gwasanaethau ar gyfer pobl ag anableddau dysgu:

Tîm Caerfyrddin	Tîm Llanelli
01267 236899	01554 775916

Gwasanaethau ar gyfer plant a theuluoedd:

Tîm Caerfyrddin/Dinefwr	Tim Llanelli
01558 825475	01554 742124

Mae mudiadau eraill yn Sir Gaerfyrddin sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth i ofalwyr, dyma enwau rhai ohonynt:

Mae **Gweithiwr Prosiect Gofalwyr Sir Gâr** yn cynnig cyngor a chyfarwyddyd ynghylch gofalu, gweithwyr cymorth a grwpiau cymorth ynghyd â phecyn o wybodaeth fanwl i Ofalwyr: **01267 236436**

Mae **Prosiect Gofalwyr Ifainc Sir Gâr** yn cynnig cymorth, cyngor a chyfarwyddyd i blant a phobl ifanc sy'n gofalu am eraill: **01554 775232**

Gall **Cynllun Croesffordd** gynnig gofal ymarferol yn lle'r gofal yr ydych chi'n ei ddarparu yn y cartref – gan gynnwys ychydig o oriau neu aros dros nos:

Caerfyrddin/Dinefwr	**01267 220046**
Llanelli/Cwm Gwendraeth	**01554 744421**

Mae **Cymdeithasau Alzheimer** yn cynnig gwybodaeth, cymorth a pheth gofal ymarferol:

Caerfyrddin	**01267 211220**
Llanelli/Dinefwr	**01554 779364**

Mae **Grŵp Cymorth Gofalwyr Dementia – Dyffryn Aman** yn cynnig cymorth, gofal dydd, gofal seibiant arbenigol mewn amgylchedd cartrefol ynghyd â hyfforddiant a digwyddiadau cymdeithasol: **01269 591787**

Gall **HAFAL (NSF Cymru gynt)** ddarparu seibiant i'r rheiny sy'n gofalu am bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl hir-dymor: **01267 223365**

Mae manylion am fudiadau eraill sy'n cynnig cymorth i ofalwyr ar gael yn y Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr ac mae'r pecyn hwn ynghyd â thaflenni gwybodaeth eraill ar gael o swyddfa leol y tîm gofal cymdeithasol.