

# Pan fyddwch yn gofalu am rywun

Canllawiau ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn Sir Fynwy



monmouthshire  
sir fynwy

# **Pan fyddwch yn gofalu am rywun**

## **Canllawiau ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn Sir Fynwy**

### **CYNNWYS**

|                           |                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Ffurflen gofrestru</b> | <b>Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy</b>                 |
| <b>Pennod 1</b>           | <b>Pwy sy'n Ofalwr?</b>                              |
| <b>Pennod 2</b>           | <b>Pwy all helpu?</b>                                |
| <b>Pennod 3</b>           | <b>Gofalwyr a chyllid</b>                            |
| <b>Pennod 4</b>           | <b>Cynllunio ar gyfer argyfyngau a meddwl ymlaen</b> |
| <b>Pennod 5</b>           | <b>Gofalu am eich hun</b>                            |
| <b>Pennod 6</b>           | <b>Gofalwyr ifanc</b>                                |
| <b>Pennod 7</b>           | <b>Pan fo rôl gofalu yn newid neu'n dod i ben</b>    |
| <b>Pennod 8</b>           | <b>Pan nad yw pethau'n mynd yn dda</b>               |
| <b>Pennod 9</b>           | <b>Mwy o wybodaeth ddefnyddiol a chyfeiriadau</b>    |

## Cofrestru gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy

Enw: .....

Cyfeiriad: .....

.....

Rhif ffôn: .....

Cyfeiriad E-bost: .....

Dyddiad geni: .....

Ai yn Gymraeg, Saesneg neu'n ddwyieithog ydych chi'n dymuno derbyn gohebiaeth? (Cylchwch eich dewis os gwelwch yn dda).

Ydych chi eisiau derbyn gwybodaeth drwy: E-bost neu'r Post (cylchwch eich dewis os gwelwch yn dda)

Dymunaf gofrestru gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy. Byddaf wedyn yn derbyn cylchlythyr gofalwyr ddwywaith y flwyddyn, gwahoddiadau i ddigwyddiadau gofalwyr a mynediad i gyfleoedd hyfforddi

Deallaf y caiff fy nata personol ei rannu rhwng y sefydliadau partner hyn ar gyfer dibenion yn gysylltiedig gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy ond na chânt eu defnyddio ar gyfer unrhyw ddiben arall na'u rhannu gydag unrhyw asiantaeth arall heb fy nghaniatâd.

Drwy lenwi'r ffurflen hon, rwy'n caniatáu i fy nata gael ei defnyddio yn y ffordd yma.

Llofnod: .....

Dyddiad: .....

Anfonwch y ffurflen hon at:

Cydlynnydd Gofalwyr Sir Fynwy

Cyngor Sir Fynwy

Neuadd y Sir

Y Rhadyr

Brynbuga

NP15 1GA

neu e-bost: [carers@monmouthshire.gov.uk](mailto:carers@monmouthshire.gov.uk)



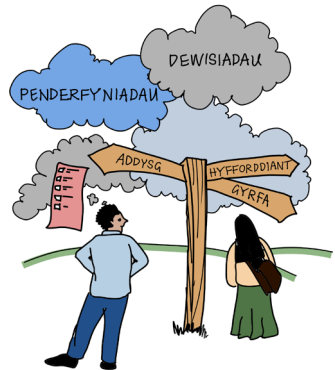
# Pennod 1

## Pwy sy'n ofalwr?

Y diffiniad o ofalwr a roddir dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yw:

**Unigolyn sy'n darparu neu sy'n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl.**

Nid yw hyn yn cynnwys pobl sy'n cael tâl i ddarparu gofal i rywun dan contract, neu fel rhan o aseiniad gwaith gwirfoddol.



Nid oes terfyn oedran uwch nac is i fod yn ofalwr.

Mae cymryd rôl ofalu yn ddewis personol. Ni ddylai neb – yn cynnwys gweithwyr proffesiynol – gymryd yn ganiataol y bydd unrhyw un yn dod yn ofalwr. Os nad ydych yn teimlo y gallwch ofalu am rywun, mae gennych hawl i ddweud hynny ac mae'n rhaid i bobl eraill yn cynnwys gweithwyr proffesiynol barchu'r penderfyniad hwnnw.

## Beth yw rôl gofalu?

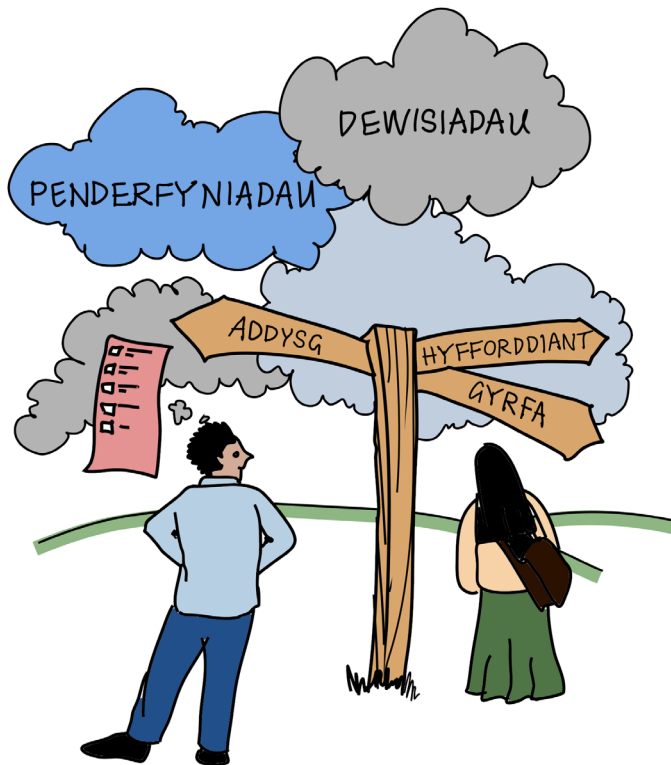
Nid yw llawer o bobl yn ystyried eu hunain fel gofalwr nac yn adnabod fod ganddynt rôl gofalu. Gall hyn fod oherwydd bod gofalu am rywun arall wedi dod yn rhan o'u bywyd bob dydd.

## Ydych chi'n adnabod eich hun yn gwneud unrhyw un o'r canlynol am rywun?

- Gofal personol – helpu rhywun i ymolchi neu wisgo, helpu rhywun i fynd i'r toiled
- Glanhau
- Siopa
- Paratoi prydau bwyd
- Helpu rhywun i weini neu drefnu meddyginiaeth
- Gyrru i apwyntiadau
- Gwirio sut mae rhywun – wyneb yn wyneb neu dros y ffôn
- Cefnogi rhywun yn emosiynol
- Helpu i gefnogi rhywun sydd ag iselder neu broblem iechyd meddwl arall
- Gofalu am rywun gyda dementia
- Ymdopi gyda mathau anodd o ymddygiad – p'un ai a achosir gan salwch neu feddyginiaeth, neu gam-drin alcohol neu gyffuriau
- Helpu gofal ar gyfer brodyr a chwiorydd oherwydd fod rhiant yn wael neu gydag anabledd?

**Nid yw o bwys faint o amser a dreulwch yn gofalu am rywun, mae'n dal yn rôl gofalu**

- Mae gofawlyr yn darparu gofal **di-dâl** i oedolyn neu blentyn gydag anabledd neu salwch corfforol neu feddyliol
- Gall cael eich adnabod fel gofawlyr agor y drws i gymorth a gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol
- Mae gan gofawlyr hawl i ofyn am asesiad anghenion gofawlyr gan yr awdurdod lleol
- Gall gofawlyr gofrestru fel gofawlyr gyda'u meddyg teulu



## Pennod 2

### Pwy all helpu?

#### Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Gall fod yn anodd canfod eich ffordd drwy'r system iechyd a gofal cymdeithasol.

Bydd y bennod hon yn edrych pwy fedrai fod y bobl gywir i siarad gyda nhw mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol all eich cefnogi fel gofalwr.

#### Gyda phwy y medrwn i siarad i fy nghefnogi?

Mae gofalwyr yn aml yn siarad gyda llawer o weithwyr proffesiynol am eu rôl fel gofalwr ac anghenion y sawl sy'n derbyn gofal, a dywedodd rhai gofalwyr y gall fod yn ddryslyd cadw trac ar bwy y maent wedi siarad gyda nhw a beth gafodd ei drafod.

Mae'r adran hon yn esbonio sut mae lechyd a Gofal Cymdeithasol yn cydweithio yn Sir Fynwy.

#### Help gan yr Awdurdod Lleol a Gofal Cymdeithasol

#### Asesiad Anghenion Gofalwr – sut y gall helpu

Un ffordd y caiff gofalwyr eu cefnogi yw drwy asesiad anghenion gofalwr ac mae gan ofalwr, o unrhyw oed, hawl i gael asesiad anghenion gofalwr. **Un peth i'w nodi: lle mae'r unigolyn sy'n derbyn gofal yn byw, sef yr awdurdod lleol lle maent yn byw, yw lle medrwch chi fel gofalwr gael cymorth.**

Mae asesiad anghenion gofalwr yn sgwrs rhyngoch chi a gweithiwr proffesiynol (fel arfer weithiwr cymdeithasol, asesydd gofal cymdeithasol neu weithiwr cymorth a gwybodaeth gofalwyr) i'ch helpu i ddynodi beth sy'n bwysig i chi a thrafod unrhyw feysydd lle gallech fod angen cymorth.

Gallwch siarad yn rhydd am eich rôl yn gofalu, ymchwilio pa gymorth y gallwch eisoes fod ag ef fel y gallwch helpu i ddynodi lle gallech fod angen cymorth ychwanegol a sut mae eich rôl gofalu yn effeithio ar eich bywyd. Gallwch naill ai gael y sgwrs yn eich cartref, dros y ffôn, yn defnyddio technoleg ddigidol (e.e. Microsoft Teams) neu hyd yn oed drwy e-bost - gallwch ddefnyddio pa bynnag fath o gyfathrebu yr ydych yn fwyaf cysurus gydag ef.

Efallai y byddwch eisiau meddwl pa fath o ofal yr ydych yn fodlon ei ddarparu ar gyfer rhywun a pha ofal nad ydych yn fodlon ei ddarparu. Gallwch ddal gael y sgwrs yma hyd yn oed os nad yw'r sawl sy'n derbyn gofal ei eisiau neu wedi gwrthod unrhyw asesiad neu gymorth ar ei gyfer ei hun.

Pethau y gallech fod eisiau siarad amdanynt:

- Beth yw eich anghenion iechyd corfforol a meddwl eich hun a sut i ofalu amdanynt
- Trin cydbwysedd gwaith-bywyd gyda rôl gofalu, gan feddwl am eich bywyd eich hun a'ch anghenion cymdeithasol, bywyd teulu a'ch rôl gofalu
- Trin eich bywyd dydd i dydd
- Sut y teimlwch am fod mewn rôl gofalu
- Ymchwilio sut y gallwch gael yr amser a'r cyfle i wneud yr hyn sy'n bwysig i chi
- Sut i gadw eich hunaniaeth a'ch diddordebau eich hun
- Cynllunio ar gyfer y dyfodol ar eich cyfer chi eich hun a'r sawl sy'n derbyn gofal
- Trin cyllid

Gallai fod y dynodir gwasanaeth a all eich helpu fel gofalwr yn ystod eich asesiad anghenion gofalwr.

### **Taliadau uniongyrchol i'ch cefnogi fel gofalwr**

Yn dilyn asesiad o'ch anghenion fel gofalwr, os cynigir taliad uniongyrchol a bod hyn yn rhywbeth yr ydych eisiau, yna yn hytrach na bod yr awdurdod lleol yn trefnu pecyn gofal neu seibiant, mae hyn yn golygu y caiff yr arian ei dalu yn uniongyrchol i chi fel y gallwch gyflogi rhywun i ddarparu'r gwasanaeth. Gall hyn roi dewis a rheolaeth i chi a'ch helpu i fyw mor annibynnol ag sydd modd. Mae cymorth proffesiynol ar gael i'ch helpu i drin y taliad os ydych agen.

I gael Taliad Uniongyrchol mae'n rhaid i chi ateb rhai amodau a bod dros 18 oed. Gall eich gweithiwr cymdeithasol ddweud mwy wrthyhch am gael Taliad Uniongyrchol.

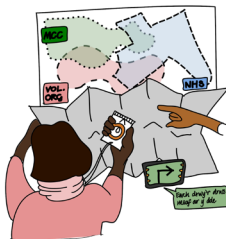
### **Manylion cysylltiadau defnyddiol**

#### **Cyngor Sir Fynwy – Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion – Timau Integredig**

- Trefynwy **01600 773 041**
- Y Fenni **01873 735 885**
- Cas-gwent **01291 635 666**

### **Sut y gallwch gynnal eich annibyniaeth eich hun a hefyd annibyniaeth y sawl sy'n derbyn gofal?**

Mae'n bwysig ceisio cynnal eich annibyniaeth eich hun a hefyd annibyniaeth y sawl sy'n derbyn gofal. Bydd hyn yn eich helpu i gadw eich hunaniaeth a'ch diddordebau eich hunan a hefyd yn rhoi tawelwch meddwl i'r ddau ohonoch eich bod yn neilltuo amser i chi eich hun.



## **Manylion Cyswllt Defnyddiol**

### **Careline**

Mae Careline yn wasanaeth a all roi tawelwch meddwl i chi os oes angen i chi adael rhywun ar ei ben ei hun, y gallech feddwl sy'n fregus. Mae gan Careline amrywiaeth o dechnolegau ac adnoddau a all helpu yn cynnwys larymau personol a mwy. Mae gwasanaeth Careline yn gweithredu 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn – gall hybu annibyniaeth a rhoi tawelwch meddwl yn ogystal â chysylltu â help pan fo angen. Gall Careline ddiogelu pobl cwympiadau, llifogydd, carbon monocsid, rhywun yn torri mewn i'r cartref, galwyr ffug a thân.

*\*Bydd cost gosod ac wythnosol*

Ffôn: 01633 644466

Gwefan: [www.monmouthshire.gov.uk/care/careline](http://www.monmouthshire.gov.uk/care/careline)

### **Darparu prydau bwyd**

Gall Prydau Cymunedol Sir Fynwy gynnig prydau twym achlysurol neu gyson i'r sawl sy'n derbyn gofal. Gall hyn fod yn ddefnyddiol os ydych yn gweithio, os oes gennych eich teulu eich hun, yn byw bellter o'r unigolyn sy'n derbyn gofal neu'n bwriadu mynd i ffwrdd ar wyliau. Yn ogystal â darparu pryd o fwyd, gall Prydau Bwyd Sir Fynwy roi sicrwydd i chi y bydd rhywun yn galw i weld yr unigolyn sy'n derbyn gofal a gwirio eu bod yn iawn. I ddysgu mwy, ewch i'r wefan neu ffonio'r tîm.

Ffôn: 01873 882910

Gwefan: [www.monmouthshire.gov.uk/meals](http://www.monmouthshire.gov.uk/meals)

### **Prosiect Cyngor Anabledd (DAP)**

Mae DAP yn darparu gwasanaeth hawliau llesiant i gefnogi pobl anabl, eu teuluoedd a gofalwyr. Gallant roi cyngor arbenigol annibynnol a chynnig:

- help i lenwi ffurflenni
- cyngor cywir a phriodol
- asesu eich hawl llawn i wasanaethau a budd-daliadau
- helpu i adeiladu'r dystiolaeth rydych ei hangen ar gyfer hawliadau ac apeliadau
- mynychu apeliadau gyda chi
- eich rhoi mewn cysylltiad gydag asiantaethau cymorth perthnasol eraill

Ffôn: 01633 485865

## **Tîm Amhariad Synhwyrdd**

Mae'r Tîm Amhariad Synhwyrdd o fewn Sir Fynwy yn gweithio gyda phobl a'u gofalmwr sydd â cholled synhwyrdd. Gall hyn fod yn golli golwg neu glyw, neu'r ddau. Gallant helpu pobl i aros mor annibynnol ag sydd modd o fewn eu cartrefi eu hunain neu drwy roi cyngor, gwybodaeth a/neu hyfforddiant lle bo angen ym mhob agwedd o fywyd bob dydd. Gallwch holi eich Tîm Gwasanaeth Integredig Lleol am y gwasanaeth hwn (gweler y manylion cyswllt ym Mhennod 2).

Gallwch holi eich Tîm Gwasanaeth Integredig Lleol y gwasanaeth hwn **(gweler manylion cyswllt ym Mhennod 2)**

## **Help gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG)**

### **Meddygon teulu a chynllun cofrestru gyda meddygon teulu ar gyfer gofalmwr / gofalmwr ifanc**

Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd â rôl gofalu yn troi at eu meddyg teulu i gael gwybodaeth a chymorth a dyna pam ei bod yn bwysig i chi gofrestru eich hun fel gofalmwr ym mhactis eich meddyg teulu oherwydd:

- mae'n hysbysu eich meddyg teulu eich bod yn gofalu am rywun. Os yw eich meddyg teulu yn gwybod eich bod yn ofalmwr, gall ei gwneud yn rhwyddach i chi gael sgwrs gyda nhw am sut mae eich rôl gofalu yn effeithio arnoch
- bydd eich meddygfa yn gadael i chi wybod am unrhyw gynlluniau iechyd perthnasol tebyg i'r brechiad fflw
- bydd hefyd yn eich galluogi i holi am ffurflen rhannu gwybodaeth y gallwch chi a'r sawl y sy'n derbyn gofal ei llenwi. Mae hyn yn rhoi caniatâd i'r meddyg teulu i rannu gwybodaeth am feddyginiaeth neu gyflyrau meddygol gyda'r gofalmwr os yw'r sawl sy'n derbyn gofal yn cytuno i hyn.

Os ydych yn siarad gyda'r derbynnydd yn eich practis meddyg teulu, gallant ddweud wrthyh sut i gofrestru fel gofalmwr gyda'r practis.

### **Help gan optegwyr, deintyddion a fferyllwyr**

Holwch eich deintydd, optegydd neu fferylllydd i ganfod pa wasanaethau a gynigiant. Er enghraifft, os ydych yn gofalu am rywun na all adael eu cartref, gallwch ofyn i'w optegydd neu ddeintydd os y gallant gynnig ymweliadau cartref. Efallai y gall fferyllwyr hefyd drefnu i nôl presgripsiynau o'r feddygfa i ddosbarthu eich meddyginiaeth i'ch drws.

### **Cefnogi rhywun i dderbyn Gofal Iechyd Parhaus**

Gofal Iechyd Parhaus yw'r enw a roddir i becyn o wasanaethau a drefnir ac a gyllidir yn llwyr gan y GIG ar gyfer y bobl hynny yr aseswyd fod ganddynt angen iechyd sylfaenol. Fel gofalmwr, os caiff y sawl sy'n derbyn gofal ei asesu ar gyfer Gofal Iechyd Parhaus, dylech gael eich cynnwys yn y sgwrsiau hynny hefyd.

Os dymunwch i'ch perthynas gael ei ystyried i fod yn gymwys am Ofal Iechyd Parhaus, gallwch ofyn am hyn drwy:

- Meddyg teulu eich perthynas
- Y nyrs ardal
- Staff ysbyty (os yw'r person mewn ysbyty)

***Mae mwy o wybodaeth am y broses Gofal Iechyd Parhaus ar gael yn nhaflen Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofal Iechyd Parhaus ar gyfer Oedolion yng Nghymru y gallwch ei chael gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.***

Gwefan: <https://abuhb.nhs.wales>

## **Cefnogi a gofalu am rywun ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty**

Efallai y buoch yn gofalu am berthynas neu gyfaill cyn iddynt gael eu derbyn i ysbyty neu gallai fod ar ôl iddynt gael eu derbyn i ysbyty y daethoch i wybod y bydd perthynas neu ffrind angen cymorth pan fyddant yn dod adre. Os gwyddoch y bydd rhywun sy'n derbyn gofal yn mynd i ysbyty, **neu os ydych chi** eich hun yn mynd i ysbyty, mae bob amser yn helpu i siarad gyda'ch tîm Gwasanaeth Integredig lleol fel y gallant ddarparu ar gyfer y broses rhyddhau o ysbyty. Os yw mynd i ysbyty yn annisgwyl i chi fel gofalwr neu'r sawl sy'n derbyn gofal, naill ai siaradwch gydag aelod o staff yn yr ysbyty i gysylltu â'r Tîm Rhyddhau o Ysbyty neu gysylltu â'ch tîm Gwasanaeth Integredig lleol fel y caiff y broses rhyddhau o ysbyty ei rhoi ar waith.

**Fodd bynnag, cyn i rywun gael ei ryddhau o ysbyty dylech gymryd rhan yn y sgwrs am y gofal y gallwch ac na allwch ei roi yn ddiogel a pha ofal yr ydych yn barod i'w rhoi i'r person ar ôl iddynt ddod adre.**

Mae'r Tîm Rhyddhau o Ysbyty yno i'ch helpu a'r sawl sy'n derbyn gofal i ddod adre yn ddiogel a gyda'r cymorth priodol. Er y dylai staff y ward gysylltu â'r Tîm Rhyddhau o Ysbyty ar eich rhan, fe'ch cynghorir pan ewch i'r ward, y dylech ofyn i staff y ward i'ch atgyfeirio atoch a'r unigolyn sy'n derbyn gofal i'r Tîm Rhyddhau o Ysbyty.

Gall y Tîm Rhyddhau o Ysbyty eich llywio drwy'r gweithdrefnau cyn a hefyd ar ôl i rywun gael eu rhyddhau o ysbyty. Gallant hefyd gymryd rhan ar ôl i rywun ddod adre i wneud yn siŵr eich bod chi, fel gofalwr a'r unigolyn sy'n derbyn gofal, yn ddiogel ac yn cael cymorth.

## Cynllun rhyddhau o ysbyty Age Cymru Gwent

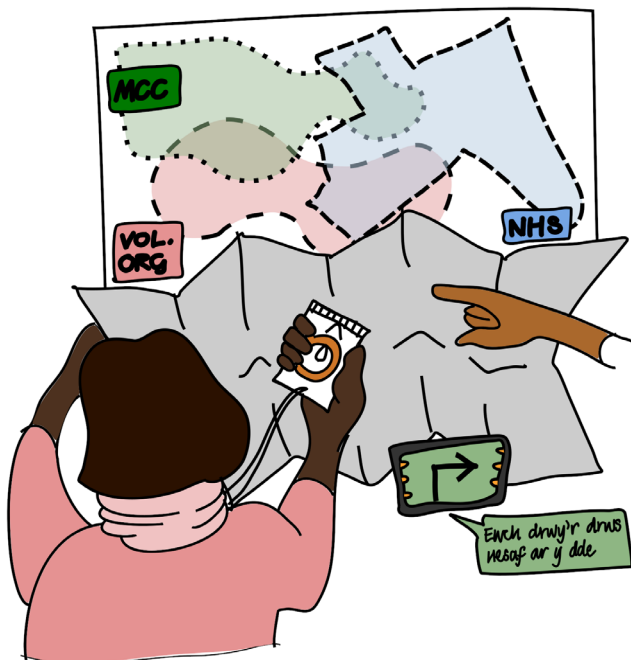
Gall gweithwyr cymorth Age Cymru Gwent gynnig help i bobl a'u gofalwyr pan gânt eu rhyddhau o ysbyty. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu rhwng dydd Llun a dydd Gwener, mae'n rhad ac am ddim ac yn ychwanegol i unrhyw help y gall gwasanaethau cymdeithasol neu asiantaethau eraill fod eisoes yn ei ddarparu. Gallant roi cyngor a chymorth ar y canlynol:

- Monitro, cymorth emosiynol, cyngor cyffredinol
- Anghenion maeth/siopa
- Budd-daliadau neu asesiadau ariannol, yn cynnwys help i lenwi ffurflenni a gwneud cais am grantiau, bathodyn glas ac yn y blaen
- Cydlynu gydag asiantaethau eraill
- Help gyda cheisio diwallu anghenion gofal corfforol a phersonol
- Diogelwch cartref am ddim, gwiriadau larwm tân a phroblemau ynni
- Addasiadau i gartrefi

*Gallech gael eich atgyfeirio at y gwasanaeth hwn gan staff ysbyty, gwasanaethau cymdeithasol, aelodau teulu, cyfaill neu ofalwr neu medrwrch gysylltu â nhw yn bersonol.*

Ffôn: 01873 850619

E-bost: [hdsmon@agecymrugwent.org](mailto:hdsmon@agecymrugwent.org)



## Pennod 3

### Gofalwyr a Chyllid

Gall gofalu fod yn ddrud yn ariannol. Dywedodd rhai gofalwyr eu bod wedi gorfod gostwng eu horiau gwaith neu roi'r gorau i swydd gyflogedig er mwyn cymryd rôl gofalu, a allai olygu gostyngiad mewn incwm neu fod yr unigolyn sy'n derbyn gofal wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio oherwydd anabledd neu salwch.

Fodd bynnag, mae llawer o sefydliadau a all gynnig cymorth ac arweiniad ariannol tebyg i wirio budd-daliadau, cynllunio cyllideb a rheoli dyled. Gall cymorth arbenigol hefyd fod ar gael gan rai diwydiannau neu gwmnïau ar gyfer cyn-weithwyr neu eu perthnasau e.e. rhai a wasanaethodd yn y lluoedd arfog neu weithio mewn maes penodol tebyg i'r sector amaethyddol.

### Budd-daliadau ac uchafu eich incwm

Mae gwneud yn siŵr eich bod yn derbyn yr holl fudd-daliadau y mae gennych hawl iddynt yn ffordd i helpu uchafu eich incwm.

### Manylion cyswllt defnyddiol

#### Age Cymru Gwent

Cyngor a gwybodaeth ar fudd-daliadau gwladol, cyllid a gwybodaeth arall ar gyfer pobl dros 50 oed, a gallant helpu gyda llenwi ffurflenni.

Gwefan: [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

#### Carers UK

Amrywiaeth eang o ddalenni ffeithiau ar hawlio budd-daliadau gwladol.

Gwefan: [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

Ffôn: 02920 811370

#### Money Advice Service (MAS)

Cyngor rhad ac am ddim a diduedd am arian, trefnu cyllideb a rheoli dyledion.

- Cyngor a chanllawiau i helpu gwella cyllid
- Dulliau i helpu eich cadw ar y trywydd iawn a chynllunio i'r dyfodol
- Cefnogaeth wyneb yn wyneb neu dros y ffôn

Ffôn: 0300 5005000

[www.moneyadviceservice.org.uk/en](http://www.moneyadviceservice.org.uk/en)

## Turn 2 Us

Mae Turn 2 Us yn elusen genedlaethol sy'n cefnogi pobl sy'n wynebu anawsterau ariannol. Gall helpu i ganfod y budd-dal cywir ac edrych ar y grantiau sydd ar gael.

<https://www.turn2us.org.uk/>

## Gwasanaeth Pensiynau

Maent yn cynnig cyngor am pensiynau a budd-daliadau i bobl 60 oed a throsodd.

Cymraeg: 0845 6060275

Saesneg: 0845 6060265

[www.gov.uk/contact-pension-service](http://www.gov.uk/contact-pension-service)

## Llinell Gymorth Credyd Cynhwysol

Gallwch ddysgu mwy am y Credyd Cynhwysol ar-lein neu dros y ffôn

Ffôn: 0800 328

<https://www.gov.uk>

## Llinell Hawlio Credyd Pensiwn

Ffôn: 0800 991234

[www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits)

## Adran Gwaith a Phensiynau (DWP)

[www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions](http://www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions)

## Budd-dal Tai a'r Dreth Gyngor

Os yw incwm eich aelwyd yn is efallai y gallwch hawlio Budd-dal Tai a budd-dal Treth Gyngor i dalu am y cyfan neu ran o'ch bil. Gellir rhoi gostyngiad neu ddiystyriad Treth Gyngor am nifer o resymau yn cynnwys rhywun ag amhariad meddwl difrifol a rhai pobl sy'n derbyn gofal personol. Mae'r diystyriadau a gostyngiadau hyn yn dibynnu ar gyflawni rhai amodau.

Os credwch y gallech fod yn gymwys am help ac yr hoffech gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

## Budd-dal Tai

Ffôn: 01633 644650

## Treth Gyngor - Refeniw

Ffôn: 01633 644630

## Budd-daliadau (gostyngiad Treth Gyngor)

Ffôn: 01633 644644



## Pennod 4

### Cynllunio ar gyfer argyfyngau a meddwl ymlaen

Ydych chi wedi meddwl beth fyddai'n digwydd mewn sefyllfa argyfwng pe byddech yn canfod yn sydyn nad oeddech yn medru rhoi gofal? Gallai bod â chynlluniau yn eu lle i ymdopi gyda'r sefyllfa hon helpu i ddileu rhai o'r pwysau pe byddai hyn yn digwydd.

Efallai y byddwch eisiau siarad am baratoi cynllun fel rhan o'ch asesiad anghenion gofalwr neu ar unrhyw amser arall.

### Rhai pethau y gallech fod eisiau meddwl amdanynt:

- a fedrir gadael yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano/amdani adre yn ddiogel, ac os felly am ba mor hir?
  - a fedrai ymdopi ar ben ei hun neu heb lawer o oruchwyliaeth am gyfnod byr?
  - a fedrai gysylltu â pherthnasau neu gyfeillion os na fedrech chi wneud hynny?
  - a fedrai gysylltu â'r gwasanaethau argyfwng neu'r gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol os oedd angen iddynt wneud hynny?
- pwyl fedrai gymryd drosodd pe na fydddech chi yno?
  - a fyddai ganddynt wybodaeth ddigonol ar gael i wybod pa anghenion gofal sydd eu hangen?

Efallai y byddwch eisiau meddwl pwyl arall all helpu – pobl y gallech siarad gyda nhw ymlaen llaw am eich cynlluniau. Weithiau byddai perthnasau neu gyfeillion yn hapus i gamu mewn am gyfnod i helpu, ac efallai y bydddech chi a'r sawl sy'n derbyn gofal yn hapus gyda hyn. Ar adegau eraill efallai y byddwch angen mwy o help – er enghraifft, efallai eich bod yn rhoi gofal personol i rywun a dim yn teimlo y byddai'n briodol gofyn i aelodau'r teulu neu gyfeillion i helpu gyda hyn, felly gall fod angen i chi gael sgwrs am hyn gyda gwasanaethau cymdeithasol.

### Os teimlwch na all neb arall ei wneud

Os yw'r sawl sy'n derbyn gofal wedi arfer gyda dim ond chi yn rhoi gofal iddynt neu'n anfodlon derbyn help gan rywun arall, gallech gael sgwrs gydag ef/hi am efallai weithiau dderbyn peth help o'r tu allan fel eu bod yn dod yn fwy hyderus am gael gofal gan bobl eraill. Gallai hyn ei gwneud yn haws iddynt mewn argyfwng.

Mewn argyfwng gall gwasanaethau cymdeithasol:

- drefnu i ymweld â'r sawl sy'n derbyn gofal adre i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel
- trefnu gofal argyfwng, er enghraifft ofal cartref argyfwng neu ofal seibiant os oes angen hynny
- sicrhau fod trefniadau mwy hirdymor yn eu lle pan mae eu hangen

Cysylltwch â thîm Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion eich ardal.

## Paratoi Cynllun

Mae llyfryn "Canllawiau gofalwyr ar gynllunio ar gyfer argyfwng" ar gael gan y Tîm Gofalwyr neu gellir ei lawrlwytho o wefan Cyngor Sir Fynwy:

<https://www.monmouthshire.gov.uk/social-care/carers-project>

## Cardiau Argyfwng Gofalwyr

Mae cerdyn argyfwng gofalwyr ar gael gan y Tîm Gofalwyr neu'r feddygfa. Gellir defnyddio'r cerdyn fel dull adnabod mewn achos o ddamwain neu salwch sydyn. Mae lle ar y cefn i chi ysgrifennu enwau dau unigolyn y gellir cysylltu â nhw os oes argyfwng.

## ICE (Os Oes Argyfwng)

Efallai y byddwch am ychwanegu rhif cyswllt argyfwng ar eich ffôn symudol ar gyfer rhywun sy'n gwybod fod gennych rôl gofalu. Gallwch wneud hyn drwy roi'r llythrennau ICE yn eich rhestr cyswllt ffôn symudol dan enw(au) yr unigolyn (pobl) y dymunech gysylltu â nhw pe byddai'n argyfwng arnoch. Mae'r gwasanaethau argyfwng yn cydnabod ICE fel cyswllt argyfwng.

## Sgyrsiau anodd

Gall rhai sgysrsiau gyda gweithwyr proffesiynol neu gyda'r person yr ydych yn gofalu amdano/amdani fod yn anodd. Er enghraifft, sgysrsiau am fod yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano/amdani angen gofal nyrsio neu breswyl dros dro neu barhaol neu wneud penderfyniadau am eich anghenion byw annibynnol neu addysgol eich hun.

Gall bod yn wybodus helpu i gydnabod a thrin y pryderon a'r ofnau a all fod gennych chi a phobl eraill a chynorthwyo sgysrsiau adeiladol gyda gweithwyr proffesiynol, cyfeillion a pherthnasau. Gall gwybod pa opsiynau sydd ar gael i chi gyfrannu at sgwrs fwy agored a mwy cadarnhaol.

Mae llawer o adnoddau defnyddiol sydd ar gael ar-lein ac o'ch llyfrgell leol a all helpu i baratoi ar gyfer cael sgwrs anodd.



## **Materion cyfreithiol**

### **Ewyllysiau, Cynllunio Stad a Chynllunio Treth**

Mae gwneud ewyllys yn sicrhau y caiff unrhyw eiddo ac asedau eraill yr ydych yn berchen arnynt eu trosglwyddo ar ôl marwolaeth i'r rhai y dymunwch eu henwi. Os nad oes gennych ewyllys, efallai y gall pobl neu sefydliadau eraill hawlio o'ch stad. Os nad ydych wedi gwneud ewyllys, gellir cysylltu â'ch perthynas agosaf i weinyddu eich stad; fodd bynnag efallai nad yw hyn yn rhwydd bob amser – er enghraifft, os ydynt yn eiddil neu heb allu meddyliol.

Gallwch gael cyngor am wneud ewyllys gan eich Cyngor Ar Bopeth Lleol, Age Cymru Gwent a chyrrff gwirfoddol eraill, yn ogystal â chysylltu'n annibynnol a chyfreithiwr. Mae gan lawer o elusennau fis penodol (mis Mawrth fel arfer) lle byddant yn cynnig llunio ewyllys yn rhad ac am ddim, er eu bod fel arfer yn awgrymu cyfraniad i elusen.

Os nad yw'r sawl sy'n derbyn gofal yn gwneud ewyllys ac na chredwch y darparwyd ar eich cyfer fel gofalwr (er enghraifft os ydych yn byw yn yr un adeilad ac y byddech yn colli eich cartref), efallai y gallwch wneud hawliad dan Ddeddf Darpariaeth ar gyfer Teuluoedd a Dibynyddion 1975 am ddarpariaeth ariannol resymol. I gael mwy o wybodaeth, siaradwch gyda'ch cyfreithiwr neu gyda Cyngor Ar Bopeth.

### **Atwrneiaeth**

Mae atwrneiaeth yn ddogfen gyfreithiol sy'n eich galluogi chi i benodi rhywun i wneud penderfyniadau drosoch.

Mae dau fath o atwrneiaeth:

- Atwrneiaeth Gyffredin – pan roddwch fynediad llawn i rywun arall i wneud penderfyniadau a gweithredu yn ymwneud â'ch busnes ariannol tra'ch bod chi yn dal i fod â galluedd meddyliol.
- Mae Atwrneiaeth Arhosol yn caniatáu i chi roi'r awdurdod cyfreithiol i rywun yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi i wneud penderfyniadau ar eich rhan os ydych heb alluedd meddyliol rywbryd yn y dyfodol neu os nad ydych eisiau gwneud penderfyniadau drosoch eich hun mwyach.

Mae dau fath o Atwrneiaeth Arhosol:

- Eiddo a materion ariannol
- Llesiant personol

Gall cyfreithiwr eich helpu i drefnu Atwrneiaeth – gofynnwch am gyngor annibynnol ar hyn os gwelwch yn dda.

## Pennod 5

### Gofalu amdanoch eich hun

Gall gofalu amdanoch eich hun fynd â llawer o amser ac egni. Er y gall rôl gofalu fod yn brofiad gwerth chweil, mae'n dda neilltuo amser i feddwl am sut ydych yn teimlo a sut yr ydych yn cymryd gofal o'ch iechyd a'ch llesiant eich hun.

### Euogrwydd gofawyr

Nid yw'n anarferol i ofalwyr ddweud eu bod yn teimlo'n euog oherwydd eu bod yn credu nad ydynt yn gwneud digon neu'n poeni nad ydynt yn cael popeth yn iawn. Mae'n bwysig cofio fod pob sefyllfa ofalu yn unigryw. Weithiau mae'n dda pwysu a mesur pethau a meddwl am bopeth a wnewch i gefnogi rhywun sydd ag anghenion gofal, efallai fod angen gwneud rhai newidiadau neu fod angen mwy o help. Nid yw cydnabod yr angen am newid yn fethiant a gall arwain at ganlyniadau cadarnhaol a r eich cyfer chi a'r sawl y gofawch amdano/amdani.

### Ymdopi gyda theimladau

Os cewch fod gofalu yn heriol, nid yw'n rhaid i chi ymdopi ar ben eich hun. Efallai fod gennych gyfaill neu berthynas y gallwch ymddiried ynddynt neu gall fod yn well gennych siarad gyda'ch meddyg teulu, gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr gofawyr am eich sefyllfa. Gall fod yn help i chi ysgrifennu eich teimladau ar bapur a cheisio a dynodi anawsterau cyn i chi gael sgwrs. Peidiwch ag ofni dweud wrth weithwyr proffesiynol yr hyn yr ydych yn ei gael yn anodd a gofynnwch am help.

### Pwysigrwydd cael seibiant ac amser i chi

Gall cael seibiant o'ch rôl gofalu liniaru peth o'r pwysau i chi a'r sawl sy'n derbyn gofal. Gall ymuno â grŵp cefnogi a chwrdd gyda phobl eraill sy'n ymdopi gyda phroblemau tebyg helpu, neu hyd yn oed ymuno â grŵp cerdded, dosbarth coginio neu glwb llyfrau lle nad yw'n rhaid i chi feddwl neu siarad am eich rôl gofalu.

Gall gwneud pethau yr ydych yn eu mwynhau a dilyn eich diddordebau eich helpu i deimlo i chi gael gorffwys, cael ail wynt a bod dan lai o bwysau felly'n fwy galluog i barhau i ofalu am rywun. Pan ydych yn brysur yn gofalu am rywun arall gallech deimlo y cafodd eich diddordebau a'ch cynlluniau chi eich hun – hyd yn oed chi eich hun fel person – eu rhoi o'r neilltu. Efallai na fyddwch yn teimlo fod gennych yr amser, cyfle na'r cymhelliant i ddilyn diddordebau eraill.

Gall cynllunio a gwneud amser ar gyfer eich diddordebau eich hun ehangu eich gorwelion a hyd yn oed eich helpu pan ddaw'r amser i symud o fod yn ofalwr, p'un ai yw hynny oherwydd eich bod eisiau cael swydd gyflogedig, addysg ac yn y blaen neu symud ymlaen pan ddaw'r rôl gofalu i ben.

### Canfod yr amser

Yn dibynnu pa mor hir y byddwch i fwrdd o'ch rôl gofalu, gall fod angen i chi drefnu gofal arall fel bod y sawl sy'n derbyn gofal gennych yn ddiogel ac yn cael cymorth. Weithiau gall perthnasau, cymdogion a chyfeillion gamu mewn i helpu am gyfnod byr neu am y tro. Ar adegau eraill gall fod angen i chi ganfod help o'r tu allan.

## **Canfod rhywun arall i ofalu**

Caiff cael seibiant o rôl gofalu ei alw yn seibiant. Gellir trefnu gofal seibiant drwy'r gwasanaethau cymdeithasol neu ei brynu'n breifat gan asiantaeth gofal. Gellir cynnig a chanfod seibiant mewn amrywiaeth o ddulliau yn amrywio o ychydig o oriau o gymorth adre neu am gyfnod hirach mewn man allanol tebyg i gartref gofal preswyl.

I drafod ac ymchwilio'r opsiynau cywir i chi, siaradwch gyda gweithiwr cymdeithasol, cymorth gofalwyr a gweithiwr gwybodaeth neu gysylltu â'ch tîm integredig lleol (*manyllion ym mhennod 2*).

Efallai y bydd yn rhaid talu am rai opsiynau seibiant ond cewch wybod am hyn cyn derbyn cynnig seibiant (polisi C.2 codi tâl Cyngor Sir Fynwy).

Mae Cyngor Sir Fynwy hefyd yn comisiynu gwasanaethau seibiant fel y gall gofalwyr gael seibiant\*. Nid yw'n rhaid talu am hyn fodd bynnag dim ond drwy asesiad anghenion gofalwr y gellir ei drefnu.

***\*Dylid nodi y gall fod rhestr aros am y gwasanaeth hwn.***

## **Manylion Cyswllt Defnyddiol**

**Cyngor Sir Fynwy** - \*Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion – Timau Integredig

*\*gweler y cysylltiadau ar gyfer eich tîm lleol ym **Mhennod 2***

## **Fforwm Ar-lein Gofalwyr Carers UK**

Safle cymorth ar-lein ar gyfer gofalwyr i gwrdd ar-lein a rhoi eu sylwadau, cael help gyda phroblem gan ofalwyr eraill neu ddweud eu dweud.

[www.carersuk.org/forum](http://www.carersuk.org/forum)

## **Melo Cymru – gofalu am eich lles eich hun**

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi datblygu gwefan gyda phartneriaid i ofalu am les meddwl pobl sy'n byw ac yn gweithio yng Ngwent.

Mae adnoddau hunan-gymorth am ddim yn cynnwys cyrsiau, apiau, fideos, llyfrau sain a gwefannau i'ch helpu i ofalu am eich iechyd meddwl eich hun ac i ddatblygu sgiliau fydd yn eich cefnogi pan mae bywyd yn anodd. Mae'r holl adnoddau am ddim a llawer ohonynt ar gael yn y Gymraeg.

Gwefan: <https://www.melo.cymru/>

## **Iechyd Meddwl**

Mae canfod y cymorth cywir pan ydych yn gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl yn bwysig i chi a hefyd y person sy'n derbyn gofal gennych. Mae llawer o bobl yn cael ei fod yn helpu i siarad gyda rhywun sy'n deall y diagnosis neu sut y gall y cyflwr effeithio ar y sawl sy'n derbyn gofal, yn ogystal â rhoi gwybodaeth am y ffyrdd y gall meddyginiaeth effeithio arnynt. Gall y tîm/staff iechyd meddwl gyfeirio gofalmwyr at sefydliadau a all eu cefnogi.

Mae rhai gofalmwyr wedi teimlo eu bod wedi eu cau allan o ofal a thriniaeth y sawl sy'n derbyn gofal ganddynt oherwydd materion cyfrinachedd. Gall fod yn heriol ymdopi gydag ymddygiad anodd a achosir gan broblem iechyd meddwl. Gallwch deimlo eich bod angen sicrwydd eich bod yn "gwneud y peth cywir".

Caiff y rhan fwyaf o bobl gyda phroblemau iechyd meddwl eu trin gan eu meddyg teulu a gellir eu cefnogi drwy'r feddygfa (gofal sylfaenol iechyd Meddwl). Gall achosion mwy cymhleth gael eu cyfeirio at y timau iechyd Meddwl Cymunedol. Mae'n rhaid i dimau iechyd Meddwl Cymunedol ddilyn Deddf Galluedd Meddyliol 2005 ac mae ganddynt ddyletswydd cyfrinachedd i'w cleifion. Byddant angen caniatâd y sawl sy'n derbyn gofal gennych i rannu gwybodaeth gyda chi. Os oes gennych bryderon am y sawl sy'n derbyn gofal gennych, gallwch rannu'r pryderon hynny gyda'r tîm iechyd Meddwl sy'n cefnogi'r sawl sy'n derbyn gofal.

Dylid nodi mai dim ond drwy'r meddyg teulu y gellir gwneud unrhyw atgyfeiriad at y gwasanaeth iechyd meddwl, yn cynnwys y clinigau cof.

## **Manylion Cyswllt Defnyddiol**

### **Timau Iechyd Meddwl Cymunedol ar draws Sir Fynwy**

Mae Tîm y Gogledd yn rhoi gwasanaeth i gymunedau o amgylch y Fenni a Threfynwy a Tîm y De yn rhoi gwasanaeth i gymunedau o amgylch Cas-gwent a Chil-y-coed.

Tîm Gogledd Sir Fynwy ar gyfer Oedolion 18-64 oed

Ffôn 01873 735 548 neu 735 593

Tîm Gogledd Sir Fynwy ar gyfer Oedolion Hŷn (OAMHT) 65+ oed

Ffôn 01873 735 508

Tîm De Sir Fynwy ar gyfer Oedolion 18-64 oed

Ffôn: 01291 636 700

Tîm De Sir Fynwy ar gyfer Oedolion Hŷn (OAMHT) 65+ oed

Ffôn: 01291 636 593

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol

Ffôn: 01873 735 549

## **Adferiad**

Mae Adferiad yn cefnogi pobl gyda salwch meddwl difrifol a'u teuluoedd i weithio tuag at adferiad. Yn Sir Fynwy mae Adferiad yn cynnig cymorth 1:1 ar gyfer gofawyr yn cynnwys gofawyr ifanc sy'n gofalu am rywun gyda phroblem iechyd meddwl.

Gallant roi gwybodaeth, cyngor a chymorth eiriolaeth.

Ffôn: 01633 264 763 neu 07866 702 747

## **MIND Sir Fynwy**

Mae MIND yn cefnogi unrhyw un sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl yn Sir Fynwy.

Ffôn: 01873 858 275

[info@mindmonmouthshire.org.uk](mailto:info@mindmonmouthshire.org.uk)

## **Gofalu am rywun gyda chlefyd Alzheimer/dementia**

Mae'r Timau Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn (OAMHT) a restrwyd yn flaenorol yn darparu gwasanaeth cof i'r sawl y gofelir amdanynt. Mae'n rhaid i feddyg teulu/ymarferydd iechyd meddwl gyfeirio at y gwasanaeth felly holwch nhw am hyn.

Mae OAMHT hefyd yn cynnal cyrsiau 6 wythnos rheolaidd sy'n rhoi cyfle i ymchwilio a deall y cyflwr a sut i gefnogi'r person gyda'r diagnosis, o fewn gosodiadau grŵp, gan eich helpu i adeiladu rhwydwaith cymorth.

*Gweler y rhestr cysylltiadau blaenorol dan dimau iechyd Meddwl Cymunedol ar draws Sir Fynwy*

## **Gwasanaeth Cyswllt Dementia**

Mae help am ddim hefyd ar gael drwy wasanaeth Cyswllt Dementia y Gymdeithas Alzheimer, sy'n cynnig cymorth ar-lein neu dros y ffôn drwy gynghorydd dementia.

Ffôn: 0333 150 33 56

## **Cyrsiau Gwybodaeth a Chymorth Gofawyr (CRiSP)**

Mae Cymdeithas Alzheimer yn cynnal cyrsiau 6 wythnos cymorth gofawyr. Gallwch gael mwy o wybodaeth am y gwasanaethau lleol gan Gymdeithas Alzheimer ar-lein.

[www.alzheimers.org.uk/about-us/our-dementia-programmes/carer-information-support-programme](http://www.alzheimers.org.uk/about-us/our-dementia-programmes/carer-information-support-programme)

## **Protocol Herbert**

Cynllun cenedlaethol a gefnogir gan yr heddlu. Gall Protocol Herbert ostwng risg ar gyfer pobl sydd wedi mynd ar goll ac sydd â dementia, clefyd Alzheimer neu alluedd cyfyngedig.

Os ydych yn gofalu am rywun y credwch all fod mewn risg, gallwch gysylltu â Heddlu Gwent a all roi cyngor ar sut i lenwi ffurflen.

[Crimeprevention@gwent.pnn.police.uk](mailto:Crimeprevention@gwent.pnn.police.uk)

## **Dementia UK**

Llinell gymorth am ddim a chyfrinachol sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun gyda dementia neu sydd â diagnosis o dementia.

0808 808 2235

[www.dementiahelpline.org.uk](http://www.dementiahelpline.org.uk)

## **Cylchlythyr, Digwyddiadau a Gwybodaeth Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy**

Gallwch gofrestru gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy a derbyn cylchlythyr ddwywaith y flwyddyn sy'n cynnwys:

- gwybodaeth genedlaethol a lleol
- gwybodaeth am ddigwyddiadau gofalwyr, yn cynnwys yr Wythnos Gofalwyr a Dyddiau Hawliau Gofalwyr
- gwybodaeth am hyfforddiant ar gyfer gofalwyr
- diweddariadau ar ddeddfwriaeth sy'n effeithio ar ofalwyr
- cyfleoedd i gwrdd â gofalwyr eraill a gwahoddiadau i ddigwyddiadau cymdeithasol

I gofrestru gyda'r Rhwydwaith Gofalwyr, llenwch y ffurflen ar du blaen y llyfryn hwn a'i ddychwelyd i'r cyfeiriad ar waelod y ffurflen.

## **Cyrsiau hyfforddiant ar gyfer gofalwyr**

Mae Tîm Gofalwyr Sir Fynwy yn trefnu cyrsiau hyfforddiant yn benodol ar gyfer gofalwyr. Gadewch i'r Rhwydwaith Gofalwyr wybod os credwch fod hyfforddiant a allai helpu gyda'ch rôl gofalu fel y gellir rhoi ystyriaeth i hynny pan fyddant yn cynllunio digwyddiadau hyfforddiant gofalwyr.

## Manylion cyswllt defnyddiol

Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy,  
Cyngor Sir Fynwy  
Neuadd y Sir,  
Y Rhadyr  
Brynbuga  
Sir Fynwy  
NP15 1GA.

E-bost: [carers@monmouthshire.gov.uk](mailto:carers@monmouthshire.gov.uk)

## Facebook - Monmouthshire Carers Network

Mae gan Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy dudalen Facebook sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf ar gyfer gofalwyr yn Sir Fynwy.

<https://www.facebook.com/Monmouthshire-Carers-Network-370829399613795/>



## Pennod 6

### Gofalwyr ifanc

Mae gofalwr ifanc yn blentyn neu berson ifanc hyd at 18 oed sy'n helpu i edrych ar ôl brawd neu chwaer, rhiant/mam-gu neu dad-cu neu aelod arall agos o'r teulu yn rheolaidd. Gall fod yn darparu cymorth emosiynol, corfforol neu ymarferol i unigolyn arall.

Gallai gofalwyr ifanc fod yn gofalu am rywun sydd angen cymorth oherwydd problemau gyda chyffuriau neu alcohol, problem iechyd meddwl neu anabledd neu salwch corfforol. Gallent fod yn cefnogi rhywun drwy:

- Siopa, golchi dillad neu goginio prydau bwyd
- Mynd i nôl presgripsiwn, rhoi moddion i'r sawl sy'n derbyn gofal
- Gofalu am frawd neu chwaer sydd ag anghenion gofal
- Treulio llawer o amser adre er mwyn rhoi cymorth
- Helpu gydag elfennau o ofal

Gall rhoi llawer o ofal effeithio ar les corfforol ac emosiynol gofalwyr ifanc ac effeithio ar eu gyrfaodd a'u dewisiadau bywyd.

### Asesiad Gofalwr Ifanc

Mae gan ofalwyr ifanc hawl i asesiad gofalwr ifanc.

Mae'r asesiad hwn yn gyfle i gael sgwrs agored am sut mae'r rôl gofalu yn effeithio ar eich bywyd a sut ydych yn ymdopi, ac ymchwilio'r help a'r gefnogaeth a all fod ar gael i chi a'ch teulu.

Caiff yr asesiad ei gynnal gan Weithiwr Gofalwyr Ifanc sy'n gweithio yng Nghyngor Sir Fynwy. Gwneir apwyntiad i gwrdd pryd bynnag sydd fwyaf cyfleus i'r gofalwr ifanc – naill yn yr ysgol, adre neu leoliad arall sy'n well ganddynt.

### Cefnogaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc yn Sir Fynwy

#### Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Fynwy

Gall gofalwyr ifanc dan 18 oed yn Sir Fynwy gael mynediad i wybodaeth, cyngor a chefnogaeth i'w helpu yn eu rôl gofalu drwy gysylltu â'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc. Gallwch siarad am y pethau sy'n bwysig i chi, yr heriau sy'n eich wynebu neu'r hyn yr ydych yn ei hoffi neu ddim yn ei hoffi am eich rôl gofalu. Gallwch hefyd drafod pa gymorth allai eich helpu i barhau i weithio i rywun tra'n cyflawni eich nodau personol.

Mae'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc yn rhoi cyfleoedd i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill, mewn gweithgareddau wyneb yn wyneb ac ar-lein. Gallant roi gwybodaeth ddibynadwy a chefnogaeth o amrywiaeth o adnoddau i'ch paratoi i ofalu a'ch helpu i ofalu amdanoch eich hun.

Gallant gysylltu gyda'ch ysgol a'ch meddyg i'w helpu i ddeall effaith eich rôl gofalu fel y gallant gynnig cymorth i chi.

## **Manylion cyswllt defnyddiol**

### **Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc**

Ffôn: 07974 630 407

Gwefan: [youngcarers@monmouthshire.gov.uk](mailto:youngcarers@monmouthshire.gov.uk)



## **Pennod 7**

### **Pan fo rôl gofalu yn newid neu'n dod i ben**

Gallech fod wedi buddsoddi llawer o amser, ymdrech ac egni emosiynol mewn cefnogi a gofalu am rywun a phan fo'r rôl gofalu yn newid neu'n dod i ben, am ba bynnag reswm, gallech fod â theimladau gwahanol neu fod yn delio gyda cholled. Weithiau efallai y gallwch roi ychydig o amser i feddwl am sut y gallai pethau newid i chi ac i ddechrau cynllunio ar hyn y gallai hyn ei olygu i chi. Ar adegau eraill gall diwedd rôl gofalu fod yn sydyn, neu efallai nad yw'n gorffen y ffordd y dymunech.

### **Pwy all helpu?**

Mae siarad yn bwysig. Meddyliwch am bwy yr ydych eisiau siarad gyda nhw yn aelodau o'ch teulu, cyfeillion, gweithwyr proffesiynol, gweithiwr gwybodaeth gofalwyr neu bwy bynnag. Beth bynnag eich amgylchiadau efallai y byddwch yn canfod y gall trafod y pethau hyn gyda rhywun eich helpu i drefnu eich meddyliau.

Mae canllawiau ar faterion ariannol, cyfreithiol a thai ym mhenodau 3 a 4.

Mae rhai adnoddau defnyddiol i gael help ar ddiwedd rôl gofal neu brofedigaeth ar gael yn y Cyfeiriadur.

## Pennod 8

### Gwybodaeth Atodol

#### Pan mae pethau'n mynd o chwith neu i roi adborth

Efallai eich bod yn hapus gyda'r gwasanaeth da a gawsoch gan sefydliad, neu ar y llaw arall os nad ydych yn hapus gyda'r gwasanaeth gallech fod eisiau gwneud cwyn. Mae gennych hawl i wneud cwyn ac mae gan bob asiantaeth weithdrefn cwynion y mae gennych hawl i'w gweld.

Mae'n well ceisio datrys problem cyn gynted ag mae'n codi, hyd yn oed os mai mater bach yw hynny fel y gellir ei datrys yn gyflym. Weithiau mae cwynion yn fwy cymhleth a gallant gymryd mwy o amser i gael eu datrys yn llawn.

#### I wneud cwyn am neu ganmol Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy

Mae gan Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy daflen "Sut i gael eich clywed" sy'n esbonio sut y gallwch roi canmoliaeth neu roi adroddiad am broblemau a phryderon. Mae'r daflen hon ar gael o unrhyw un o swyddfeydd Sir Fynwy neu gallwch gysylltu â'r Tîm Cysylltiadau Cwsmeriaid:

Cyngor Sir Fynwy  
Tîm Cysylltiadau Cwsmeriaid  
Blwch SP 106, Cil-y-coed  
NP26 9AN

Ffôn: 0800 652 4121 (Rhadffon)

Ffôn: 01633 644 672

Gwefan: [talk2us@monmouthshire.gov.uk](mailto:talk2us@monmouthshire.gov.uk) (oedolion)

Gwefan: [listen2me@monmouthshire.gov.uk](mailto:listen2me@monmouthshire.gov.uk) (plant)

Bydd pw y bynnag sy'n delio gydag unrhyw gŵyn yn gweithio gyda chi i geisio eich helpu i ddatrys y broblem mewn modd foddhaol.

#### I wneud cwyn am neu ganmol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn ymroddedig i wella ansawdd y gwasanaethau iechyd yn eu hardal. Bydd y bobl sy'n gofalu amdanoch yn gwneud eu gorau glas i sicrhau y cewch eich trin yn iawn ac yn brydlon. Fodd bynnag, er y gwneir pob ymdrech i sicrhau'r gorau oll ar gyfer cleifion, weithiau mae problemau yn digwydd neu gall y gwasanaethau fethu cyflawni disgwyliadau. Os ydych yn teimlo'n anfodlon gyda'r driniaeth neu'r gofal a gawsoch mae gennych hawl i godi consyrn. Yn y lle cyntaf, os teimlwch y gallwch wneud hynny, gofynnir i chi godi eich consyrn gydag aelod o staff ar y pryd a byddant yn gwneud eu gorau i unioni pethau yn syth.

Gallwch hefyd ddewis codi unrhyw fater o gonsyrn mewn ysgrifen. Gallwch ysgrifennu at y Prif Weithredwyr. Y manylion cyswllt yw:

Prif Swyddog Gweithredol  
Pencadlys Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Ysbyty Cadog Sant  
Lodge Road  
Caerllion  
Casnewydd  
NP18 3XQ  
01633 436 700

Gallwch hefyd anfon neges e-bost neu ffonio i drafod eich consyrn yn uniongyrchol gyda Thîm Unioni Pethau yn

Gwefan: <https://abuhb.nhs.wales>

Ffôn: 01495 745 656

Fel arfer, dylid codi mater o gonsyrn ddim mwy na 12 mis o ddyddiad y digwyddiad a achosodd y broblem neu o fewn 12 mis o ddyddiad darganfod y broblem.

### **Pryderon am feddygon, deintyddion, fferyllwyr ac optometrwyr**

Bydd gan eich meddygon teulu lleol, deintyddion, fferyllwyr cymunedol ac optometrwyr (ymarferwyr iechyd teulu) eu gweithdrefnau eu hunain ar gyfer cwynion.

Gofynnir i chi gysylltu â'r staff yn y practis dan sylw a all roi manylion i chi am sut i wneud cwyn. Fodd bynnag, os byddai'n well gennych beidio gwneud cwyn yn uniongyrchol gyda'ch ymarferydd neu os nad ydych yn fodlon gyda'r ffordd y gwnaeth eich ymarferydd geisio datrys eich cwyn, gallwch hefyd gysylltu â'r Bwrdd Iechyd ar y manylion cyswllt uchod, cyn belled â bod hyn o fewn 3 blynedd i'r digwyddiad.

### **Cyngor Iechyd Cymunedol**

Gall y Cyngor Iechyd Cymunedol roi help a chynghor os oes gennych broblemau gyda neu gwynion am wasanaethau'r GIG.

Gwefan: [www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home)

### **Gwybodaeth mewn fformatau a ieithoedd eraill**

Gallwch ofyn am y llawlyfr hwn mewn copi caled, print bras, Braille, fersiwn sain, fformat Word ar gyfer darllenwyr sgrîn ac yn y blaen. Cysylltwch â:

Swyddog Polisi Cydraddoldeb a'r Gymraeg  
Cyngor Sir Fynwy  
Neuadd y Sir  
Y Rhadyr  
Brynbuga  
NP15 1GA

Ffôn: 01633 644 010

E-bost: [contact@monmouthshire.gov.uk](mailto:contact@monmouthshire.gov.uk)

## Pennod 9

### Mwy o wybodaeth ddefnyddiol a chyfeiriadau

#### Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

Gwybodaeth ar ystod o sefydliadau yn Sir Fynwy sy'n rhoi cymorth i ofalwyr.

Ffôn: 01633 241550

#### Beat

Llinell gymorth genedlaethol sy'n cefnogi pobl sydd ag anhwylderau bwyta a'u teuluoedd a gofalwyr. <https://www.beateatingdisorders.co.uk/about-beat/>

#### ASD a Syndrom Asperger

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan/

Cyngor Sir Fynwy (oedolion a phlant). Ffôn: 01600 730 515

E-bost: [teresajames@monmouthshire.gov.uk](mailto:teresajames@monmouthshire.gov.uk) or [asdservice.abb@wales.nhs.uk](mailto:asdservice.abb@wales.nhs.uk)

#### Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Rhoi gwybodaeth a chymorth ar gyfer pobl gydag Awtistiaeth/syndrom Asperger ac ar gyfer y bobl sy'n gofalu amdanynt.

[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

#### Prosiect Codi Pontydd

Gweithgareddau, hwyl, cyfeillgarwch a phrofiadau cysylltiedig â gwaith ar gyfer pobl ifanc rhwng 14 a 25 oed gydag anghenion ychwanegol yn Sir Fynwy.

<http://buildingbridgesproject.org.uk/links.htm>

#### Magic

Rhwydwaith cymorth rhieni a gofalwyr yn Sir Fynwy.

<https://www.magicparents.co.uk> neu [admin@magicparents.co.uk](mailto:admin@magicparents.co.uk)

#### Protocol Trinity

Mae protocol Trinity yn ddull gotwng risg a ddefnyddir gan yr heddlu.

Mae'n gyfle i rieni a gofalwyr gofrestru manylion y rhai gydag anghenion ychwanegol tebyg i awtistiaeth (ASD), oedi datblygu cyffredinol (GDD), anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD) neu anghenion dysgu ychwanegol gyda'r heddlu.

Gallwch ofyn am ffurflen gan:

[crimeprevention@gwent.pnn.police.uk](mailto:crimeprevention@gwent.pnn.police.uk)

Os ydych angen help i lenwi'r ffurflen, gallwch ofyn am gymorth gan

[Neurodiversity@gwent.police.uk](mailto:Neurodiversity@gwent.police.uk)

### **Cysylltu â Theulu Cymru**

Mae'n cynnig llinell gyngor gwybodaeth rhad ac am ddim, cymorth a gwybodaeth ar faterion yn ymwneud ag anabledd a lles plant, yn cynnwys gwybodaeth ar syndromau prin. Mae ganddo gyfeiriadur o grwpiau cymorth ar gyfer cyflyrau penodol.

Ffôn: 0808 808 3555 neu <https://contact.org.uk>

### **MENCAP**

Mae MENCAP yn cynnig cymorth i ofalwyr pobl gydag anableddau dysgu.

Ffôn: 01291 623 216

### **GIG**

Amrywiaeth eang o wybodaeth am anableddau dysgu, mynd i'r ysbyty gydag anabledd dysgu gyda dolenni i wybodaeth ar gyfer anabledd dysgu penodol.

[Anableddau dysgu – GIG \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

### **21 Plus**

Grŵp cefnogaeth ar gyfer teuluoedd sydd â phlentyn gyda syndrom Down.

Ffôn: 07813 877 957

### **Cyfamod y Lluoedd Arfog**

Os ydych chi neu'r sawl sy'n derbyn gofal wedi gwasanaethu neu yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog, gall cyfeiriadur Cyfamod y Lluoedd Arfog eich helpu i ddynodi cymorth yng Ngwent. Gallwch gysylltu â Chyngor Sir Fynwy i gael mwy o wybodaeth neu ymweld â gwefan Cyfamod y Lluoedd Arfog.

Ffôn: 01633 644 644 neu [www.armedforcescovenant.gov.uk](http://www.armedforcescovenant.gov.uk)

### **Cymdeithas Milwyr, Morwyr, Dynion Awyr a Theuluoedd (SSAFA)**

Cymorth gydol oes ar gyfer aelodau'r lluoedd arfog a'u teuluoedd. Efallai y gall SSAFA helpu gyda llesiant neu gymorth ariannol.

Ffôn: 01633 246 269 or 01633 246 269 or [gwent@ssafa.org.uk](mailto:gwent@ssafa.org.uk)

## **Gwasanaeth Lles Cyn Aelodau'r Lluoedd Arfog**

Caiff ei redeg gan y Weinyddiaeth Amddiffyn ac mae'n darparu gwasanaeth cymorth a llesiant un i un i gyn-aelodau'r lluoedd arfog neu bobl sy'n cefnogi cyn aelod o'r lluoedd arfog sy'n hyrwyddo annibyniaeth, cynnal urddas a darparu cymorth parhaus ar hyd bywyd.

Ffôn: 0808 191 42 18 neu [veterans-uk@mod.gov.uk](mailto:veterans-uk@mod.gov.uk)

## **Y Ffatri Pabi**

Cynnig gymorth i gyn-aelodau sydd wedi anafu neu wael o'r lluoedd arfog gyda'r heriau a all fod yn eu hwynebu yn arbennig pan yn edrych am gyflogaeth. Maent yn cynnig gwasanaeth cyflogadwyedd i gyn-aelodau'r lluoedd arfog o bob oed.

Ffôn: 07387 107 209 or <https://www.poppysfactory.org>

## **Asiantaeth Personél Gwasanaethau a Chyn Aelodau'r Lluoedd Arfog**

Gall yr Asiantaeth Personél Gwasanaethau a Chyn Aelodau'r Lluoedd Arfog gynnig cymorth a chynghor i bensiynwyr rhyfel, gweddwon rhyfel, eu dibynyddion a gofalgwyr.

Ffôn: 0808 191 42 18 / 0800 169 34 58 neu [www.veterans-uk.info](http://www.veterans-uk.info)

## **Gymdeithas Gweddwon Rhyfel Prydain Fawr**

Mae'r Gymdeithas Gweddwon Rhyfel yn rhoi cynghor, help a chymorth i weddwon rhyfel a dibynyddion.

Ffôn: 0845 241 2189 neu [www.warwidows.org.uk](http://www.warwidows.org.uk)

## **Gofal a Thrwsio Sir Fynwy**

Mae Gofal a Thrwsio Sir Fynwy yn rhoi help a chynghor i bobl sy'n hŷn neu sydd ag anabledd i'w galluogi i barhau'n ddiogel, saff, cysurus ac annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, yn cynnwys grantiau, addasiadau i'r anabl, rampiau a chanllawiau bach.

Ffôn: 01495 745 936 neu [enquires@crmon.org.uk](mailto:enquires@crmon.org.uk)

## **Nyth**

Mae cynllun Nyth yn cynnig ystod o gynghor am ddim a diduedd ac, os ydych yn gymwys, pecyn o welliannau effeithiolrwydd ynni cartref am ddim tebyg i foeler newydd, gwres canolog neu inswleiddiad. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a llesiant.

Ffôn: 0808 808 2244 neu [nyth.llyw.cymru](http://nyth.llyw.cymru)

## **Cartrefi Iach, Pobl Iach**

Cefnogi pobl i gael cartref mwy cynnes, diogel ac iach. Help gydag ymholiadau am ynni, dŵr, gwresogi, addasiadau cartref a mwy.

Ffôn: 07795 950 881/ 07889 311 051 neu [hphp@warmwales.org.uk](mailto:hphp@warmwales.org.uk)  
[www.warmwales.org.uk](http://www.warmwales.org.uk)

## **Llinell Gymorth Lwfans Gofalwyr**

Ffôn: 01253 856 123

## **Llinell Gymorth Credyd Pensiwn**

Ffôn: 0800 991 234

**I gael gwybodaeth ar yr holl fudd-daliadau cyfredol gweler** <https://www.gov.uk>

## **Cyngor Ar Bopeth**

Help a chyngor ar ddatrys problemau cyfreithiol, ariannol neu problemau eraill. Cyngor rhad ac am ddim, annibynnol a chyfrinachol. Gall Cyngor Ar Bopeth helpu i lenwi ffurflenni budd-daliadau. Mae ystod eang o gyngor ar lwfansau ar arian a materion eraill.

Ffôn: 0845 477 20 20 neu <https://www.citizensadvice.org.uk/wales/>

## **Prosiect Cyngor Anabledd (DAP)**

Mae DAP yn cynnig gwasanaeth hawliau llesiant i gefnogi pobl anabl, eu teuluoedd a gofalwyr. Maent yn darparu cyngor arbenigol annibynnol yn cynnwys:

- help i lenwi ffurflenni
- cyngor cywir a phriodol
- asesu eich hawl llawn i wasanaethau a budd-daliadau
- help i adeiladu'r dystiolaeth rydych ei hangen am hawliadau ac apeliadau
- mynychu apeliadau gyda chi
- eich rhoi mewn cysylltiad gydag asiantaethau cymorth eraill perthnasol

Ffôn: 01633 485865 neu <https://www.dapwales.org.uk/>

Mae gan DAP hefyd dudalen Facebook ar gyfer eiriolaeth a chyngor.

## **Mynediad i Eiriolaeth Gwent (GATA)**

Mae'r gwasanaeth ar gael i breswylwyr Gwent dros 18 oed a all fod angen help i gael eu llais wedi'i glywed, deall eu opsiynau yng nghyswllt gwasanaethau gofal a chymorth cymdeithasol y maent yn eu derbyn, neu'n credu eu bod eu hangen, a/neu weithredu mwy o reolaeth dros benderfyniadau a gaiff eu gwneud am eu gofal a chymorth cymdeithasol. Gall gofalwyr hefyd gysylltu â'r gwasanaeth..

Ffôn: 0808 801 05 66 neu <https://gata.cymru/>

## **HOPE Age Cymru Gwent (Helpu Eraill i Gymryd Rhan ac Ymgysylltu)**

Mae'r gwasanaeth eiriolaeth yn annibynnol o wasanaethau ac asiantaethau eraill. Mae'n rhad ac am ddim i bawb dros 50+ oed neu ofalwr neu unigolyn hŷn.

Gall eiriolwyr sicrhau fod pobl yn gwrando ar eich barn, dymuniadau a theimladau felly chi fydd yn arwain wrth wneud penderfyniadau.

Ffôn: 07943 186 766

## **Sefydliad Dyngarol Amaethyddol Brenhinol (R.A.B.I)**

Mae'n cynnig grantiau i gefnogi aelodau o'r gymuned ffermio sydd mewn angen neu'n wynebu caledi neu ofid. Efallai y gallant helpu os buoch yn gweithio mewn amaethyddiaeth.

Ffôn: 0800 188 4444

## **Working Families**

Helpu rhieni a gofawyr sy'n gweithio a'u cyflogwyr i ganfod cydbwysedd rhwng cyfrifoldebau adre ac yn y gwaith. Llinell gymorth cyfreithiol ar gyfer rhieni a gofawyr.

[www.workingfamilies.org.uk](http://www.workingfamilies.org.uk)

Mae gan **Age Cymru Gwent** wasanaeth gwybodaeth canolog sy'n cynhyrchu dalenni ffeithiau ar amrywiaeth o bynciau yn cynnwys materion cyfreithiol. Gallwch ffonio y rhif rhadffon i ofyn amdanynt. Ffôn: 0800 169 2081

## **Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (OPG)**

Mae'n diogelu pobl a all fod heb y galluedd meddyliol i wneud rhai penderfyniadau drostynt eu hunain, er enghraifft drafodaethau ariannol neu benderfyniadau am eu hiechyd.

Ffôn: 0300 456 0300 neu [www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian](http://www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian) neu [customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk](mailto:customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk)

## **Hyb Gofalwyr Gwent**

Mae Hyb Gofalwyr Gwent yn cynnig siop un stop ar gyfer gofawyr i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol yn ymwneud â'u rôl gofalu ar draws rhanbarth Gwent.

I ddysgu mwy am gyrsiau cwnsela gofawyr, clinigau cyfreithiol, galwadau cymorth "cadw mewn cysylltiad" rheolaidd a gweithdai ar bynciau tebyg i reoli teimladau,

Ffôn: 01495 367 564 neu <https://gwentcarershub@adferiad.org>

## **Ready Steady Go**

Mae Ready Steady Go yn glwb gweithgaredd lle gall plant ifanc gyda diagnosis o awtistiaeth ddysgu cymdeithasu, chwarae a chael hwyl mewn amgylchedd ystyriol a diogel yn rheolaidd. Caiff tegantau ac offer eu dewis yn ofalus ar gyfer y plant sy'n mynychu'r clwb. Maent hefyd yn cynnal partïon tymhorol a threfnu triapiau cymunedol ar gyfer plant a'u teuluoedd.

Ffôn 07921 839 402

## **Llinell Cyngor Teulu**

Gwybodaeth am wasanaethau cymorth seiliedig ar y teulu gan gynnwys cyngor ar fudd-daliadau.

Ffôn: 01633 644 152 / 07970 166 975 neu [earlyhelppanel@monmouthshire.gov.uk](mailto:earlyhelppanel@monmouthshire.gov.uk)

## Cyngor a gwybodaeth Gofalwyr Ifanc Sir Fynwy

Ffôn 07974 630 407 neu [youngcarers@monmouthshire.gov.uk](mailto:youngcarers@monmouthshire.gov.uk)

### Age UK

Rhwydwaith cenedlaethol o grwpiau sy'n darparu gwasanaethau ar gyfer pobl hŷn. Mae rhai grwpiau Age UK yn cynnig cwnsela profedigaeth.

Ffôn: 0800 169 65 65 neu [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

### The Compassionate Friends

Mae The Compassionate Friends yn fudiad hunan-gymorth elusennol. Mae rhieni sydd wedi bod drwy brofedigaeth eu hunain yn cynnig cyfeillgarwch a chefnogaeth i deuluoedd eraill mewn profedigaeth.

Ffôn: 0845 123 2304 neu [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

### Cruse Bereavement Care

Mae Cruse Bereavement Care yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth am ddim i bobl mewn profedigaeth. Mae Cruse yn rhedeg llinell gymorth a gallant gynnis dewis eang o lyfrau, taflenni a chylchlythyrau i gefnogi.

Ffôn: 0844 477 9400 neu [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

### Cynllun Grass Routes Sir Fynwy

Mae Sir Fynwy yn rhedeg cynllun cludiant cymunedol 'Grass Routes'. Mae'n gweithredu cerbyd llawr isel a gaiff ei yrru gan wirfoddolwyr cymwys. Gallwch ofyn am amser codi a lleoliadau (yn dibynnu ar argaeledd). Codir tâl am bob taith ac aelodaht, er y gellir defnyddio pasiau consesiwn. Gallwch gofrestru yn eich hyb cymunedol lleol Cyngor Sir Fynwy neu -

Ffôn: 0800 085 8015.

Gwefan: [www.monmouthshire.gov.uk/grass-routes-community-transport](http://www.monmouthshire.gov.uk/grass-routes-community-transport)

### Help gyda chludiant i'r ysbyty

Ar gyfer apwyntiadau GIG. **Nid yw hwn yn wasanaeth ambiwlans argyfwng.** Os ydych chi angen ambiwlans ar gyfer argyfwng meddygol dylech bob amser ffonio 999.

Cysylltwch â'r Ganolfan Archebu Teithio Cleifion Heb fod yn Argyfwng cyn gynted ag y cewch eich llythyr apwyntiad gan yr ysbyty ac o leiaf 1 wythnos cyn yr apwyntiad. Ni chymerir archebion fwy na thri mis ymlaen llaw. Os anfonwyd apwyntiad brys atoch ac na allwch roi wythnos o rybudd, bydd angen i chi eu ffonio cyn gynted ag sydd modd, mae amodau yn weithredol.

Yr oriau agor yw dydd Llun – dydd Gwener 8.30am-6.00pm ond nid ar wyliau cyhoeddus.

Ffôn: 0800 32 82 332

## **Cynllun Bathodyn Glas ar gyfer Pobl gydag Anabledd**

Mae'r Bathodyn Glas yn rhad ac am ddim. Gallwch ofyn am ffurflen gais drwy gysylltu â'ch Hyb Cymunedol Lleol neu drwy ffonio'r Ganolfan Gyswllt neu gallwch wneud cais ar-lein. Mae meini prawf.

### **\*Pwysig \***

***Dylid nodi fod rhai gwefannau wedi ymddangos yn cynnig cymorth i wneud cais am Fathodyn Glas am ffi. Nid oes tâl yn cael ei godi am Fathodynnau Glas yng Nghymru. Peidiwch â gwneud cais am fathodyn glas o unrhyw le heblaw Cyngor Sir Fynwy neu [www.gov.uk](http://www.gov.uk) Gadewch i'r cyngor wybod os gwelwch yn dda os oes rhywun wedi codi tâl arnoch am wneud cais am fathodyn glas.***

Ffôn: 01291 635700 neu [contact@monmouthshire.gov.uk](mailto:contact@monmouthshire.gov.uk) neu [https://www.gov.uk/apply-blue- badge](https://www.gov.uk/apply-blue-badge)

## **Cynllun Motability**

Mae Motability yn gorff annibynnol, dim er elw sy'n darparu datrysiadau symudedd ar gyfer pobl anabl yn cynnwys cerbydau, sgwteri a chadeiriau olwyn.

Mae'n rhaid i chi fod yn derbyn budd-daliadau neilltuol i wneud cais am y Gynllun Motability.

Gallwch gysylltu â Motability operations i gael gwybodaeth am y cynllun.

Ffôn: 0300 456 4566 neu [www.motability.co.uk](http://www.motability.co.uk)

## **Pas Bws Consesiwn Pobl Anabl**

Pasiau Teithio ar gyfer Pobl Anabl a'u Gofalwyr

Caiff y rhain eu cyhoeddi i breswylwyr Casnewydd a Sir Fynwy sydd ag un o ystod o anableddau neu sydd â hawl i rai budd-daliadau.

Ffôn Pasiau Bws Cydymaith:

01291 635 700

## **Shopmobility Sir Fynwy**

Os oes gennych chi neu'r sawl y gofalwch amdano/amdani symudedd cyfyngedig, gallwch gysylltu â Shopmobility i ofyn am logi sgwter symudedd fel y gallwch chi/nhw deithio o amgylch y dref a siopa'n annibynnol. Cysylltwch â'r swyddfeydd ardal isod i ganfod sut i gofrestru a defnyddio'r cynllun.

Y Fenni

Ffôn: 0800 298 3656

Trefynwy

Seiliedig yng Nghanolfan Gymunedol Bridges

Ffôn: 01600 715 766

## **Cynllun Cludiant Cymunedol**

Mae Cynllun Car Cymunedol Bridges yn cynnig cludiant o ddrws i ddrws ar gyfer pobl sydd angen cymorth ychwanegol i fynd i siopau lleol, gweithgareddau cymdeithasol neu apwyntiadau.

Mae ffi gosod fesul milltir a bydd y teithiwr yn talu am gost pob taith ar ôl cael eu hysbysu am y manylion adeg archebu.

Ffôn: 01600 228 787

## **Cymdeithas ar gyfer plant gyda nam ar eu lleferydd (AFASIC)**

Mae'r gymdeithas hon ar gyfer pob plentyn gyda nam ar eu lleferydd yn Ngwent yn cefnogi plant a'u teuluoedd ac yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o anableddau lleferydd, iaith a chyfathrebu.

Ffôn: 02920 465 854 neu [www.afasic.org.uk](http://www.afasic.org.uk)

## **Breathe Easy (Grŵp Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint)**

Cymorth ar gyfer pobl gyda phroblemau anadlu a'u gofalwyr.

Ffôn: 01792 455 764

## **Y Groes Goch Brydeinig – Gofalu am bobl mewn argyfwng**

Gall y Groes Goch Brydeinig helpu drwy logi amrywiaeth o gymhorthion meddygol a byw bob dydd tebyg i gadeiriau olwyn, comodau, ffyn a fframiau cerdded, cymhorthion bath, cymhorthion gwely, cymhorthion toiled a chymhorthion byw beunyddiol llai ar sail tymor byr (6-8 wythnos). Mae'r Groes Goch Brydeinig hefyd yn gwerthu offer newydd ac ail law [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

## **Cynllun Allgymorth P.A.L.S (Offer Cymorth Ymarferol Byw)**

Cefnogi pobl hŷn ac anabl i ddewis offer cymorth byw bob dydd neu feddygol gorau ar gyfer eu hanghenion. Mae'r cynllun yn gadael i chi weld, cael cyngor, rhoi cynnig ar a phrynu amrywiaeth eang o gymhorthion byw bob dydd ac offer meddygol.

Mae siop P.A.L.S. yn Tŷ Bradbury, Mission Court, Casnewydd, NP20 2DW.

Ffôn: 01633 245 750

## **Cymorth Cancer Gwent**

Ffôn: 01495 768 633 / Llinell Gymorth Plant a Phobl Ifanc 01495 760 066

## **Grŵp Cymorth Cancer y Fron Gogledd Gwent**

Ffôn: 01873 858 973 neu 01873 853 499

## **Cymdeithas Parkinson**

Ffôn: 08442 253 714

## **RADAR – Cynllun Allwedd Cenedlaethol**

Mae'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol yn cynnig mynediad annibynnol gan bobl anabl i doiledau cyhoeddus. Mae'r allwedd yn costio tua £5 ac mae ar gael gan Hybiau Cymunedol Sir Fynwy.

## **Gofal Hosbis Dewi Sant**

Gwybodaeth ar wasanaethau gofal lliniarol ar draws Gwent

<https://stdavidshospicecare.org>

## **Gwasanaeth Profedigaeth Dewi Sant**

Ffôn: 01633 851 051 / 07510 848 268 neu [bereavement@stdavidshospicecare.org](mailto:bereavement@stdavidshospicecare.org)

## **Jointly – Carers UK**

Gall Jointly wneud gofalu yn haws, yn llai straen ac yn fwy trefnu drwy gyfathrebu a chydlynu rhwng y rhai sy'n rhannu'r gofal mor rhwydd â neges testun.

<https://www.carersuk.org/search/jointly-app>

## **Llyfrgell Apiau y GIG**

Dewis eang o apiau i helpu gyda iechyd meddwl.

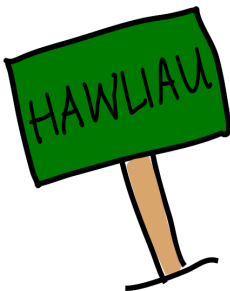
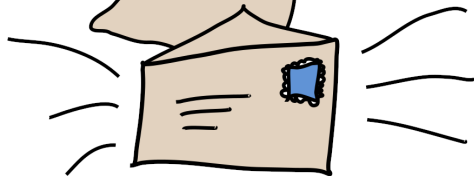
<https://www.nhs.apps-library>

## **Gostyngiadau i Ofalwyr**

Dewis eang o ostyngiadau ar siopa gan fanwerthwyr blaenllaw ar gyfer gofalwyr di-dâl a staff gofal sy'n derbyn tâl.

<https://discountsforcarers.com>

Eiriolaeth



## NODIADAU

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.