Canllaw i Ofalwyr ar

Gynllunio ar gyfer Argyfwng

Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy
Monmouthshire Carers Project

monmouthshire sir fynwy

Gorffennaf 2017

monmouthshire
sir fynwy

Canllaw i Ofalwyr ar Gynllunio ar gyfer Argyfwng

Mae'r daflen hon ar gyfer pobl sy'n darparu gofal a chefnogaeth ddi-dâl ar gyfer aelod o'r teulu neu ffrind. Gellir diffinio gofalwr fel rhywun sydd, heb dâl, yn darparu cymorth a chefnogaeth i bartner, plentyn, perthynas, ffrind neu gymydog, na allai ymdopi heb gefnogaeth y person hwnnw. Gallai hyn fod oherwydd oedran, salwch corfforol neu feddyliol, caethiwed neu anabledd.

Gall unrhyw un ddod yn ofalwr, gydag unrhyw gefndir, o unrhyw ddiwylliant ac o unrhyw oedran. Mae nifer o ofalwyr yn teimlo llawer o bryder a thrugaredd tuag at y person maen nhw'n gofalu am. Nid yw llawer o ofalwyr yn ystyried eu hunain i fod yn ofalwr - maen nhw jyst yn gofalu ar ôl eu mam, mab neu ffrind gorau ac yn cario ymlaen gyda phethau ac yn gwneud beth maen nhw'n teimlo byddai unrhyw un arall yn gwneud yn yr un sefyllfa.

Mae nifer o ofalwyr yn dewis rheoli heb gymorth allanol, neu gydag ychydig o gymorth allanol, ond gallant boeni beth fyddai'n digwydd pe byddai sefyllfaoedd brys penodol yn codi. Mae felly'n helpu rhoi ychydig o ystyriaeth i beth allwch chi ei wneud os oes argyfwng yn codi, naill ai yn ystod y diwrnod neu'r nos, ar benwythnos neu ar ddiwrnod gŵyl y banc.

Yn aml mae gofalwyr mor brysur yn mynd i'r afael â digwyddiadau o ddydd i ddydd bod cynllunio at y dyfodol yn gallu ymddangos fel moethusrwydd. Fodd bynnag, gallai feddwl am beth allai ddigwydd atal anffawd rhag troi'n drychineb a helpu lleihau'r straen i bawb.

Ni all paratoi stopio argyfwng rhag ddigwydd, ond gall wneud y sefyllfa ychydig yn haws ei reoli ar adeg pan mae ei angen arnoch fwyaf.

Asesiad Gofalwyr

Eich cam cyntaf wrth gynllunio ar gyfer argyfwng dylai fod cael asesiad o'ch anghenion eich hun (gelwir hyn yn asesiad gofalwyr). Mae gan bob gofalwr hawl gyfreithiol at asesiad sy'n cael ei gynnal gan yr adran gwasanaethau cymdeithasol. Os nad ydych chi wedi cael asesiad, gallwch ofyn am un. Mae'n gallu rhoi cyfle i chi drafod beth sydd ei angen arnoch i wneud eich rôl ofalu.

Pan gewch chi eich asesiad gofalwyr, dylai cynllunio ar gyfer digwyddiadau annisgwyl ac argyfyngau fod yn rhan o'r sgwrs. Os nad oes neb yn sôn amdano, peidiwch ag ofni gofyn am hyn. Os ydych chi eisoes wedi cael asesiad gofalwyr a bod neb wedi sôn am gynllunio ar gyfer argyfwng, gallwch ofyn i edrych ar eich asesiad eto.

Trafodwch eich cynlluniau ar gyfer argyfwng gyda'r person rydych yn gofalu amdanynt (ble fod hyn yn briodol). Efallai bydd ganddynt farn ar ba wybodaeth sy'n gynwysedig ac, os oes trefniadau gofal amgen yn mynd i gael eu gwneud, sut a phryd bydd y rhain yn cael eu cyflwyno.

Cynllunio at y Dyfodol

Beth sydd angen i chi feddwl am?
Pa fathau o argyfyngau y gallai fod angen i chi gynllunio ar eu cyfer fel y prif ofalwr? Gallai'r rhain gynnwys:

- Cael eich gohirio wrth ddychwelyd adref
- Cwympo'n sâl
- Os oes angen i chi fynd i'r ysbyty dros nos
- Argyfyngau teuluol, salwch yn y teulu, profedigaeth
- Os nad yw ffrindiau neu aelodau o'r teulu ar gyfer neu os nad oes modd cysylltu â nhw i gamu i mewn i

ddarparu gofal.

Efallai bydd angen i chi feddwl a all y person rydych chi'n gofalu am:

- Aros gartref yn ddiogel ar ei ben ei hun am gyfnod o amser
- Ymdopi ar ei ben ei hun gyda goruchwyliaeth gyfyngedig am gyfnod byr
- Gysylltu ag aelodau o'r teulu neu ffrindiau os na fedrwch chi
- Gysylltu â'r gwasanaethau brys neu weithwyr iechyd proffesiynol os oes angen

Beth os ydw i'n cwympo'n sâl?

Ceisiwch feddwl ymlaen llaw pwy allech chi ofyn am gymorth os yw hyn yn digwydd. Gyda beth fyddai angen cymorth arnoch a phwy allech chi ofyn? Efallai gellid gofyn i berthnasau neu ffrindiau gymryd rhan o'ch rôl ofalu. Os oes pethau rydych chi'n eu gwneud eich bod ddim yn teimlo y gallai unrhyw un arall yn y teulu helpu gyda, er enghraifft, darparu gofal personol preifat - sicrhewch eich bod yn gwybod sut i gysylltu â gwasanaethau cymdeithasol am gymorth.

Does neb arall yn gallu ei wneud…

Os yw'r person rydych yn gofalu ar ei ôl wedi dod i arfer gyda chael chi yn unig yn gofalu amdanynt, gall fod yn syniad da i gael cymorth allanol ar adegau er mwyn iddynt allu dod i arfer gyda hyn. Gallai hyn wneud cael cymorth mewn argyfwng yn llai o gynnwrf iddyn nhw. Ystyriwch drafod hyn gyda'r person rydych chi'n gofalu amdanynt.

Mae'r un peth yn berthnasol i ofal seibiant a

gwasanaethau gofal dydd. Os yw'r person rydych chi'n gofalu am wedi derbyn gofal seibiant a gofal dydd yn flaenorol, gall fod yn haws iddynt fynd yno mewn argyfwng.

Beth gall Gwasanaethau Cymdeithasol eu gwneud mewn argyfwng?

Yn ystod oriau swyddfa: - gellir cysylltu â Llinell Dyletswydd y Timau Gwasanaethau Integredig
Byddant yn gallu trefnu'r cymorth canlynol:

- Trefnu ymweld â pherson gartref er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel
- Trefnu gofal brys, er enghraifft gofal cartref brys, gofal seibiant os oes angen
- Sicrhau bod trefniadau hir dymor yn eu lle pan fo angen

Llinellau Dyletswydd y Timau Gwasanaethau Integredig:

Y Fenni	**01873 735885**
Cas-gwent	**01291 635666**
Trefynwy	**01600 773041**

Y tu allan i oriau swyddfa arferol – mae Tîm Dyletswydd Argyfwng De Ddwyrain Cymru yn darparu gwasanaeth gwaith cymdeithasol mewn argyfwng ar gyfer pum awdurdod lleol Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen.

Byddant yn delio gyda sefyllfaoedd brys yn unig, rhai na all aros tan y diwrnod gwaith nesaf. Gall aelodau o'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol gysylltu â Thîm

Dyletswydd Argyfwng De Ddwyrain Cymru os:

- Oes plentyn neu berson ifanc angen diogelwch ar frys rhag niwed
- Oes rhiant, gofalwr maeth neu blentyn angen cymorth, cyngor neu gefnogaeth ar frys
- Oes gofalwr neu oedolyn agored i niwed (y sawl gyda phroblemau iechyd meddwl, anableddau corfforol neu ddysgu neu bobl hŷn) mewn angen taer.

Mae'r gwasanaeth yn gweithredu pan mae swyddfeydd Gwasanaethau Cymdeithasol ar gau, gan gynnwys ar benwythnosau a diwrnodau gŵyl y banc.

Tîm Dyletswydd Argyfwng De Ddwyrain Cymru Rhif Cyswllt: 0800 328 4432

Nodwch - ar gyfer argyfyngau meddygol rhaid i chi ffonio'ch meddyg teulu neu ambiwlans

Cwblhewch Gynllun Argyfwng

Fe welwch gynllun argyfwng yng nghefn y daflen hon y gallwch ei gwblhau i ddarparu gwybodaeth i helpu unrhyw un sy'n dod i roi cymorth i chi, boed yn wasanaethau brys, gwasanaethau cefnogaeth neu hyd yn oed teulu a ffrindiau sydd efallai ddim yn ymwybodol o rai o fanylion eich rôl ofalu.

Sut i lenwi'r ffurflen hon

Nod y cynllun argyfwng hwn yw cynnwys gwybodaeth sylfaenol, ddefnyddiol mewn un ddogfen. Meddyliwch am bwy hoffech chi gysylltu mewn argyfwng, ar gyfer

chithau a'r person rydych chi'n gofalu am. Gallai hyn fod yr un person, ond nid oedd rhaid iddo fod.

Dychmygwch fod y ffurflen yn cael ei darllen gan rywun sydd ddim yn adnabod chithau na'r person rydych chi'n gofalu am. Cadwch y wybodaeth yn syml ac yn ddefnyddiol.

Rhestrwch y cyflyrau sydd gan y person rydych chi'n gofalu am. Ydyn nhw'n cael triniaeth barhaol? Os ydyn nhw'n cymryd meddyginiaeth, ble mae'n cael ei chadw? A oes ganddyn nhw broblemau symudedd neu gyfathrebu y dylid eu hystyried? Dylech gynnwys y wybodaeth yna hefyd. A oes gennych chi neu unrhyw un arall allwedd i gartref y person? Bydd y wybodaeth yma'n ddefnyddiol ar gyfer unrhyw un sydd angen mynediad at gartref y person rydych chi'n gofalu am.

Yn yr adran "Unrhyw wybodaeth arall", gallwch ychwanegu unrhyw fanylion perthnasol arall. Efallai bod gan y person rydych chi'n gofalu am larwm diogelwch yn y cartref, neu anifeiliaid anwes sydd angen gofal ac ati.

Ar ôl i chi lenwi'r ffurflen

Unwaith i chi lenwi'r gwblhau'r cynllun, cadwch e rhywle ble fyddwch chi'n gallu dod o hyd iddo. Meddyliwch bwy hoffech chi i gael copi, fel aelodau o'r teulu neu ffrindiau. Gallwch ofyn bod copi o'r ffurflen yn cael ei sganio a'i atodi i'ch asesiad gofalwyr ac yn cael ei groesgyfeirio â'r wybodaeth sydd yn y cofnodion am y person rydych chi'n gofalu am. Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol rhoi copi i'r meddyg teulu neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill.

Sicrhewch eich bod yn diweddaru'r cynllun yn ôl yr angen. Os yw'r cynllun yn cynnig cymorth gan Wasanaethau Cymdeithasol, cofiwch ddweud wrthynt os yw pethau'n newid er mwyn sicrhau bod y cynllun sydd ganddynt yn gyfredol.

Syniadau Defnyddiol Eraill i Feddwl Amdanynt

Cardiau Argyfwng i Ofalwyr – Mae'r cerdyn hwn am ddim a tua maint cerdyn credyd felly mae'n hawdd ei gadw yn eich waled neu bwrs ac mae'n cael ei defnyddio fel cerdyn hunaniaeth mewn achosion o ddamwain neu afiechyd sydyn.

Mae lle ar gefn y cerdyn i chi ysgrifennu enw 2 berson y gellir cysylltu â hwy mewn achosion brys. Mae'r cardiau ar gael o Swyddogion Cefnogaeth a Gwybodaeth i Ofalwyr Cyngor Sir Fynwy ac o feddygfeydd.

Mewn Argyfwng – rhif ffôn cyswllt (ICE) - ychwanegwch rif ffôn i'w defnyddio mewn argyfwng at eich ffôn symudol. Trwy nodi'r llythrennau ICE - sy'n sefyll am In Case of Emergency yn Saesneg - yn y rhestr cysylltiadau ar eich ffôn symudol, bydd gan y gwasanaethau brys enw a rhif rhywun y dylid cysylltu â hwy mewn argyfwng. Mae staff y gwasanaethau bryd yn adnabod ICE fel person y dylid cysylltu â hwy mewn argyfwng.

Sicrhewch eich bod yn dewis rhif sy'n hawdd cysylltu ag e. Gallai rif cartref fod yn ddiwerth mewn argyfwng os yw'r person yn gweithio amser llawn. Os yn bosib, rhowch rifau ffôn gyda'r diwrnod ac yn ystod y nos, a rhif ffôn symudol. Sicrhewch fod y person yr ydych yn ei roi fel enw a rhif cyswllt wedi cytuno i fod eich cyswllt ICE.

Gwasanaeth Neges Destun mewn Argyfwng – yn caniatáu i bobl fyddar, drwm eu clyw ac â nam ar eu lleferydd yn y DU i anfon neges destun i wasanaeth 999 y DU ble fydd yn cael i basio ymlaen i'r heddlu, yr ambiwlans, y gwasanaeth dân neu wylwyr y glannau. Trwy anfon neges destun at 999, gallwch ffonio am help a bydd y gwasanaethau brys yn gallu ymateb i chi. Bydd angen i chi gofrestru eich ffôn symudol cyn i chi allu defnyddio'r gwasanaeth neges destun mewn argyfwng.

- Anfonwch y gair "register" mewn neges destun at 999
- Yna byddwch yn derbyn negeseuon testun am y gwasanaeth
- Pan fyddwch chi wedi darllen y negeseuon testun hyn, ymatebwch trwy anfon "yes" mewn neges destun at 999
- Yna byddwch yn derbyn neges destun yn dweud wrthych fod eich ffôn symudol wedi cael ei gofrestru neu os oes problem gyda'ch cofrestriad.

Gallwch wirio a yw'ch ffôn symudol wedi cael ei gofrestru trwy anfon y gair "cofrestru" mewn neges destun at 999.

Cynllun Argyfwng i Ofalwyr

Adran A - Manylion y Gofalwr

Enw	....
Cyfeiriad	....
	....
Rhifau cyswllt	Adref: ....
	Gwaith: ....
	Symudol: ....
Perthynas â’r sawl y gofalir am	....

Adran B - Y person y gofalir am

Enw	....
Dyddiad geni	....
Cyfeiriad	....
	....
Rhifau cyswllt	Adref: ....
	Gwaith: ....
	Symudol: ....
Manylion y meddyg teulu	....

Rhowch fanylion am unrhyw anawsterau golwg, clyw neu gyfathrebu. (Efallai hoffech nodi'r ffordd orau o gyfathrebu â'r person rydych chi'n gofalu am).

Manylion am afiechydon, anableddau neu broblemau iechyd. (Peidiwch â chynnwys meddyginiaeth gan fod hyn yn newid yn aml - fodd bynnag, efallai hoffech nodi ble rydych chi'n cadw'r feddyginiaeth ar gyfer y person rydych chi'n gofalu am).

Rhowch fanylion am unrhyw anawsterau symudedd a pha offer (os o gwbl) sydd gennych chi i gefnogi hyn.

Rhowch fanylion am unrhyw alergeddau.

Nodwch unrhyw wybodaeth arall rydych yn credu gallai fod yn ddefnyddiol?

Nodwch unrhyw wybodaeth arall rydych yn credu gallai fod yn ddefnyddiol.

Adran C - Gweithwyr Proffesiynol

Rhowch fanylion a rhifau ffôn unrhyw weithwyr proffesiynol sy'n rhan o'r gwaith o gynllunio'r gofal a chefnogaeth, megis gweithiwr cymdeithasol, nyrs ranbarthol neu ymwelydd iechyd. (Dylech ystyried gynnwys enw'r mudiad a'r rhif ffôn yn unig, rhag ofn bod eich enw cyswllt yn y mudiad yn newid).

Adran D - Cysylltiadau mewn Argyfwng

Rhowch fanylion dau berson y gellir cysylltu â hwy mewn argyfwng. Mae'n bwysig eich bod yn trafod hyn gyda nhw a'u bod nhw'n cytuno i fod yn gyswllt.

Cyswllt 1af

Enw ....

Cyfeiriad ....

....

Rhifau cyswllt Adref:..

Symudol:..

Gwaith:..

Perthynas â'r sawl y gofalir am ....

A ydyn nhw'n gallu cael mynediad at y cartref (deiliad allwedd) YDYN / NAC YDYN?

2il Gyswllt Enw

Enw ....

Cyfeiriad ....

....

Rhifau cyswllt Adref:..

Symudol:..

Gwaith:..

Perthynas â'r sawl y gofalir am ....

A ydyn nhw'n gallu cael mynediad at y cartref (deiliad allwedd) YDYN / NAC YDYN?

Cwblhawyd gan: ....

Dyddiad: ....

Byddaf yn adolygu'r ddogfen hon ar : ....

Nawr eich bod wedi cwblhau'r cynllun, dylech ei gadw yn rhywle ble fyddwch yn gallu dod o hyd iddo. Meddyliwch bwy hoffech chi i gael copi. Cofiwch adolygu'r cynllun er mwyn sicrhau ei bod yn gyfredol.

Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy
Monmouthshire Carers Project

Alzheimer's Society — Leading the fight against dementia

Gwent Association of Voluntary Organisations
Charity Reg No. 1113558 Company Limited By Guarantee 5590517 (Est. 1927)

ymddiriedolaeth gofalwyr De Ddwyrain Cymru
gweithredu · cynorthwyo · cynghori

Gwent age Cymru

hafal — dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol — for recovery from serious mental illness

GIG Cymru NHS Wales — Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board