Ailalluogi: Canllaw i ofalwyr

Tachwedd 2019

Mae ailalluogi yn rhaglen o waith asesu a chymorth byrdymor y bwriedir iddi helpu pobl hŷn neu bobl ag anableddau i adennill, cynnal a hybu eu hannibyniaeth, gan wella dewis, hyder ac ansawdd bywyd.

Efallai eich bod wedi cael y daflen hon oherwydd eich bod yn gofalu am rywun neu oherwydd bod gennych berthynas sy'n cael ei gyfeirio at wasanaethau ailalluogi.

Caiff y gwasanaeth ailalluogi ei ddarparu gan dîm medrus o weithwyr proffesiynol sy'n cynnwys Therapyddion Galwedigaethol, Ffisiotherapydd, Gweithiwr Cymdeithasol a Staff Cymorth.

Mae'r rhaglen ailalluogi yn wasanaeth rhad ac am ddim am gyfnod byr. Gall bara wythnos yn unig neu gall bara hyd at uchafswm o chwe wythnos, yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn.

I ddechrau, efallai y bydd angen rhai ymweliadau bob dydd ar y sawl sy'n defnyddio gwasanaeth y tîm ailalluogi, ond wrth i'r unigolyn wneud cynnydd bydd nifer yr ymweliadau'n gostwng. Mae hyd y rhaglen yn dibynnu ar amgylchiadau unigol a chynnydd y defnyddiwr gwasanaeth o ran cyrraedd ei nodau.

Sut y mae ailalluogi yn gweithio?

Pan gaiff rhywun ei gyfeirio at y rhaglen ailalluogi, bydd yn cael cynnig asesiad er mwyn canfod beth yw ei anghenion a sut y gallai gwasanaethau ailalluogi ddiwallu'r anghenion hynny.

Os bydd yr asesiad yn dangos y gallai gwasanaethau ailalluogi helpu'r sawl yr ydych yn gofalu amdano i adennill neu hybu ei annibyniaeth, bydd rhaglen ailalluogi'n cael ei chynllunio ar ei gyfer.

Caiff pob rhaglen ailalluogi ei theilwra i ddiwallu anghenion unigol.

Bydd eich anogaeth a'ch cymorth **chi** i'r rhaglen yn allweddol o ran sicrhau bod yr unigolyn yn cael y budd mwyaf o'i raglen.

Caiff y math o gymorth a ddarperir ei deilwra i'n hasesiad o anghenion yr unigolyn.

Er enghraifft:

- Cael help gyda gofal personol
- Cael cymorth ymarferol i baratoi prydau bwyd
- Rhoi awgrymiadau ynghylch cymryd a rheoli meddyginiaeth
- Darparu offer neu dechnoleg gynorthwyol gyda help i ddeall sut y mae ei defnyddio
- Dysgu ymarferion i helpu i adennill y gallu i symud, a magu hyder a chryfder – gyda chymorth ac anogaeth i ymarfer gwneud yr ymarferion
- Dod o hyd i atebion ymarferol i broblemau a allai fod yn lleihau annibyniaeth.

Sut y gallaf i, fel gofalwr, gynorthwyo'r rhaglen ailalluogi?

Mae'n bwysig bod yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yn gallu **ymarfer ac ailddysgu** y sgiliau y cytunwyd arnynt yn y rhaglen, er mwyn adennill cymaint o hyder ac annibyniaeth ag sy'n bosibl. Bydd yr anogaeth a'r cymorth y gallwch eu darparu wrth barhau i gyflawni eich rôl fel gofalwr yn cynorthwyo'r unigolyn a'r tîm ailalluogi.

Bydd **aelod o'ch teulu** wedi cael taflen o'r enw "Ail-alluogi". Fel ei ofalwr, efallai y byddai'n ddefnyddiol pe baech chi'n darllen y daflen hefyd.

Rydym yn gwybod ei bod yn bwysig sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cynnwys ac yn cael y wybodaeth ddiweddaraf, a byddwn yn parchu eich gwybodaeth am y sawl sy'n cael gofal gennych. Byddwn yn eich helpu i ddeall y penderfyniadau a wnaed os oes angen, ac mewn achosion lle caiff penderfyniadau eu gwneud yn eich absenoldeb, byddwn yn sicrhau bod y penderfyniadau hynny'n cael eu hesbonio wrthych yn brydlon er mwyn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi.

Cyhyd â bod yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano'n cytuno, gallwn drafod ei gynnydd o safbwynt y rhaglen â chi ac ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gennych.

A oes unrhyw gost i'r defnyddiwr gwasanaeth?

Cymorth byrdymor yn unig a ddarperir gan y Gwasanaeth Ailalluogi. Pan fydd annibyniaeth yr unigolyn wedi'i hybu i'r eithaf, bydd y Rhaglen Ailalluogi yn dod i ben.

Os oes ar yr unigolyn angen pecyn gofal tymor hwy bydd hynny'n cael ei drafod ag ef ac, os yw'n briodol, byddwn yn cytuno ar becyn gofal. Yn achos unrhyw drefniant gofal tymor hir, efallai y bydd angen cynnal Asesiad Ariannol ac efallai y bydd yn rhaid codi tâl ar yr unigolyn dan sylw.

Eich hawliau fel gofalwr

Mae gennych hawl i gael asesiad ar wahân o'ch anghenion fel gofalwr. Gallwch gael cyngor gan Wasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Gogledd-ddwyrain Cymru (NEWCIS).

28-44 New Street, Yr Wyddgrug, Sir y Fflint CH7 1NZ
01352 752525

Oriau agor: Dydd Llun – Dydd Iau 9am – 5pm;
Dydd Gwener 9am – 4.30pm

E-bost: flintshire@newcis.org.uk

Gwefan: www.newcis.org.uk

I gael rhagor o wybodaeth neu wybodaeth mewn fformatau eraill, gan gynnwys mewn Braille, mewn print bras ac ar CD, cysylltwch â'r tîm canlynol:

Un Pwynt Mynediad,
Preswylfa, Hendy Road,
Yr Wyddgrug, Sir y Fflint, CH7 1PZ.
03000 858 858

Y rhif mewn argyfwng y tu allan i oriau gwaith arferol yw **0845 053316**

Mae ein taflenni ar gael ar-lein hefyd ar:

www.flintshire.gov.uk/careinfo

Mae www.carersuk.org yn ffynhonnell o wybodaeth werthfawr am lawer o bynciau sy'n berthnasol i ofalwyr, ac mae'n cynnwys papur briffio manwl o'r enw *Reablement: a guide for families and carers*, a luniwyd gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth ynghyd â Carers UK.

Mae llawlyfr o'r enw *The Carewell Handbook*, a fydd yn eich helpu i fod â mwy o egni i ddarparu gofal, wedi'i lunio gan Bupa, Carers UK a Mend, ac mae ar gael yn rhad ac am ddim drwy ffonio 0800 011 4777.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg. Cysylltwch â 03000 858 858 i gael fersiwn Saesneg.

This document is available in English. Please contact 03000 858 858 for an English version.

Cyf: A19C