

Ydych chi'n ofalwr?

Ydych chi'n gofalu am rywun na allai ymdopi hebddoch chi?

Gofalwr yw rhywun sy'n darparu neu sy'n bwriadu darparu gofal i deulu neu ffrindiau/cymdogion na allen nhw ymdopi heb y cymorth hwn. Gallai hyn olygu gofalu am berthynas, partner, plentyn neu ffrind sy'n sâl, bregus, anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau. Mae'r holl ofal maen nhw'n ei roi yn ddi-dâl.

Gall unrhyw un fod yn ofalwr. Mae gofalwyr yn dod o bob math o gefndiroedd, pob math o ddiwylliant a gallant fod o unrhyw oedran. Mae llawer yn teimlo eu bod yn gwneud beth fyddai unrhyw un arall yn ei wneud yn yr un sefyllfa; gofalu am eu mam, mab, neu ffrind gorau fel mater o drefn.

Ond gall Gofalu gael effaith fawr ar eich bywyd, a gallai hyn gynyddu wrth i amser fynd heibio. Felly mae'n bwysig eich bod yn gwybod bod cefnogaeth ar gael i'ch helpu i ofalu am rhywun rydych eu caru. Nid yw hyn bob amser yn golygu y bydd rhywun arall yn darparu gofal am dâl yn eich lle chi, gall olygu bod â rhywun i siarad ag ef, cefnogaeth i ddeall beth yw eich opsiynau o ran cefnogi eich incwm os oes rhaid i chi roi'r gorau i weithio neu ganiatáu i chi gael seibiant mae mawr ei angen.

Nid yw llawer o unigolion, pan fyddant yn dechrau gofal am unigolyn arall, yn ystyried eu hunain yn ofalwyr o reidrwydd. Mae'r dasg maent yn ei wneud yn aml yn cael ei wneud oherwydd y cariad a'r parch sydd ganddynt at yr unigolyn maent yn gofalu amdano neu er cyfeillgarwch am berson arall maen nhw'n ei adnabod yn dda. I lawer, bydd yn broses raddol, neu gallai ddigwydd pan nad ydych yn ei ddisgwyl. I eraill, gallai ddod gyda genedigaeth plentyn anabl a bydd yn arwain at oes o ofalu. Beth bynnag yw eich sefyllfa, mae cefnogaeth ar gael i chi a gobeithiwn drwy ddarllen y canllaw hwn y bydd yn eich helpu i wybod lle i ddod o hyd i gefnogaeth pan mae ei hangen arnoch.

Mae'n bosibl eich bod yn ofalwr ifanc neu dan 18 oed sy'n gofalu am aelod o'r teulu ac mae gwasanaethau penodol i bobl ifanc a all gefnogi a helpu i roi'r gefnogaeth sydd ei hangen iddynt.

Gwasanaethau i ofalwyr yn Sir y Fflint

Mae gwasanaethau i'ch cefnogi chi yn eich rôl ofalu yn cynnwys:

- Darparu cyngor a gwybodaeth
- Helpu i hawlio lwfans gofalwr
- Eich cyfeirio at sefydliadau gwirfoddol sy'n darparu grantiau a chefnogaeth i ofalwyr
- Cymorth gyda garddio, glanhau neu brynu offer
- Darparu seibiant oddi wrth ofalu
- Taliadau uniongyrchol sy'n rhoi mwy o ddewis a rheolaeth i chi dros y gwasanaethau sydd eu heisiau arnoch
- Grwpiau Cefnogaeth a Chwnsela
- Gwirfoddoli
- Cefnogaeth gan gymheiriaid
- Hyfforddiant Gofalwyr
- Cefnogaeth arbenigol – Dementia, Iechyd Meddwl, Anaf i'r Ymennydd, Camddefnyddio Sylweddau ac ati.
- Help i ddychwelyd i'r gwaith
- Ailasesu'r gefnogaeth a ddarperir i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano i sicrhau bod eich anghenion asesedig eich hun yn cael eu diwallu
- Cefnogaeth i Ofalwyr Ifanc

I gael rhagor o fanylion am yr amrywiaeth o wasanaethau sydd ar gael yn Sir y Fflint, ffoniwch ni yn y Gwasanaethau Cymdeithasol ar **03000 858 858** neu Wasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS) ar **01352 752525** neu Gofalwyr Ifanc Barnardo's ar **01352 755422**.

Gallwch gysylltu â ni dros e-bost ar spoa@flintshire.gov.uk neu edrychwch ar gyfeirlyfr gwasanaethau ar-lein Dewis yn www.dewis.wales

Asesiadau Gofalwyr

Er bod rhai gwasanaethau a chefnogaeth mae modd eu trefnu'n uniongyrchol gyda sefydliad gwirfoddol neu grŵp cymunedol, mae llawer yn cael eu darparu yn dilyn Asesiad Gofalwr.

Mae asesiad gofalwr yn gyfle i drafod gyda'r cyngor lleol pa gefnogaeth neu wasanaethau sydd eu hangen arnoch. Bydd yr asesiad yn edrych ar sut gall gofalu effeithio ar eich bywyd, gan gynnwys er enghraifft, anghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol, a p'un a ydych yn gallu neu'n fodlon parhau i ofalu.

Weithiau mae pobl yn teimlo nad ydynt yn barod i gael cefnogaeth neu asesiad mwy trylwyr ac mae hynny'n iawn hefyd. Gall yr asesiad Gofalwr helpu pobl i feddwl pa gefnogaeth sydd ganddynt y tu allan i wasanaethau ffurfiol a allai eu helpu ar yr adeg hon a gall hefyd roi'r wybodaeth bwysig iddynt sydd ei hangen arnynt ar gyfer cael mynediad i gefnogaeth yn y dyfodol.

Os ydych yn ofalwr ifanc, neu os oes plentyn dan 18 oed yn gofalu amdanoch chi, gallwch gael Asesiad Gofalwr Ifanc gan Wasanaeth Gofalwyr Ifanc Barnardo's neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Mae unrhyw un sy'n gofalu am berson â hawl gyfreithiol i gael Asesiad Gofalwr a dylech gael cynnig un gennym ni yn y Gwasanaethau Cymdeithasol neu gan NEWCIS/ Barnardo's, ein Gwasanaeth Asesu a Chefnogi Gofalwyr a Gofalwyr Ifanc.

Pan fydd eich asesiad cychwynnol wedi'i gwblhau, mae'n bosibl y byddwch yn cael gwybodaeth a chyingor neu'n cael eich atgyfeirio at wasanaethau Gofalwyr a fydd yn rhoi'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i chi. Ar yr adeg hon mae'n bosibl y nodir eich bod angen asesiad mwy manwl, a bydd rhywun yn dod i siarad gyda chi neu'n cael sgwrs ffôn mwy manwl gyda chi i ystyried eich anghenion chi ymhellach, a pha gefnogaeth fyddai o fudd i chi.

Gellir cynnal yr asesiad hwn hyd yn oed os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn gwrthod gwasanaethau, oherwydd mae'n benodol i edrych ar eich anghenion chi. Gallwch hefyd gael asesiad ar y cyd gyda'r person rydych yn gofalu amdano er mwyn i'ch anghenion gael eu hasesu ar yr un pryd a gall y ddau ohonoch gyfrannu.

Pan fydd eich asesiad wedi'i gwblhau, byddwn yn eich cefnogi i gael y gefnogaeth gywir ar waith i chi. Cynigir asesiad adolygu i chi o fewn blwyddyn i wirio sut mae'r gefnogaeth yn mynd i chi a thrafod os yw eich anghenion wedi newid. Os bydd eich amgylchiadau wedi newid yn y cyfamser, gallwch ofyn am asesiad adolygu cynharach.

Os ydych yn anhapus gydag unrhyw benderfyniad a wnaed gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch apelio.

Pwyntiau Allweddol Asesiad Gofalwr:

- Dylid cynnig asesiad i unrhyw ofalwr sydd fel pe bai ganddynt angen am gefnogaeth.

- Bydd hawl gennych i gael asesiad waeth faint neu pa fath o ofal rydych yn ei ddarparu, eich gallu ariannol neu eich lefel o angen am gefnogaeth. Nid oes rhaid i chi fod yn byw gyda'r person rydych yn gofalu amdano o reidrwydd, na bod yn gofalu llawn amser i gael asesiad. Mae'n bosibl y byddwch yn ceisio cydbwysu gwaith a gofalu a bod hyn yn cael effaith fawr ar eich bywyd.
- Gallwch gael asesiad p'un a yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi cael asesiad o anghenion ai peidio, neu os yw'r Cyngor wedi penderfynu nad ydynt yn gymwys i gael cefnogaeth.
- Os byddwch chi a'r person rydych yn gofalu amdano yn cytuno, gellir cynnal asesiad ar y cyd o'ch anghenion ar yr un pryd.
- Os ydych yn rhannu cyfrifoldebau gofalu gyda pherson arall, neu fwy nag un person, gan gynnwys plentyn dan 18 oed, gallwch gael asesiad yr un, (er ar gyfer plentyn dan 18 oed bydd yr asesiad yn wahanol).
- Bydd eich asesiad yn cael ei gwblhau mewn 2 ran. Rhan 1 i ddarparu gwybodaeth a chynghor neu i'ch cyfeirio at wasanaethau gwirfoddol neu gymunedol. Rhan 2 yn asesiad manwl i edrych ar eich anghenion mewn mwy o fanylder. Mae hawl gennych i'r ddwy ran ond mae'n bosibl y byddwch yn teimlo mai dim ond Rhan 1 fyddwch ei heisiau yn dibynnu ar y lefel o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. Mae Rhan 2 bob amser ar gael i chi pe bai eich anghenion yn cynyddu.

Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr ifanc yw plant sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu (gall gynnwys brodyr neu chwiorydd), sy'n sâl, anabl, neu â phroblemau iechyd meddwl, neu sy'n camddefnyddio cyffuriau neu alcohol.

Mae eu cyfrifoldebau o ddydd i ddydd yn aml yn cynnwys: coginio, glanhau, siopa, darparu gofal nyrsio a gofal personol a rhoi cefnogaeth emosiynol.

Gyda chymaint o gyfrifoldebau aeddfed, mae gofalwyr ifanc yn aml yn colli allan ar gyfleoedd y caiff plant eraill i chwarae a dysgu. Mae sawl un yn cael trafferth gyda'u haddysg ac yn aml yn cael eu bwlio am fod yn 'wahanol'. Gallant deimlo ar eu pen eu hunain, heb unrhyw ffordd o liniaru'r pwysau gartref, a heb unrhyw gyfle i fwynhau plentynod arferol. Maent yn aml yn rhy ofnus i ofyn am gymorth gan eu bod yn ofni siomi eu teulu neu i gael eu rhoi mewn gofal. Felly mae'n bwysig iawn eu bod yn gwybod y gallwn eu cefnogi.

Mae hawl gan Ofalwyr Ifanc i gael Aseidiadau Gofalwyr Ifanc. Mae hyn yn golygu y bydd Barnardo's neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol am gyfarfod â'r teulu a cheisio deall y rôl ofalu mae'r plentyn yn ei wneud, sut allai hyn fod yn effeithio arnynt a pha gefnogaeth allem eu helpu nhw a'r teulu gyda hi.

Rhaid i'r asesiad gynnwys siarad gyda' plentyn, eu rhieni ac unrhyw berson arall mae'r plentyn am iddynt fod yn rhan o'r asesiad.

Rhaid i'r asesiad ei hun edrych ar p'un a yw'r gofalwr ifanc am barhau i ofalu ai peidio, a p'un a yw'n briodol iddynt barhau i ofalu.

Wrth i ni gwblhau asesiad, byddwn yn edrych ar unrhyw weithgareddau addysg, hyfforddiant, gwaith neu hamdden mae'r gofalwr ifanc yn cymryd rhan ynddynt neu'n dymuno cymryd rhan ynddynt.

Pan fo anghenion cymwys gofalwr ifanc wedi'u nodi fel bod angen cefnogaeth, gallwn ddarparu'r gwasanaethau canlynol drwy Barnardo's:

- Cefnogaeth a chwrsela 1.1
- Hyfforddiant a gweithgareddau
- Cefnogaeth gan gymheiriaid
- Cysylltu pobl ifanc gyda chlybiau a grwpiau lleol
- Cyngor a gwybodaeth
- Cefnogaeth i gyflawni'r canlyniadau mae'r gofalwr ifanc am eu cyflawni.

Os ydych dan 18 oed ac yn gofalu am rywun, rydym yn awyddus i sicrhau bod eich teulu yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. Cysylltwch â **Barnardo's** ar **01352 755422** neu'r **Gwasanaethau Cymdeithasol** i Blant ar **01352 701000**.

Gwasanaethau Arbenigol

NEWCIS

Mae NEWCIS yn darparu amrywiaeth eang o wybodaeth a chefnogaeth i oedolion sy'n gofalu am berson yn Sir y Fflint am ddim ac yn gyfrinachol.

01352 752525

www.newcis.org.uk

Hafal

Mae Hafal yn cefnogi gofalwyr sy'n gofalu am bobl sydd â salwch meddwl difrifol. Maen nhw'n darparu amrywiaeth o seibiannau byr hyblyg i gefnogi gofalwyr yn eu rôl o ofalu. I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â Hafal ar **07487 254019** neu **07966 017647** neu www.hafal.org

Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru

Mae'n darparu gwasanaethau gofal seibiant i ofalwyr sy'n gofalu am bobl o bob oed gan gynnwys plant. I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â Croesffyrdd ar **01492 542212** neu www.nwcrossroads.org.uk

Y Groes Goch Brydeinig

Mae'n darparu mynediad i'r Cerdyn Argyfwng Gofalwyr, cymorth cartref brys a gwasanaeth eistedd gyda phobl i Ofalwyr. I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â'r Groes Goch Brydeinig ar **01352 718374**

Canolfan Therapi Niwrolegol

Mae'r Ganolfan Therapi Niwrolegol yn Saltney yn cefnogi pobl gydag amrywiaeth o gyflyrau niwrolegol a'u gofalwyr. Gall gofalwyr gael mynediad i ddigwyddiadau cymdeithasol, grwpiau gofalwyr, gweithdai/ sesiynau grŵp wedi'u teilwra ar ymlacio, ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, codi a symud yn gorfforol a Pilates a rhwydweithiau cefnogaeth. I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â'r Ganolfan Therapi Niwrolegol ar **01244 678619** neu www.neurotherapycentre.org

Daffodils

Mae Daffodils yn grŵp hunangymorth i blant a phobl ifanc anabl rhwng 0 a 25 oed a'u teuluoedd agos. Mae Daffodils yn darparu dros 175 o ddigwyddiadau a gweithgareddau bob blwyddyn sy'n gynnwys clybiau ieuencid wythnosol, gweithgareddau canolfan chwaraeon, chwarae meddal, gweithdai â thema a theithiau gwyliau ysgol. Mae pob gweithgaredd yn cael eu cefnogi gan staff Daffodils a gwirfoddolwyr sy'n caniatáu i rieni / gofalwyr gymysgu, sgwrsio a dysgu gan eu gilydd hefyd. (Rhaid i rieni fynychu gyda'u plentyn/person ifanc ym mhob digwyddiad.) I gael manylion, cysylltwch â Daffodils ar **01352 250147**

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: C7