Cymorth a chefnogaeth sydd ar gael yn lleol

GWYBODAETH BWYSIG: oherwydd effaith barhaol rheoliadau Covid-19, nid yw'r holl gymorth a chefnogaeth a restrir isod ar gael ar hyn o bryd. Mae rhai o wasanaethau wedi ei addasu e.e. asesiadau anghenion gofalwyr dros y ffôn yn hytrach nag wyneb i wyneb, ac mae rhai wedi cael ei ohirio dros dro e.e. darpariaeth o ofal ysbaid trwy ganolfannau dydd. Ond mae'n fwy pwysig nag erioed bod gofalwyr yn cael eu cefnogi ac mae cymorth a chefnogaeth dal ar gael ond mewn ffyrdd gwahanol. Felly cysylltwch gyda'ch Tîm Adnoddau Cymunedol lleol neu Wasanaeth Cynnal Gofalwyr, gweler isod am fanylion cyswllt.

Gall **GWASANAETHAU CYMDEITHASOL** gynnig gwasanaethau i'r gofalwr di-dâl ac i'r person maent yn gofalu amdano. Penderfynir ar wasanaethau i ofalwr di-dâl yn dilyn Asesiad Anghenion Gofalwr, a phenderfynir ar wasanaethau i'r person sy'n derbyn gofal yn dilyn asesiad o'u hanghenion hwy.

Asesiad Anghenion Gofalwr – mae gan gofalwyr di-dâl hawl i asesiad waeth pa faint neu ba fath o ofal y maent yn ei ddarparu, eu sefyllfa ariannol neu faint o gymorth a allai fod arnynt angen. O'r blaen, roedd rhaid i ofalwr di-dâl ofyn am asesiad, ond bellach, unwaith y mae'n amlwg i'r awdurdod lleol y gallai fod arnynt angen cymorth, rhaid iddynt gynnig asesiad i'r gofalwr di-dâl. Mae asesiad gofalwr yn edrych ar anghenion y gofalwr di-dâl. Gall y gefnogaeth sydd ar gael gynnwys: seibiant o ofalu (fel rhan o becyn gofal y sawl sy'n derbyn eich gofal), mynediad at hyfforddiant, gwahoddiadau i ddigwyddiadau gofalwyr a chyfeirio at wasanaethau perthnasol. Gall gofalwr di-dâl dderbyn asesiad, hyd yn oed nad yw'r person yr ydynt yn gofalu amdano wedi derbyn asesiad o'i anghenion ei hun.
Mae gan Cyngor Gwynedd llyfryn gwybodaeth am asesiadau gofalwyr sydd ar gael ar eu gwefan [Asesiad Anghenion Gofalwyr]

Mae'r gwasanaethau sydd ar gael gan Gwasanaethau Cymdeithasol yn cynnwys:

- **Gofal cartref (help yn y cartref)** – Gall hyn gynnwys cymorth gyda thasgau gofal personol megis ymolchi neu wisgo a chymorth gydag adferiad sylfaenol er mwyn datblygu sgiliau a cynorthwyo pobl i fyw mor annibynnol â phosib yn y gymuned. Weithiau, gall cymorth gyda rhai tasgau domestig fod ar gael i'r gofalwr di-dâl.
- Mae'r **gwasanaeth ysbaid/eistedd i mewn (seibiant byr)** yn rhoi seibiant i chi, gyda rhywun arall yn edrych ar ôl y person rydych yn gofalu amdano. Gall hyn naill ai ddigwydd yn eich cartref eich hun neu yn rhywle arall. Gall ysbaid gael ei gynnig trwy asesiad gan y gwasanaethau cymdeithasol, a bydd yn rhan o gynllun gofal y person rydych yn gofalu amdano.
- **Taliadau Uniongyrchol** – os ydych y person rydych yn gofalu amdano neu chi, fel gofalwr di-dâl, yn gymwys am wasanaethau ar ôl i chi gael asesiad, gall y cynllun taliadau uniongyrchol eich gwneud yn fwy annibynnol. Yn lle derbyn gwasanaethau drwy'r Cyngor, gallwch ddewis derbyn yr arian a phrynu'r gwasanaeth o rywle arall. Mae hyn yn rhoi mwy o ddewis, rheolaeth a hyblygrwydd i chi. Bydd yr arian yn cael ei dalu i gyfrif banc pwrpasol ar gyfer talu cyflogau a threuliau perthnasol. Mae cymorth gyda'r gwaith papur a chyflogi pobl ar gael gan Diverse Cymru
- **Teleofal/Technoleg Gynorthwyol** – mae'r system yn cynnwys defnyddio synwyryddion yn y cartref. Mae'r synwyryddion hyn yn gallu anfon rhybuddion yn awtomatig trwy linell fywyd i ganolfan fonitro pe bai argyfwng. Cysylltir wedyn ag enwau ac ymatebwyr priodol i helpu. Gall synwyryddion ganfod nifer o broblemau yn y tŷ, megis argyfwng, llifogydd o fath neu fasn, tân, tymereddau eithafol yn dangos bod gwres yn cael ei golli neu fod cwcer wedi cael ei adael ymlaen, a thresbaswyr. Mae technoleg gynorthwyol yn rhoi tawelwch meddwl bod help wrth law pe bai angen.
- **Cerdyn Argyfwng Gofalwyr** – dyma gerdyn y mae gofalwyr di-dâl yn ei gario efo hwy bob amser. Os yw gofalwr yn cael damwain neu salwch sydyn, mae'r cerdyn yn hysbysu'r gwasanaethau brys bod rhywun gartref sy'n methu â dygymod heb help.

Talu am wasanaethau – Os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi'i asesu fel rhywun sydd angen gwasanaethau, efallai y gofynnir iddo/iddi gyfrannu at y costau, yn ddibynnol ar ei arian/harian. Mae ffi uchafswm wythnosol o £100 (2021-2022)

Meini prawf cymhwysedd – Nid yw'r meini prawf cymhwysedd yn seiliedig ar incwm, maent yn seiliedig ar fath o gefnogaeth sydd ei hangen.

Os cewch chi eich asesu fel rhywun nad yw'n gymwys am ofal iechyd neu gymdeithasol, cewch cynnig cyngor a gwybodaeth am fathau eraill o gefnogaeth gan sefydliadau gwirfoddol/trydydd sector a sefydliadau preifat.

Cysylltwch â'r Gwasanaethau Cymdeithasol trwy ffonio'ch Tîm Adnoddau Cymunedol lleol (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**) neu trwy ffonio'r Tîm Cyfeirio (Plant) ar **01758 704455**

IECHYD

Mae cefnogaeth a chymorth i chi fel gofalwr di-dâl, ac i'r person rydych yn gofalu amdano, ar gael gan wasanaethau iechyd lleol megis meddygon teulu, ysbytai a iechyd cymunedol.

Meddygfa

Gwiriwch fod eich meddyg teulu'n ymwybodol eich bod yn ofalwr di-dâl - bydd nodi hyn ar eich cofnodion yn egluro pam y byddwch efallai'n gorfod gwneud apwyntiad ar adeg benodol, er enghraifft.

Trefnwch apwyntiad dwbl os ydych chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano angen mwy o amser gyda'r meddyg teulu. Mae hefyd yn syniad da paratoi at yr apwyntiad trwy ysgrifennu unrhyw gwestiynau sydd gennych fel nad ydych yn anghofio dim.

Gellir yn awr drefnu apwyntiadau ar-lein drwy ddefnyddio'r safle gwe Fy Iechyd Ar-lein. Mae'r apwyntiad yn cael ei gadarnhau ar-lein felly nid oes angen ffonio'r feddygfa o gwbl, Gellir hefyd ganslo apwyntiadau ar-lein a chyflwyno cais am ail-bresgripiwn. Y cyfan sydd angen ei wneud er mwyn

defnyddio'r gwasanaeth hwn yw cofrestru eich manylion gydag eich meddygfa (bydd angen i chi ddarparu prawf o hunaniaeth). D.S Nid yw'r gwasanaeth hwn ar gael ym mhob meddygfa yng Ngwynedd, felly bydd angen holi ymlaen llaw i'ch meddygfa leol i ganfo os ydynt yn cynnign system apwyntiadau ar-lein neu beidio.
Os nad ydych yn hyderus ynglŷn â darparu gofal meddygol i'r person rydych yn gofalu amdano, gallwch ofyn i'ch meddygfa leol am hyfforddiant ychwanegol.
Fel gofalwr di-dâl mae gennych hawl i dderbyn brechiad ffliw blynyddol. Dylai hwn gael ei gynnig i chi'n awtomatig os ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr di-dâl gyda'r feddygfa.

Fferyllwyr
Mae'r rhan fwyaf o fferyllwyr yn cynnig nifer o wasanaethau i gefnogi gofalwyr di-dâl a'r person maent yn gofalu amdano. Maent yn cynnig gwasanaeth presgripsiwn ailadroddus lle caiff y presgripsiwn sy'n ailadrodd ei anfon atynt o'r feddygfa, sy'n golygu bod y gofalwr/claf yn gallu mynd yn syth i'r fferyllfa i gasglu'r feddyginiaeth pan fydd yn barod. (Mae angen sefydlu'r gwasanaeth hwn trwy'r feddygfa i gychwyn). Mae rhai fferyllwyr hefyd yn cynnig gwasanaeth danfon i'r cartref.
Mae pob fferyllydd yn cynnig adolygiad blynyddol o'r feddyginiaeth. Mae ganddynt hefyd y cyfleusterau i gynnig ymgynghoriadau preifat ar unrhyw adeg.

Y TRYDYDD SECTOR (Y SECTOR GWIRFODDOL)
Mae nifer o sefydliadau yn lleol sy'n cynnig cefnogaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl, megis Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr **01248 370797** i ofalwyr di-dâl sy'n oedolion (gan gynnwys rhieni plant sydd dan 18 mlwydd oed), Gweithredu Dros Blant **01248 364614** i ofalwyr ifanc. Mae sefydliadau eraill sy'n cefnogi pobl sydd â salwch neu anabledd penodol yn aml yn cefnogi eu gofalwyr hefyd.

Ffynonellau Gwybodaeth

Mae nifer o sefydliadau sy'n gallu darparu gwybodaeth berthnasol ac amserol i chi, gan gynnwys

- Gwasanaethau Cymdeithasol
- Gwasanaethau Iechyd
- Sefydliadau Gwirfoddol / Trydydd Sector
- Gwasanaethau Llyfrgell

Gwasanaethau Cymdeithasol – Os oes gennych gyswllt gyda gweithiwr cymdeithasol, cofiwch ofyn iddo am unrhyw wybodaeth allai fod o gymorth i chi ofalu. Mae gwybodaeth ar gael hefyd ar y wefan Gwasanaethau Cymdeithasol.

Gwasanaethau Iechyd – Bydd eich meddygfa a'r staff yno yn ffynhonnell wybodaeth dda. Mae'n bosib y bydd taflenni a llyfrynnau defnyddiol ar gael yno hefyd.

Sefydliadau Trydydd Sector – Mae nifer o sefydliadau trydydd sector yn darparu gwybodaeth berthnasol i ofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc e.e. y Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr a Gweithredu Dros Blant. Mae rhai sefydliadau yn helpu pobl gyda mathau penodol o salwch ac mae ganddynt wybodaeth benodol sy'n gallu bod o gymorth i ofalwyr di-dâl hefyd e.e. y Gymdeithas Strôc, y Gymdeithas Alzheimer, Parkinson's UK a Hafal

Dewis Cymru – gwefan genedlaethol gyda gwybodaeth lleol am wasanaethau llesiant yn ogystal â thudalennau pwrpasol o wybodaeth ddefnyddiol i bobl sydd yn edrych ar ôl teulu a ffrindiau. www.dewis.cymru

Gwasanaethau Llyfrgell - gweler y daflen ar wahân.