

Ydych chi'n Ofalwr di-dâl?



Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd ag anghenion gofal a chymorth na allai ymdopi heb eich help chi, yna rydych chi'n Ofalwr.

Efallai eich bod chi wedi bod yn darparu gofal ers amser maith neu efallai eich bod chi wedi dechrau cefnogi rhywun yn ddiweddar. Mae'r gyfraith yng Nghymru yn diffinio Gofalwr fel rhywun sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r un hawliau i Ofalwyr â'r rhai maent yn gofalu amdanynt ac, oherwydd hynny, cyfeirir atoch chi drwy gydol y Ddeddf i gydnabod y cyfraniad amhrisiadwy rydych yn ei wneud.

Gallai rhai enghreifftiau gynnwys eich bod yn darparu gofal a chymorth i rywun sydd â:

- Dementia
- Anabledd dysgu
- Goroeswr strôc
- Person sy'n derbyn triniaeth ar gyfer Cancer.
- Awtistiaeth
- Person sydd â dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol
- Person â salwch meddwl
- Eiddilwch oherwydd bod yn berson hŷn.

Nid yw'r enghreifftiau hyn yn rhestr hollgynhwysfawr ac nid yw llawer o bobl yn sylweddoli eu bod wedi dod yn Ofalwr di-dâl.

Gall gofalu am rywun fod yn brofiad gwerth chweil a rhoi llawer o foddhad. Fodd bynnag, mae adegau pan fydd darparu gofal a chymorth i ffrind neu aelod o'r teulu, er enghraifft, yn gallu bod yn flinedig iawn ac yn ormod. Gall deall systemau iechyd neu ofal cymdeithasol sy'n ymddangos yn gymhleth deimlo'n llethol pan fyddwch yn ceisio cynnal cydbwysedd



rhwng gofalu a bywyd gwaith a bywyd teuluol.

Fel Gofalwr mae gennych chi'r hawl i gael Asesiad o Anghenion Gofalwyr, y cyfeirir ato weithiau fel sgwrs "beth sy'n bwysig".

Mae gennych chi hawl i'r asesiad hwn hyd yn oed os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi gwrthod ei asesiad ei hun. Nid yw hwn yn asesiad

o'r gofal rydych yn ei ddarparu i berson mewn unrhyw ffordd, nac yn brawf o'ch gallu i ofalu. Nid yw'n asesiad ariannol chwaith (efallai y gofynnir i Ofalwyr a ydynt yn dymuno trafod sut mae eu rôl ofalu yn effeithio ar eu harian a gellir darparu gwybodaeth am sut i sicrhau'r incwm gorau posib), ond yn hytrach mae'n gyfle i drafod ac edrych ar sut gallwch chi gael eich cefnogi yn eich rôl ofalu.



Gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun

Mae mor hawdd bod mor brysur yn eich rôl ofalu o ddydd i ddydd fel bod eich anghenion chi yn dod yn ail. Mae'n hynod bwysig eich bod chi'n cael y cyfle i ofalu amdanoch chi'ch hun hefyd, mae bod yn iach yn bwysig er mwyn i chi allu dal ati i ofalu. Dylech gael cynnig asesiad cyn gynted ag y mae'n ymddangos bod arnoch angen cymorth ar hyn o bryd, neu y bydd arnoch angen cymorth yn y dyfodol.

Yr Asesiad o Anghenion Gofalwyr yw eich cyfle chi i drafod eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd. Bydd yr asesiad yn cael ei gynnal gan aelod o staff o Gyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, neu, mewn rhai achosion, gan asesydd dibynadwy a fydd yn cynnal yr asesiad ar ran y cyngor lleol.

Paratoi ar gyfer eich asesiad anghenion fel Gofalwr

Gall fod yn eithriadol anodd gofyn am help ac efallai y byddwch chi'n profi teimladau o euogrwydd am deimlo eich bod yn cael anhawster gyda'ch rôl gofalu. Mae hwnnw'n ymateb cwbl normal a dealladwy.

Rydyn ni'n deall bod llawer o Ofalwyr yn profi'r teimladau hyn a dydyn ni ddim yma i'ch barnu chi. Gall siarad â rhywun am eich rôl ofalu fod yn hynod ddefnyddiol gan ei fod yn rhoi cyfle i chi archwilio eich teimladau a'ch helpu i wneud synnwyr o'r hyn a all fod yn sefyllfa heriol ac anodd.

Gellir cynnal eich asesiad mewn ffordd sy'n gweithio orau i chi, er enghraifft, gellir ei gynnal gyda'r person rydych yn gofalu amdano fel rhan o asesiad ar y cyd. Neu gellir ei gynnal heb y person, o'ch cartref, neu dros y ffôn. Bydd y person sy'n

cwblhau'r asesiad eisiau i chi fod mor gyfforddus â phosibl er mwyn i chi gael y gorau o'ch asesiad ac i helpu i nodi'r cymorth cywir i chi fel Gofalwr.

Dyma rai o'r pethau yr hoffech eu hystyried a'u trafod yn eich Asesiad Gofalwr:

- Pa gefnogaeth a help fydd arnoch eu hangen efallai i ofalu am y person rydych yn gofalu amdano
- Faint o'ch amser chi sy'n cael ei dreulio'n gofalu
- Sut mae eich rôl ofalu yn effeithio ar eich bywyd a'ch lles
- Eich teimladau a'ch dewis ynglŷn â gofalu
- Oes arnoch chi angen help i gael gwybodaeth am gymorth ariannol

- Ydych chi'n dymuno gweithio, cael mynediad at hyfforddiant, addysg neu weithgareddau hamdden.

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr o gwbl. Bwriad asesiad anghenion yw edrych ar y gefnogaeth sydd arnoch ei hangen efallai i gynnal eich lles eich hun.

Gellir cynnal yr asesiad gyda'r person rydych yn gofalu amdano neu ar wahân iddo. Nid oes angen i'r Gwasanaethau Cymdeithasol adnabod y person rydych yn gofalu amdano er mwyn i chi allu cael Asesiad o Anghenion Gofalwr. Mae posib ei gynnal ar amser ac mewn lleoliad sy'n addas i chi. Byddwch yn cael copi o'ch asesiad a chyngor ar y gwasanaethau, yr wybodaeth a'r cymorth a allai eich helpu. O ganlyniad i'ch asesiad, efallai y byddwn yn cytuno i ddarparu Cynllun Cymorth i Ofalwyr i chi.



Gwybodaeth bellach

Lles Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr

Mae rhagor o wybodaeth am y math o gymorth sydd ar gael i chi fel Gofalwr ym Mhen-y-bont ar Ogwr ar gael yn ein gwasanaeth Lles Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr:

Rhif Ffôn: 01656 360268

E-bost: Bridgend@tuvida.org

www.tuvida.org/bridgend

www.facebook.com/BridgendCarersWellbeing

Pwynt Mynediad Cyffredin

Os yw'n well gennych chi, gallwch naill ai siarad yn uniongyrchol â'r gweithiwr cymdeithasol sy'n gweithio gyda'ch teulu neu gallwch gysylltu â'r Pwynt Mynediad Cyffredin.

Rhif Ffôn: 01656 642279

E-bost: contactassessmentteam@bridgend.gov.uk

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn: www.bridgend.gov.uk/cy/preswylwyr/gofal-cymdeithasol-a-lles/gofal-cymdeithasol-i-oedolion/

Gofalwyr Ifanc

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn Ofalwr Ifanc, mae help a chefnogaeth arbenigol ar gael i chi. Cysylltwch â:

Lisa Pritchard – Cydlynnydd Gofalwyr Ifanc

Rhif Ffôn: 01656 642413 / 07989 655512

E-bost: Lisa.Pritchard@Bridgend.gov.uk

www.bridgend.gov.uk

Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr

Rhif Ffôn: 01656 658479

E-bost: enquiries@bridgendcarers.co.uk

www.bridgendcarers.co.uk

Gofalwyr Cymru

Rhif Ffôn: 029 2081 1370

Ymddiriedolaeth y Gofalwyr

Rhif Ffôn: 033 0772 9702

E-bost: wales@carers.org

Turn2Us

www.Turn2us.org.uk

Cyngor Ar Bopeth

Rhif Ffôn: 01656 762800

www.citizensadvice.org.uk

