



**Pan ydych chi'n gofalu am rywun...
pwy sy'n gofalu amdanoch chi?**

Canllawiau Gwybodaeth Gofalwyr Sir Fynwy

**Gwybodaeth gan Gofal Cymdeithasol
ac Iechyd Sir Fynwy**



**monmouthshire
sir fynwy**

Medi 2016

Cynnwys

Cyflwyniad

Pennod 1	Pwy sy'n Ofalwyr a pha hawliau cyfreithiol sydd ganddynt?	5
Pennod 2	Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy	6
Pennod 3	Asesiad Gofalwyr – Beth ydyw? Sut gallai eich helpu chi?	7 13
Pennod 4	Help gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Gwasanaethau Iechyd	14
Pennod 5	Cymorth gan fudiadau Gwirfoddol ac eraill	26
Pennod 6	Gwaith, Hamdden a Gwirfoddoli	31
Pennod 7	Trafnidiaeth a Theithio	37
Pennod 8	Materion Ariannol	42
Pennod 9	Materion Cyfreithiol	45
Pennod 10	Materion Iechyd	49
Pennod 11	Hyfforddiant ar gyfer Gofalwyr	55
Pennod 12	Egwyl o'ch rôl gofalu	56
Pennod 13	Gofalu am rywun sydd ag anabledd corfforol neu salwch	58
Pennod 14	Gofalu am rywun gyda phroblem iechyd meddwl, neu sy'n camddefnyddio alcohol neu gyffuriau	62
Pennod 15	Gofalu am rywun ag anabledd dysgu	65
Pennod 16	Gofalu am rywun ag awtistiaeth neu syndrom Asperger	67
Pennod 17	Pan ddaw'r rôl ofalu i ben a bywyd ar ôl rôl ofalu	69
Pennod 18	Gwnewch yn siŵr y caiff eich barn ei chlywed – (sut i wneud roi cwyn neu ganmoliaeth i sefydliad)	75

Canllaw Gwybodaeth Gofalwyr Sir Fynwy

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cofrestru gyda Phrosiect Cynhalwyr Sir Fynwy er mwyn:

- derbyn cylchlythyr â manylion am ddigwyddiadau lleol a hyfforddiant a drefnir ar gyfer gofalwyr, a'r wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sy'n digwydd yn genedlaethol i ofalwyr, gan gynnwys deddfwriaeth a'r hyn mae'n ei olygu i chi
- gallu hawlio gostyngiad o 25% oddi ar holl wasanaethau Hamdden Sir Fynwy
- mwynhau gostyngiadau sylweddol ar ddiwrnodau sba a sesiynau golff yng Ngwesty St Pierre.

Defnyddiwch y ffurflen drosodd i gofrestru.

Cofrestru gyda Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy

Enw:.....

Cyfeiriad:

Rhif ffôn:

Cyfeiriad e-bost:

Dyddiad Geni:.....

Dyddiad (au) Geni'r person / y bobl rydych yn gofalu amdanynt:.....

Hoffwn gofrestru gyda Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy. Yn gyfnewid, byddaf yn derbyn y wybodaeth ddiweddaraf ar gyfer gofalwyr ac yn derbyn cylchlythyrau chwarterol, gwybodaeth am yr Wythnos Gofalwyr, Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn ogystal â gwybodaeth am gyfleoedd hyfforddi neu ddigwyddiadau penodol ar gyfer gofalwyr yn Sir Fynwy.

Mae Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy'n bartneriaeth rhwng Cyngor Sir Fynwy, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent. Rwy'n deall y bydd fy nata personol yn cael eu rhannu rhwng y sefydliadau partner hyn at ddibenion sy'n gysylltiedig â phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy ond ni chânt eu defnyddio at unrhyw ddiben arall na'u rhannu gydag unrhyw asiantaeth arall heb fy nghaniatâd.

Drwy lenwi'r ffurflen hon rwy'n caniatáu i'm data gael eu defnyddio yn y modd hwn.

Arwyddwyd:

Dyddiad:

A fyddech gystal ag anfon y ffurflen hon i:

Cydgysylltydd Gofalwyr Sir Fynwy

Tŷ Derwen

Heol yr Eglwys

Casnewydd

Gwent NP19 7EJ

Cyflwyniad

Bwriad y canllaw hwn yw darparu cyngor a gwybodaeth ymarferol i ofalwyr ar draws Sir Fynwy.

Ar ryw adeg yn ein bywydau efallai y bydd yn rhaid i ni ofalu am ffrind, am berthynas neu gymydog sydd angen cymorth oherwydd salwch, oedran neu anabledd.

Gydol oes, bydd saith o bob deg o ferched yn dod yn ofalwyr a bron i chwech o bob deg o ddynion.

Gall gofalwyr yn aml gael eu hynysu o ganlyniad i natur y rôl ofalu a hwyrach nad oes ganddynt fynediad i'r holl wybodaeth sydd ei angen arnynt.

Gobeithiwn y bydd y canllaw hwn yn darparu gwybodaeth amserol, ymarferol a defnyddiol i ofalwyr ac y bydd yn profi i fod yn adnodd gwerthfawr.

Rydym wedi ymdrechu'n galed iawn i gadw'r wybodaeth hon yn gyfredol, ond os dowch o hyd i unrhyw gamgymeriadau, os gwelwch yn dda, rhowch wybod i ni.

Costau ffôn i rifau yn y llyfr hwn

Gallai galwadau ffôn i rifau nad ydynt ar raddfa leol amrywio – yn enwedig os ydych yn galw o ffôn symudol neu linell dir. Mae'r gost o ffonio rhif ffôn yn dibynnu ar ddigidau cychwynnol y rhif, eich darparwr ffôn ac a ydych chi'n defnyddio llinell dir neu ffôn symudol.

Gellir cael rhagor o wybodaeth ar www.gov.uk/call-charges

Pennod 1

Pwy sy'n Ofalwyr a pha hawliau cyfreithiol sydd ganddynt?

Dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, diffinnir Gofalwr fel: “person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl.”

Nid yw person yn Ofalwr os yw'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal:

- a) O dan neu yn rhinwedd contract
- b) Fel gwaith gwirfoddol

Gall yr awdurdod lleol drin rhywun fel Gofalwr os yw'r berthynas rhwng y person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal a'r person y darperir neu y bwriedir darparu'r gofal hwnnw ar ei gyfer / chyfer yn golygu y byddai'n briodol i'r cyntaf gael ei drin / thrin fel Gofalwr at ddibenion y swyddogaeth honno neu'r swyddogaethau hynny. (Deddf Gofal Cymdeithasol a Llesiant Cymru 2014).

Hawliau cyfreithiol gofalwyr

Mae Deddf Gofal Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diddymu'r rhan fwyaf o'r ddeddfwriaeth bresennol yn ymwneud â Gofal Cymunedol ac yn diddymu ac atgyfnerthu'r holl ddeddfwriaeth bresennol sy'n ymwneud â Gofalwyr.

Bydd dyletswydd ar fyrddau iechyd lleol gyflwyno i Lywodraeth Cymru unrhyw ran o'u strategaethau lechyd a Llesiant sy'n ymwneud â gofalwyr.

Mae'r Ddeddf yn cynnwys canllawiau i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol o gwmpas asesu a darparu gwasanaethau i ofalwyr, asesiadau gofalwyr, meini prawf cymhwyster, cwrdd ag anghenion gofalwyr, gan ddefnyddio mudiadau gwirfoddol i helpu i gwrdd ag anghenion a chodi tâl am wasanaethau.

Mae rhagor o wybodaeth ar Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ar gael yn: www.gov.wales/topics/health/socialcare/act ac www.legislation.gov.uk

Bydd yn ddyletswydd ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol gyflwyno i Lywodraeth Cymru unrhyw ran o'u strategaethau iechyd a Llesiant sy'n ymwneud â gofalwyr.

Gwefan: www.gov.wales/topics/health/socialcare/act

Gwefan: www.legislation.gov.uk

Gwefan: www.carersuk.org/wales

Pennod 2

Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy

Mae Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy'n cynnwys nifer o asiantaethau gwahanol sy'n cefnogi gofalwyr ar draws Sir Fynwy, gan gynnwys gwasanaethau cymdeithasol, mudiadau gwirfoddol ac lechyd.

Mae'r prosiect yn gweithio i sicrhau bod gofalwyr:

- yn gwybod ble i gael gwybodaeth a chymorth
- yn cael cyfle i siarad am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw yn eu rôl ofalu a'r math o gymorth a allai fod ar gael.

Mae'r prosiect yn helpu gofalwyr o bob oedran. I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â'r Cydgysylltydd Gofal.

Y Cydgysylltydd Gofal

Lleolir y Cydgysylltydd Gofal gyda Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO) ac mae'n gweithio'n agos gydag aelodau eraill y tîm.

Mae'r Cydgysylltydd Gofal:

- yn cadw cofrestr o ofalwyr yn Sir Fynwy
- yn cynhyrchu cylchlythyr rheolaidd sy'n cael ei anfon i'r holl ofalwyr sydd wedi'u cofrestru gyda'r tîm gofalwyr
- yn trefnu hyfforddiant i ofalwyr ar amrywiaeth o faterion (gweler Pennod 11)
- yn trefnu digwyddiadau ar gyfer Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau Gofalwyr
- yn cydlynu gostyngiad i ofalwyr yng nghanolfannau hamdden Sir Fynwy.

Gallwch gofrestru gyda'r tîm gofalwyr drwy lenwi'r ffurflen ar ddechrau'r llyfr hwn a'i anfon at y cydlynnydd gofalwyr.

Ffôn: 01633 241553

E-bost: tracey.davies@gavowales.org.uk

Swyddogion Cymorth a Gwybodaeth i Ofalwyr

Lleolir Swyddogion Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr gyda'r Timoedd Gwasanaethau Integredig a Gwasanaethau Plant o fewn Sir Fynwy.

Maent yn cynnal asesiadau gofalwyr, ac mae'n arferol iddynt drefnu i gyflawni'r rhain ywwwng nghartref y gofalwr, ond os nad yw hyn yn gyfleus gallant drefnu i gyfarfod yn rhywle arall. Diben yr ymweliad yw – nid rhoi prawf ar ofalwyr nac asesu beth maent yn ei wneud – ond cael sgwrs am y rôl ofalu, gan gynnwys pa fath o gefnogaeth y gallai fod ar ofalwr ei hangen. (Gweler pennod 3 asesiad Gofalwyr – beth ydyw? Sut y gallai eich helpu?)

Mae rhai o'r pethau eraill y mae Swyddogion Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr yn ymwneud â hwy yn cynnwys:

- Cysylltu ag lechyd i hyrwyddo gofal a chefnogaeth ymarferol i ofalwyr
- Darparu cyngor dros y ffôn i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol
- Ymchwilio i ddatblygiadau newydd ar gyfer gofalwyr
- Hyrwyddo gwaith y Prosiect Gofalwyr
- Cysylltu â meddygfeydd Meddygon Teulu i sicrhau bod gofalwyr yn cael mynediad at y wybodaeth ddiweddaraf

Ar gyfer Y Fenni

Ffôn: 01873 735885

Ar gyfer Trefynwy / Rhaglan / Brynbuga / Trellech

Ffôn: 01600 773041

Ar gyfer Cas-gwent / Cil-y-coed / Magwyr a Gwndy / Porthsgiwed

Ffôn: 01291 635666

Mae'r sefydliadau canlynol i gyd yn rhan o Brosiect Gofalwyr Sir Fynwy:

Age Cymru Gwent

Mae Age Cymru Gwent yn gweithredu gwasanaethau ar gyfer pobl rhwng 50 oed neu'n hŷn yn Sir Fynwy. Mae'r rhain yn cynnwys gofal seibiant, Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty, a gwasanaethau Cymorth Cymunedol. Mae'r rhain i gyd ar gael i ofalwyr. Mae Age Cymru Gwent yn cynnig amrywiaeth o gymorth gan gynnwys cymorth i gwblhau gwaith papur, cyngor ar fudd-daliadau, gofal seibiant yn y cartref, cefnogaeth yn ystod rhyddhau o'r ysbyty a chyfeirio at sefydliadau eraill.

Ffôn: 01633 763330

Age Cymru Gwent yn elusen gofrestredig ac mae'r rhan fwyaf o'u gwasanaethau'n rhad ac am ddim. Fodd bynnag, wrth wneud ymholiadau, gwiriwch a oes pris ar y gwasanaeth sydd ei angen arnoch chi.

Gwasanaethau Gofal Seibiant Age Cymru Gwent

Ffôn: 01633 240195

Rhyddhau o'r Ysbyty Age Cymru Gwent Sir Fynwy

Ffôn: 01873 8506 19

Gwasanaethau Cymorth Cymunedol Age Cymru Gwent Sir Fynwy

Ffôn: 01291 673300

Gwasanaeth Gwybodaeth Age Cymru Gwent

Ffôn: 01633 240190

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru/gwent

Cymdeithas Alzheimer

Mae'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr pobl â chlefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia.

Cymorth Gofalwyr Cymdeithas Alzheimer

Mae'n cefnogi gofalwyr a'r rheiny sydd â phroblemau cof mewn lleoliad anffurfiol. Mae Grŵp Y Fenni yn cyfarfod bob mis.

Ffôn: 01600 719127

Grŵp Cymorth ar-lein

Gwefan: www.alzheimers.org.uk/talkingpoint

Caffis Cof Alzheimer

Mae'n cefnogi gofalwyr a'r rheiny sydd â phroblemau cof mewn lleoliad anffurfiol.

Mae Caffis Cof yn cael eu cynnal yn:

Y Fenni

Ffôn: 01600 719127

Cil-y-coed

Ffôn: 01600 719127

- Gwasanaeth Cymorth Gofalwyr Cymdeithas Alzheimer
- Llais a Dewis – Gwasanaeth Eiriolaeth i bobl â dementia
- Personau iau (o dan 65 oed) a'u gofalwyr
- Canu ar gyfer yr Ymennydd
- CRISP – Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr – Cwrs 4–6 wythnos, yn rhedeg am 2½awr yr wythnos drwy gydol y flwyddyn. Mae'n rhaid archebu lle
- Cerddoriaeth ac atgofion
- Byw yn dda â dementia – rhaglen 7 wythnos yn rhedeg drwy gydol y flwyddyn. Mae'n rhaid archebu lle.

I gael manylion am bob un o'r gwasanaethau uchod gan Gymdeithas Alzheimer cysylltwch â'r rhif canlynol: 01600 719127

Mae gan y Gymdeithas hefyd wasanaeth i gefnogi pobl ifanc â dementia sydd o dan 65 oed a'u gofalwyr. Ffôn: 01495 768744

Gwasanaeth Cymorth Dementia Cymdeithas Integredig Alzheimer

Mae'r gwasanaeth yn darparu cefnogaeth un i un i berson o bwynt y diagnosis o ddementia.

Mae gweithwyr cymorth dementia yn cynnig gwybodaeth ac arweiniad ymarferol i helpu pobl i ddeall dementia, i ymdopi â'r heriau o ddydd i ddydd ac i baratoi ar gyfer y dyfodol. Maent yn cynnig cymorth wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu'n ysgrifenedig.

Ffôn: 01495 221445

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestrdig a all ddarparu gweithiwr wedi'i hyfforddi i roi cymorth i ofalwyr er mwyn i chi allu mynd allan a chael seibiant, ymweld â ffrindiau a theulu, mynychu apwyntiad, mynd i siopa neu fynd i'r gwaith a'r rheiny o bob oed ar hyd a lled Sir Fynwy.

Ysbyty'r Sir, Griffithstown, Pont-y-pŵl, Torfaen, NP4 5YA

Ffôn: 01495 769996

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru – Prosiect Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr ifanc yw plant a phobl ifanc o dan 18 oed sydd yn aml yn ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu ymarferol a / neu emosiynol y disgwyliid fel arfer i oedolion eu cyflawni.

Dyma rai o'r ffyrdd y mae pobl ifanc yn gofalu am rywun:

- Aros yn y tŷ lawer i fod yno iddynt
- Eu helpu i godi, ymolchi neu wisgo, neu'r dyletswyddau cyffredinol yn yr ystafell ymolchi
- Gwneud llawer o'r gwaith tŷ arferol fel siopa, glanhau a choginio
- Gofalu am frodyr a chwirydd iau
- Darparu cymorth emosiynol neu ysgwydd i grio arni.

Mae'r prosiect gofalwyr ifanc yn cefnogi gofalwyr ifanc i'w helpu i gyflawni'u potensial a rheoli'u rôl ofalu.

Gwneir hyn trwy ganoli tîm o gwmpas y teulu fel y gall gofalwyr ifanc gael gafael ar y cymorth cywir ar yr adeg gywir. Mae'r prosiect gofalwyr ifanc yn cefnogi gofalwyr ifanc drwy ddarparu cymorth 1–1, gwaith grŵp, integreiddio i mewn i weithgareddau ieuencid y brif ffrwd, cyfeirio, cyswllt ysgolion a chodi proffil gofalwyr ifanc ac eiriolaeth drostynt ac ar eu rhan.

Os ydych yn gwybod am rywrai sy'n ofalwyr ifanc gallwch eu helpu drwy'u cyfeirio at y tîm prosiect gofalwyr ifanc drwy ffonio'r rhifau isod a gofyn am ffurflen atgyfeirio. Gall unrhyw un atgyfeirio gofalwr ifanc i'r prosiect gofalwyr ifanc; yr unig amodau yw bod yn rhaid i'r

gofalwr fod yn ofalwr ifanc ac mae'n rhaid cael caniatâd gan riant neu warcheidwad y gofalwr ifanc rydych yn atgyfeirio.

Cysylltwch â'r canlynol:

Prosiect Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr Ymddiriedolaeth De-ddwyrain Cymru

Ysbyty'r Sir

Griffithstown

Pont-y-pŵl

NP4 5YA

Ffôn: 01495 769996

E-bost: ycteam3@ctsew.org.uk

HAFAL

Mae Hafal yn cefnogi pobl â salwch meddwl difrifol a'u teuluoedd i weithio tuag at adferiad ac mae'n gallu darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth eiriolaeth.

Mae Hafal yn cynnal grŵp gofalwyr yn fisol, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â staff am fanylion.

Ffôn: 01633 264763 neu 07866702747

Cerdyn Argyfwng Gofalwyr

Mae cerdyn argyfwng y gofalwr yn tynnu sylw pobl at y ffaith eich bod chi'n ofalwr a bod rhywun yn dibynnu arnoch petaech mewn damwain. Ar gefn y cerdyn mae gofod ar gyfer dau gyswllt (pobl a allai helpu mewn argyfwng). Ni ddylid ysgrifennu enw a chyfeiriad y person rydych yn gofalu amdano ar y cerdyn gan y gallai hyn adael y gofalwr yn agored i niwed. Mae Cardiau ar gael gan Swyddogion Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr ac o feddygfeydd Meddygon Teulu.

Pennod 3

Asesiad Gofalwyr – Beth ydyw?

Sut gallai eich helpu chi?

Mae gan unrhyw ofalwr yr hawl i gael asesiad, gan gynnwys gofalwyr plant ag anableddau neu salwch hirdymor a gofalwyr ifanc o dan 18 oed Mae'n gyfle i drafod y math o gefnogaeth y gallai fod ei hangen arnoch yn eich rôl ofalu. Hyd yn oed os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi gwrthod asesiad neu gymorth, gallwch ddal i gael un.

Nid oes isafswm neu fwyafswm nifer o oriau i fod yn ofalwr. Mae'ch asesiad gofalwr yn gyfle i gael trafodaeth am bethau a allai wneud gofalu'n haws i chi.

Bydd yr asesiad gofalwyr yn digwydd yn rhywle sy'n gyfleus i chi, yn eich cartref, yng nghartref y sawl rydych yn gofalu amdano / i, neu yn rhywle arall os yw'n well gennych. Bydd yr asesiad yn cael ei gynnal gan weithiwr cymdeithasol neu Swyddog Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr.

Rydym yn cydnabod bod gan ofalwyr anghenion gwahanol. Bydd pwys bynnag fydd yn cynnal yr asesiad yn anelu at weithio gyda chi a bydd yn ceisio trefnu cefnogaeth briodol ar gyfer eich anghenion unigol fel gofalwr. Mae asesiad gofalwyr yn gyfle i ystyried eich sefyllfa a holi unrhyw gwestiynau a allai fod gennych.

Rydym yn gobeithio cynnig cyngor neu roi gwybod i chi am asiantaethau sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth i ofalwyr. Cyn yr ymweliad, gallai fod yn syniad da i chi feddwl am eich gwaith gofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd, gan gynnwys:

- Eich iechyd (corfforol a meddyliol)
- Eich gwaith
- Eich bywyd bob dydd
- Eich teimladau
- Eich anghenion hamdden
- Eich perthynas ag eraill
- Cyllid
- Cynnal eich hunaniaeth eich hun.

I ofyn am asesiad gofalwr cysylltwch â'r Tîm Gwasanaeth Integredig ar gyfer eich ardal chi.

Ar gyfer y Fenni

Ffôn: 01873 735885

Ar gyfer Trefynwy / Rhaglan / Brynbuga / Trellech

Ffôn: 01600 773041

Ar gyfer Cas-gwent / Cil-y-coed / Magwyr a Gwndy / Porthsgiwed

Ffôn: 01291 635666

Asesiad Gofalwyr Ifanc

Gellir cyfeirio atynt drwy'r llinellau dyletswydd uchod ac i:

Ffôn: 01291 635669

Pennod 4

Help gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Gwasanaethau Iechyd

Timau Gwasanaethau Integredig

Yn Sir Fynwy mae timoedd o weithwyr proffesiynol o'r gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi pobl. Mae'r timau hyn yn cynnwys gweithwyr cymdeithasol, nyrsys cymunedol, ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol a'r tîm ail-alluogi. Gall y tîm ail-alluogi gefnogi pobl sydd newydd gael eu rhyddhau o'r ysbyty i fod yn ddiogel yn eu cartref eu hunain. Lleolir swyddogion gwybodaeth a chymorth i ofalwyr ym mhob un o'r timau.

Ar gyfer y Fenni

Ffôn: 01873 735885

Ar gyfer Trefynwy / Rhaglan / Brynbuga / Trellech

Ffôn: 01600 773041

Ar gyfer Cas-gwent / Cil-y-coed / Magwyr a Gwndy / Porthsgiwed

Ffôn: 01291 635666

Gwasanaethau Cymdeithasol

Mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol egwyddorion sy'n rheoli'r ffordd maent yn gweithio, gan gynnwys:

- Byddwn yn cymryd agwedd sy'n cadw canlyniadau o fewn ffocws wrth gynllunio ar gyfer y dyfodol (hirdymor a thymor byr) gyda theuluoedd ac unigolion i gyflawni'u dyheadau a'u nodau
- Byddwn yn cael sgysiaau gonest a thryloyw gyda phawb.

Codi tâl am Ofal a Chymorth

Mae polisi codi tâl Cyngor Sir Fynwy'n berthnasol i'r rhan fwyaf o wasanaethau gofal a chefnogaeth ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano, er bod rhai ar gael yn rhad ac am ddim. Bydd eich Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty'n gallu dweud mwy wrthy'ch yn seiliedig ar eich amgylchiadau unigol. Mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol ddwy daflen yn egluro'r taliadau: "Talu am eich Gofal a'ch Cymorth" ac "Ystyried Cartref Gofal", sydd ar gael o Swyddfa'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Taliadau Uniongyrchol

Gallech fod yn gymwys i gael cymorth, os, er enghraifft, ydych yn oedolyn (dros 18 oed) o fewn y categorïau canlynol:

- Â chyflwr iechyd tymor byr neu hirdymor
- Ag anabledd corfforol
- Ag anabledd dysgu
- Ag anghenion iechyd meddwl
- Â chyflwr sbectrwm awtistig
- Yn ofalwr neu'n rhiant ofalwr.

Beth yw Taliad Uniongyrchol?

Os ydych yn gymwys i gael cymorth gallech fod yn gymwys i dderbyn arian gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a elwir yn Taliad Uniongyrchol i brynu'ch cefnogaeth eich hun yn breifat, neu i brynu'ch offer eich hun.

Mae'r cynllun hwn ar gael i oedolion a phlant, y ddau yn derbyn gofal, ac i ofalwyr.

Mae'r Cynllun Taliadau Uniongyrchol wedi'i gynllunio i roi dewis a rheolaeth i chi ac i'ch helpu i reoli'ch bywyd mor annibynnol â phosibl.

Os oes angen cymorth neu offer arnoch i'ch galluogi i fyw'n annibynnol, mae gennych dri dewis:

- Derbyn cymorth neu offer yn uniongyrchol gan y Gwasanaethau Cymdeithasol
- Derbyn cyllideb drwy Daliad Uniongyrchol i brynu'r math o gefnogaeth sydd ei angen arnoch yn breifat
- Neu gyfuniad o'r ddau.

Efallai y gallech hefyd ddefnyddio Taliad Uniongyrchol am gyfnodau byr o seibiant neu seibiannau byr, os cytuna'r Gwasanaethau Cymdeithasol eu bod yn rhan o'r gefnogaeth rydych ei angen.

Am wybodaeth bellach ar y modd mae Taliadau Uniongyrchol yn gweithio, mae taflen "Taliadau Uniongyrchol" ar gael o'ch swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol leol.

Sut alla i gael gwybod mwy?

Ar gyfer pobl ag anableddau dysgu:

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol
Neuadd y Dref
Stryd y Groes
Y Fenni
Sir Fynwy
NP7 5HD

Ffôn: 01873 735455 neu 01873 735412

E-bost: cldt@monmouthshire.gov.uk

Ar gyfer plant ag anableddau:

Tîm Plant ag Anableddau
Cyngor Sir Fynwy
Blwch Post 106, Cil-y-coed
NP26 9AN

Ffôn: 01291 635721

Ar gyfer pob ymholiad arall:

Ein llinellau dyletswydd FISH (Dod o hyd i Atebion Unigol Yma):

Trefynwy / Brynbuga / Rhaglan: 01600 773041

E-bost: monduty@monmouthshire.gov.uk

Y Fenni: 01873 735885

E-bost: abergavennyduty@monmouthshire.gov.uk

Cas-gwent / Cil-y-coed: 01291 635666

E-bost: chepstowduty@monmouthshire.gov.uk

Help gyda Thasgau Ymarferol

Mae llawer o asiantaethau a all eich helpu gyda thasgau ymarferol yn eich cartref. Byddant yn codi tâl arnoch am y gwasanaeth hwn. Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cadw rhestr o "ddarparwyr a ffeirir" sydd wedi cael eu gwirio a'u cymeradwyo gan Gyngor Sir Fynwy. Gallwch gael y rhestr hon gan eich Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol leol. Mae taflen o'r enw "Cymorth gyda Thasgau Ymarferol yn y Cartref" ar gael gan eich Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r Hwb Cymunedol lleol.

I gael rhestr o ddarparwyr cymeradwy cartrefi gofal, a darparwyr cymeradwy gwasanaethau sy'n cael eu darparu yng nghartref a chymuned y person sy'n derbyn gofal, cysylltwch â'r Tîm Comisiynu. Ffôn: 01633 644085

Neu edrychwch ar adran Gofal yn y Cartref y wefan www.monmouthshire.gov.uk

Grantiau i addasu'ch cartref

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn byw yn yr un tŷ â chi, gallech fod yn gymwys i dderbyn grant i addasu'ch cartref fel bod y person rydych yn gofalu amdano yn parhau i fod yn annibynnol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'ch Tîm Gwasanaethau Integredig lleol.

Tîm Anabledau Dysgu Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy

Ffôn: 01873 735455

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol

Yng Ngogledd Sir Fynwy Tîm i Oedolion 18–64 oed

Ffôn: 01873 735548/735593

Yng Ngogledd Sir Fynwy Tîm i Oedolion 65+

Ffôn: 01873 735508

Yn Ne Sir Fynwy Tîm i Oedolion 18–64 oed

Ffôn: 01291 636700

Yn Ne Sir Fynwy Tîm i Oedolion 65+

Ffôn: 01291 636593

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol

Ffôn: 01873 735549

Tîm Plant ag Anableddau Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy

Mae'r Tîm Plant ag Anableddau'n gofalu am deuluoedd ar hyd a lled Sir Fynwy, gan gefnogi plant 0–18 oed sydd ag anableddau a'u teuluoedd.

Mae hyn yn cynnwys plant sydd ag anabledd corfforol, anabledd dysgu neu anabledd synhwyraidd. Mae'r Tîm Plant ag Anableddau'n cynnig cefnogaeth Gwaith Cymdeithasol, cymorth i deuluoedd a Therapi Galwedigaethol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Plant ag Anableddau.

Ffôn: 01291 635721

Gwybodaeth Ddefnyddiol gan Wasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy

Mae amrywiaeth o daflenni gwybodaeth ar gael gan yr Hwb Cymunedol yn eich ardal chi.

Mae gwybodaeth ar gael hefyd ar y wefan: www.monmouthshire.gov.uk

Cynllun Argyfwng tu allan i oriau Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy

Mae'r gwasanaeth hwn yn delio'n unig â sefyllfaoedd brys na all aros tan y diwrnod gwaith nesaf.

Gellir defnyddio'r gwasanaeth os yw gofalwr neu oedolyn agored i niwed, a'r rheiny â phroblemau iechyd meddwl, anabledau corfforol neu anabledau dysgu) angen help BRYs, os yw rhiant, gofalydd maeth neu blentyn angen help brys, neu os yw plentyn neu berson ifanc mewn angen BRYs i gael ei ddiogelu rhag niwed.

Ni fydd y gwasanaeth yn gallu'ch helpu os gall y sefyllfa aros tan y diwrnod gwaith nesaf, heb risg o niwed.

Ar ddiwrnodau gwaith, cysylltwch â'ch Gwasanaethau Cymdeithasol lleol. Mewn argyfwng meddygol, mae'n rhaid i chi ffonio'ch Meddyg Teulu neu ffonio am ambiwlans. Gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Allan o Oriau dros y ffôn ar yr amserau canlynol:

Dydd Llun i ddydd Iau: 5:00pm–8:00am

Dydd Gwener: 5:00pm–8:00am y dydd Llun dilynol ac ar Wyliau Banc, gwasanaeth 24 awr: 0800 328 4432

Ar gyfer unrhyw argyfwng arall sy'n ymwneud â gwasanaeth Cyngor Sir Fynwy, cysylltwch â: 0300 123 1055

Careline

Mae Careline yn wasanaeth sy'n helpu pobl i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Mae Careline yn gweithio drwy ddarparu synwryddion yng nghartref person, ac os caiff synhwyrdd ei ysgogi bydd gweithredwyr hyfforddedig yn cymryd y camau mwyaf priodol. Gallai hyn olygu cysylltu ag aelod o'r teulu, cymydog, meddyg neu'r gwasanaethau brys. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu 24 o oriau'r dydd, 365 o ddiwrnodau'r flwyddyn.

Yn ogystal â'r larwm gwddf neu'r larwm arddwrn personol, gall Careline ddarparu diogelwch rhag syrthio, llifogydd, carbon monocsid, tresbaswyr, galwyr ffug a than.

Mae'r dechnoleg yn cynnig ystod eang o synwryddion cynnil, deallus er mwyn lleihau'r risg i iechyd personol ac amgylchedd y cartref. Er enghraifft, synwryddion allanfa eiddo sy'n darparu rhybudd cynnar bod y defnyddiwr gwasanaeth wedi gadael y cartref a heb ddychwelyd o fewn amser penodol. Gall hyn fod yn arbennig o galonogol i ofalwyr pobl â dementia. Gellir amseru synwryddion at ofynion unigol.

Codir ffi i osod y dechnoleg a chodir tâl wythnosol am y gwasanaeth safonol. Mae taliadau ychwanegol ar gyfer synwryddion ychwanegol.

Ffôn: 01633 644466

Gwasanaeth Prydau Bwyd Cymunedol Sir Fynwy

Mae hwn yn wasanaeth unigryw a hyblyg i'ch helpu i fyw'n annibynnol yn eich cartref.

- Darparu prydau bwyd maethlon i unrhyw un sydd ag angen a aseswyd yn Sir Fynwy
- Dosbarthu prydau poeth neu rewedig mewn cerbydau a addaswyd yn arbennig i'ch cartref, 365 o ddiwrnodau'r flwyddyn
- Gall bwyd gael ei archebu a fydd yn addas ar gyfer unrhyw angen dietegol, diwylliannol neu chwaeth bersonol. Gallwch archebu, newid neu ganslo prydau unrhyw ddiwrnod o'r wythnos.

Gwefan: www.monmouthshire.gov.uk/meals

Gwasanaeth Cymorth sy'n Gysylltiedig â Thai

Mae'n Rhaglen Cefnogi Pobl yn darparu cymorth sy'n gysylltiedig â thai i helpu pobl fregus fyw mor annibynnol ag y bo modd. Gallai hyn fod yng nghartrefi'r bobl eu hunain neu mewn hosteli, tai gwarchod, neu dai â chymorth arbenigol arall.

Mae nifer o resymau pam y gall fod yn anodd weithiau ddod o hyd i lety, neu pam y gall fod yn anodd cadw'r llety rydych eisoed ynddo. Gallai fod angen cymorth arnoch oherwydd bod gennych anabledd, gallech fod yn ddigartref neu â phroblem gyffuriau.

Gwefan: www.monmouthshire.gov.uk/home/planning-and-housing/housing

Bydd gweithiwr cefnogi'n trafod eich problemau a gyda'ch gilydd, byddwch yn cytuno ar gynllun cymorth.

Os hoffech wneud cais am Gymorth Tai, naill ai i chi neu ar ran rhywun, gallwch naill ai:

Ffonio: 01633 740 730

Neu lenwi ffurflen atgyfeirio (dolenni ar y wefan)

Y Tîm Synhwyrdd

Mae'r Tîm Synhwyrdd o fewn Sir Fynwy'n gweithio gyda phobl a'u gofalwyr sydd â cholled synhwyrdd. Gall hyn fod yn golli golwg neu'n nam ar y clyw, neu'r ddau. Maent yn ceisio helpu pobl i aros mor annibynnol â phosibl yn eu cartrefi eu hunain trwy ddarparu cyngor, gwybodaeth a hyfforddiant lle bo angen ym mhob agwedd ar fywyd bob dydd.

Am wybodaeth a chyngor, cysylltwch â'r Ymarferwr ar gyfer Colli Synhwyrdd

Ffôn: 07793 799235

I wneud atgyfeiriad am asesiad cysylltwch â'ch Tîm Gwasanaethau Integredig Lleol.

Gwasanaethau Eraill yr Awdurdod Lleol

Hybiau Cymunedol

I gael manylion am Hybiau Cymunedol a Llyfrgelloedd gweler Pennod 6.

Help gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol

Gofal Iechyd Parhaus y GIG

Gofal Iechyd Parhaus y GIG (a elwir hefyd yn GIP) yw'r enw a roddir i becyn o wasanaethau sy'n cael ei drefnu a'i ariannu'n unig gan y GIG i'r bobl hynny sydd wedi cael eu hasesu fel rhai sydd ag angen iechyd sylfaenol (mae hyn yn cael ei esbonio yn ddiweddarach). Gall unigolyn gael GIP mewn unrhyw leoliad, gan gynnwys eu cartref eu hunain neu mewn cartref gofal. Yng nghartref rhywun ei hun, mae hyn yn golygu y bydd y GIG yn talu am ofal iechyd (er enghraifft, gwasanaethau gan nyrs gymunedol neu therapydd arbenigol) a gofal cymdeithasol, ond nid yw hyn yn cynnwys costau bwyd, llety neu gymorth cartref cyffredinol. Mewn cartref gofal, mae'r GIG yn talu am ffioedd y cartref gofal, gan gynnwys llety.

Os yw'r asesiadau gan ystod o weithwyr proffesiynol yn dangos mai angen sylfaenol unigolyn yw angen iechyd, dylai fod yn gymwys ar gyfer GIP. Bydd yr angen iechyd sylfaenol yn cael ei asesu trwy edrych ar holl anghenion gofal yr unigolyn, gan ystyried pedwar maes allweddol:

Natur – mae hyn yn disgrifio anghenion a mathau ac effaith anghenion ar yr unigolyn a'r math o gymorth sydd ei angen i reoli'r anghenion

Dwyster – mae hyn yn disgrifio un neu fwy o anghenion a allai fod mor ddifrifol fel bod angen rhywfaint o ofal parhaus

Cymhlethdod – Mae hyn yn disgrifio sut mae symptomau'n rhyngweithio, gan ei gwneud yn anodd eu rheoli, sy'n golygu mwy o sgil i fonitro'r symptomau, trin y cyflwr a rheoli / neu reoli'r gofal

Natur anrhagweladwy – mae hyn yn disgrifio'r graddau y mae anghenion rhywun yn amrywio a pha mor anodd ydyw i reoli'r anghenion hynny. Mae hefyd yn disgrifio lefel y risg i iechyd unigolyn os nad yw'r gofal cywir yn cael ei ddarparu.

Gellir cael rhagor o wybodaeth am broses GIP yn Nhaflen Gwybodaeth Gyhoeddus Llywodraeth Cymru, Gofal Iechyd Parhaus y GIG ar gyfer Oedolion yng Nghymru, y gallwch ei derbyn o Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Os ydych yn dymuno i'ch perthynas gael ei ystyried ar gyfer cymhwysedd GIP gallwch ofyn am hyn drwy:

- Feddyg Teulu'ch perthynas
- Y Nyrs Ardal
- Staff yr ysbyty (os yw'r person mewn ysbyty).

Os hoffech siarad â rhywun am broses GIP, gallwch gysylltu â'r Tîm Gofal Cymhleth

Ffôn: 01495 332302

E-bost: complexcare@wales.nhs.uk

Gofal Nyrsio a Ariennir

Ni all awdurdodau lleol ddarparu gwasanaethau clinigol oherwydd mai'r GIG sy'n gyfrifol am unrhyw ofal y mae'n rhaid ei ddarparu gan nyrs gofrestredig. Ar gyfer pobl mewn cartrefi gofal gyda nyrsio, cyflogir nyrsys cofrestredig fel arfer gan y cartref gofal ei hun a'r GIG yn gwneud taliad i dalu am gostau darparu'r gofal nyrsio ar gyfer y rheiny sydd ei angen.

Gall nyrsio cofrestredig olygu llawer o wahanol agweddau o ofal. Fel arfer bydd y rhai sydd angen gofal nyrsio cofrestredig yn derbyn rhai o'r canlynol:

- Goruchwyllo neu fonitro anghenion nyrsio
- Cynllunio'r gofal, adolygu anghenion unigolyn a gwneud newidiadau i'r cynllun gofal
- Nodi problemau iechyd posibl a delio â nhw er enghraifft, drwy gyfeirio at weithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill fel meddygon neu therapyddion
- Monitro meddyginiaeth unigolyn.

Dylai unigolyn dderbyn Gofal Nyrsio a Ariennir:

- Os yw'n byw mewn cartref gofal gyda nyrsio ac nid yw'n gymwys ar gyfer GIP ond wedi'i asesu fel un ag angen gwasanaethau nyrs gofrestrdig
- Os nad yw'n derbyn gofal nyrsio cofrestredig mewn unrhyw ffordd arall, er enghraifft, gan nyrsys ardal.

Help gan eich Meddyg Teulu

Cynllun Cofrestru Meddyg Teulu ar gyfer gofalwyr

Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd â rôl ofalu yn troi at eu Meddyg Teulu i gael gwybodaeth a chymorth. Mae nifer o fanteision o wneud hyn:

- Mae'n tynnu sylw'ch Meddyg Teulu at y ffaith eich bod yn ofalu am rywun.

Gall gofalu weithiau effeithio ar iechyd y gofalwr – er enghraifft, gall codi rhywun yn rheolaidd achosi problemau cefn. Mae problemau sy'n gysylltiedig â straen yn gyffredin ymysg gofalwyr. Os bydd eich Meddyg Teulu'n gwybod eich bod yn ofalwr gall ei gwneud yn haws i chi siarad ag ef / â hi am sut mae'ch rôl ofalu yn effeithio arnoch chi

- Gall eich Meddyg Teulu'ch cynnwys chi wrth anfon allan wybodaeth sy'n ymwneud â gofalwyr – er enghraifft, mae gofalwyr yn gymwys i gael eu pigiad ffliw am ddim ac felly gellir eu cynnwys yn y wybodaeth anfonir allan ynghylch yr ymgyrch brechu rhag y ffliw.

Gellir derbyn ffurflenni cofrestru i ofalwyr o ddesg derbynfa'ch meddygfa leol. Ar ôl cofrestru fel gofalwr, mae ail ffurflen y gallwch

chi a'r person rydych yn gofalu amdano lenwi i helpu gyda rhannu gwybodaeth. Mae hyn yn rhoi caniatâd i'r Meddyg Teulu rannu gwybodaeth am feddyginiaeth neu gyflyrau meddygol gyda'r gofalwr, os yw'r person sy'n derbyn gofal yn cytuno i hyn. Mae mwy o wybodaeth ar gael o'r dderbynfa ym meddygfa'ch Meddyg Teulu.

Gwasanaeth tu allan i oriau'ch Meddyg Teulu

Yn ystod yr wythnos 6:30pm–8:30am, trwy'r dydd ar benwythnosau ac ar Wyliau Banc. Ffôn: 0845 6001231

Gwasanaethau Deintyddol

Deintyddion Tu Allan i Oriau

Ar ôl 6.30pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, penwythnosau a gwyliau banc. Ffôn: 0845 6020252

Llinell Gymorth Ddeintyddol Frys

(Gwent Gyfan) Ffôn: 01633 488389

Hyfforddiant Un i Un mewn ymwybyddiaeth o iechyd y geg ar gyfer gofalwyr

(Gwent Gyfan) Ffôn: 01633 488389

Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol: Cyngor Gofal Cartref

Gwasanaeth ar gyfer cyngor i bobl sy'n ei chael hi'n anodd cyrraedd meddygfa ddeintyddol.

Ffôn: 01633 488389

Clinig Nevill Hall (Plant a Chymuned)

Ffôn: 01873 732712

Optegwyr, Deintyddion a Fferyllwyr

Bydd llawer o optegwyr yn darparu ymweliadau cartref yn eu hardal leol. Gall fferyllfeydd drefnu casglu'ch presgripsiynau o feddygfa'ch meddyg a dosbarthu'ch meddyginiaeth i'ch drws. Gallai deintyddion gynnig ymweliadau cartref ar gyfer archwiliadau rheolaidd **os yw'r person rydych yn gofalu amdano'n methu â gadael y cartref.**

Holwch eich deintydd, eich optegydd neu'ch fferyllydd i gael gwybod pa wasanaethau maent yn eu cynnig.

Y Gwasanaeth Nyrsio Cymunedol

Mae Nyrsys Cymunedol yn darparu gofal a chyngor nyrsio i'r cleifion hynny yn eu cartrefi eu hunain nad ydynt yn gallu ymweld â nyrs y practis. Y nod yw gwneud y gorau o annibyniaeth y claf a'i gynnal yn ogystal ag addysgu a chefnogi gofalwyr. Mae sgiliau'r nyrs yn cynnwys trin clwyfau, rheoli ymataliaeth, asesu a rheoli clefydau a chyflyrau hirdymor a gofalu am bobl sy'n derfynol wael.

Holwch am Nyrsys Cymunedol ym mhreactis lleol eich Meddyg Teulu.

Rhyddhau o'r Ysbyty

Y wardiau ysbyty'n aml iawn yw'r pwynt lle byddwch yn dod yn ymwybodol y bydd angen gofal ar berthynas neu ffrind pan fyddant yn dod adref o'r ysbyty, neu efallai'ch bod wedi edrych ar ôl perthynas neu ffrind cyn iddynt gael eu derbyn i'r ysbyty.

Mae'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty yno i helpu pobl i ddod adref yn ddiogel gyda chefnogaeth briodol. Fel arfer, byddwch yn cwrdd â rhywun o'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty oherwydd bod staff y ward wedi cysylltu â nhw ar eich rhan. Pan fyddwch yn ymweld â'r ward, gallwch ofyn i staff y ward gyfeirio'r person rydych yn gofalu amdano i'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty.

Mae'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty'n gweithio'n agos gyda nyrsys, staff, meddygon, therapyddion galwedigaethol, ffisiotherapyddion, therapyddion lleferydd ac iaith a dietegwyr. Byddant hwy a'r Timau Gofal Integredig yn y gymuned yn casglu cymaint o wybodaeth ag y bo modd er mwyn cael darlun clir o'r cymorth sydd ei angen. Gwneir hyn fel bod eich perthynas / cyfaill a chi fel gofalwr yn cael y gefnogaeth orau bosibl ar ôl gadael yr ysbyty.

Gall y Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty eich tywys trwy'r gweithdrefnau cyn ac ar ôl i rywun gael ei ryddhau o'r ysbyty. Mae'r Tîm hefyd yn aros mewn cysylltiad ar ôl i rywun ddod adref i wneud yn siŵr bod eich perthynas / cyfaill, a chi fel gofalwr yn ddiogel ac yn eu cefnogi. Efallai y bydd y Tîm hefyd yn argymhell eich bod yn cael asesiad gofalwr. Gofynnwch i aelod o staff yn yr ysbyty gysylltu â'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty i chi, neu gallwch gysylltu â'ch swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol leol.

Timau Rhyddhau Cleifion o'r Ysbyty :

Ysbyty Neville Hall, Y Fenni

Ffôn: 07854 67271

Ysbyty Cymunedol Cas-gwent

Ffôn: 07772 928479

Cyfleuster Gofal Iechyd Dyffryn Mynwy

Ffôn: 01600 775100

Ysbyty Brenhinol Gwent, Casnewydd

Ffôn: 07854 675222

Cynllun Rhyddhau o'r Ysbyty Age Cymru Gwent

Mae gan Age Cymru Gwent weithwyr cymorth sy'n ymweld â phobl am hyd at chwe wythnos ar ôl iddynt adael yr ysbyty i helpu gyda thasgau ymarferol.

Gallwch gysylltu â hwy yn Ysbyty Nevill Hall.

Ffôn: 01873 850619

Pennod 5

Help gan sefydliadau gwirfoddol ac eraill

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

Mae nifer o sefydliadau yn Sir Fynwy sy'n cynnig cymorth i ofalwyr. Dyma rai o'r prif rai. (Gall GAVO roi gwybodaeth am eraill sydd ar gael).

Ffôn: 01633 241550

AFASIC

Ffôn: 02920 465854

Mae'r gymdeithas hon, ar gyfer yr holl blant â nam ar eu lleferydd yng Ngwent, yn rhoi cymorth i blant a'u teuluoedd ac yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o anabledau lleferydd, iaith a chyfathrebu.

Mae gan y gymdeithas linell gyngor barhaus.

Anadlu'n Rhydd (Grŵp Sefydliad Ysgyfaint Prydain)

Cefnogaeth i bobl sydd â phroblemau anadlu a'u gofawyr.

Ffôn: 01792 455764

Y Groes Goch Brydeinig – Gofalu am Bobl mewn Argyfwng

Ffôn: 01633 245750

Mae'r Groes Goch Brydeinig yn Sir Fynwy yn cynnig nifer o wasanaethau a all fod o gymorth i ofalwyr:

Cyfarpar Cymunedol

Gall cael y cyfarpar cywir ar yr adeg gywir wneud llawer o wahaniaeth i chi a'r person rydych yn gofalu amdano. Gall y Groes Goch Brydeinig helpu drwy logi allan ar sail tymor byr (6–8 wythnos), amrywiaeth o gymhorthion meddygol a bywyd beunyddiol fel cadeiriau olwyn, comodau, ffyn a fframiau cerdded, cymhorthion bath, cymhorthion gwely, cymhorthion toiled a chymhorthion bywyd beunyddiol llai. Mae'r Groes Goch Brydeinig hefyd yn gwerthu cyfarpar newydd ac ail law.

Cynllun Allgymorth P.A.L.S (Cymhorthion Ymarferol i Fyw)

Mae'r gwasanaeth P.A.L.S yn cefnogi pobl hŷn ac anabl i ddewis y cymhorthion bywyd beunyddiol neu'r cymhorthion meddygol gorau ar gyfer eu hanghenion penodol hwy. Mae'r cynllun yn caniatáu i chi weld, cael cyngor, rhoi cynnig ar ddefnyddio a phrynu amrywiaeth eang o gymhorthion bywyd beunyddiol a chyfarpar meddygol.

Lleolir siop P.A.L.S yn Nhŷ Bradbury, Llys Cenhadaeth, Casnewydd, NP20 2DW

CAIR (Cysylltu, Gweithredu, Hysbysu, Cynrychioli)

Mae CAIR, yn cysylltu, yn hysbysu ac yn cynrychioli pobl anabl, ac yn rhoi cyngor ar faterion yn ymwneud â mynediad ac anabledd yn Sir Fynwy.

Cynhelir y cyfarfodydd yn Neuadd Bentref Llan-ffwyst ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis.

Ffôn: 01873 859095

Gofal a Thrwsio Sir Fynwy a Thorfaen

Mae Gofal a Thrwsio Sir Fynwy'n rhoi cymorth a chyngor i bobl sy'n hŷn neu sydd ag anabledd er mwyn eu galluogi i aros yn ddiogel, yn gyfforddus ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Gallant gynnig cyngor, gwybodaeth a gwasanaethau ynghylch:

- Grantiau
- Cymorth technegol
- Dod o hyd i gontractwr dibynadwy
- Diogelwch a sicrwydd
- Effeithlonrwydd ynni cartref
- Budd-daliadau lles
- Cyllid llesiannol
- Helpu i oruchwylio gwaith adeiladu
- Atgyfeirio i wasanaethau eraill a gall gynnig cyngor ar:
- Addasiadau ar gyfer yr anabl gan gynnwys cawodydd, lifftiau grisiau
- Rampiau a rheiliau cydio
- Atgyweiriadau mawr a mân i'ch cartref
- Cyngor budd-daliadau lles
- Cais am grantiau
- Cais am gyllid elusenol.

Ffôn: 01495 745936

E-bost: enquires@crmon.org.uk

Cymdeithas Parkinson

Mae'r Grŵp cefnogi Parkinson yn cyfarfod ar yr 2il ddydd Mercher o bob mis am 7.00pm yn Ysbyty Dydd Salkeld, Ysbyty Cymunedol Cas-gwent ac yng Nghanolfan Gymunedol Bridges yn Nhrefynwy. Mae croeso i bobl â chlefyd Parkinson a'u gofalwyr fynychu.

Ffôn: 08442 253714

Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (CMMAT) Elusen y Lluoedd Arfog

Ffôn: 01633 246269 neu 246269 o 9:00am–11:30am

Ar ôl oriau hyn mae gwasanaeth peiriant ateb.

E-bost: gwent@ssafa.org.uk

Mae CMMAT yn cynnig cymorth gydol oes i'n lluoedd a'u teuluoedd. Efallai y gallai'ch helpu gyda chymorth lles neu gymorth ariannol.

CMMAT, Barics Rhaglan

Golwg Allt-yr-Ynn

Casnewydd

NP20 5XE

Oriau Swyddfa: Dydd Llun, Dydd Mercher, Dydd Gwener,
9:00am–12:00pm

Grŵp Gofalwyr Y Fenni

Ffôn: 01873 831228

Gwasanaeth Anhwylder Bwyta

Ffôn: 01873 735546

Grŵp Cefnogi Canser y Fron Gogledd Gwent

Ffôn: 01873 858973 neu 01873 853499

Amcanion y grŵp: Cefnogaeth i aelodau newydd a chleifion, datblygu a chodi ymwybyddiaeth o ganser y fron a'i oblygiadau ar gyfer y cleifion a'u teuluoedd.

Lledaenu gwybodaeth a chyfarfodydd rheolaidd gyda siaradwyr gwadd. Cael hwyl a chodi arian ar gyfer gwasanaeth canser y fron. Cwrdd yng Ngwesty'r Angel, Y Fenni ar y 3ydd dydd Llun o bob yn ail fis (Ionawr, Mawrth, Mai, Gorffennaf, Medi a Thachwedd).

Cymorth Canser Gwent

Ffôn: 01495 768633

Llinell gymorth Plant a Phobl Ifanc: 01495 760066 (24 awr)

Amcanion y grŵp: yw rhoi cymorth, gwybodaeth a chyingor i unrhyw berson o unrhyw oed yr effeithir arno gan ganser ynghyd â'r teulu. Mae gwasanaeth cyfeillio a chwnsela ar gael. Canolfan galw – heibio, Bloc D, Ysbyty Panteg, neu fe ellir trefnu i ymweld â'r cartref. Mae gwasanaeth cyfeillio a chwnsela ar gael.

Y Sefydliad Lles Amaethyddol Brenhinol (R.A.B.I.)

Ffôn: 0808 2819490

Mae'r Sefydliad Lles Amaethyddol Brenhinol (R.A.B.I.) yn elusen gwneud grantiau, sy'n cefnogi aelodau o'r gymuned ffermio sy'n wynebu angen, caledi neu drallod. Mae'n darparu gofal hirdymor a chymorth mewn argyfwng i ffermwyr, gweithwyr fferm, ffermwyr tenant, rheolwyr fferm, a theuluoedd. Os ydych wedi gweithio mewn amaethyddiaeth efallai y gallai'r Sefydliad eich helpu.

Tîm O Amgylch y Teulu

O bryd i'w gilydd, bydd angen rhywfaint o gymorth a chefnogaeth ychwanegol ar y rhan fwyaf o deuluoedd. Gellid cynnig yr help a'r gefnogaeth hon gan aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau. Gallai fod adegau, fodd bynnag, pan fydd angen rhywfaint o gymorth ychwanegol ar eich teulu gan y gwasanaethau yn Sir Fynwy Efallai y gofynnir i chi a allwn gynnig cymorth i'ch teulu drwy wneud asesiad Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd, (a elwir hefyd yn JAFF). Mae hyn yn golygu y byddwn yn siarad â chi a'ch plentyn amdanoch chi a'ch teulu a'r ffordd orau i'ch helpu a'ch cefnogi.

Cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda, i drafod beth fyddai'r asesiad yn ei gynnwys a sut y gallai fod yn ddefnyddiol i chi a'ch teulu.

Tîm O Amgylch y Teulu

Ffôn: 01633 644599

E-bost: jaff@monmouthshire.gcsx.gov.uk

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Mae hon yn llinell gymorth gyfrinachol ac am ddim sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oed, sy'n gofalu am rywun â dementia. Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu'r rheiny sydd wedi cael diagnosis o ddementia.

Ffôn: 0808 141 0043 24 awr, 7 niwrnod yr wythnos (am ddim o linellau tir a ffonau symudol) neu tecstiwch HELP â'ch cwestiwn i: 81066.

Fforwm Ar-lein i Ofalwyr Gofalwyr y DU

Safle cefnogaeth ar-lein i ofalwyr i gwrdd ar-lein a rhannu'u barn, i gael help gyda phroblem gan ofalwyr eraill neu i ddweud eich dweud yn unig.

Gwefan: www.carersuk.org/forum

Pennod 6

Gwaith, Hamdden a Gwirfoddoli

Pan fyddwch yn edrych ar ôl rhywun arall, gall fod yn hawdd colli'ch hunaniaeth eich hun a gohirio'ch diddordebau a'ch cynlluniau.

Efallai nad ydych yn teimlo bod gennych yr amser, y cyfle neu hyd yn oed y cymhelliant i ddilyn diddordebau eraill. Fodd bynnag, gall cadw'ch diddordebau allanol ehangu'ch gorwelion nawr ynghyd â gwneud y pontio o ofalu'n llawn-amser i gyflogaeth yn haws yn y dyfodol neu pan ddaw'n rôl fel gofalwr i ben.

Mae'n rhaid ystyried eich gwaith, eich anghenion addysgol a hamdden mewn asesiad gofalwr.

Hamdden ac Addysg

Addysg Gymunedol

Yn Sir Fynwy, mae dros 150 o gyrsiau addysgol yn cael eu cynnal yn rheolaidd.

Mae manylion am y cyrsiau sydd ar gael yn cael eu cyhoeddi'n flynyddol ym mis Gorffennaf gan Adran Dysgu Gydol Oes a Hamdden Cyngor Sir Fynwy. Mae rhai o'r cyrsiau a gynigir yn rhad ac am ddim. Yn dibynnu ar eich incwm, efallai y gallech hawlio 25%–50% yn ôl o ffioedd eich cwrs.

Gall cyrsiau gael eu harchebu yn eich canolfan Addysg Gymunedol leol.

Canolfan Addysg Cas-gwent

Tŷ Hanbury, Stryd y Gymraeg, Cas-gwent NP16 5LL

Canolfan Addysg Gymunedol Cil-y-coed

Yng ngofal Canolfan Hamdden Cil-y-coed, Lôn y Felin NP26 4BN

Canolfan Ieuenctid ac Addysg Gymunedol Y Fenni

Hen Heol Henffordd, Y Fenni, NP76EL

Dysgu Cymunedol Trefynwy

Ystâd Victoria, Trefynwy, NP25 5AR

Canolfan Addysg Gymunedol Brynbuga

Stryd Maryport, Brynbuga NP15 1AE

Gellir cysylltu â'r holl Ganolfannau Addysg Cymunedol ar
Ffôn: 01291 426880

Gwefan: www.monmouthshire.gov.uk/adult-education

Canolfannau Hamdden Sir Fynwy

Mae Gwasanaethau Hamdden Sir Fynwy'n cynnig gostyngiad o 25% ar docynnau hamdden i oedolion a gofalwyr ifanc. Mae'r tocyn yn ddilys ar gyfer unrhyw ofalwr di-dâl sydd wedi cofrestru gyda Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy.

Sylwch, er y gall gofalwyr ifanc yn elwa o'r cynnig hwn, mae mynediad i'r ystafelloedd a'r dosbarthiadau ffitrwydd yn dibynnu ar oedran y plentyn. Mae'r cyfyngiadau oedran arferol yn berthnasol i bob gweithgaredd.

Yn anffodus ni allwn ymestyn y cynnig hwn i weithwyr gofal cartref sy'n derbyn tâl a allai fod yn hebrwng rhywun ag anabledd.

Er mwyn cael tocyn hamdden gostyngol, neu er mwyn cofrestru gyda Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy, cysylltwch â'r:

Cydlynnydd Gofalwyr

Ffôn: 01633 241553

Canolfan Hamdden Y Fenni

Hen Ffordd Henffordd, Y Fenni NP7 6EP

Ffôn: 01873 735360

Canolfan Hamdden Cil-y-coed

Lôn y Felin, Cil-y-coed NP26 4BN

Ffôn: 01291 426850

Canolfan Hamdden Cas-gwent

Stryd y Gymraeg, Cas-gwent NP16 5LR

Ffôn: 01291 635745

Canolfan Hamdden Trefynwy

Hen Heol Dixon, Trefynwy NP25 3DP

Ffôn: 01600 775135

Gwefan: www.monmouthshire.gov.uk/leisure/leisure-centres

Llyfrgelloedd

Llyfrgelloedd Sir Fynwy

Mae gan Sir Fynwy chwe llyfrgell sydd ar agor i bawb ac am ddim i ymuno â hi. Mae Llyfrgelloedd Sir Fynwy yn rhedeg gwasanaeth dosbarthu i'r cartref i bobl nad ydynt yn gallu mynd allan i ymweld â'r llyfrgell. (Cysylltwch â llyfrgell Cas-gwent ar gyfer dosbarthu i bob rhan o Sir Fynwy).

Eich Llyfrgell Leol

Mae gan eich llyfrgell leol ystod eang o adnoddau, gan gynnwys llyfrau am gyflyrau penodol a llyfrau ar ofalu.

Yn ogystal â llyfrau gallwch ymchwilio i wybodaeth, a chael CD, fideo, DVD neu CD ROM.

Mae cyfleusterau cyfrifiadurol a TG helaeth ar gael ym mhob llyfrgell hefyd. Mae'r rhain yn rhad ac am ddim i'w defnyddio ar gyfer aelodau'r llyfrgell a gellir eu harchebu ymlaen llaw.

Beth am ymuno â grŵp darllen ar y cyd yn eich llyfrgell leol? Ar ôl darllen darn o lyfr yn uchel, mae'r grŵp yn trafod rhai o'r materion sy'n codi o'r darn – bydd llawer ohonynt yn themâu cyffredin i'r rôl ofalu.

Mae'r grwpiau hyn yn boblogaidd iawn a gallant fod yn ffynhonnell ardderchog o gefnogaeth. Gofynnwch am ragor o fanylion yn eich llyfrgell leol.

Mae disgrifiad llawn o wasanaethau llyfrgell ar gael ar wefan Cyngor Sir Fynwy.

Am fwy o wybodaeth a manylion oriau agor, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â'ch llyfrgell leol neu ffoniwch y llinell Adnewyddu a Gwybodaeth 24 awr.

Ffôn: 01291 635635

Gwefan: <http://www.monmouthshire.gov.uk/libraries>

Mae'ch Gwasanaeth Llyfrgell wedi cynhyrchu rhestr o lyfrau mae'n argymhell eu darllen ar gyfer gofaluwr. Mae hefyd stoc o lyfrau ar ystod eang o faterion sy'n ymwneud â gofalu.

Gofynnwch yn eich llyfrgell leol

Llyfrgell Y Fenni: 01873 735980

Llyfrgell Cil-y-coed a'r Hyb Cymunedol: 01291 426425

Llyfrgell Cas-gwent a'r Hyb Cymunedol: 01291 63573

Llyfrgell Gilwern: 01873 833055

Llyfrgell Trefynwy a'r Hyb Cymunedol: 01600 775215

Llyfrgell Brynbuga a'r Hyb Cymunedol: 01291 426888

Gwaith

Canolfan Byd Gwaith

Mae'r modd rydych yn cysylltu â'r Ganolfan Byd Gwaith yn dibynnu ar y cymorth sydd ei angen arnoch, e.e. dod o hyd i swydd, newid apwyntiad, gwirio hawliad presennol neu wneud hawliad neu gwyn newydd.

Ffordd yr orsaf

Cas-gwent

NP16 5UL

Tŷ Newbridge

Stryd Tudor

Y Fenni

NP7 5EF

66 Heol Casnewydd
Cil-y-coed
NP26 4BR

Ar gyfer pob swyddfa ffoniwch: 0345 6043719

Gwefan: <https://www.gov.uk/contact-jobcentre-plus>

Prosiect Cyngor Anabledd

Mae PCA (Prosiect Cyngor Anabledd) yn darparu gwasanaeth hawliau lles i gefnogi pobl anabl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Gallant roi cyngor arbenigol annibynnol a chynnig;

- Cymorth gyda chwblhau ffurflenni
- Cyngor cywir a phriodol
- Asesu'ch hawl llawn i wasanaethau a budd-daliadau
- Helpu i adeiladu'r dystiolaeth sydd ei hangen arnoch
- Mynychu apeliadau gyda chi
- Eich rhoi mewn cysylltiad ag asiantaethau cymorth perthnasol eraill.

Maent hefyd yn cynnig gwasanaeth ledled y DU sy'n darparu cefnogaeth drwy e-bost, dros y ffôn a thrwy lythyr.

Uned 9A Llawr Gwaelod
1 Ffordd Cil-y-coed
Canolfan Fusnes Avondale
Ffordd Avondale
Cwmbrân
NP44 1UG

Cysylltwch â: 01633 485865

Gwefan: <https://www.dapwales.org.uk/>

Mae gan y PCA dudalen Facebook.hefyd

Mae llawer o gwmnïau a sefydliadau bellach yn gweithredu polisiâu "gofalwr gyfeillgar" yn cynnwys Cyngor Sir Fynwy a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO).

Carers UK (Gofalwyr Cymru)

Mae gan Carers UK amrywiaeth eang o wybodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol a gofalwyr am ofalu, gan gynnwys materion cyflogaeth.

Mae llyfryn, “Gofalwyr mewn cyflogaeth – canllaw i’r hawl i ofyn am weithio hyblyg” ar gael oddi wrth Ofalwyr Cymru neu fe ellir ei lawrlwytho o’r wefan isod. Mae’n esbonio’r hawliau sydd gan ofalwyr yn y gweithle ac yn archwilio opsiynau gweithio hyblyg.

Gofalwyr Cymru
Uned 5
Llys Pont yr Ynys
Gwaelod-y-Garth
Caerdydd
CF15 9SS

Ffôn: 02920 811370

Gwefan: www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/your-right-to-flexible-working

Teuluoedd sy’n gweithio

Mae’n helpu rhieni sy’n gweithio a gofalwyr a’u cyflogwyr i ddod o hyd i well cydbwysedd rhwng cyfrifoldebau yn y cartref a’r gwaith. Y llinell gymorth gyfreithiol i rieni a gofalwyr yw www.workingfamilies.org.uk

Cyflogwyr ar gyfer Gofalwyr

Gwybodaeth i weithwyr proffesiynol a chyflogwyr pobl sydd â rôl ofalu.

Gwefan: www.carersuk.org/for-professionals/employers-for-carers

Gwirfoddoli

Cynllun Cyfeillio Cysylltiadau Cymunedol

Mae Cysylltiadau Cymunedol yn gynllun cyfeillio lleol sy’n gweithio yn ardaloedd gwledig Trefynwy, Rhaglan, Brynbuga, Cas-gwent a Chil-y-coed.

Mae gwirfoddolwyr yn cael eu cysylltu â phobl dros 50 oed sy’n teimlo’n ynysig. Mae gwirfoddolwyr yn cynnig ychydig o gwmni a chymorth ymarferol a chymorth i fynd allan os oes angen. Efallai bod

pobl yn teimlo'n ynysig oherwydd profedigaeth, anabledd neu salwch neu ddiffyg rhwydweithiau teulu a chyfeillion i ddibynnu arnynt. Gall unigolion hunangyfeirio at y cynllun a gall unrhyw un ag ychydig oriau'r wythnos i'w sbario wneud cais i wirfoddoli.

Ffôn: 01600 710895

E-bost: miranda.thomason@communityconnections.me.uk

Gall gwirfoddoli gyda'r tîm Addysg Oedolion roi llawer o foddhad ac yn gam defnyddiol yn ôl i gyflogaeth. Gall tiwtoriaid gwirfoddol gynorthwyo gyda dosbarthiadau medrau hanfodol. Cysylltwch â'ch canolfan addysg leol am fanylion.

Pennod 7

Trafnidiaeth a Theithio

Mae Sir Fynwy'n cynnal cynllun cludiant cymunedol 'Grass Routes'. Mae'n gweithredu cerbyd llawr isel gaiff ei yrru gan wirfoddolwyr cymwys. Mae'r cynllun yn agored i bob aelod o'r gymuned.

Sut mae'r Bws 'Grass Routes' yn gweithredu:

- mae'n rhaid i chi fod yn aelod i ddefnyddio'r cynllun;
 - mae'r gost fesul taith;
 - derbynnir tocynnau rhatach ar holl wasanaethau dyddiol 'Grass Routes';
 - argaeledd ceisiadau amser codi a lleoliad (yn amodol ar argaeledd);
 - mae'r taliad am deithio drwy anfoneb chwarterol;
 - llawr isel hollol hygyrch gyda mynediad i gadeiriau olwyn;
 - manau codi dynodedig hawdd eu cyrraedd, er enghraifft, neuadd bentref, meddygfa'r meddyg;
 - gwasanaeth rheolaidd i'r holl brif drefi yn Sir Fynwy;
 - y bws ar gael i'w llogi am hanner diwrnod neu ddiwrnod llawn.
- Cysylltwch â ni Grass Routes am fanylion pellach.

I ddod yn aelod cwblhewch y ffurflen gais ar-lein neu dros y ffôn
0800 085 8015

Gwefan: www.monmouthshire.gov.uk/grass-routes-community-transport

Mae ffurflenni ar gael yn yr Hybiau Cymunedol hefyd.

Help gyda Chludiant i'r Ysbyty

Os ydych chi, neu'r person rydych yn gofalu amdano, angen mynd i'r GIG gallwch archebu hyn drwy'r Ganolfan Archebu Cludiant. Bydd angen i chi drefnu ac archebu hyn naill ai ar eich cyfer chi neu'r person rydych yn gofalu amdano, gan nad yw meddygfeydd mwyach yn trefnu hyn. Nid yw hwn yn wasanaeth ambiwlans brys. Os ydych chi angen ambiwlans ar gyfer argyfwng meddygol, dylech bob amser ffonio 999.

Dylech gysylltu â'r Ganolfan Archebu Cludiant Cleifion Di-argyfwng cyn gynted ag y byddwch yn derbyn eich llythyr apwyntiad o'r ysbyty. Bydd angen i chi archebu o leiaf wythnos cyn eich apwyntiad. Ni fydd archebion yn cael eu cymryd fwy na thri mis o flaen llaw. Os anfonwyd apwyntiad brys atoch ac ni allwch roi wythnos o rybudd, bydd angen i chi ffonio'r Ganolfan Archebu Cludiant cyn gynted ag y bo modd. Mae rhai amodau'n berthnasol. Bydd y gweithredwyr ffôn yn gallu'ch helpu chi os oes gennych unrhyw ymholiadau. Yr oriau agor yw dydd Llun i ddydd Gwener 8.30am – 6.00pm, ond nid ar Wyliau Cyhoeddus.

Ffôn: 0800 32 82 332

Cynllun Bathodyn Glas i Bobl ag Anabledd

Mae'r cynllun Bathodyn Glas yn caniatáu i bobl ag anabledd, sy'n teithio fel teithiwr neu yrrwr, barcio'n agos at eu cyrchfan. Mae cyfarwyddiadau ynglŷn â ble gallwch ac na allwch barcio'n cael eu cynnwys pan gaiff Bathodyn Glas ei gyflwyno. Mae'r Bathodyn Glas yn rhad ac am ddim. Gallwch ofyn am ffurflen gais drwy gysylltu â'ch Hyb Cymunedol Lleol neu ffonio'r Ganolfan Gyswllt.

Ffôn: 01291 635700

E-bost: contact@monmouthshire.gov.uk

Mae taflen sy'n egluro pwy sy'n gymwys am Fathodyn Glas o'r enw "Cynllun Parcio'r Bathodyn Glas i Bobl ag Anableddau". Mae ar gael mewn Hybiau Cymunedol neu Ganolfan Gyswllt. Gallwch wneud cais am fathodyn glas neu am adnewyddu bathodyn glas ar-lein ar: <https://www.gov.uk/apply-blue-badge>

Y Cynllun Motability

Mae Motability yn sefydliad annibynnol, nid er elw, sy'n darparu atebion symudedd ar gyfer pobl anabl.

Gall Motability gynnig:

- car newydd bob tair blynedd ar gynllun prydlesu;
- cadair olwyn bweredig neu sgwter ar gynllun prydlesu

I wneud cais am y Cynllun Symudedd mae'n rhaid i chi fod yn derbyn budd-daliadau penodol.

Gall cais am gar hefyd gael ei wneud ar ran plentyn tair oed neu hŷn sydd â hawl i Lwfans Symudedd. Hyd yn oed os nad ydych yn gyrru, ond yn derbyn y lwfans, gallwch wneud cais am gar fel teithiwr a chynnig dau berson arall fel eich gyrwyr.

I dderbyn cyhoeddiadau am y cynllun, gallwch gysylltu â Motability Operations: 0300 456 4566

Mae mwy o wybodaeth ar gael ar y Motability gwefan:
www.motability.co.uk

Mantais Tocynnau Bws am Ddim i Bersonau Anabl

Tocynnau Teithio Rhatach ar gyfer Pobl Anabl a'u Gofalwyr

Mae'r rhain yn cael eu rhoi i ddinasyddion Casnewydd a Sir Fynwy sydd ag un o ystod o anabledau neu â'r hawl i fudd-daliadau penodol.

Tocyn Bws Cydymaith

Gall Tocyn Bws Cydymaith gael ei gyflwyno i ymgeiswyr sy'n bodloni'r meini prawf ar gyfer Tocynnau Teithio Rhatach i Bobl Anabl ac sydd â'u hanabledd mor ddifrifol y byddai'n amhosibl iddynt ddefnyddio cludiant cyhoeddus heb gymorth cydymaith.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Chanolfan Gyswilt Sir Fynwy
Ffôn: 01291 635700

Cwblhewch ffurflen gais ar-lein:

https://services.newport.gov.uk/forms/form/386/en/disabled_bus_pass_application_form

Llinell Gymorth Teithio i Bobl Anabl y National Express

Ffôn: 03717 818181

Ymholiadau Rheilffordd Cenedlaethol

Ffôn: 03457 48 49 50

Llinell Gais Cerdyn Trên i Bobl Anabl

Os oes gennych anabledd sy'n gwneud teithio ar y trên yn anodd efallai y byddwch yn gymwys i gael y Cerdyn Trên i Bobl Anabl. Mae'r Cerdyn Trên yn caniatáu i chi gael traean oddi ar brisiau'r rhan fwyaf o deithiau Safonol a Dosbarth Cyntaf ledled Prydain Fawr.

Bydd angen i chi ddarparu tystiolaeth eich bod yn gymwys i gael Cerdyn Trên. Gallech fod yn gymwys os oes gennych nam ar y golwg neu nam ar y clyw neu os oes gennych epilepsi neu'n derbyn budd-dal sy'n gysylltiedig ag anabledd.

Os oes oedolyn arall yn teithio gyda chi ac rydych chi'n defnyddio'ch Tocyn Trên i Bobl Anabl gall eich cydymaith deithio ar yr un pris gostyngol.

Ffôn: 0845 605 0525

Gwybodaeth ar gyfer Teithio Fel Person Anabl neu Gyda Pherson Anabl ar y Trên

Trenau Virgin, Llinell Wybodaeth ar Ofal Teithio

Llun–Sul 8:00am–10:00pm

Ffôn: 0800 158 123

Gwasanaeth Gwybodaeth Trenau Arriva Cymru

Llun–Sadwrn 8:00am–8:00pm

Dydd Sul 11:00am–8:00pm

Ffôn: 03333 211202

Llinell Wybodaeth Trenau First Great Western

Llun–Sul 7:00am–9:00pm

Ffôn: 0345 7000125

RADAR – Cynllun Allwedd Cenedlaethol

Mae'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol yn cynnig mynediad annibynnol i bobl anabl i tua 7000 o doiledau cyhoeddus clo o amgylch y wlad. Mae'r Allwedd yn costio tua £5 ac ar gael o Hawliau Anabledd y DU.

Ffôn: 02072 508191

Gwefan: <https://crm.disabilityrightsuk.org/>

Shopmobility Sir Fynwy

Mae Shopmobility yn gynllun sy'n cynnig llogi sgwteri symudedd am dymor byr i alluogi pobl â symudedd cyfyngedig i deithio o gwmpas y dref a siopa'n annibynnol. Mae dau leoliad Shopmobility yn Sir Fynwy:

Maes Parcio Stryd y Castell, Y Fenni

Hyb Cymunedol
Neuadd y Dref
Stryd y Groes
Y Fenni
NP7 5HD

Dydd Mawrth – dydd Sadwrn 9:30am–2:00pm

Mae archebu lle'n hanfodol ar ddydd Mawrth

Ffôn: 0800 2983656

Trefynwy

Canolfan Gofal Gymunedol Bridges
Uned 6, Bloc Stablau

Ffôn: 01600 715766

Pennod 8

Materion Ariannol

Mae llawer o ofalwyr gwerth help a chyngor o gwmpas faterion ariannol, gan gynnwys help pan fyddwch mewn cyflogaeth neu fudd-daliadau sydd ar gael i ofalwyr.

Mae'r ffordd y budd-daliadau yn cael eu gweinyddu yn newid o bryd i'w gilydd.

I gael rhagor o gyngor pan fyddwch mewn cyflogaeth gweler Pennod 6.

Mae amrywiaeth eang o wybodaeth ar fudd-daliadau cyfredol, gan gynnwys lwfans gofalwyr, budd-daliadau ar gyfer teuluoedd a phobl ag anableddau, gwresogi a thaliadau tai, budd-daliadau profedigaeth a sut toapply ar eu cyfer ar y wefan isod.

Gwefan: www.gov.uk/browse/benefits

Llinell Gymorth Lwfans Gofalwyr

Ffôn: 01253 856123

Pensiwn Claimline Credyd

Ffôn: 0800 99 1234

Canolfan Cyngor ar Bopeth

Gall y Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu problemau cyfreithiol, ariannol a phroblem eraill drwy ddarparu cyngor am ddim, annibynnol a chyfrinachol.

Ffôn: 0845 4772020

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk

Gall sefydliadau fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth ac Age Cymru yn helpu gyda gwybodaeth gyfredol a help i lenwi ffurflenni budd-dal.

Mae amrywiaeth eang o wybodaeth ar fudd-daliadau cyfredol, gan gynnwys lwfans gofalwyr, budd-daliadau ar gyfer teuluoedd a phobl ag anableddau, gwresogi a thaliadau tai, budd-daliadau profedigaeth a sut i wneud cais amdanynt ar eu gwefannau isod.

Age Cymru

Gwybodaeth am fudd-daliadau, treth, rheoli arian, a phensiynau.

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru/

Llinell Gymorth Lwfans Gofalwyr

Ffôn: 0345 6084321

Pensiwn Claimline Credyd

Ffôn: 0800 99 1234

Gwefan: www.gov.uk/browse/benefits

Adran Gwaith a Phensiynau

Gwefan: <https://www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions>

Carers UK

Mae amrywiaeth eang o daflenni ffeithiau y gellir eu lawrlwytho a gwybodaeth am fudd-daliadau a chyllid.

Gwefan: www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support

Budd-daliadau tai

Ffôn: 01633 644650

Os yw incwm eich cartref yn isel, gallwch hawlio Budd-dal Tai i'ch helpu i dalu eich rhent.

Budd-daliadau'r Dreth Gyngor

Os yw incwm eich cartref yn isel efallai y byddwch yn medru hawlio budd-dal y Dreth Gyngor i dalu am y cyfan neu ran o'ch bil.

Ffôn: 01633 644560

Gostyngiadau'r Dreth Gyngor a Diystyriadau

Gall disgownt treth gyngor neu ddiystyriad eu rhoi am nifer o resymau, gan gynnwys rhywun â nam meddyliol difrifol a rhai pobl sy'n derbyn gofal personol. Mae'r diystyriadau a'r gostyngiadau hyn yn dibynnu ar fodloni amodau penodol.

Os ydych chi'n meddwl y gallech chi fod yn gymwys ar gyfer Budd-dal y Dreth Gyngor neu ar gyfer esemptiad neu eisiau mwy o wybodaeth yn unig, cysylltwch ag:

Adran Refeniw Cyngor Sir Fynwy

Ffôn: 01633 644630

E-bost: counciltax@monmouthshire.gov.uk

Y Gwasanaeth Pensiwn

Mae'r Gwasanaeth Pensiwn yn cynnig cyngor am bensiynau a hawl i fudd-daliadau i bobl 60 oed a throsodd. Gallwch alw heibio neu ffonio i wneud apwyntiad. Os hoffech i'r tîm ymweld â chi gartref, gellir trefnu hyn. Am ragor o wybodaeth, neu i wneud apwyntiad, cysylltwch â'r Gwasanaeth Pensiwn yn uniongyrchol.

Llinell gyswilt genedlaethol y Gwasanaeth Pensiwn:

Ffôn: 0845 6060265 Saesneg

Ffôn: 0845 6060275 Cymraeg

Gwefan: www.gov.uk/contact-pension-service

Gwasanaeth Cyngori Ariannol (GCA)

Cyngor diduedd, rhad ac am ddim, ynghylch arian a sefydlwyd gan y llywodraeth.

- Cyngor a chanllawiau i'ch helpu i wella'ch sefyllfa ariannol
- Offer a chyfrifanellau i'ch helpu i gadw golwg a chynllunio ymlaen
- Cefnogaeth yn bersonol, dros y ffôn ac ar-lein.

Ffôn: 0300 500 5000

Gwefan: www.moneyadvice.service.org.uk

Mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol daflen ddefnyddiol.

'Ydych chi'n cael eich budd-daliadau llawn?' sydd â rhestr o bobl sy'n gallu gwirio'ch bod yn cael eich hawl i fudd-daliadau llawn.

Mae'r daflen ar gael gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Hybiau Cymunedol.

Pennod 9

Materion cyfreithiol

Gall llawer o bobl sy'n agored i niwed a'u gofalwyr elwa o gyngor cyfreithiol. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig pan fydd y person rydych yn gofalu amdano, oherwydd cyflwr iechyd, yn ei chael yn anodd rheoli arferion bob dydd. Gallai rheoli arian, talu am ofal a gwneud penderfyniadau ariannol fynd yn anodd ac yn straen, ac mewn rhai achosion yn amhosibl. Isod ceir manylion cyswllt ar gyfer rhai sefydliadau sy'n arbenigo mewn darparu cyngor a gwybodaeth i'ch cefnogi yn eich rôl fel gofalwr.

Age Cymru Gwent

Mae gan Age Cymru Gwent wasanaeth gwybodaeth canolog sy'n cynhyrchu taflenni ffeithiau ar ystod o bynciau gan gynnwys materion cyfreithiol. Gallwch ffonio'r rhif rhadffôn neu gael y taflenni o wefan Age UK.

Ffôn: 01633 240195/0800 169 2081

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru/gwent

Ewyllysiau, Cynllunio Ystâd a Chynllunio Treth

Gwneud ewyllys yn un o'r pethau pwysicaf y byddwch yn ei wneud. Mae'n sicrhau, ar ôl eich marwolaeth, y bydd eich eiddo ac asedau eraill yn cael eu trosglwyddo i berthnasau, ffrindiau ac elusennau yr hoffech eu henwebu ac nid eu trosglwyddo o dan anghymynedd, lle gallai perthnasau neu sefydliadau eraill gael hawl i gyfran. Os na wnewch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano ewyllys, eich perthynas agosaf chi neu berthynas agosaf y sawl rydych yn gofalu amdano fydd yr unig berson â hawl awtomatig i weinyddu'r ystâd.

Gallai hyn fod yn anodd os nad yw'r gweinyddwr yn gallu gwneud hyn am resymau iechyd a lles, er enghraifft, os yw'n eiddil neu'n ddiffygiol mewn galluedd meddyliol.

Gallwch ddod o hyd i gyngor ynghylch gwneud ewyllys yn eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol.

Os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi gwneud ewyllys a chwithau fel gofalwr yn meddwl na fu darpariaeth ar eich cyfer chi, efallai y gallwch wneud cais o dan Ddeddf Darpariaeth ar gyfer Teuluoedd a Dibynyddion 1975 am ddarpariaeth ariannol resymol. Am ragor o wybodaeth am hyn, cysylltwch â'ch cyfreithiwr neu'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol.

Deddf Galluedd Meddyliol 2005

Galluedd Meddyliol yw gallu person i wneud penderfyniadau drosto'i hun / drosti'i hun. Mae hyn yn golygu bod yr unigolyn yn gallu:

- deall gwybodaeth a roddir iddo / iddi am faterion penodol;
- cadw'r wybodaeth honno'n ddigon hir i allu gwneud penderfyniad;
- pwysu a mesur y wybodaeth sydd ar gael i wneud penderfyniad;
- cyfleu'r penderfyniad hwnnw. Gallai hyn fod drwy unrhyw gyfrwng posibl, megis siarad, ysgrifennu, defnyddio arwyddion iaith neu hyd yn oed symudiadau cyhyrol syml megis clipian llygad neu wasgu llaw.

Nod Deddf Galluedd Meddyliol 2005 yw ceisio diogelu pobl na allant wneud penderfyniadau drostynt eu hunain efallai, o ganlyniad i anabledd dysgu neu gyflwr iechyd meddwl, er enghraifft clefyd Alzheimer neu am unrhyw reswm arall, megis cyflwr corfforol neu salwch sy'n effeithio ar y modd mae'u meddwl yn gweithio. Mae hefyd yn rhoi canllawiau clir ar gyfer gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ynghylch pwy all wneud penderfyniadau yn y sefyllfaoedd hyn.

Mae pum egwyddor sydd angen eu dilyn gan unrhyw un sy'n cefnogi neu'n gweithio gyda pherson sy'n ddiffygiol mewn galluedd:

- mae gan bob oedolyn yr hawl i wneud penderfyniadau drosto/i ei hun, oni bai y dangosir ei fod/bod yn methu â'u gwneud;
- dylai pobl gael eu cefnogi gymaint â phosibl er mwyn eu galluogi i wneud eu penderfyniadau eu hunain cyn dod i'r casgliad na allant eu gwneud;
- gallai pobl wneud penderfyniadau er y gallai'r penderfyniadau hynny ymddangos yn annoeth;
- mae'n rhaid i'r penderfyniadau a wneir ar ran pobl sy'n ddiffygiol mewn galluedd fod er lles y bobl hynny;

- ni ddylid cyfyngu'n ddiangen ar hawliau a rhyddid pobl sydd yn ddiffygiol mewn galluedd.

Gweithredu er budd Pennaf y Person Rydych yn Gofalu amdano/i

Mae'r Ddeddf yn darparu rhestr wirio o ffactorau sy'n rhaid eu hystyried wrth benderfynu beth sydd er budd pennaf person sy'n ddiffygiol mewn galluedd. Hyd yn oed pan nad chi yw'r person gorau i wneud penderfyniad 'er budd pennaf' eich perthynas neu'ch ffrind, bydd pob un ohonoch â rhan flaenllaw mewn gwneud penderfyniadau. Bydd ef / hi hefyd yn gallu rhoi'i ddymuniadau/dymuniadau a'i deimladau/theimladau i mewn i ddatganiad ysgrifenedig, y mae'n rhaid i'r person sy'n gwneud y penderfyniad ei ystyried.

Penderfyniad Ymlaen llaw i Wrthod Triniaeth

Cyn i'r Ddeddf Galluedd Meddyliol gael ei chyflwyno, roedd pobl eisoes yn gallu gwneud penderfyniadau ymlaen llaw, a elwid gynt yn 'ewyllysiau byw'.

Mae'r Ddeddf yn cyflwyno nifer o reolau ynglŷn â ffurf a chynnwys y mae'n rhaid eu dilyn wrth wneud penderfyniad ymlaen llaw er mwyn iddynt fod yn ddilys ac yn berthnasol. Os bydd y person rydych yn gofalu amdano eisoes wedi gwneud penderfyniad ymlaen llaw, rhaid iddo gydymffurfio â'r rheolau newydd i fod yn ddilys ac yn berthnasol, yn enwedig os yw'n delio â thriniaeth cynnal bywyd.

Atwrneiaeth

Gallai fod angen rhywun arnoch i wneud penderfyniadau neu weithredu ar eich rhan, dros dro neu'n barhaol. Am y rheswm hwnnw mae dau fath o atwrneiaeth – cyffredin neu arhosol. Atwrneiaeth gyffredin – dyma pryd byddwch yn rhoi mynediad llawn i rywun arall wneud penderfyniadau a gweithredu ynghylch eich sefyllfa ariannol tra bydd yn dal gennych alluedd meddyliol.

Atwrneiaeth Arhosol – Mae atwrneiaeth arhosol (AA) yn eich galluogi i roi i rywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi'r awdurdod cyfreithiol i wneud penderfyniadau ar eich rhan os na fyddwch yn meddu galluedd

meddyliol ar ryw adeg yn y dyfodol, neu os nad ydych bellach yn dymuno gwneud penderfyniadau drosoch eich hun. Mae 2 AA

- eiddo a materion ariannol
- lles personol.

Mae'n rhaid i AA gael ei chofrestru cyn ei defnyddio.

Cafodd Atwrneiaeth barhaus (AB) ei disodli gan atwrneiaeth arhosol (AA) sy'n cwmpasu penderfyniadau ynghylch eich eiddo a'ch materion ariannol yn unig. Fodd bynnag, os oeddech wedi gwneud ac wedi arwyddo AB cyn 1 Hydref 2007, mae'n dal i fod yn ddilys.

Gallech fod eisoes yn defnyddio'r AB heb fod wedi'i chofrestru, fel y gall rhywun weithredu ar eich rhan, ac mae hyn yn iawn, hyd nes y byddwch yn methu â gwneud eich penderfyniadau eich hun ynghylch eich eiddo a'ch materion ariannol. Ar y pwynt hwn, mae'n rhaid i'r AB gael ei chofrestru cyn y gall eich twrnai gymryd unrhyw gamau pellach ar eich rhan ac mae'n gyfrifoldeb ar eich twrnai gofrestru'r Atwrneiaeth Barhaus gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus.

Am fwy o ganllawiau gwybodaeth ar Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005, cysylltwch â'r tîm Iechyd Meddwl yn eich ardal (gweler Pennod 14).

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

Mae Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (SGC) yn diogelu pobl yng Nghymru a Lloegr nad oes ganddynt y galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau penodol drostynt eu hunain, megis ynghylch iechyd a chyllid.

Gwefan: <https://www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian>

E-bost: customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk

Ffôn: 0300 456 0300

Cymdeithas Alzheimer

Gwefan: https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=354

E-bost: nportalzheimers@btconnect.com

Gwasanaeth Cyngori Cyfreithiol ac Ariannol De Cymru

Mae'n cynnig penodiadau cyhoeddus rhad ac am ddim lle mae myfyrwyr (gyda goruchwyliaeth gyfreithiol gymwys) yn cyfweld ac yn asesu cleientiaid, ac wedyn yn llunio cyngor cyfreithiol mewn sawl maes cyfreithiol megis materion cyflogaeth, tai, dyled, teulu a chontract. Efallai y gallent helpu hefyd mewn meysydd eraill o'r gyfraith.

Gwefan: www.southwales.ac.uk/about/faculties-and-schools/school-law-accounting-and-finance/legal-and-financial-advice/

Pennod 10

Materion Iechyd

Edrych ar ôl eich hun

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn gwybod, fwy neu lai, yr hyn y dylem fod yn ei wneud i edrych ar ôl ein hunain. Mae'n hawdd dweud, ond yn fwy anodd ei wneud.

Fel gofaluwr byddwch angen yr un pethau â phawb arall, fodd bynnag, efallai y byddwch yn ei chael yn fwy anodd dod o hyd i'r amser i gofio gofalu amdanoch eich hun.

Mae angen i bawb gael:

- bwyd da – gan gynnwys digon o ffrwythau a llysiau ffres
- ymarfer corff, gweithgareddau corfforol a symbyliad meddyliol
- digon o gwsg – fel arfer tua 7 awr bob nos
- t triniaeth neu help pan ydych yn sâl
- ffrindiau, perthynas gariadus neu rywrai i siarad â nhw y gallwch ymddiried ynddynt
- adegau i ymlacio a rhywfaint o amser i chi'ch hun.

Efallai y byddwch mor glwm wrth ofalu am rywun arall y gallwch esgeuluso'ch iechyd corfforol ac emosiynol eich hun. Mae'n bwysig i chi gofio'ch lles eich hun a chadw'ch hun gystal ag y gallwch.

Gallai fod o gymorth cofio bod eich lles chi'n bwysig i'r person rydych yn gofalu amdano yn ogystal ag i chi'ch hun, oherwydd ei fod yn dibynnu arnoch.

Rhai ffyrdd ymarferol o edrych ar ôl eich hun

Efallai y bydd eich Meddyg Teulu'n fodlon eich cyfeirio at y cynllun atgyfeirio ymarfer corff i'ch helpu chi i gynefino â rhaglen ymarfer corff. Mae mwy o wybodaeth ar gael ar y ddolen isod, neu siaradwch â'ch Meddyg Teulu.

Gwefan: www.monmouthshire.gov.uk/leisure/gp-referral-scheme

Mae llawer yn ei chael yn ddefnyddiol siarad â phobl eraill sydd â rôl ofalu.

Gall grwpiau gofaluwr fod yn ffynhonnell cefnogaeth a gwybodaeth leol.

O fewn Sir Fynwy mae nifer o grwpiau gofaluwr – naill ai ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun gyda chyflwr penodol – a grwpiau gofaluwr generig eraill.

Edrych ar ôl eich Cefn

Mae gofaluwr yn aml yn darparu cymorth gyda chodi a chario, a all olygu codi rhywun. Gall Codi amrywio o gymorth bychan i godi pwysau corff llawn person. Mae canllawiau cyfredol yn dangos y gall hyd yn oed dasgau codi ysgafn a chanolig, sy'n cael eu cyflawni'n rheolaidd, arwain at broblemau difrifol i'r cyhyrau neu'r cefn.

Os byddwch yn gwneud llawer o godi neu gario oherwydd eich rôl ofalu, mae angen i chi amddiffyn eich cefn neu efallai y gallech ei niweidio. Os oes gennych boen yn y cefn neu broblemau gyda'ch cefn eisoes, mae'n bwysig siarad â'ch meddyg neu ffisiotherapydd am hyn. Byddant yn gallu rhoi cyngor i chi ar ofal cefn sy'n diwallu'ch anghenion penodol.

Mae osgo da yn bwysig. Sefyll, eistedd a cherdded yn dalog. Wrth godi, plygwch o'r pen-gliniau, nid o ganol y corff, pan fyddwch yn codi pethau. Gall bod dros bwysau roi straen ychwanegol ar eich cefn.

Bydd Therapydd Galwedigaethol yn gallu dweud wrthyfych a oes angen unrhyw offer i'ch helpu gyda chodi. Gallwch gael Asesiad gan Therapydd Galwedigaethol yn y Cartref os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn breswlydd parhaol o Sir Fynwy. Ni fydd unrhyw dâl am asesiad, nac ar gyfer benthycu unrhyw offer a ddarperir.

Os caiff addasiadau i'ch cartref eu hargymell fel ateb i'ch anawsterau, bydd y therapydd galwedigaethol yn trafod y dewisiadau sydd ar gael. I ofyn am asesiad Therapi Galwedigaethol gallwch gysylltu â llinell ddyletswydd eich Tîm Gwasanaeth Integredig lleol (gweler Pennod 4) Mae llyfryn a CD am ddim – “Canllaw Gofalwyr i symud yn fwy diogel a thrafod pobl” ar gael gan y Tîm Gofalwyr.

Blinder

Blinder yn aml yw'r sbardun i deimladau negyddol a fydd yn amlygu eu hunain mewn sawl ffordd wahanol. Gall blinder sy'n gysylltiedig â'ch rôl ofalu a'r diffyg cwsg o ansawdd gael effaith andwyol a gall arwain at deimladau o ddieter a chwerwder. Dylech geisio sicrhau nad ydych yn gwneud mwy o waith nag sydd wir ei angen.

Ceisiwch wneud rhywfaint o amser i wneud y pethau rydych am eu gwneud, boed yn wyllo eich hoff raglen deledu, darllen llyfr neu ddilyn hobi. Mae'n rhaid i asesiad gofalwr ystyried eich anghenion gwaith a hamdden.

Gofalwyr a Straen

Mae Straen wedi cael ei ddisgrifio gan ofalwyr fel perygl galwedigaethol Er bod rhywfaint o straen yn normal – hyd yn oed yn dda i ni – gall gormod ein gwneud yn sâl.

Peidiwch ag ystyried bod dan straen yn fethiant. Gall straen gormodol fod yn ganlyniad i rôl heriol.

Gallai gofalwyr nodi llawer o resymau dros deimlo dan straen. Efallai y gallwch chi uniaethu â rhai o'r rhain:

- teimlo'n "gaeth" neu deimlo'n chwerw ynghylch "beth a allasai fod neu beth a allai fod" petai pethau wedi bod yn wahanol;
- teimlo wedi'ch llethu wrth fod yn gyfrifol am les rhywun arall;
- diffyg cwsg neu gwsg sy'n cael ei dorri'n rheolaidd;
- problemau corfforol o ganlyniad i weithgareddau megis codi person;
- anghytundebau gyda'r person sy'n derbyn gofal neu aelodau eraill o'r teulu – er enghraifft, pryd i ofyn i berson proffesiynol meddygol alw;
- ymdopi â hwylliau anwadal ac ymddygiad afresymol; gall hyn fod yn flinedig yn emosiynol;

- gorfod cyfyngu ar weithgareddau cymdeithasol oherwydd dyletswyddau gofalu;
- cael ychydig o amser i chi'ch hun;
- ceisio gofalu am rywun wrth ymdrechu i gydbwysu cyfrifoldebau eraill megis gwaith neu deulu;
- teimlo bod eich perthynas gyda'r person rydych yn gofalu amdano / amdani dan straen neu fod y berthynas wedi newid nawr eich bod yn gofalu amdano /amdani.

Ymdopi â Straen a'ch Teimladau

Yn gyntaf – nid ydych ar eich pen eich hun! Pa sefyllfa bynnag rydych ynddi mae gweithwyr proffesiynol ar gael i siarad â nhw ynghylch sut rydych yn teimlo. Siaradwch â'ch Meddyg Teulu, Gweithiwr Cymdeithasol, Swyddog Cefnogi Gofalwyr. Gallai fod o gymorth petaech yn ysgrifennu i lawr o flaen llaw sut rydych yn teimlo a sut mae'ch rôl ofalu yn effeithio arnoch.

Gallech hefyd siarad ag aelod o'r teulu sydd â chydymdeimlad, neu siarad â ffrind neu rywrai rydych yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod pobl eraill yn gwybod sut rydych yn teimlo. Gallai aelodau o'r teulu, ffrindiau, cydweithwyr – gall hyd yn oed weithwyr proffesiynol gymryd yn ganiataol eich bod yn ymdopi am nad ydych wedi dweud fel arall.

Mae rhai ffyrdd ymarferol a all fod o gymorth wrth ymdopi â straen, gan gynnwys:

- cofio pam rydych yn gofalu. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dechrau gofalu am eu bod yn teimlo y gallant gynnig urddas, cymorth a gofal i rywun annwyl mewn amgylchedd maent yn gyfforddus ynddo
- gwerthfawrogi'ch hunan a gwerthfawrogi'r hyn rydych yn ei wneud. Meddyliwch am y gwahaniaeth rydych yn ei wneud i'r person rydych yn gofalu amdano / amdani
- trefnu 'ch amser. Blaenoriaethwch yr hyn rydych yn ei wneud – torri allan y tasgau hynny nad ydynt yn bwysig neu os gallwch, eu dirprwyo i rywun arall
- peidio â bod ag ofn gofyn am gymorth; a pheidio â bod ag ofn derbyn cymorth ychwaith

- gwneud amser ar gyfer eich anghenion eich hun. Gofynnwch am seibiant fel y gallwch gael amser i wneud rhai o'r pethau byddwch yn mwynhau ac yn cadw'ch diddordebau'n fyw
- ymuno â Grŵp cefnogi. Siaradwch â phobl eraill mewn sefyllfaoedd tebyg a gall rhannu atebion fod yn brofiad cadarnhaol iawn
- dysgu technegau ymlacio. Mae amrywiaeth o lyfrau, cryno ddisgiau a dosbarthiadau ar gael gyda chyfoeth o wybodaeth a chymorth sy'n bodloni pob chwaeth
- dysgu canolbwyntio ar un peth ar y tro – dynol ydych wedi'r cyfan
- teimlo wedi grymuso drwy ddysgu a derbyn gwybodaeth a fydd yn eich helpu yn eich rôl ofalu. Bydd gwybodaeth yn eich helpu i deimlo mai chi sydd ben
- bod yn realistig. Er enghraifft – efallai i chi addo na fyddai'r person rydych yn gofalu amdano / amdani fyth yn mynd i gartref gofal
- cydnabod bod sefyllfaoedd yn newid – rydych yn ddynol fel pawb arall a does neb yn gwybod faint o straen fydd mewn sefyllfa hyd nes i chi ymdopi â hi
- gofalu am eich iechyd. Os yw eich rôl ofalu'n eich gwneud yn sâl, bydd yn effeithio ar y gofal y gallwch ei roi i rywun arall
- mae ymarfer corff yn ffordd dda o ail-fywiogi. Mae cerdded yn ymarfer gwych ac mae'n rhad ac am ddim.

Mae llyfryn ar gael yn rhad ac am ddim gan y Tîm Gofalwyr – “Dweud fy mod yn iawn a'i feddwl!” – mae'n sôn am ofalu amdanoch eich hun pan fyddwch yn gofalu am rywun arall.

Cydnabod pan Â Pethau o Chwith

Weithiau gall fod yn anodd sylwi bod pethau'n dechrau mynd o chwith. Os ydych yn brysur yn gofalu am rywun arall, gall gymryd peth amser i chi sylweddoli nad ydych bellach yn ymdopi neu'n dechrau mynd yn sâl.

Os byddwch yn sylwi eich bod yn dioddef o nifer o'r symptomau canlynol gyda'i gilydd neu am gyfnod o amser, efallai y bydd angen i chi wneud mwy i edrych ar ôl eich hun, neu i gael rhywfaint o help:

- cur pen mynych;
- poen cefn, gwddf neu ysgwydd;
- poenau stumog;

- colli archwaeth bwyd, neu mwy o archwaeth am fwyd;
- dal annwyd, ffliw neu salwch arall yn rheolaidd;
- problemau gyda chysgu;
- iselder, gofid, gorbryder neu deimladau o anobaith;
- hwyliau anwadal, anniddigrwydd;
- bod yn fwy tueddol o gael damwain neu'n fwy lletchwith nag arfer;
- cael eich taro neu'ch anafu gan rywun arall neu niweidio'ch hun.

Eich Diogelu chi a'r person rydych yn gofalu amdano / amdani

Mae gan bawb yr hawl i gael eu hurddas dynol wedi'i barchu a byw eu bywyd yn rhydd rhag camdriniaeth ac esgeulustod gan gynnwys gofalwyr a'r person (au) maent yn gofalu amdanynt.

Mae awdurdodau Lleol, yr heddlu, y bwrdd iechyd, rheoleiddwyr a gwasanaethau cyhoeddus eraill yn gweithio gyda'i gilydd ac wedi ymrwmo i sicrhau bod pobl agored i niwed yn cael eu hamddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod, a byddant yn cymryd camau ar unwaith lle bo angen, i gadw pobl sy'n agored i niwed yn ddiogel rhag cam.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghylch amddiffyn oedolion yn Sir Fynwy cysylltwch â'r canlynol:

Ffôn: 01291 638928

E-bost: monpovaduty@monmouthshire.gcsx.gov.uk

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghylch amddiffyn plant yn Sir Fynwy cysylltwch â'r canlynol:

Ffôn: 01291 635669

Llinell dyletswydd mewn argyfwng: 0800 328 4432

Pennod 11

Hyfforddiant ar gyfer Gofalwyr

Mae'r Prosiect Gofalwyr yn cynnig ystod o gyfleoedd i ofalwyr ddysgu hefyd sgiliau newydd i'w helpu gyda'u rôl ofalu. Darperir hefyd wybodaeth a chyngor i ofalwyr am eu hawliau fel gofalwyr yn ogystal â gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael yn Sir Fynwy. Rydym hefyd yn gweithio gyda'n partneriaid a'n gofalwyr i ddarparu hyfforddiant perthnasol. Mae pob sesiwn yn rhad ac am ddim a rhai enghreifftiau o'r cyfleoedd sydd ar gael yw:

- ymwybyddiaeth feddygol
- technegau ymlacio a rheoli straen
- dosbarthiadau coginio
- iechyd corfforol a lles
- hyfforddiant maeth
- cefnogi bywyd
- iechyd meddyliol a lles
- adeiladu hyder.

Os ydych chi wedi cofrestru gyda Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy byddwch yn derbyn y wybodaeth ddiweddaraf yn rheolaidd am hyfforddiant yn lleol ar gyfer gofalwyr. Os oes unrhyw hyfforddiant penodol y byddech yn hoffi'i weld yn cael ei gynnwys mewn rhaglenni yn y dyfodol, neu os hoffech fwy o wybodaeth am gyrsiau hyfforddi yn y dyfodol, cysylltwch â Chydgysylltydd y Gofalwr.

Ffôn: 01633 241553

Pennod 12

Egwyl o'ch rôl gofalu

Efallai y bydd angen seibiant o ofalu arnoch am bob math o resymau. Gallai fod er mwyn siopa, er mwyn eich galluogi i barhau i weithio, i fynychu'r ysgol a / neu fynd ar drywydd diddordeb neu weithgaredd, i fynychu digwyddiad teuluol neu yn syml i gael amser i chi'ch hun ac adnewyddu'ch nerth.

Gall derbyn help ddarparu cymorth ymarferol ac emosiynol ac mewn llawer o achosion, bydd y person rydych yn gofalu amdano / amdani hefyd yn elwa o weld wyneb newydd.

Nid yw'n rhesymol i unrhyw un ddisgwyl i chi fod yn ofalwr heb gymorth, beth bynnag yw'ch sefyllfa.

Fel arfer adwaenir cymryd egwyl 'gofal seibiant'. Gall gofal seibiant fod yn hyblyg ac wedi'i deilwra i ddiwallu'ch anghenion fel gofalwr ac anghenion y person rydych yn gofalu amdano / amdani. Gall fod yn help rheolaidd neu'n achlysurol, gall fod yn un awr y dydd, un diwrnod yr wythnos neu un diwrnod y flwyddyn ar adegau fydd yn gweddu i chi – gallwch ofyn am help i weddu i'ch angen unigol.

Gall Gofal Seibiant gael ei drefnu mewn sawl ffordd wahanol. Gall y person rydych yn gofalu amdano / amdani dderbyn cymorth yn ei gartref / chartref ei hun, mewn canolfan ddydd, neu mewn gartref preswyl neu nyrsio.

Gallwch siarad â gweithiwr cymdeithasol y person rydych yn gofalu amdano / amdani i holi ynghylch hyn, neu fe allwch gysylltu â'ch Tîm Gwasanaethau Integredig Lleol, y Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol neu'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol. Gallwch chi'ch hun hefyd gysylltu'n uniongyrchol ag asiantaeth gofal. Mae Gwasanaethau Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru ac Age Cymru Gwent yn darparu gwasanaethau seibiant yn Sir Fynwy.

Timau Gwasanaethau Integredig Sir Fynwy

Ar gyfer y Fenni

Ffôn: 01873 735885

Ar gyfer Trefynwy / Rhaglan / Brynbuga / Trellech

Ffôn: 01600 773041

Ar gyfer Cas-gwent / Cil-y-coed / Magwyr a Gwndy / Porthsgiwed

Ffôn: 01291 635666

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol

Ffôn: 01873 735455

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol

Yng Ngogledd Sir Fynwy

ar gyfer Oedolion 18 i 64 oed

Ffôn: 01873 735548/735593

Tîm ar gyfer Oedolion 65 oed neu drosodd

Ffôn: 01873 735508

Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Yn Ne Sir Fynwy

ar gyfer Oedolion 18 i 64 oed

Ffôn: 01291 636700

Ar gyfer oedolion 65 oed a throsodd

Ffôn: 01291 636593

Ymddiriedolaeth Gofalwyr (gynt Crossroads)

Ffôn: 01495 769996

Gwasanaethau Gofal Seibiant Age Cymru Gwent

Ffôn: 01633 240195 neu 01633 740013

Byw yn y Gymuned Shaw

Mae gan Byw yn y Gymuned Shaw gyfleuster seibiant galw heibio:

Sadwrn yng Ngolwg Hafren, Cas-gwent

Sul ym Mharc Maerdy, Y Fenni

Mae'r cyfleuster hwn ar gyfer pobl sydd â dementia. I gael gwybod mwy, cysylltwch â: 07500 702 882

Pennod 13

Gofalu am rywun sydd ag anabledd corfforol neu salwch

Mae nifer o sefydliadau sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth pan fyddwch yn gofalu am rywun sydd ag anabledd corfforol neu salwch.

Gofal Arthritis

Sefydliad cenedlaethol sy'n cefnogi pobl sydd ag arthritis Llinell gymorth yn rhad ac am ddim

Ffôn: 0808 8004050

Sefydliad Prydeinig y Galon

Gwybodaeth a chyngor am glefyd y galon: www.bhf.org.uk

Diabetes UK

Ffôn: 02920 668276

Mae Diabetes UK yn rhoi cymorth, gwybodaeth a chyngor i bobl â diabetes a'u gofalwyr ac yn codi arian ar gyfer ymchwil i ddiabetes. www.diabetes.org.uk

Sefydliad Byw i'r Anabl

Gwybodaeth ddiuedd am gyfarpar a chynnyrch symudedd ar gyfer pobl anabl a'u gofalwyr www.dlf.org.uk

Anabledd Cymru

Sefydliad ledled Cymru sy'n gallu darparu ystod eang o gyngor i bobl anabl.

Ffôn: 02920 887325

E-bost: info@disabilitywales.org

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Nod y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yw rhoi terfyn ar wahaniaethu ac aflonyddu ar bobl oherwydd eu hanabledd, eu hoedran, eu crefydd neu'u cred, eu hil, eu rhyw, neu'u cyfeiriadedd rhywiol.

I gael gwybodaeth am eich hawliau a hawliau'r person rydych yn gofalu amdano / amdani, cysylltwch â:

Llinell Gymorth Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru
Rhadbost RRLR-UEYB-UYZL

3ydd Llawr, 3 Sgwâr Callaghan, Caerdydd, CF10 5BT

Ffôn: 0845 604 8810

Ffôn testun: 0845 604 8810

Ffacs: 0845 604 8830

Gwefan: www.equalityhumanrights.com

Canllaw Cŵn Tywys ar gyfer y Deillion

Darparu cŵn tywys ar gyfer pobl â nam ar eu golwg. Cefnogi ymchwil, codi ymwybyddiaeth ac ymgyrchu dros bobl â nam ar eu golwg.

Ffôn: 0118 983 5555

Headway

Canolfan yn Ysbyty Rookwood yng Nghaerdydd sy'n cefnogi pobl ag anafiadau i'r ymennydd a'u teuluoedd. Mae Headway yn cynnig ystod o wasanaethau i bobl sy'n byw yn Ne Cymru.

Ffôn: 02920 5777707

Gwefan: www.headwaycardiff.org.uk

Curiad Calon

Ffôn: 01291 427286

Mae'r grŵp hwn yn rhoi cymorth corfforol, seicolegol a chymdeithasol er mwyn gwella ansawdd bywyd pobl sydd yn dioddef o gyflwr y galon neu wedi dioddef o glefyd y galon.

Manylion Cyfarfodydd: Yn wythnosol – Pob dydd Gwener yng Nghanolfan Hamdden Cil-y-coed am 10:30

Clwb Adsefydlu Cardiaidd Calon i Galon

Mae'r clwb hwn yn rhoi cymorth corfforol, seicolegol a chymdeithasol er mwyn gwella ansawdd bywyd pobl sydd wedi cael trawiad ar y galon, wedi dioddef o gyflwr y galon a / neu lawdriniaeth. Mae aelodaeth yn ôl atgyfeiriad meddygol yn unig.

Cymdeithas Clefyd Huntingdon

Mae'n darparu gwybodaeth a chyngor i bobl sydd â chlefyd Huntingdon a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Ffôn: 0151 331544

Gwefan: www.hda.org.uk

Cymdeithas Clefyd Niwronau Motor

Mudiad cenedlaethol ar gyfer pobl â chlefyd niwronau motor a'u gofalwyr.

Llinell Gymorth: 03457 626262

Gwefan: www.mndassociation.org

Cymdeithas Sglerosis Ymledol

Sefydliad cenedlaethol sy'n cefnogi pobl â sglerosis ymledol.

Ffôn: 0808 800 8000

Gwefan: www.mssociety.org.uk

Nam ar y Synhwyr

Yn Sir Fynwy, mae amrywiaeth o wasanaethau ar gael i helpu pobl â nam ar eu synhwyr gadw cymaint o annibyniaeth a rheolaeth dros eu bywydau ag y bo modd.

Nam ar y synhwyr yw'r term a ddefnyddir i gwmpasu pobl sydd:

- Yn ddall / â nam ar y golwg
- Yn fyddar/ â nam ar y clyw
- Â nam deuol ar y synhwyr (yn fyddar ac yn ddall).

I gael gwybodaeth, cymorth a chyngor pellach, cysylltwch â'r canlynol:

Ar gyfer y Fenni

Ffôn: 01873 735885

Ar gyfer Trefynwy / Rhaglan / Brynbuga / Trellech

Ffôn: 01600 773041

Ar gyfer Cas-gwent / Cil-y-coed / Magwyr a Gwndy / Porthsgiwed

Ffôn: 01291 635666

Golwg Cymru (yn flaenorol Cymdeithas Gwent ar gyfer y Deillion)

Mae'r gymdeithas hon yn cynorthwyo pobl ddall a rhannol ddall yng Ngwent i ennill neu adennill eu hannibyniaeth gymaint â phosibl. Mae'u swyddfeydd wedi'u lleoli yn:

Nhŷ Burdebwr, Adeiladau'r Parc, Pont-y-pŵl, NP4 6JH

Mae Canolfan Adnoddau Golwg Cymru ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener o 10:00am–3:00pm

Mae'n darparu cymhorthion ac offer ar gyfer pobl sydd â nam ar eu golwg.

Ffôn: 01495 763650

Cymdeithas Anafiadau Asgwrn Cefn

Cymdeithas genedlaethol sy'n cefnogi pobl sydd ag anafiadau asgwrn cefn.

Llinell gyngor: 0800 980 0501

Y Gymdeithas Strôc

Llinell Gymorth: 0303 3033100

Ffôn: 02920 524400

Help ariannol os ydych chi'n anabl

I gael gwybodaeth am gymorth ariannol a budd-daliadau ar gyfer pobl ag anabled.

Gwefan: www.gov.uk/financial-help-disabled/overview

Pennod 14

Gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl, neu sy'n camddefnyddio alcohol neu gyffuriau

Mae'r term salwch meddwl yn cwmpasu ystod o faterion gwahanol. Gall hyn gynnwys ystod gyfan o deimladau ac ymddygiad, gan gynnwys iselder a hunan-niweidio.

Gall afiechyd meddwl fod yn brofiad i unrhyw un – mae tuag 1 o bob 4 o bobl yn profi rhyw fath o broblem iechyd meddwl ar ryw adeg. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn cael eu trin gan eu Meddyg Teulu. Mewn rhai achosion, efallai y bydd y Meddyg Teulu'n atgyfeirio'r person ymlaen at y 'Gwasanaethau Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol' newydd. Gellid atgyfeirio pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl mwy difrifol at Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol arbenigol.

Gall pobl â phroblemau iechyd meddwl deimlo'n ofnus ac yn unig – yn ofnus na fydd pobl yn eu deall a bod yr hyn maen nhw'n ei deimlo'n anarferol neu allan o'r cyffredin. Efallai y byddant yn teimlo embaras neu euogrwydd am yr hyn y maent yn ei deimlo.

Pan fyddwch yn gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl gallwch chi hefyd deimlo'n ofnus ac yn ansicr o'r peth gorau i'w wneud, neu o'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano / amdani ac o'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael i chi'ch hun. Os ydych yn gofalu am rywun â salwch meddwl rydych yn gymwys i gael asesiad gofalgwr.

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol Sir Fynwy

Mae'r timau hyn yn gyfrifol am ofal a thriniaeth i oedolion sy'n byw yn y gymuned ac sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol a hirdymor.

I gysylltu â'r Timau Iechyd Meddwl Cymunedol yn eich ardal chi:

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol

Yng Ngogledd Sir Fynwy

Tîm ar gyfer Oedolion 18–64 oed

Ffôn: 01873 735548 neu 735593

Tîm ar gyfer Oedolion 65 oed neu drosodd

Ffôn: 01873 735508

Yn Ne Sir Fynwy

Ffôn: 01291 636593

Rhai sefydliadau eraill a all helpu yw:

Alcoholics Anonymous

Gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sy'n camddefnyddio alcohol, a'u gofalwyr www.alcoholics-anonymous.org.uk

Gwasanaeth Iechyd a Llesiant Cyn-filwyr Cymru Gyfan

Gwefan: www.veteranswales.co.uk/about-us

Bi-Polar UK

Bipolar UK yw'r elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i gefnogi unigolion, ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr, sy'n dioddef o effeithiau'r cyflwr deubegynol difrifol a gaiff ei gamdeall mor aml.

Mae'r elusen yn darparu amrywiaeth o wasanaethau cymorth ar gyfer unigolion â'r cyflwr deubegynol, gan gynnwys:

- Rhwydwaith cenedlaethol o grwpiau hunangymorth
- Gwasanaeth un-i-un a gwasanaeth mentora ffôn
- Fforwm cymedroli 24/7 yn rhoi cymorth gan gymheiriaid ar y we
- Gwybodaeth a chyngor
- Gwasanaethau ieuencid.

Ffôn: 01633 244244

E-bost: walesinfo@bipolar.org.uk

CALL (Llinell Cyngor a Gwrando Cymunedol)

Ffôn: 0800 132737

Gwefan: <http://callhelpline.org.uk>

Llinell Gymorth Gofalwyr Cymru

Ffôn: 0808 087777

HAFAL

Mae HAFAL yn sefydliad iechyd meddwl a reolir gan y rheiny mae'n eu cefnogi: pobl ag afiechyd meddwl parhaus a'u gofalwyr.

Mae HAFAL yn rhan o Brosiect Gofalwyr Sir Fynwy.
Am fanylion gweler pennod 4. Gofal Iechyd Meddwl gwefan:
www.mentalhealthcare.org.uk/home

MIND

Sefydliad cenedlaethol yw MIND sy'n darparu cymorth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a'u teuluoedd.

Llinell wybodaeth: 0300 123 3393

Gwefan: www.mind.org.uk/information-support/helplines

Samariaid Casnewydd a Gwent

Mae'r Samariaid yn darparu cymorth emosiynol, cyfrinachol, anfeirniadol, 24 awr y dydd i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y profiadau hynny a allai arwain at hunanladdiad.

Ffôn: 01633 259000

Neu ffoniwch 116123 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos

Llinell Gymraeg

Ffôn: 0300 1233011 (7:00pm–11:00pm yn unig) 7 niwrnod yr wythnos

Gwefan: www.samaritans.org

Llinellau Cymorth Iechyd Meddwl y GIG Cymru

Gwefan: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/understanding-stress.aspx

Saneline

Mae SANE yn rhedeg llinell gymorth iechyd meddwl genedlaethol y tu allan- i -oriau i unrhyw rai yr effeithir arnynt gan salwch meddwl, gan gynnwys teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. Rydym ar agor bob dydd o'r flwyddyn o 6pm i 11pm.

Gwefan: www.sane.org.uk/what_we_do/support/helpline

Ffôn: 0300 3047000

Amser i Newid Cymru

Gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd wedi neu yn gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl.

Gwefan: www.timetochangewales.org.uk

Pennod 15

Gofalu am rywun ag anabledd dysgu

Pan fyddwch yn edrych ar ôl rhywun sydd ag anabledd dysgu gall helpu i gael cymaint o wybodaeth am y cyflwr ag y gallwch, ac i gyfarfod ag eraill sydd mewn sefyllfa debyg a all gynnig cyngor a chymorth.

Mae llawer o sefydliadau sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth i bobl sy'n gofalu am rywun ag anabledd dysgu. Mae llawer o'r sefydliadau hyn yn cynnig cymorth a gwybodaeth ynghylch anabledd dysgu penodol.

Tîm Anableddau Dysgu Cymunedol Sir Fynwy

Mae'n darparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth i bobl ag anableddau dysgu a'u gofalwyr yn Sir Fynwy.

Ffôn: 01873 735455

Gwasanaeth Cyfleoedd Seibiant yn Sir Fynwy

Mae'r gwasanaeth hwn ar gyfer oedolion sydd ag anabledd dysgu ac mae wedi'i leoli yng Nghilgant Budden yng Nghil-y-coed. Mae'n darparu nifer o opsiynau seibiant hyblyg i ddiwallu anghenion a dyheadau oedolion ag anableddau dysgu sy'n byw yn Sir Fynwy, ac wrth wneud hynny mae hefyd yn darparu seibiant i ofalwyr.

Asesir anghenion seibiant gan y tîm gwaith cymdeithasol, ac mae'r opsiynau priodol sydd ar gael yn cynnwys:

- Seibiant preswyl byrdymor
- Opsiynau gwyliau
- Lleoli oedolion – Bywydau a Rennir
- Taliadau uniongyrchol.

Ffôn: 01291 425121

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr amrywiaeth o wybodaeth i bobl sy'n gofalu am rywun ag anabledd dysgu.

Mae gan yr Ymddiriedolaeth hefyd gyfeiriadur o sefydliadau a all roi gwybodaeth bellach.

Gwefan: www.carers.org/help-directory/learning-disabilities-0

Gwefan: www.carers.org/help-directory/learning-disabilities

MENCAP

Mae MENCAP yn cynnig cefnogaeth i ofalwyr pobl ag anableddau dysgu.

Mae MENCAP hefyd yn cynnig seibiant – naill ai drwy ofal dydd neu yn y cartref, er mwyn rhoi seibiant rhag cyfrifoldebau gofalu.

Ffôn: 01291 623216

Dewisiadau'r GIG

Disgrifiad bras o beth yw anabledd dysgu, gyda dolenni i wybodaeth am anabledd dysgu penodol.

Gwefan: www.nhs.uk/Livewell/Childrenwithalearningdisability/Pages/Whatislearningdisability.aspx

Cyswilt Teulu Cymru

Mae'r sefydliad yn darparu cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth ar faterion sy'n ymwneud ag anabledd a lles plentyn, gan gynnwys gwybodaeth am syndromau prin ac mae cyfeirlyfr o 800 o grwpiau cymorth ar gyfer cyflyrau penodol. Mae hefyd yn darparu cylchlythyr chwarterol a thafenni ffeithiau yn rhad ac am ddim.

Ffôn: 02920 396624

E-bost: wales.office@cafamilly.org.uk

21 a Mwy

Ffôn: 01291 691472 neu 01600 711963

Grŵp cefnogi i deuluoedd sydd â phlentyn â syndrom Down. Mae'n cyfarfod bob dydd Mercher am Grŵp Therapi Iaith a Lleferydd i blant cyn ysgol â Syndrom Down.

- Hyfforddiant i weithwyr proffesiynol
- Cynnal digwyddiadau teuluol rheolaidd.

Pennod 16

Gofalu gan rywun â Syndrom Awtistiaeth neu syndrom Asperger

Mae Cyngor Sir Fynwy'n gweithio tuag at gynnwys unigolion ag Anhwylderau yn y Sbectrum Awtistig a'u teuluoedd o fewn eu cymunedau. Maent yn anelu i gefnogi pobl ag ASA o bob oed i fyw bywyd llawn ac annibynnol.

Mae Grŵp Rhanddeiliaid ASA Sir Fynwy'n cefnogi asiantaethau, unigolion, rhieni a gofaluwr i weithio gyda'i gilydd i wella ansawdd bywyd ar gyfer pobl ag ASA yn Sir Fynwy.

Gallwch gysylltu â'r Cydlynnydd ASA yn Sir Fynwy i siarad am eich rôl ofalu.

Ffôn: 01600 730515

E-bost: teresajames@monmouthshire.gov.uk

Gall y Cynllun Waled Oren helpu pobl ag ASA i ymdopi'n haws â theithio ar gludiant cyhoeddus.

Am ragor o wybodaeth gofynnwch yn eich Hyb Cymunedol lleol.

Gwefan: www.asdinfowales.co.uk/orange-wallet/

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn darparu gwybodaeth a chymorth i bobl ag Awtistiaeth / Syndrom Asperger a'r bobl sy'n gofalu amdanynt.

Gwefan: www.autism.org.uk

SNAP CYMRU

Mae gan SNAP Cymru linell gymorth genedlaethol am wybodaeth, cyngor a chefnogaeth ynghylch y pryderon a allai effeithio ar addysg a datblygiad plant a phobl ifanc gan gynnwys:

- Asesiadau a lleoliadau
- Cynlluniau addysg unigol
- Bwlio a gwaharddiadau
- Cyfarfodydd mewn ysgolion
- Cefnogi pobl ifanc i mewn i addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant.

Ffôn: 0845 1203730

E-bost: helpline@snapcymru.org

Gwefan: www.snapcymru.org

Gyrfa Cymru

I gael gwybodaeth am opsiynau ôl-16, gan gynnwys:

- 6ed dosbarth ysgol
- Colegau lleol
- Colegau arbenigol
- Dysgu'n seiliedig ar waith / hyfforddeiaethau
- Cyflogaeth
- Gwaith gwirfoddol.

Ffôn: 0800 028 48444

Gwefan: www.careerswales.com

Gwasanaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol Sir Fynwy

Mae'r Gwasanaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol ar gyfer Sir Fynwy'n gweithio o fewn canllawiau Cod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig (AAA).

Egwyddorion y Cod yw y dylai plant sydd ag AAA gael eu hanghenion wedi'u diwallu a byddai hynny fel arfer mewn ysgol neu leoliad prif ffrwd. Ceisir safbwyntiau'r plant a'u cymryd i ystyriaeth ac mae gan y rhieni ran hanfodol i'w chwarae wrth gefnogi addysg eu plant. Dylai plant sydd ag anghenion addysgol arbennig gael cynnig mynediad llawn i addysg eang, gytbwys a pherthnasol yn seiliedig ar y Cwricwlwm Cenedlaethol neu'r Canlyniadau Dymunol.

Os hoffech siarad â rhywun am AAA, cysylltwch â ni.

Ffôn: 01633 644528

Adeiladu Pontydd

Mae'r Prosiect Adeiladu Pontydd yn brosiect partneriaeth 4 blynedd rhwng Canolfan Gymunedol Bridges a Chyngor Sir Fynwy, a chaiff ei ariannu gan Gronfa Loteri Fawr Cymru.

Mae'r prosiect yn gweithio gyda phobl ifanc ag anableddau ac anghenion ychwanegol yn Sir Fynwy (14–25 oed).

Nod y prosiect yw cefnogi'r bobl ifanc hyn i ddod o hyd a chreu mwy o gyfleoedd cymdeithasol, hamdden a chyfleoedd sy'n gysylltiedig â gwaith yn Sir Fynwy.

Ffôn: 07825 099130

E-bost: mike@bridgesmonmouth.org.uk

Pennod 17

Pan ddaw'r rôl ofalu i ben a bywyd ar ôl y rôl ofalu

Gofalu am rywun â Salwch Terfynol

Mae darganfod bod perthynas / ffrind yn derfynol wael yn gallu rhyddhau ystod eang o emosiynau iddynt hwy ac i chi, o ofn i ddieter a dryswch. Gall teimlo'n ynysig fod yn broblem, gan nad yw llawer o bobl yn gwybod sut i ymateb i'ch sefyllfa newydd ac yn ymddangos fel petaent yn ymbellhau. Efallai nad ydych yn gwybod sut i siarad â'r person rydych yn gofalu amdano / amdani am ei salwch a'r ffordd mae'r ddau ohonoch yn teimlo ynghylch y peth.

Nid oes ffordd gywir nac anghywir o ymateb – mae bywyd a disgwyliadau'r ddau ohonoch wedi newid a bydd y ddau ohonoch yn addasu i'ch amgylchiadau newydd.

Gofal lliniarol yw gofal cyfannol gweithredol am rywun sydd â salwch cynyddol uwch. Nod gofal lliniarol yw sicrhau'r ansawdd bywyd gorau i gleifion a'u teuluoedd.

Mae'n canolbwyntio ar reoli poen a symptomau eraill a bodloni anghenion cymorth seicolegol, cymdeithasol ac ysbrydol.

Gellir rhoi gofal lliniarol mewn hosbis nyrsio / cartref preswyl, mewn ysbyty neu gartref. Yn wir, mae'r rhan fwyaf o bobl yn treulio blynyddoedd olaf eu bywydau gartref. Mae rôl gofalwyr felly'n bwysig iawn o fewn gofal lliniarol.

Y peth pwysicaf i chi gofio yw nad oes rhaid i chi ymdopi ar eich pen eich hun. Gallai fod o gymorth petaech yn gweld eich rôl fel cyfrwng i helpu rhywun i fyw gyda salwch yn hytrach na marw ohono.

Pwy sy'n gallu Helpu?

Mae nifer o grwpiau cymorth i bobl sy'n gofalu. Mae'r grwpiau hyn yn cynnig cyfle i chi gyfarfod â phobl eraill sy'n ymdopi mewn amgylchiadau tebyg, a gall fod yn ffynhonnell wybodaeth ddefnyddiol iawn.

Nyrsys Cymunedol

Mae Nyrsys Cymunedol wedi'u lleoli o fewn meddygfeydd Meddygon Teulu.

Gofal Hosbis Dewi Sant

Mae Gofal Hosbis Dewi Sant yn darparu gofal lliniarol ledled Sir Fynwy. Darperir cefnogaeth gan dîm o nyrsys Hosbis yn y Cartref sy'n galluogi cleifion i aros yn eu cartrefi eu hunain. Maent hefyd yn darparu Hosbis Dydd sy'n cynnig cyfle i bobl gyfarfod a rhannu teimladau a phrofiadau gyda phobl eraill mewn amgylchiadau tebyg, ac mae ganddynt uned i gleifion mewnol cleifion wedi'i lleoli ym Malpas, Casnewydd sy'n darparu gofal a chymorth i oedolion yng Ngwent sydd â salwch bywyd cyfyngol.

Ffôn: 01633 851015

Gwefan: www.stdavidshospicecare.org

Tîm Cymorth i Deuluoedd Dewi Sant

Mae Tîm Cymorth i Deuluoedd Dewi Sant yn brofiadol mewn cynghori gofalwyr am fudd-daliadau y gallent fod â hawl iddynt, a sut y gellir cael mynediad i'r budd-daliadau hyn.

Am ragor o wybodaeth am y cymorth y gall Dewi Sant ei ddarparu cysylltwch â:

Ffôn: 01633 851051

Cymorth Canser Macmillan

Mae ystod eang o wybodaeth ddefnyddiol ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun â chanser ar gael yn eich llyfrgell leol / Hyb Cymunedol.

Gofynnwch am fanylion ynghylch amserau sesiynau gwybodaeth yn y canolfannau galw – heibio ac i drefnu sesiynau un i un, neu e-bostiwch macmillan@monmouthshire.gov.uk

Gwefan: www.macmillan.org.uk

I gael gwybodaeth am bob agwedd ar ganser, gan gynnwys yr agwedd ariannol, ffoniwch Linell Gymorth Macmillan yn rhad ac am ddim.

Ffôn: 0808 808 0000 9.00am–8.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener

Dewisiadau'r GIG

Gofal diwedd oes-gwybodaeth ynghylch ymdopi â salwch terfynol.

Gwefan: www.nhs.uk/Planners/end-of-life-care

Carers UK

Mae Carers UK yn darparu taflenni ffeithiau defnyddiol i ofalwyr ar gyfer pob cam o'r rôl ofalu gan gynnwys gwybodaeth am ryddhau cleifion o'r ysbyty a bywyd ar ôl gofalu.

Gwefan: www.carersuk.org/wales/policy-resources/factsheets-carers-wales

Pan ddaw Gofalu i ben

Mae gwahanol resymau pam y gallai'ch rôl ofalu ddod i ben. Efallai bod plentyn ag anabledd wedi dod yn fwy annibynnol fel oedolyn a symud i ffwrdd, gan eich gadael â 'nyth wag' a meddwl "Beth sy'n digwydd nawr?"

Gallai'r person rydych yn gofalu amdano fod wedi marw, neu wedi symud i gartref gofal.

Gall unrhyw un o'r newidiadau hyn achosi ystod eang o emosiynau, gan gynnwys teimladau o golled ac unigrwydd. Efallai y bydd llawer o bryderon ymarferol ynghylch cyllid a chyflogaeth. Mae rhai yn sôn am deimladau o flinder eithafol ar ddiwedd y rôl ofalu. Efallai nad ydych am symud ymlaen am ychydig, efallai bod angen i chi orffwys ac adfer

eich iechyd. Mae'n bwysig rhoi amser i ail-addasu i'ch amgylchiadau newydd. Mae pawb yn wahanol ac efallai y byddwch yn ymateb yn wahanol i'ch sefyllfa newydd wedi sgwrsio â ffrind sydd wedi wynebu digwyddiad tebyg yn y gorffennol. Nid ydych ar eich pen eich hun. Pan fyddwch yn barod, byddwch yn canfod bod pobl a sefydliadau a all eich cefnogi drwy'r newidiadau rydych yn eu hwynebu.

Siarad â rhywun

Mae llawer o ofalwyr wedi teimlo'r angen i siarad â rhywun sy'n gallu cynnig cymorth a chyngor ar yr adeg hon. Mae rhai wedi ei chael yn ddefnyddiol siarad â ffrind agos neu berthynas am y modd maent yn teimlo. Gall eich Meddyg Teulu gynnig cefnogaeth neu'ch atgyfeirio at wasanaethau cwnsela.

Gall staff nyrsio, gweithwyr cymdeithasol neu weinidog yr efengyl gynnig i chi gysur a chyngor. Gallwch hefyd gysylltu â Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy am gyngor a gwybodaeth am gefnogaeth sydd ar gael.

Efallai y gallai rhai sefydliadau roeddech mewn cysylltiad â hwy pan oeddech yn ofalwr, megis Ymddiriedolaeth Gofalwyr neu Age Concern, gynnig rhywfaint o gymorth i'ch helpu i addasu i'ch amgylchiadau newydd.

Mae rhai gofalwyr sydd wedi mynychu grŵp gofalwyr yn dod o hyd i gefnogaeth barhaus yno pan fydd y rôl ofalu'n dod i ben. Mae llawer yn cael y grwpiau hyn yn ffordd ardderchog o gael cymorth a chyngor ynghyd â chyfle i wneud ffrindiau newydd.

Gallwch ofyn am y llyfryn – “Bywyd ar ôl Gofalu” gan Brosiect Gofalwyr Sir Fynwy.

Ffôn: 01633 644567

Materion Ymarferol

Profedigaeth

Yn dilyn profedigaeth bydd angen trin rhai pethau'n gyflym. Byddai hyn yn cynnwys hysbysu unrhyw asiantaethau sy'n cyflwyno budd-daliadau, gostyngiadau'r dreth gyngor, ceir symudedd, er enghraifft, am y newid yn eich amgylchiadau.

Ceir rhagor o wybodaeth ynghylch yr hyn i'w wneud pan fydd rhywun yn marw ar y wefan isod.

Cynllun Dywedwch wrthym Unwaith

Gwasanaeth yw Dywedwch Wrthym Unwaith sy'n eich galluogi i hysbysu marwolaeth i'r rhan fwyaf o sefydliadau'r llywodraeth mewn un cam.

Gall hysbysu:

- Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi (HMRC) – i ddelio â threth a chanslo budd – daliadau
- Yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) – i ganslo budd-daliadau, e.e. Cymhorthdal Incwm
- Y Swyddfa Basport – i ganslo pasbort
- Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) – i ddiddymu trwydded yrru
- Y cyngor lleol – i ddiddymu Budd-dal Tai, Budd -dal y Dreth Gyngor, Bathodyn Glas, hysbysu gwasanaethau tai cyngor a symud y person oddi ar y gofrestr etholiadol, cynlluniau pensiwn y sector cyhoeddus neu'r lluoedd arfog – er mwyn atal taliadau pensiwn.

Gwefan: www.gov.uk/after-a-death/organisations-you-need-to-contact-and-tell-us-once

Y Swyddfa Gofrestru leol

Os oes gennych unrhyw ymholiadau ynghylch cofrestru genedigaethau, marwolaethau neu briodasau gallwch gysylltu â'ch Swyddfa Gofrestru leol.

Swyddfa Gofrestru'r Fenni

Y Swyddfa Gofrestru

Cyngor Sir Fynwy

Rhadyr

Brynbuga NP15 1GA

Ffôn: 01873 735435

E-bost: registeroffice@monmouthshire.gov.uk

Linell Gymorth Cruse

Mae Cruse yn cynnig cymorth cyfrinachol yn rhad ac am ddim i bobl mewn profedigaeth.

Mae ystod eang o lenyddiaeth a gwybodaeth ddefnyddiol ar gael.

Ffôn: 0844 4779400 neu 02920 889227

Ffrindiau Tosturiol

Mae Ffrindiau Tosturiol yn cefnogi rhieni mewn profedigaeth ac aelodau eraill o'r teulu sy'n wynebu profedigaeth yn yr un modd.

Gall Ffrindiau Tosturiol hefyd ddarparu cyswllt lleol.

Ffôn: 0845 1232304

Gwefan: www.tcf.org.uk

Goroeswyr Profedigaeth drwy Hunanladdiad

Mae Goroeswyr Profedigaeth drwy Hunanladdiad yn darparu cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i bobl mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad.

Ffôn: 0844 5616855

Cymorth i dalu Costau Angladd

Os ydych yn derbyn budd-daliadau penodol neu os oes gennych incwm isel, efallai y byddwch yn medru cael help gyda chostau angladd.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar y wefan isod:

Gwefan: www.gov.uk/bereavement-payment/eligibility

Y Gofrestr Profedigaeth

Mae'r gwasanaeth hwn wedi'i gynllunio'n arbennig i gael gwared ag enwau a chyfeiriadau pobl sydd wedi marw o gronfeydd data a rhestri postio, er mwyn osgoi'r gofid o barhau i dderbyn post ar gyfer yr ymadawedig.

Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim.

Ffôn: 01732 467940

Ffôn: 0800 0821230 – gwasanaeth cofrestru 24 awr

Gwefan: <https://www.thebereavementregister.org.uk/>

(Am fanylion y gefnogaeth a gynigir gan y Samariaid gweler tudalen 64)

Pennod 18

Gwneud yn siŵr bod eich barn yn cael ei chlywed – (sut i wneud cwyn neu roi canmoliaeth i sefydliad)

Os nad ydych yn fodlon ar y gwasanaeth rydych yn ei dderbyn gan unrhyw sefydliad, mae gennych hawl i gwyno; neu efallai y byddwch am roi canmoliaeth i sefydliad iddynt os yw wedi darparu gwasanaeth arbennig o dda. Mae gan yr holl asiantaethau weithdrefn gwynion y mae gennych hawl i'w gweld.

Mae'n well ceisio datrys problem cyn gynted ag y mae'n codi, hyd yn oed os mai problem fechan ydyw, gan y gall wedyn gael ei datrys yn gyflym. Weithiau mae cwynion yn fwy cymhleth ac yn cymryd mwy o amser i gael eu datrys yn llawn.

I Wneud Cwyn neu Roi Canmoliaeth i Wasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy

Helpwch ni i gael pethau'n iawn. Os oes gennych unrhyw awgrymiadau, problemau, canmoliaeth neu bryderon, mae gennym daflen o'r enw "Sut i gael eich clywed". Gallwch gael y daflen hon oddi wrth eich aseswr neu mewn unrhyw un o swyddfeydd Sir Fynwy neu gallwch gysylltu â'r Tîm Cysylltiadau Cwsmeriaid:

Cyngor Sir Fynwy
Tîm Cysylltiadau Cwsmeriaid
Blwch Post 106, Cil-y-coed
NP26 9AN

Ffôn: 0800 652 4121 (Rhadffon) neu 01633 644 672

E-bost: talk2us@monmouthshire.gov.uk

Bydd y person sy'n delio â'ch cwyn yn gweithio gyda chi i geisio'ch helpu i ddatrys eich problem yn foddhaol.

I wneud Cwyn neu roi canmoliaeth i Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi ymrwymo i wella ansawdd y gwasanaethau iechyd yn yr ardal. Bydd y bobl sy'n gofalu am eich iechyd yn gwneud eu gorau i sicrhau eich bod yn cael eich trin yn briodol ac yn brydlon. Fodd bynnag, mae gofal iechyd yn amgylchedd prysur a chymhleth. Er gwaethaf pob ymdrech i gyflawni'r gorau posib i gleifion, mewn lleiafrif bychan o achosion, mae problemau'n codi, neu efallai na fydd y gwasanaethau'n bodloni'r disgwyliadau. Os ydych ar unrhyw adeg yn teimlo'n anfodlon ar y driniaeth neu'r gofal a gawsoch mae gennych hawl i fynegi pryder.

Yn y lle cyntaf, os teimlwch y gallwch wneud hynny, os gwelwch yn dda mynegwch eich pryder ar y pryd i aelod o'r staff a gwneir pob ymdrech i unioni'r sefyllfa ar unwaith. Gallwch hefyd ddewis codi unrhyw bryderon yn ysgrifenedig, trwy e-bost, drwy lenwi'n Ffurflen Codi Pryder neu drwy'n ffonio ni, yn ystod ac ar ôl eich triniaeth. Gallwch ysgrifennu at y Prif Weithredwr. Dyma'r manylion cyswllt:

Judith Paget y Prif Swyddog Gweithredol,
Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Pencadlys y Bwrdd,
Ysbyty Sant Cadog,
Heol Llety,
Caerllion,
Casnewydd,
NP18 3XQ

Ffôn: 01633 436700

Gallwch e-bostio'ch pryder yn uniongyrchol i'r Tîm Hawl i Wella yn: Puttingthingsright.ABHB@wales.nhs.uk

Neu, os byddai'n well gennych siarad â rhywun am eich pryder gallwch ffonio'r Ganolfan Alwadau: 01495 745656

Bydd staff y Ganolfan Alwadau'n cymryd manylion eich pryder a sicrhau bod y wybodaeth hon yn cael ei throsglwyddo i'r person mwyaf priodol a'i thrin yn brydlon. Fel arfer, dylid mynegi pryder heb fod yn hwyrach na 12 mis o ddyddiad y digwyddiad a achosodd y broblem, neu o fewn 12 mis i ddyddiad darganfod problem.

Pryderon am Feddygon, Deintyddion, Fferyllwyr ac Optometryddion

Mae gan feddygon lleol (Meddygon Teulu), deintyddion, fferyllwyr cymunedol ac optometryddion (ymarferwyr iechyd y teulu) eu gweithdrefnau pryderon eu hunain.

Cysylltwch, os gwelwch yn dda, â'r staff yn y practis dan sylw a fydd yn gallu rhoi manylion i chi am y modd i fynegi pryder. Fodd bynnag, os byddai'n well gennych beidio â chodi pryder yn uniongyrchol gyda'r ymarferydd neu os nad yw'ch ymarferydd iechyd teulu wedi gallu datrys eich pryder i'ch boddhad, gallwch hefyd gysylltu â'r Bwrdd Iechyd ar y manylion cyswllt uchod, ar yr amod bod hyn o fewn 3 blynedd o'r digwyddiad.

Cyngor Iechyd Cymuned

Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned yn gallu:

- darparu cymorth a chyngor os ydych yn cael problemau gyda gwasanaeth y GIG neu gwynion am wasanaeth
- sicrhau bod eich barn a'ch anghenion yn dylanwadu ar bolisiâu a chynlluniau a roddir ar waith gan ddarparwyr iechyd yn eich ardal
- monitro ansawdd gwasanaethau'r GIG o'ch safbwynt chi
- rhoi gwybodaeth i chi am fynediad i'r GIG.

Gwefan: www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home

I wneud cwyn neu roi canmoliaeth am Ysbyty Lleol

Ysgrifennwch at:

Y Rheolwr Cwynion

Ymddiriedolaeth GIG Gofal Iechyd Gwent, Grange House

Llanfrechfa, Cwmbrân, Torfaen NP44 8YN

Prif switsfwrdd: 01633 623623

Gwefan: www.gwent-tr.wales.nhs.uk

Cyngor Iechyd Cymuned Gwent

Tŷ Rhaglan, Parc Busnes Llantarnam,

Cwmbrân, NP44 3BD

Ffôn: 01495 740555

neu

Y Llinell Gwynion Uniongyrchol

Ffôn: 01495 740914

Gwefan: www.patienthelp.wales.nhs.uk/gwent

Gwybodaeth mewn Fformatau ac Ieithoedd Eraill

Os hoffech gael y wybodaeth hon mewn iaith arall, Braille, neu ffurf electronig, cysylltwch â'r Is-adran Partneriaeth a Pholisi.

Ffôn: 01633 644238

E-bost: equalities@monmouthshire.gov.uk



monmouthshire
sir fynwy