

# Pan ydych chi'n edrych ar ôl rhywun

## Canllaw i Ofalwyr Di-dâl yn Sir Fynwy



monmouthshire  
sir fynwy

# CYNNWYS

## Ffurflen gofrestru - Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy

- Pennod 1** Pwy sy'n Ofalwr?
- Pennod 2** Pwy all helpu?
- Pennod 3** Gofalwyr a Chyllid
- Pennod 4** Cynllunio ar gyfer argyfyngau a meddwl ymlaen llaw
- Pennod 5** Edrych ar ôl eich hun
- Pennod 6** Gofalwyr ifanc
- Pennod 7** Pan fydd y rôl o ofalu yn newid neu'n dod i ben
- Pennod 8** Pan nad yw pethau'n mynd yn dda
- Pennod 9** Mwy o wybodaeth ddefnyddiol ac arw ddbyst

## Cofrestru gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy

Enw: .....

Cyfeiriad: .....

.....  
.....

Rhif ffôn: .....

Cyfeiriad e-bost: .....

Dyddiad Geni: .....

Ydych chi eisiau derbyn gohebiaeth yn y **Gymraeg, y Saesneg neu'r ddwy iaith?**  
(*Cylchwch eich dewis os gwelwch yn dda*).

Ydych chi eisiau derbyn gwybodaeth drwy: **E-bost neu'r Post**  
(*Cylchwch eich dewis os gwelwch yn dda*)

Hoffwn gofrestru gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy. Yn gyfnewid am hyn, byddaf yn cael cylchlythyr deu-flynyddol i ofalwyr, gwahoddiadau i ddiwyddiadau gofalwyr a chyfleoedd mynediad i gyfleoedd hyfforddiant

Mae Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy yn bartneriaeth rhwng Cyngor Sir Fynwy 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 Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy ond ni fyddant yn cael eu defnyddio at unrhyw bwrpas arall nac yn cael eu rhannu gydag unrhyw asiantaeth arall heb fy nghaniatâd.

Drwy lenwi'r ffurflen hon, rwy'n cydsynio i'm data gael eu defnyddio fel hyn.

Llofnodwyd: .....

Dyddiad: .....

*Os gwelwch yn dda anfonwch y ffurflen hon at:*

Cydlynnydd Gofalwyr Sir Fynwy

GAVO

Ystafell 4a Tŷ Sesiynau

43 Stryd Maryport

Brynbuga

NP15 1AD

neu e-bostiwch: [carers.co-ordinator@gavo.org.uk](mailto:carers.co-ordinator@gavo.org.uk)



## Pennod 1

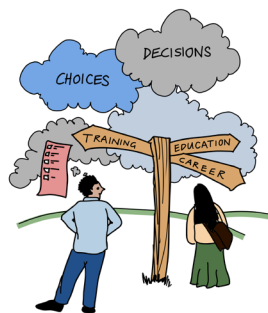
### Pwy sy'n ofalwr?

Y diffiniad o ofalwr o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yw:

### Person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl.

Nid yw hyn yn cynnwys pobl sydd yn cael eu talu i ddarparu gofal i rywun sydd dan contract, neu fel rhan o aseiniad gwaith gwirfoddol.

Nid oes terfyn oedran uwch neu is i fod yn ofalwr. Mae ymgymryd â rôl ofalgar yn ddewis personol. Ni ddylai neb - gan gynnwys gweithwyr proffesiynol - gymryd yn ganiataol y bydd unrhyw un yn dod yn ofalwr. Os nad ydych yn teimlo y gallwch ddarparu gofal i rywun mae gennych yr hawl i ddweud hynny a rhaid i bobl eraill gan gynnwys gweithwyr proffesiynol barchu'r penderfyniad hwnnw.



### Beth yw rôl ofalgar?

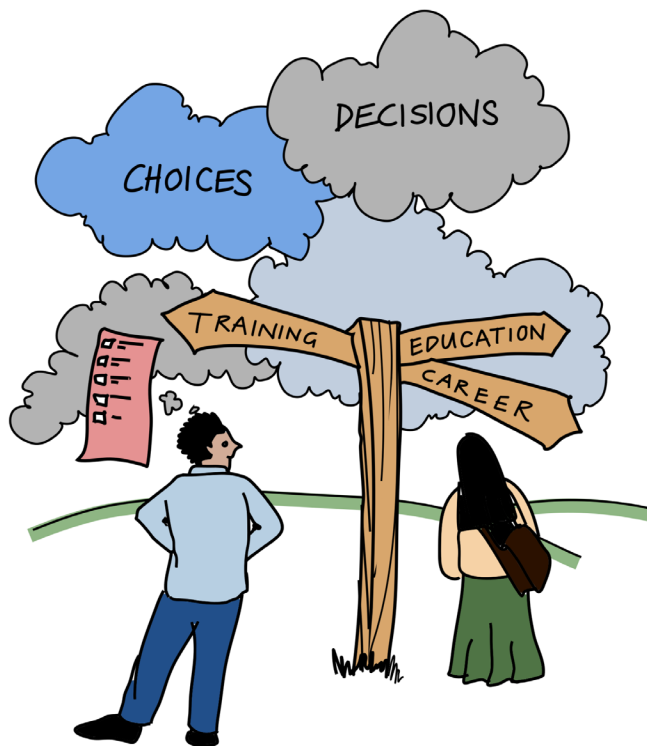
Nid yw llawer o bobl yn meddwl amdanynt eu hunain fel gofalwyr nac yn cydnabod bod ganddyn nhw rôl ofalgar. Gall hyn fod oherwydd bod gofalu am rywun arall wedi dod yn rhan o'ch bywyd bob dydd.

### Ydych chi'n adnabod eich hun yn gwneud unrhyw un o'r canlynol i rywun?

- Gofal personol – helpu rhywun i ymolchi neu wisgo, helpu rhywun i'r toiled
- Glanhau
- Siopa
- Paratoi prydau
- Helpu i weinyddu neu drefnu meddyginiaeth
- Gyrru i apwyntiadau
- Cadw llygad ar rywun – wyneb yn wyneb neu dros y ffôn
- Cefnogi rhywun yn emosiynol
- Helpu i gefnogi rhywun ag iselder neu broblem iechyd meddwl arall
- Gofalu am rywun â dementia
- Ymdopi ag ymddygiadau anodd – boed i'r rheiny gael eu hachosi gan salwch neu feddyginiaeth, neu gamddefnyddio alcohol neu gyffuriau
- Helpu i ofalu am frodyr a chwiorydd oherwydd bod rhiant yn sâl neu ag anabled?

**Does dim ots faint o amser rydych chi'n ei dreulio yn edrych ar ôl rhywun, mae'n dal yn rôl ofalgar**

- Mae gofalwyr yn darparu gofal di-dâl i oedolyn neu blentyn sydd ag anabledd corfforol neu feddyliol neu salwch
- Gall cael cydnabyddiaeth fel gofalwr agor y drws i gefnogaeth a gwybodaeth gan bobl broffesiynol
- Mae gan ofalwyr yr hawl i ofyn am asesiad angen i gan yr awdurdod lleol
- Gall gofalwyr gofrestru gyda'u Meddyg Teulu fel gofalwr



## Pennod 2

### Pwy all helpu?

#### Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae dod o hyd i'ch ffordd drwy'r system iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu bod yn her.

Bydd y bennod hon yn edrych ar bwy allai fod y bobl iawn i siarad â nhw mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol a all eich cefnogi fel gofalwr.

#### Gyda phwy allwn i siarad, er mwyn fy nghefnogi?

Bydd gofalwyr yn aml yn siarad â llawer o weithwyr proffesiynol am eu rôl fel gofalwr ac anghenion y person maen nhw'n gofalu amdano, ac mae rhai gofalwyr wedi dweud y gall fod yn ddryslyd cadw golwg ar bwy maen nhw wedi siarad â nhw a beth sydd wedi cael ei drafod.

Mae'r adran hon yn esbonio sut y mae lechyd a Gofal Cymdeithasol yn cydweithio yn Sir Fynwy

### Help gan yr Awdurdod Lleol a Gofal Cymdeithasol

#### Asesiad Anghenion Gofalwyr – sut all e helpu

One way that carers are supported is through a carer's needs assessment and a carer, of any age, is entitled to have a carer's needs assessment.

Un ffordd y mae gofalwyr yn cael eu cefnogi yw drwy asesiad anghenion gofalwr ac mae gan ofalwr, o unrhyw oedran, hawl i gael asesiad o anghenion gofalwr. **Un peth i'w nodi: ble mae'r person rydych yn gofalu amdano yn byw h.y. yr awdurdod lleol maen nhw'n byw ynddo, yw ble rydych chi fel gofalwr yn cael eich cymorth.**

Asesiad o anghenion gofalwr yw sgwrs rhyngoch chi a gweithiwr proffesiynol (gweithiwr cymdeithasol, asesydd gofal cymdeithasol neu weithiwr cymorth a gwybodaeth gofalwyr fel arfer) i'ch helpu i ganfod beth sy'n bwysig i chi ac i drafod unrhyw feysydd ble mae'n bosib y bydd angen cymorth arnoch chi.

Byddwch yn gallu siarad yn rhydd am eich rôl ofalgar, archwilio pa gymorth sydd eisoes yn ei le gennych fel eich bod yn gallu nodi ble rydych chi'n meddwl y gall fod angen cefnogaeth ychwanegol arnoch chi a sut mae eich rôl ofalgar yn effeithio ar eich bywyd. Gallwch naill ai gael y sgwrs yn eich cartref, dros y ffôn, gan ddefnyddio technoleg ddigidol (e.e., Microsoft Teams) neu hyd yn oed drwy e-bost - gallwch ddefnyddio pa bynnag fath o gyfathrebu rydych chi fwyaf cyfforddus ag ef.

Efallai byddech chi eisiau meddwl pa fath o ofal rydych chi'n fodlon ei ddarparu ar gyfer rhywun a pha ofal nad ydych yn fodlon ei ddarparu. Gallwch chi ddal i gael y sgwrs hon hyd yn oed os nad yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn dymuno neu wedi gwrthod unrhyw asesiad neu gefnogaeth iddo'i hun. Pethau efallai y byddech chi eisiau siarad amdanynt:

- Beth yw eich anghenion iechyd corfforol a meddyliol eich hun a sut i'w rheoli
- Rheoli cydbwysedd bywyd a gwaith gyda rôl ofalgar, meddwl am eich anghenion bywyd a chymdeithasol eich hun, bywyd teuluol a'ch rôl ofalgar
- Rheoli eich bywyd o ddydd i ddydd
- Sut ydych chi'n teimlo am fod mewn rôl ofalgar
- Archwilio sut gallwch chi gael yr amser a'r cyfle i wneud yr hyn sy'n bwysig i chi
- Sut i gynnal eich hunaniaeth a'ch diddordebau eich hun
- Cynllunio i'r dyfodol i chi a'r person rydych yn gofalu amdano
- Rheoli cyllid

Efallai yn ystod eich asesiad anghenion gofalwyr y gellid nodi gwasanaeth a all eich helpu chi fel gofalwr.

### **Taliadau Uniongyrchol i'ch Cefnogi fel Gofalwr**

Yn dilyn asesiad o'ch anghenion fel gofalwr, os cynigir taliad uniongyrchol ac mae hyn yn rhywbeth y byddech yn ei ddymuno, mae hyn yn golygu, yn lle bod yr Awdurdod Lleol yn trefnu pecyn gofal neu becyn seibiant, bod yr arian yn cael ei dalu i chi'n uniongyrchol fel eich bod chi'n gallu cyflogi rhywun i ddarparu'r gwasanaeth. Gall hyn roi dewis a rheolaeth i chi a'ch helpu i reoli eich bywyd mor annibynnol â phosibl. Mae cymorth proffesiynol ar gael i'ch helpu i reoli'r taliad os oes ei angen arnoch.

Er mwyn cael Taliad Uniongyrchol, mae'n rhaid i chi fodloni amodau penodol a bod dros 18 oed. Bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn gallu dweud mwy wrthyh chi am gael Taliad Uniongyrchol.

### **Manylion Cyswllt Defnyddiol**

**Cyngor Sir Fynwy – Gwasanaethau Cymdeithasol  
Oedolion – Tîmoedd Integredig**

- Trefynwy **01600 773 041**
- Y Fenni **01873 735 885**
- Cas-gwent **01291 635 666**





## **Sut gallwch chi gynnal eich annibyniaeth eich hun ac annibyniaeth y person rydych chi'n gofalu amdano**

Mae'n bwysig ceisio cynnal nid yn unig eich annibyniaeth eich ond annibyniaeth y person rydych yn gofalu amdano. Bydd hyn nid yn unig yn eich helpu i gynnal eich hunaniaeth a'ch diddordebau eich hun ond bydd yn rhoi tawelwch meddwl i chi'ch dau eich bod yn gwneud amser i chi'ch hunain.

## **Manylion Cyswllt Defnyddiol**

### **Careline**

Mae Careline yn wasanaeth sy'n gallu rhoi tawelwch meddwl i chi os oes angen i chi adael rhywun heb oruchwyliaeth, rhywun y gallech chi feddwl sy'n agored i niwed. Mae gan Careline amrywiaeth o dechnoleg ac adnoddau a all helpu gan gynnwys larymau personol a mwy. Mae gwasanaeth Careline yn gweithredu 24 awr y diwrnod, 365 diwrnod y flwyddyn - gall hybu annibyniaeth a darparu tawelwch meddwl yn ogystal â chysylltu â help pan fo angen.

Gall Careline ddarparu amddiffyniad rhag cwympiadau, llifogydd, carbon monocsid, mewnwthwyr, galwyr ffug a thân.

*\*Bydd gosod a chodi tâl wythnosol yn berthnasol*

Ffôn: 01633 644466

Gwefan: [www.monmouthshire.gov.uk/care/careline](http://www.monmouthshire.gov.uk/care/careline)

### **Darparu prydau**

Gall Prydau Cymunedol Sir Fynwy ddarparu prydau bwyd o brydau poeth achlysurol neu reolaidd i'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Gall hyn fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n gweithio, bod gennych deulu eich hun, yn byw bellter oddi wrth y person rydych chi'n gofalu amdano neu'n bwriadu mynd i ffwrdd ar seibiant. Yn ogystal â darparu pryd o fwyd gall Prydau Sir Fynwy hefyd eich sicrhau y bydd rhywun yn galw heibio i weld y person rydych yn gofalu amdano ac yn gwirio ei les. I ddysgu mwy, ewch i'r wefan neu rhowch alwad i'r tîm.

Ffôn: 01873 882910

Gwefan: [www.monmouthshire.gov.uk/meals](http://www.monmouthshire.gov.uk/meals)

### **Prosiect Cyngor Anabledd (PCA)**

Mae PCA yn darparu gwasanaeth hawliau lles i gefnogi pobl anabl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Gallant ddarparu cyngor arbenigol annibynnol a chynnig:

- help i lenwi ffurflenni
- cyngor cywir a phriodol
- asesu eich cymhwyster llawn i wasanaethau a budd-daliadau
- help i adeiladu'r dystiolaeth sydd ei hangen arnoch ar gyfer hawliadau ac apeliadau

- mynychu apeliadau gyda chi
- eich rhoi mewn cysylltiad ag asiantaethau cymorth eraill

Ffôn: 01633 485865

### **Tîm Nam Synhwyrdd**

Mae'r Tîm Nam Synhwyrdd yn Sir Fynwy yn gweithio gyda phobl a'u gofawyr sydd â nam ar eu synhwyrdd. Gall hyn fod yn golli golwg neu golli clyw, neu'r ddau. Gallant helpu pobl i aros mor annibynnol â phosibl o fewn eu cartrefi eu hunain trwy ddarparu cyngor, gwybodaeth a/neu hyfforddiant lle bo angen ym mhob agwedd ar fyw yn ddyddiol. Gallwch ofyn i'ch Tîm Gwasanaeth Integredig lleol am y gwasanaeth hwn (gweler manylion cyswllt ym Mhennod 2)

## **Help gan y GIG**

### **Meddyg Teulu a Chynllun Cofrestru Meddyg Teulu i ofalwyr / ofalwyr ifanc**

Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd â rôl ofalgar yn troi at eu meddyg teulu am wybodaeth a chymorth a dyna pam mae'n bwysig i chi gofrestru eich hun fel gofalwr yn eich meddygfa oherwydd:

- mae'n tynnu sylw eich Meddyg Teulu at y ffaith eich bod yn gofalu am rywun. Os yw eich Meddyg Teulu yn gwybod eich bod yn ofalwr gall ei gwneud hi'n haws i chi gael am y modd mae eich rôl ofalgar yn cael effaith arnoch chi
- bydd eich meddygfa yn gwybod i'ch cynnwys mewn unrhyw fentrau iechyd perthnasol fel y pigiad ffliw
- Bydd hefyd yn caniatáu ichi ofyn am ffurflen rhannu gwybodaeth y gallwch chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano ei llenwi. Mae hyn yn rhoi caniatâd i'r Meddyg Teulu rannu gwybodaeth am feddyginiaeth neu gyflyrau meddygol gyda'r gofalwr os yw'r unigolyn sy'n derbyn gofal yn cytuno i hyn.

Os byddwch yn siarad â'r derbynnydd yn eich meddygfa, bydd yn gallu dweud wrthydych sut i gofrestru fel gofalwr gyda'r feddygfa.

### **Help gan Optegwyr, Deintyddion a Fferyllwyr**

Gwiriwch gyda'ch deintydd, eich optegydd neu eich fferylllydd i ddarganfod pa wasanaethau maen nhw'n eu cynnig. Er enghraifft, os ydych chi'n gofalu am rywun nad yw'n gallu gadael ei gartref, gallwch ofyn i'w optegydd neu ddeintydd a yw'n gallu cynnig ymweliadau cartref. Efallai y bydd fferyllfeydd hefyd yn gallu trefnu i gael presgripsiynau o feddygfa eich meddyg a danfon eich meddyginiaeth at eich drws.

### **Cefnogi rhywun i dderbyn Gofal Iechyd Parhaus y GIG**

Gofal Iechyd Parhaus y GIG (a elwir hefyd yn Gyngor Iechyd Cymuned (CIC)) yw'r enw a roddir ar becyn o wasanaethau sydd wedi'u trefnu a'u hariannu gan y GIG yn unig ar gyfer y bobl hynny sydd wedi cael eu hasesu fel rhai sydd ag angen iechyd sylfaenol. Fel gofalwr, os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn cael ei asesu ar gyfer y CIC,

dylech gael eich cynnwys yn y sgwrsiau hynny hefyd.

Os ydych yn dymuno i'ch perthynas gael ei ystyried ar gyfer cymhwysedd y CIC gallwch ofyn am hyn trwy:

- Feddyg Teulu eich perthynas
- Y Nyrs Ardal

Staff ysbyty (os yw'r person yn yr ysbyty)

***Ceir mwy o wybodaeth am y broses CIC yn nogfen Gofal Iechyd Parhaus y GIG i Oedolion yng Nghymru, Taflen Wybodaeth Gyhoeddus y gallwch ei chael gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.***

Gwefan: <https://abuhb.nhs.wales>

## **Cefnogi a Gofalu am Rywun ar fin rhyddhau o'r Ysbyty**

Efallai i chi ofalu am berthynas neu ffrind cyn iddynt gael eu derbyn i'r ysbyty, neu efallai mai ar ôl cael mynediad i'r ysbyty rydych chi'n dod yn ymwybodol y bydd perthynas neu ffrind angen cefnogaeth pan fyddan nhw'n dod adref.

Os ydych chi'n gwybod bod rywun rydych chi'n gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty, neu os ydych chi'n mynd i'r ysbyty eich hun, mae bob amser yn helpu i siarad â'ch tîm Gwasanaeth Integredig Lleol fel y gallant ddarparu ar gyfer y broses rhyddhau cleifion yn yr ysbyty.

**Fodd bynnag, cyn i rywun gael ei ryddhau o'r ysbyty, dylech fod yn rhan o'r sgwrs am ba ofal y gallwch ac na allwch ei ddarparu'n ddiogel, a pha ofal yr ydych yn barod i'w roi i'r person pan fydd yn dod adref.**

Mae'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty yno i'ch helpu chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano i ddod adref yn ddiogel a gyda'r cymorth priodol. Er y dylai staff y ward gysylltu â'r Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty ar eich rhan, bydd yn ddoeth, pan fyddwch yn ymweld â'r ward, ofyn i staff y ward eich cyfeirio chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano at Dîm Rhyddhau Cleifion o'r Ysbyty.

Gall y Tîm Rhyddhau o'r Ysbyty eich tywys drwy'r gweithdrefnau cyn ac ar ôl i rywun gael ei ryddhau o'r ysbyty. Maen nhw hefyd yn cymryd rhan ar ôl i rywun ddod adre i sicrhau eich bod chi, fel gofalwr a'r person yr ydych yn gofalu amdano yn ddiogel ac yn cael cefnogaeth.

## **Cynllun rhyddhau o'r ysbyty Age Cymru Gwent**

Gall gweithwyr cymorth Age Cymru Gwent gynnig help i bobl a'u gofalwyr wrth iddyn nhw gael eu rhyddhau o'r ysbyty. Mae'r gwasanaeth hwn yn gweithredu o ddydd Llun i ddydd Gwener, yn rhad ac am ddim ac mae'n ychwanegol at unrhyw gymorth y gallai'r

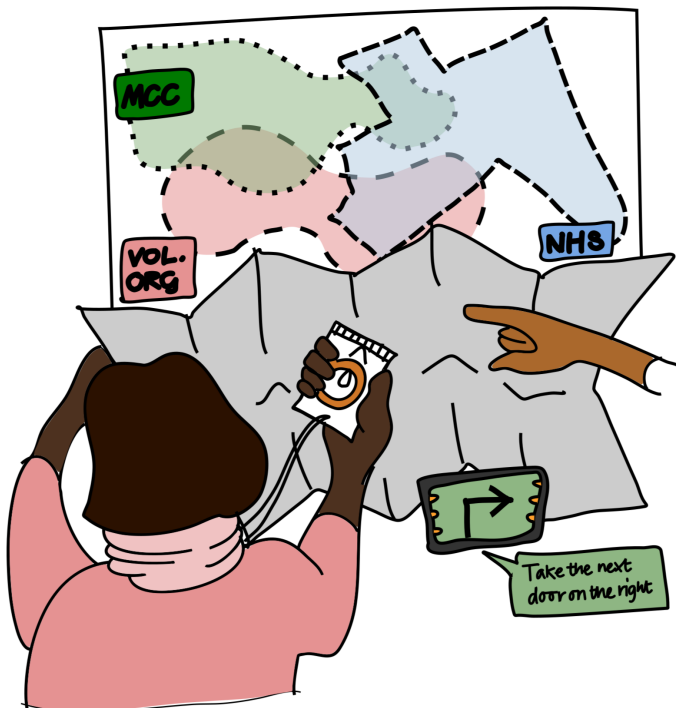
gwasanaethau cymdeithasol neu asiantaethau eraill fod yn ei ddarparu eisoes. Gallant gyngori a chefnogi ar y canlynol-

- Monitro, cefnogaeth emosiynol, cyngor cyffredinol
- Anghenion maethol/siopa
- Budd-daliadau neu asesiadau ariannol, gan gynnwys llenwi ffurflenni cymorth a gwneud cais am grantiau, bathodyn glas ac ati
- Cydlynu ag asiantaethau eraill
- Help wrth geisio diwallu anghenion gofal corfforol a phersonol
- Diogelwch cartref am ddim, gwiriadau larwm tân a materion ynni
- Addasiadau i'r cartref

*Gallech gael eich cyfeirio at y gwasanaeth hwn gan staff yr ysbyty, gwasanaethau cymdeithasol, aelodau o'r teulu, ffrind neu ofalwr neu gallwch gysylltu â nhw yn bersonol.*

Ffôn: 01873 850619

E- bost: [hdsmon@agecymrugwent.org](mailto:hdsmon@agecymrugwent.org)



## Pennod 3

### Gofalwyr a Chyllid

Gall gofalu fod yn fwrn yn ariannol. Mae rhai gofalwyr wedi dweud eu bod wedi gorfod lleihau eu horiau gwaith neu roi'r gorau i waith cyflogedig i ymgymryd â rôl gofalu, allai olygu gostyngiad mewn incwm neu mae'r sawl maen nhw'n gofalu amdano wedi gorfod gorffen gwaith oherwydd anabledd neu salwch.

Fodd bynnag, mae yna lawer o sefydliadau a all gynnig cefnogaeth ariannol ac arweiniad fel gwiriadau budd-daliadau, cynllunio cyllidebau a rheoli dyledion. Gall cymorth arbenigol hefyd fod ar gael gan rai diwydiannau neu gwmnïau i gyn-weithwyr neu aelodau o'u teulu e.e. y rhai sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog neu wedi gweithio mewn maes penodol fel y sector amaeth.

### Budd-daliadau a Gwneud y Mwyaf o'ch Incwm

Mae sicrhau bod gennych y budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt yn ffordd i helpu i wneud y mwyaf o'ch incwm.

### Manylion Cyswllt Defnyddiol

#### Age Cymru Gwent

Cyngor a gwybodaeth am fudd-daliadau gwladol, cyllid a gwybodaeth arall i bobl dros 50 oed, a gallant helpu gyda llenwi ffurflenni.

Gwefan: [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

#### Carers UK

Cynhyrchu amrywiaeth eang o ffeithiau ar hawlio budd-daliadau gwladol.

Gwefan: [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

Ffôn: 02920 811370

#### Gwasanaeth Cyngor Arian (GCA)

Cyngor am ddim a diduedd ynghylch arian, cyllidebu a rheoli dyledion

- Cyngor a chanllawiau i helpu i wella cyllid
- Offer i helpu i'ch cadw ar y trywydd iawn a chynllunio ymlaen llaw
- Cymorth yn bersonol neu dros y ffôn

Ffôn: 0300 5005000

[www.moneyadviceservice.org.uk/en](http://www.moneyadviceservice.org.uk/en) <<http://www.moneyadviceservice.org.uk/en>>

#### Turn 2 Us

Mae Turn to Us yn elusen genedlaethol sy'n cefnogi pobl sy'n profi anawsterau ariannol. Gall helpu gyda dod o hyd i'r budd-dal cywir ac edrych ar y grantiau sydd ar gael.

<https://www.turn2us.org.uk/>

## Gwasanaeth Pensiwn

Cynnig cyngor am bensiynau a budd-daliadau i bobl 60 oed a throsodd.

Cymraeg: 0845 6060275

Saesneg: 0845 6060265

[www.gov.uk/contact-pension-service](http://www.gov.uk/contact-pension-service)

## Llinell Gymorth Credyd Cynhwysol

Gallwch ddysgu mwy am Gredyd Cynhwysol ar-lein neu drwy ffônffôn

Ffôn: 0800 328 5644

<https://www.gov.uk>

## Llinell Hawlio Credyd Pensiwn

Ffôn: 0800 991234

[www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits)

## Adran Gwaith a Phensiynau (AGP)

[www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions](http://www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions)

## Budd-dal Tai a Threth y Cyngor

Os yw incwm eich aelwyd yn is efallai y gallwch hawlio budd-dal Tai a budd-dal y Dreth Gyngor i dalu am y cyfan neu ran o'ch bil. Gellir rhoi gostyngiad neu ddiystyru Treth Gyngor am sawl rheswm gan gynnwys rhywun â nam meddwl difrifol a rhai pobl sy'n derbyn gofal personol. Mae'r diystyriadau a'r gostyngiadau hyn yn dibynnu ar rai amodau yn cael eu bodloni.

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn gymwys i gael cymorth ac yr hoffech gael ychydig o wybodaeth bellach, cysylltwch â:

## Budd-dal Tai

Ffôn: 01633 644650

## Treth y Cyngor - Refeniw

Ffôn: 01633 644630

## Budd-daliadau

(gostyngiad Treth y Cyngor)

Ffôn: 01633 644644



## Pennod 4

### Cynllunio ar gyfer argyfyngau a meddwl ymlaen llaw

Ydych chi wedi meddwl beth fyddai'n digwydd mewn sefyllfa frys pe byddech chi'n gweld yn sydyn nad oeddech chi'n gallu darparu gofal? Gallai cael cynlluniau eisoes ar waith i ymdopi â'r sefyllfa hon helpu i dynnu rhywfaint o'r straen pe bai hyn yn codi. Fel rhan o'ch asesiad anghenion gofawyr neu ar unrhyw adeg arall, efallai yr hoffech sôn am lunio cynllun.

Rhai pethau efallai yr hoffech feddwl amdanynt:

- a ellir gadael y person rydych yn gofalu amdano gartref yn ddiogel, ac os felly, am ba hyd?
- a allai ymdopi ar ei ben ei hun neu gyda goruchwyliaeth gyfyngedig am gyfnod byr?
- a fyddai'n gallu cysylltu â theulu neu ffrindiau os nad ydych chi'n gallu?
- a allai gysylltu â gwasanaethau brys neu wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol petai angen?
- pwy allai gymryd gofal pe na fyddech chi yno?
- A fyddai ganddynt wybodaeth ddigonol a hygyrch i allu gwybod pa ofal sydd angen ei ddarparu?

Efallai y byddech chi eisiau meddwl am bwy arall all helpu - pobl y gallech chi siarad â nhw o flaen llaw am eich cynlluniau. Weithiau byddai perthnasau neu ffrindiau'n hapus i gamu i'r adwy am gyfnod i helpu, ac efallai y byddech chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano yn hapus â hyn. Ar adegau eraill efallai y byddech angen cymorth pellach - er enghraifft efallai eich bod yn darparu gofal personol i rywun a ddim yn teimlo y byddai'n briodol gofyn i aelodau teulu neu ffrindiau helpu, felly efallai bod angen sgwrs gyda'r gwasanaethau cymdeithasol am hyn.

### Os ydych chi'n teimlo na all neb arall wneud hynny

Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano wedi arfer eich cael chi yn unig i ddarparu gofal iddo neu'n gyndyn i dderbyn cymorth gan rywun arall, fe allech chi gael sgwrs gydag e o bryd i'w gilydd i dderbyn rhywfaint o gymorth allanol fel ei fod yn dod yn fwy hyderus ynghylch cael gofal newydd. Gallai hyn brofi'n llai o straen arno yn ystod argyfwng

Mewn argyfwng gall y gwasanaethau cymdeithasol:

- drefnu i ymweld â'r person rydych yn gofalu amdano gartref i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel
- drefnu gofal brys, er enghraifft, gofal cartref brys neu ofal seibiant os oes angen gwneud hynny
- sicrhau bod trefniadau tymor hwy yn eu lle pan fydd eu hangen

Cysylltu â'r tîm Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion ar gyfer eich ardal..

## Gwneud Cynllun

Mae llyfryn o'r enw "Canllaw Gofalwyr er mwyn Cynllunio ar gyfer achosion brys" (A carers guide to planning for emergencies) ar gael ar gais gan y tîm gofalwyr neu mae modd ei lawrlwytho o wefan Cyngor Sir Fynwy.

<https://www.monmouthshire.gov.uk/social-care/carers-project>

### Cardiau Brys Gofalwyr

Mae cerdyn brys i ofalwyr ar gael drwy dîm y gofalwyr neu'r feddygfa. Gellir defnyddio'r cerdyn fel cerdyn adnabod rhag ofn damwain neu salwch sydyn. Mae lle ar yr ochr arall i chi ysgrifennu enwau 2 person y gellir cysylltu â nhw rhag ofn bod argyfwng.

### ICE - Rhag ofn bydd argyfwng

Efallai y byddech yn dymuno ychwanegu i'ch ffôn symudol rif cyswllt brys rhywun sy'n gwybod bod gennych rôl ofalgar. Gallwch wneud hyn drwy fynd i mewn i'r llythrennau ICE yn eich rhestr gyswllt ffôn symudol o dan enw (au) y person (y bobl) y byddech yn dymuno cael eich cysylltu â nhw, ac sydd wedi cytuno i gael eu cysylltu, pe baech yn rhan o argyfwng. Mae'r gwasanaethau brys yn cydnabod ICE fel cyswllt brys.

### Sgyrsiau anodd

Gall rhai sgyrsiau gyda gweithwyr proffesiynol neu gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano fod yn anodd. Er enghraifft, sgyrsiau am y person rydych yn gofalu amdano angen gofal nyrsio neu ofal preswyl dros dro neu barhaol, neu wneud penderfyniadau ynglŷn â'ch anghenion byw'n annibynnol chi neu eich anghenion addysgol.

Gall bod yn hyddysg helpu i gydnabod a mynd i'r afael â'r pryderon a'r ofnau y gallech chi ac eraill eu cael a helpu sgyrsiau adeiladol gyda gweithwyr proffesiynol, ffrindiau ac aelodau o'r teulu. Gall gwybod pa opsiynau sydd ar gael i chi gyfrannu at sgwrs fwy agored a chadarnhaol.

Mae llawer o adnoddau defnyddiol, ar-lein ac ar gael o'ch llyfrgell leol, sy'n gallu helpu i baratoi ar gyfer cael sgwrs anodd.





# Materion cyfreithiol

## Ewyllysiau, cynllunio ystadau a chynllunio Treth

Bydd gwneud ewyllys yn sicrhau, ar ôl marwolaeth, y bydd unrhyw eiddo ac asedau eraill yr ydych yn berchen arnynt yn cael eu trosglwyddo i'r rhai yr hoffech eu henwebu. Os na fydd ewyllys, mae'n bosib y bydd pobl neu sefydliadau eraill yn gallu hawlio o'ch ystâd. Os nad ydych wedi gwneud ewyllys gellir cysylltu â'r perthynas agosaf i weinyddu eich ystâd, fodd bynnag, efallai na fydd hyn bob amser yn hawdd – er enghraifft, os ydynt yn fregus neu heb alluedd meddyliol.

Gallwch ddod o hyd i gyngor am wneud ewyllys gan eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol, Age Cymru Gwent a sefydliadau gwirfoddol eraill, yn ogystal â mynd at gyfreithiwr yn annibynnol. Mae gan lawer o elusennau fis penodol (fel arfer mis Mawrth) lle byddant yn cynnig llunio ewyllys yn rhad ac am ddim, er bod rhodd i'r elusen fel arfer yn cael ei awgrymu.

Os nad yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gwneud ewyllys ac os nad ydych chi o'r farn bod darpariaeth ar eich cyfer fel gofalwr (er enghraifft os ydych chi'n byw yn yr un eiddo a byddech yn colli'ch cartref), efallai y byddwch yn gallu gwneud hawliad o dan Ddeddf Darpariaeth Teuluoedd a Dibynyddion 1975 am ddarpariaeth ariannol resymol. Am ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch cyfreithiwr neu â Chanolfan Cyngor ar Bopeth.

## Pŵer Twrnai

Dogfen gyfreithiol sy'n eich galluogi i benodi rhywun i wneud penderfyniadau ar eich rhan yw Pŵer Twrnai

Mae 2 fath o bŵer twrnai:

- Pŵer Twrnai Cyffredin – pan fyddwch yn rhoi caniatâd llawn i rywun arall wneud penderfyniadau a gweithredu ynghylch eich materion ariannol tra bod dal gennych alluedd meddyliol
- Mae Pŵer Twrnai Parhaol yn caniatáu ichi roi i rywun rydych chi'n ymddiried ynddo yr awdurdod cyfreithiol i wneud penderfyniadau ar eich rhan os nad oes gennych alluedd meddyliol ar ryw adeg yn y dyfodol neu heb fod eisiau gwneud penderfyniadau drosoch eich hun mwyach

Mae dau fath o Bŵer Twrnai Parhaol:

- Eiddo a materion ariannol
- Lles personol

Bydd cyfreithiwr yn gallu eich helpu i sefydlu Pŵer Twrnai – Ceisiwch gyngor annibynnol ar gyfer hyn os gwelwch yn dda.

## Pennod 5

### Gofalu ar ôl eich hun

Mae gofalu am rywun yn gallu cymryd llawer o amser ac egni. Er y gall rôl ofalgar fod yn brofiad buddiol, mae'n dda gwneud amser i feddwl sut rydych chi'n teimlo a sut rydych chi'n gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun.

### Euogrwydd Gofalwyr

Dydy hi ddim yn anarferol i ofalwyr ddweud eu bod nhw'n teimlo'n euog am nad ydyn nhw'n credu eu bod yn gwneud digon neu'n poeni efallai nad ydyn nhw'n cael popeth yn iawn. Mae'n bwysig cofio bod pob sefyllfa ofalgar yn unigryw.

O bryd i'w gilydd mae'n dda pwyso a mesur a meddwl am bopeth rydych chi'n ei wneud i gefnogi rhywun sydd ag anghenion gofal, gallai fod angen gwneud rhai newidiadau neu fod angen cymorth pellach. Nid methiant yw cydnabod yr angen am newid a gall arwain at ganlyniadau cadarnhaol i chi a'r person rydych yn gofalu amdano.

### Ymdopi â theimladau

Os ydych yn gweld bod gofalu yn heriol, nid oes rhaid ichi ymdopi ar eich pen eich hun. Efallai bod gennych ffrind neu berthynas dibynadwy y gallwch ymddiried ynddo, neu efallai y byddai'n well gennych siarad â'ch Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr gofal ynglŷn â'ch sefyllfa. Efallai y bydd yn helpu os ydych chi'n ysgrifennu eich teimladau i lawr ac yn ceisio adnabod anawsterau cyn i chi gael sgwrs. Peidiwch â bod ofn dweud wrth weithwyr proffesiynol beth rydych yn ei chael yn anodd a gofynnwch am help os gwelwch yn dda.

### Pwysigrwydd cael seibiant ac amser i chi'ch hun

Gall cymryd hoe o'ch rôl ofalgar leddfu rhywfaint o'r straen i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano. Gall ymuno â grŵp cymorth a chyfarfod ag eraill sy'n ymdopi â materion tebyg helpu, neu hyd yn oed ymuno â grŵp cerdded, dosbarth coginio neu glwb llyfrau, lle nad oes rhaid i chi feddwl neu siarad am eich rôl ofalgar, helpu hefyd.

Gall gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau a dilyn eich diddordebau eich helpu i deimlo eich bod wedi ymlacio, eich ailysgogi a llai o straen felly yn eich gwneud yn fwy abl i barhau i ofalu am rywun. Pan fyddwch chi'n brysur yn gofalu am rywun arall efallai eich bod yn teimlo bod eich diddordebau a'ch cynlluniau eich hun - hyd yn oed eich hunaniaeth eich hun - wedi cael eu rhoi o'r neilltu. Efallai nad ydych yn teimlo bod gennych yr amser, y cyfle na'r cymhelliant i ddilyn diddordebau eraill.

Gall cynllunio a gwneud amser i'ch diddordebau eich hun ehangu eich gorwelion ac efallai y bydd hyd yn oed yn eich helpu pan ddaw'r amser i bontio o fod yn ofalwr, boed hynny oherwydd eich bod eisiau derbyn gwaith, addysg ac ati neu symud ymlaen pan ddaw'r rôl gofalu i ben.

### **Sicrhau amser**

Yn dibynnu ar faint o amser rydych chi'n mynd i fod i ffwrdd o'ch rôl ofalgar, efallai y bydd angen i chi drefnu gofal arall fel bod y person rydych chi'n gofalu amdano yn ddiogel ac yn cael ei gefnogi. Weithiau gall perthnasau, cymdogion a ffrindiau gamu i'r adwy i helpu am gyfnodau byr neu ar ddigwyddiad untro. Ar adegau eraill efallai y bydd angen cymorth y tu allan arnoch.

### **Dod o hyd i ofal amgen**

Cyfeirir at gael ysbaid o rôl ofalgar fel seibiant. Gellir trefnu gofal seibiant drwy wasanaethau cymdeithasol, neu gellir ei brynu'n breifat gan asiantaeth gofal. Gellir cynnig a dod o hyd i seibiant mewn ystod o ffurfiau sy'n amrywio o ychydig oriau o gymorth yn y cartref, neu am gyfnod hwy mewn lleoliad allanol megis cartref gofal preswyl

I drafod ac archwilio'r opsiynau cywir i chi, siaradwch â gweithiwr cymdeithasol, cymorth i ofalwyr a gweithiwr gwybodaeth neu cysylltwch â'ch tîm integredig lleol **(manyllion ym mhennod 2)**

Efallai y bydd angen codi tâl am rai opsiynau seibiant ond fe gewch wybod am hyn cyn derbyn cynnig seibiant (polisi codi tâl Cyngor Sir Fynwy P. 2).

Mae Cyngor Sir Fynwy hefyd yn comisiynu gwasanaethau seibiant er mwyn i ofalwyr gael seibiant\*. Ni chodir tâl am y gwasanaeth hwn fodd bynnag dim ond drwy asesiad anghenion gofalwr y gellir ei drefnu.

\*A fyddech gystal â nodi y gallai fod rhestr aros ar gyfer y gwasanaeth hwn.

### **Manylion Cyswllt Defnyddiol**

**Cyngor Sir Fynwy** - \*Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion - Tîmoedd Integredig  
*\*gweler y cysylltiadau ar gyfer eich tîm lleol ym **Mhennod 2***

## **Gofal ar y Cyd**

Mae Gofal ar y Cyd yn cefnogi gofalwyr pobl sydd â phob anabledd corfforol a/neu dementia o bob oed.

Ffôn: 01495 769 996

Gwefan: [www.thecarecollective.wales](http://www.thecarecollective.wales)

## **Fforwm Ar-lein Carers UK ar gyfer Gofalwyr Online Forum for Carers**

Safle cymorth ar-lein i ofalwyr gwrrd ar-lein a rhannu eu barn, cael help gyda phroblem gan ofalwyr eraill neu ddim ond i ddweud eich dweud.

Gwefan: [www.carersuk.org/forum](http://www.carersuk.org/forum)

## **Melo Cymru – Gofalu am eich lles eich hun**

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi datblygu gwefan gyda phartneriaid i ofalu am les meddyliol pobl sy'n byw ac yn gweithio yng Ngwent.

Adnoddau hunangymorth am ddim gan gynnwys cyrsiau, apiau, fideos, llyfrau sain a gwefannau i'ch helpu chi i ofalu am eich iechyd meddwl eich hun ac i ddatblygu sgiliau a fydd yn eich cefnogi pan fydd bywyd yn anodd. Mae'r holl adnoddau am ddim ac yn y Gymraeg lle mae'r adnoddau ar gael.

Gwefan: <https://www.melo.cymru/>

## **Iechyd Meddwl**

Mae dod o hyd i'r gefnogaeth gywir pan fyddwch yn gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl yn bwysig i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano. Mae llawer o ofalwyr yn cael cymorth o siarad â rhywun sy'n deall y diagnosis neu'n deall sut gall y cyflwr effeithio ar y person maen nhw'n gofalu amdano, yn ogystal â darparu gwybodaeth am y ffyrdd mae meddyginiaeth yn gallu effeithio arnyn nhw. Gall y tîm/ staff iechyd meddwl gyfeirio gofalwyr at sefydliadau sy'n eu cefnogi.

Mae rhai gofalwyr wedi teimlo eu bod wedi cael eu gwahardd o ofal a thriniaeth yr unigolyn maen nhw'n gofalu amdano oherwydd problemau cyfrinachedd. Gall fod yn heriol ymdopi gydag ymddygiadau anodd a achosir gan broblem iechyd meddwl. Efallai eich bod yn teimlo bod angen sicrwydd arnoch eich bod yn "gwneud y peth iawn".

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn cael eu trin gan eu Meddyg Teulu a gellir eu cefnogi drwy'r feddygfa (Gofal IM Sylfaenol). Gellir cyfeirio achosion mwy cymhleth at y timau Iechyd Meddwl Cymunedol (TIMC). Mae'n rhaid i'r TIM ddilyn Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a bod â dyletswydd o gyfrinachedd i'w cleifion.

Byddant angen caniatâd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano i rannu gwybodaeth gyda chi. Os oes gennych bryderon am yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, gallwch rannu'r pryderon hynny gyda'r tîm IM sy'n cefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano. A fydddech gystal â nodi mai dim ond drwy'r Meddyg Teulu yn unig y gellir gwneud pob atgyfeiriad at unrhyw wasanaeth iechyd meddwl, gan gynnwys y clinigau cof

## Manylion Cyswilt Defnyddiol

### Timau Iechyd Meddwl Cymunedol ar draws Sir Fynwy

Mae Tîm y Gogledd yn cynnwys cymunedau o amgylch Y Fenni a Threfynwy  
Mae Tîm y De yn cynnwys cymunedau o gwmpas Cas-gwent a Chil-y-coed

Tîm Gogledd Sir Fynwy i Oedolion rhwng 18 a 64 oed  
Ffôn: **01873 735 548 neu 735 593**

Tîm Oedolion Hŷn Gogledd Sir Fynwy (TOHGSF) 65+ oed  
Ffôn: **01873 735 508**

Tîm De Sir Fynwy ar gyfer Oedolion rhwng 18 a 64 oed  
Ffôn: **01291 636 700**

Tîm De Sir Fynwy ar gyfer Oedolion Hŷn (TIMOH) i 65+ oed  
Ffôn: **01291 636 593**

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol  
Ffôn: **01873 735 549**

### Adferiad

Mae Adferiad yn cefnogi pobl sydd â salwch meddwl difrifol a'u teuluoedd i weithio tuag at adferiad. Yn Sir Fynwy mae Adferiad yn cynnig cymorth 1:1 i ofalwyr, gan gynnwys gofalwyr ifanc, sy'n gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl. Gallant ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth eirioli.  
Ffôn: **01633 264 763 neu 07866 702 747**

### MIND Sir Fynwy

Mae MIND yn cefnogi unrhyw un sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl yn Sir Fynwy.

Ffôn: **01873 858 275**  
[info@mindmonmouthshire.org.uk](mailto:info@mindmonmouthshire.org.uk)

### Gofalu am rywun sydd ag Alzheimer's / dementia

Mae'r Timau Iechyd Meddwl i Oedolion Hŷn (IMOH) a restrwyd yn flaenorol yn darparu gwasanaeth cof i'r rhai gaiff ofal. Mae'n rhaid i Feddyg Teulu / ymarferydd IM atgyfeirio i'r gwasanaeth felly gofynnwch iddyn nhw, os gwelwch yn dda, am hyn.

Mae cyrsiau 6 wythnos rheolaidd i ofalwyr hefyd yn cael eu cynnal gan y TIMOH - Mae'r cwrs yn cynnig cyfle i archwilio a deall y cyflwr a sut i gefnogi'r unigolyn gyda'r diagnosis, o fewn lleoliadau grŵp, gan eich helpu i adeiladu rhwydwaith gymorth.

*Gweler y cysylltiadau a restrwyd yn flaenorol o dan Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol ar draws Sir Fynwy*

## **Gwasanaeth Cyswllt Dementia**

Mae Help am Ddim hefyd ar gael drwy wasanaeth Cyswllt Dementia y Gymdeithas Alzheimer, sy'n cynnig cymorth ar-lein neu gymorth ffôn drwy gynghorydd dementia. Ffôn: 0333 150 33 56

## **Cyrsiau Gwybodaeth a Chymorth Gofalwyr (CRiSP)**

### **Carers Information and Support courses (CRiSP)**

Mae'r Gymdeithas Alzheimer yn cynnal cyrsiau cymorth gofalwyr 6 wythnos. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am wasanaethau lleol gan y Gymdeithas Alzheimer ar-lein.

### **Protocol Herbert**

Gall cynllun cenedlaethol sy'n cael ei gefnogi gan yr heddlu, Protocol Herbert leihau'r risg i bobl sydd â dementia, alzheimer's neu alluded cyfyngedig sydd wedi mynd ar goll. Os ydych chi'n gofalu am rywun rydych chi'n meddwl allai fod mewn perygl, gallwch gysylltu â Heddlu Gwent sy'n gallu rhoi arweiniad ar sut i lenwi ffurflen.

[Crimeprevention@gwent.pnn.police.uk](mailto:Crimeprevention@gwent.pnn.police.uk)

### **Dementia UK**

Mae hon yn llinell gymorth gyfrinachol a rhad ac am ddim sy'n cynnig cefnogaeth emosïynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun â dementia neu sydd â diagnosis dementia.

0808 808 2235

[www.dementiahelpline.org.uk](http://www.dementiahelpline.org.uk)

## **Cylchlythyr Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy, Digwyddiadau a Gwybodaeth**

Gallwch gofrestru gyda Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy a derbyn cylchlythyr ddwy-waith y flwyddyn sy'n cynnwys:

- gwybodaeth genedlaethol a lleol
- gwybodaeth am ddigwyddiadau gofalwyr, gan gynnwys Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau Gofalwyr
- gwybodaeth am hyfforddiant ar gyfer gofalwyr
- diweddariadau ar ddeddfwriaeth sy'n effeithio ar ofalwyr
- cyfleoedd i gwrdd â gofalwyr eraill a gwahoddiadau i ddigwyddiadau cymdeithasol

I gofrestru gyda'r Rhwydwaith Gofalwyr, cwblhewch y ffurflen ar flaen y llyfr hwn a dychwelwch i'r cyfeiriad ar waelod y ffurflen.

## Cyrsiau hyfforddi i ofalwyr

Trefnir cyrsiau hyfforddi yn benodol i ofalwyr gan Dîm Gofalwyr Sir Fynwy ac fe'u trefnir gan y Cydlynnydd Gofalwyr. Yn gyffredinol, mae cyrsiau ar gael oherwydd galw gan ofalwyr - felly os oes peth hyfforddiant y credwch y byddai'n helpu gyda'ch rôl gofalu, rhowch wybod i'r Cydlynnydd Gofalwyr fel bod modd ei ystyried wrth gynllunio digwyddiadau hyfforddi gofalwyr.

## Manylion cyswllt defnyddiol

Cydlynnydd Gofalwyr Sir Fynwy

GAVO

Ystafell 4a Tŷ'r Sesiynau

43 Stryd Maryport

Brynbuga

Sir Fynwy

NP15 1AD

E-bost: [carers.co-ordinator@gavo.org.uk](mailto:carers.co-ordinator@gavo.org.uk)

Ffôn: 01291 675 474

## Facebook – Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy

Mae gan Rhwydwaith Gofalwyr Sir Fynwy dudalen Facebook sy'n rhoi gwybodaeth bwysig i ofalwyr yn Sir Fynwy.

<https://www.facebook.com/Monmouthshire-Carers-Network-370829399613795/>



## Pennod 6

### Gofalwyr ifanc

Gofalwr Ifanc yw plentyn neu berson ifanc hyd at 18 oed sy'n helpu i ofalu am frawd neu chwaer, rhiant / nain, taid neu aelod arall agos o'r teulu yn rheolaidd. Efallai y byddwch yn rhoi cymorth emosiynol, corfforol neu ymarferol i berson arall.

Gallet ti fod yn gofalu am rywun sydd angen cymorth oherwydd problemau cyffuriau neu alcohol, problem iechyd meddwl neu anabledd corfforol neu salwch. Efallai eich bod yn cefnogi rhywun drwy:

- Wneud y siopa, gwneud y golch neu goginio prydau bwyd
- Godi presgripsiynau, rhoi meddyginiaeth i'r person rydych chi'n gofalu amdano
- Ofalu am frodyr a chwirydd sydd ag anghenion gofal
- Dreulio llawer o amser gartref yn darparu cymorth
- Helpu gydag elfennau gofal

Gall darparu symiau sylweddol o ofal effeithio ar eich lles corfforol ac emosiynol eich hun ac effeithio ar ddeusiadau gyrfa a bywyd.

### Asesiad Gofalwyr Ifanc

Mae gan ofalwyr ifanc hawl i asesiad gofalwyr ifanc.

Mae'r asesiad hwn yn gyfle i gael sgwrs agored am sut mae'r rôl ofalgar yn effeithio ar eich bywyd a sut rydych chi'n ymdopi, ac i archwilio cymorth a chefnogaeth a allai fod ar gael i chi a'ch teulu.

Bydd Gweithiwr Gofalwyr Ifanc sydd wedi ei leoli gyda Chyngor Sir Fynwy, yn cynnal yr asesiad. Bydd apwyntiad yn cael ei wneud i gwrdd ble bynnag sydd fwyaf cyfforddus a chyfleus i chi- naill ai yn yr ysgol, gartref neu leoliad arall y byddai'n well gennych.

### Cymorth i Ofalwyr Ifanc yn Sir Fynwy

#### Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Fynwy

Gall Gofalwyr Ifanc dan 18 oed yn Sir Fynwy gael gafael ar wybodaeth, cyngor a chefnogaeth i'w helpu yn eu rôl o ofalu drwy gysylltu â Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc.

Gallwch siarad am y pethau sy'n bwysig i chi, yr heriau rydych chi'n eu hwynebu neu'r hyn rydych chi'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi am y rôl ofalgar rydych chi'n ei darparu. Gallwch hefyd drafod pa gymorth a allai eich helpu i barhau i ofalu am rywun wrth gyflawni eich nodau personol.

Mae'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc yn darparu cyfleoedd i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill, mewn gweithgareddau ar-lein. Gallant ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth ddibynadwy



i chi am amrywiaeth o adnoddau, i'ch arfogi i ofalu a'ch helpu i ofalu amdanoch eich hun.

Gallant gysylltu â'ch ysgol a'ch meddyg i'w helpu i ddeall effaith eich rôl gofalu, er mwyn iddynt allu cynnig cymorth i chi.

## **Manylion cyswllt defnyddiol**

### **Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc**

Ffôn: 07974 630 407

Gwefan: [youngcarers@monmouthshire.gov.uk](mailto:youngcarers@monmouthshire.gov.uk)



## Pennod 7

### **Pan fydd rôl ofalgar yn newid neu'n gorffen**

Efallai eich bod wedi buddsoddi llawer o amser, ymdrech ac egni emosiynol wrth gefnogi a gofalu am rywun a phan fydd y rôl ofalgar yn newid neu'n gorffen, am ba bynnag reswm, gallai fod gennych emosiynau croes neu fod yn delio â cholled

Weithiau, efallai y byddwch chi'n gallu cymryd peth amser i feddwl ymlaen llaw sut y gallai pethau newid i chi a dechrau cynllunio ar gyfer beth allai hyn ei olygu i chi. Ar adegau eraill mae diwedd rôl ofalgar yn sydyn, neu efallai na fydd yn dod yn y ffordd roeddech chi'n ei dymuno.

### **Pwy all helpu?**

Mae siarad yn bwysig. Meddyliwch gyda phwy rydych chi eisiau siarad, ai gydag aelodau o'r teulu, ffrindiau, gweithwyr proffesiynol, gweithiwr gwybodaeth i ofalwyr neu bwy bynnag. Beth bynnag yw eich amgylchiadau efallai y gwelwch fod siarad am y newidiadau hyn gyda rhywun yn gallu eich helpu i drefnu eich meddyliau. Ceir canllawiau ar faterion ariannol, cyfreithiol a thai ym mhenodau 3 a 4. Mae rhai adnoddau defnyddiol ar gyfer help ar ddiwedd rôl ofalgar neu brofedigaeth i'w gweld yn y Cyfeiriadur

## Pennod 8

### **Gwybodaeth Atodol**

#### **Pan aiff pethau o chwith neu roi adborth**

Efallai eich bod yn hapus â'r gwasanaeth da rydych wedi ei dderbyn gan sefydliad, neu ar y llaw arall os nad ydych yn hapus â'r gwasanaeth mae'n bosib yr hoffech wneud cwyn. Mae gennych hawl i gwyno ac mae gan bob asiantaeth weithdrefn gwyno y mae gennych hawl i'w gweld.

Mae'n well ceisio datrys problem cyn gynted ag y mae'n codi, hyd yn oed os yw'n fân bryder fel bod modd ei datrys yn gyflym. Weithiau mae cwynion yn fwy cymhleth ac yn cymryd mwy o amser i gael eu datrys yn llawn.

## **Gwneud Cwyn neu Roi Canmoliaeth i Wasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy**

Mae gan wasanaethau cymdeithasol Sir Fynwy daflen o'r enw "Sut i gael eich clywed" sy'n egluro sut gallwch chi adael canmoliaeth neu roi gwybod am broblemau a phryderon. Gallwch gael y daflen hon gan 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 (Rhadffôn)  
Ffôn: 01633 644 672  
Gwefan: [talk2us@monmouthshire.gov.uk](mailto:talk2us@monmouthshire.gov.uk) (oedolion)  
Gwefan: [listen2me@monmouthshire.gov.uk](mailto:listen2me@monmouthshire.gov.uk) (plant)

Bydd pwy bynnag sy'n delio ag unrhyw gŵyn sydd gennych yn gweithio gyda chi i geisio eich helpu i ddod i gasgliad boddhaol i'r broblem.

## **Gwneud Cwyn neu Roi canmoliaeth i Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi ymrwymo i wella safon y gwasanaethau iechyd yn ei ardal. Bydd y bobl sy'n gofalu am eich iechyd yn gwneud eu gorau i sicrhau eich bod yn cael eich trin yn iawn ac yn brydlon.

Fodd bynnag, er gwaethaf pob ymdrech sy'n cael ei gwneud i gyflawni'r gorau i gleifion, weithiau bydd problemau'n digwydd, neu gall y gwasanaethau fethu â gwireddu disgwyliadau. Os ydych yn teimlo'n anfodlon gyda'r driniaeth neu'r gofal a gawsoch, mae gennych hawl i godi pryder. Yn y lle cyntaf, os ydych chi'n teimlo eich bod yn gallu gwneud hynny, codwch eich pryder gydag aelod o staff ar y pryd a byddant yn gwneud eu gorau i'w gywiro ar unwaith.

Gallwch hefyd ddewis codi unrhyw bryderon yn ysgrifenedig.  
Gallwch ysgrifennu at y Prif Weithredwr. Dyma'r manylion cyswllt:

Prif Swyddog Gweithredol  
Pencadlys Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Ysbyty Sant Cadog  
Heol Lodge  
Caerllion  
Casnewydd  
NP18 3XQ  
01633 436 700

Gallwch hefyd e-bostio neu ffonio i amlinellu eich pryder yn uniongyrchol i'r Tîm Rhoi Pethau'n lawn ar:

Gwefan: <https://abuhb.nhs.wales>

Ffôn: 01495 745 656

Fel arfer, dylid nodi pryder heb fod yn hwyrach na 12 mis o ddyddiad y digwyddiad a achosodd y broblem, neu o fewn 12 mis i ddyddiad darganfod y broblem.

### **Pryderon am Feddygon, Deintyddion, Fferyllwyr ac Optometryddion**

Mae gan eich meddygon lleol (Meddygon Teulu), deintyddion, fferyllwyr cymunedol ac optometryddion (ymarferwyr iechyd teuluol) eu gweithdrefnau pryderon eu hunain.

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

### **Cyngor Iechyd Cymuned**

Gall y Cyngor Iechyd Cymuned roi help a chyngor os oes gennych broblemau gyda neu gwynion am wasanaethau'r GIG

Gwefan: [www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home)

### **Gwybodaeth mewn Fformatau ac Ieithoedd Eraill**

Mae'r llawlyfr hwn ar gael ar gais mewn copi caled, print mawr, Braille, fersiwn sain, fformat geiriau ar gyfer darllenwyr sgrin ac ati. Cysylltwch â:

Swyddog Polisi Cydraddoldeb a'r Gymraeg

Cyngor Sir Fynwy

Neuadd y Sir

Y Rhadyr

Brynbuga

Sir Fynwy

NP15 1GA

Ffôn: 01633 644 010

E-bost: [contact@monmouthshire.gov.uk](mailto:contact@monmouthshire.gov.uk)

## Pennod 9

### Mwy o wybodaeth ddefnyddiol ac arwyddbyst

#### **Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)**

Gwybodaeth am amrywiaeth o fudiadau yn Sir Fynwy sy'n rhoi cymorth i ofalwyr.  
Ffon: 01633 241550

#### **Beat**

Llinell gymorth genedlaethol sy'n cefnogi pobl gydag anhwylderau bwyta a'u teuluoedd a gofalwyr

<https://www.beateatingdisorders.co.uk/about-beat/>

#### **Syndrom ASA ac Asperger**

BIPAB/ CSF Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig (oedolion a phlant).  
Ffon: 01600 730 515

E-bost: [teresajames@monmouthshire.gov.uk](mailto:teresajames@monmouthshire.gov.uk) or [asdservice.abb@wales.nhs.uk](mailto:asdservice.abb@wales.nhs.uk)

#### **Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol**

Mae'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd â syndrom Awtistiaeth/Asperger, ac i'r bobl sy'n gofalu amdanynt.

[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

#### **Prosiect Adeiladu Pontydd**

Gweithgareddau, profiadau hwyliog, cyfeillgarwch a phrofiadau yn ymwneud â gwaith i bobl ifanc ag anghenion ychwanegol rhwng 14 a 25 oed yn Sir Fynwy.

<http://buildingbridgesproject.org.uk/links.htm>

#### **Magic (Lledrith)**

Rhwydwaith cefnogi rhieni a gofalwyr yn Sir Fynwy

<https://www.magicparents.co.uk> or [admin@magicparents.co.uk](mailto:admin@magicparents.co.uk)

#### **Protocol y Drindod**

Mae protocol y Drindod yn offeryn lleihau risg sy'n cael ei ddefnyddio gan yr heddlu.

Mae'n gyfle i rieni a gofalwyr gofrestru manylion y rhai sydd ag anghenion ychwanegol, fel Awtistiaeth (ASA), Oedi Datblygiadol Byd-eang (ODB), anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADCG) neu anghenion dysgu ychwanegol gyda'r heddlu.

Gallwch ofyn am ffurflen gan: [crimeprevention@gwent.pnn.police.uk](mailto:crimeprevention@gwent.pnn.police.uk)

Os ydych angen help i lenwi'r ffurflen gallwch ofyn am gymorth gan

[Neurodiversity@gwent.police.uk](mailto:Neurodiversity@gwent.police.uk)

## **Cysylltu â Theulu Cymru**

Mae'n darparu llinell gyngor gwybodaeth am ddim, cefnogaeth a gwybodaeth am faterion sy'n ymwneud ag anabledd a lles plentyn, gan gynnwys gwybodaeth am syndromau prin. Mae ganddo gyfeiriadur o grwpiau cymorth ar gyfer amodau penodol  
Ffôn: 0808 808 3555 neu <https://contact.org.uk>

## **MENCAP**

Mae MENCAP yn cynnig cymorth i ofalwyr pobl gydag anableddau dysgu.  
Ffon: 01291 623 216

## **GIG**

Ystod eang o wybodaeth am anableddau dysgu, mynd i'r ysbyty ag anabledd dysgu gyda dolenni i wybodaeth ar gyfer anabledd dysgu penodol.  
[Learning disabilities - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

## **21 a Mwy**

Grŵp cymorth i deuluoedd sydd â phlentyn â syndrom Down.  
Ffôn: 07813 877 957

## **Cyfamod y Lluoedd Arfog**

Os ydych chi neu'r person yr ydych yn gofalu amdano wedi gwasanaethu neu yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog fe all cyfeirlyfr Cyfamod y Lluoedd Arfog eich helpu i ganfod cefnogaeth yng Ngwent. Gallwch gysylltu â Chyngor Sir Fynwy i gael mwy o wybodaeth neu ymweld â gwefan Cyfamod y Lluoedd Arfog  
Ffôn: 01633 644 644 neu [www.armedforcescovenant.gov.uk](http://www.armedforcescovenant.gov.uk)

## **Cymdeithas Milwyr, Morwyr, y Llu Awyr a Theuluoedd (SSAFA)**

Cymorth gydol oes i aelodau'r lluoedd arfog a'u teuluoedd.  
Efallai y gall SSAFA helpu gyda lles neu gymorth ariannol  
Ffôn: 01633 246 269 neu 01633 246 269 neu [gwent@ssafa.org.uk](mailto:gwent@ssafa.org.uk)

## **Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr**

Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn darparu gwasanaeth cymorth a lles 1-1 am ddim i gyn-filwyr neu bobl sy'n cefnogi cyn-filwr sy'n hyrwyddo annibyniaeth, yn cynnal urddas ac yn darparu cefnogaeth barhaus trwy fywyd.  
Ffôn: 0808 191 42 18 neu [veterans-uk@mod.gov.uk](mailto:veterans-uk@mod.gov.uk)

## **Y Ffatri Babi**

Yn cynnig cymorth i gyn-filwyr clwyfedig, wedi'u hanafu a phobl sâl gyda heriau y gallant eu hwynebu, yn enwedig wrth chwilio am waith. Maen nhw'n cynnig gwasanaeth cyflogadwyedd i gyn-filwyr o bob oed.

Ffôn: 07387 107 209 neu <https://www.poppysfactory.org>

## **Asiantaeth Personél a Chyn-filwyr y Gwasanaeth**

Gall Asiantaeth Personél a Chyn-filwyr y Gwasanaeth gynnig cefnogaeth a chyngor i bensiynwyr rhyfel, gweddwon rhyfel, eu hanwyliaid a'u gofalwyr.

Ffôn: 0808 191 42 18 / 0800 169 34 58 neu [www.veterans-uk.info](http://www.veterans-uk.info)

## **Cymdeithas Gweddwon Rhyfel Prydain Fawr**

Mae Cymdeithas Gweddwon y Rhyfel yn rhoi cyngor, help a chefnogaeth i weddwon rhyfel a dibynyddion.

Ffôn: 0845 241 2189 neu [www.warwidows.org.uk](http://www.warwidows.org.uk)

## **Gofal a Thrwsio Sir Fynwy**

Mae Gofal a Thrwsio Sir Fynwy yn darparu cymorth a chyngor i bobl sy'n hŷn neu sydd ag anabledd i'w galluogi i aros yn ddiogel, yn gyfforddus ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, yn cynnwys grantiau, addasiadau i'r anabl, rampiau a rheiliau bach.

Ffôn: 01495 745 936 neu [enquires@crmon.org.uk](mailto:enquires@crmon.org.uk)

## **NYTH**

Mae cynllun Nyth yn cynnig ystod o gyngor diduedd, am ddim, ac os ydych yn gymwys, pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni i'r cartref am ddim fel bwyler newydd, gwres canolog neu insiweiddio. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles.

Ffôn: 0808 808 2244 neu [nest.gov.wales](http://nest.gov.wales)

## **Cartrefi Iach, Pobl Iach (CIPI)**

Cefnogwch bobl i gael cartref cynhesach, mwy diogel ac iachach. Help gydag ymholiadau am ynni, dŵr, gwres, addasiadau i'r cartref a mwy

Ffôn: 07795 950 881/ 07889 311 051 neu [hphp@warmwales.org.uk](mailto:hphp@warmwales.org.uk)

[www.warmwales.org.uk](http://www.warmwales.org.uk)

## **Llinell gymorth Lwfans Gofalwyr**

Ffôn: 01253 856 123

## **Llinell gymorth Credyd Pensiwn**

Ffôn: 0800 991 234

**Am wybodaeth am yr holl fudd-daliadau presennol gweler <https://www.gov.uk>**

## **Cyngor ar Bopeth**

Help a chyngor ar ddatrys problemau cyfreithiol, arian neu broblemau eraill. Cyngor am ddim, annibynnol a chyfrinachol. Gall Cyngor ar Bopeth hefyd helpu gyda llenwi ffurflenni budd-dal. Mae gan y wefan ystod eang o gyngor ar arian a materion eraill.

Ffôn: 0845 477 20 20 neu <https://www.citizensadvice.org.uk/wales/>

### **Prosiect Cyngor Anabledd (PCA)**

Mae PCA yn darparu gwasanaeth hawliau lles i gefnogi pobl anabl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Maen nhw'n darparu arbenigol annibynnol: cyngor a chynnig

- help i lenwi ffurflenni
- cyngor cywir a phriodol
- asesu eich hawl llawn i wasanaethau a budd-daliadau
- helpu i adeiladu tystiolaeth sydd ei hangen arnoch ar gyfer hawliadau ac apeliadau
- mynychu apeliadau gyda chi
- eich cysylltu ag asiantaethau cymorth perthnasol eraill

Ffôn: 01633 485865 neu <https://www.dapwales.org.uk/>

Mae gan PCA dudalen ar Facebook hefyd ar gyfer eiriolaeth a chyngor.

### **Mynediad Gwent i Eiriolaeth (MGE)**

Mae'r gwasanaeth ar gael i drigolion Gwent dros 18 oed a allai fod angen cymorth i leisio eu barn, deall eu hopsiynau mewn perthynas â gwasanaethau gofal cymdeithasol a chymorth y maent yn eu derbyn, neu'n credu y gall fod eu hangen arnynt, a / neu ymarfer mwy o reolaeth dros benderfyniadau sy'n cael eu gwneud ynghylch eu gofal cymdeithasol a'u cefnogaeth. Gall gofalwyr hefyd gysylltu â'r gwasanaeth.

Ffôn: 0808 801 05 66 neu <https://gata.cymru/>

### **Age Cymru Gwent HOPE (Helpu Eraill i Gymryd Rhan ac Ymgysylltu)**

Mae gwasanaeth eiriolaeth yn annibynnol ar wasanaethau ac asiantaethau eraill.

Mae'n rhad ac am ddim i unrhyw un sy'n 50+, neu'n ofalwr i berson hŷn.

Gall eiriolwyr sicrhau bod pobl yn gwrando ar eich barn, eich dymuniadau a'ch teimladau fel eich bod chi'n arwain y penderfyniadau.

Ffôn: 07943 186 766

### **Sefydliad Haelionus Amaethyddol Brenhinol (R.A.B.I)**

Yn cynnig grantiau i gefnogi aelodau'r gymuned ffermio mewn angen neu sy'n wynebu caledi neu ofid. Os ydych chi wedi gweithio ym myd amaethyddiaeth efallai y byddan nhw'n gallu helpu.

Ffôn: 0800 188 4444

### **Teuluoedd sy'n Gweithio**

Yn helpu rhieni sy'n gweithio a gofalwyr a'u cyflogwyr i ddod o hyd i gydbwysedd rhwng cyfrifoldebau gartref a gwaith. Llinell gymorth gyfreithiol i rieni a gofalwyr

[www.workingfamilies.org.uk](http://www.workingfamilies.org.uk)

Mae gan **Age Cymru Gwent** wasanaeth gwybodaeth ganolog sy'n cynhyrchu taflenni ffeithiau ar amrywiaeth o bynciau gan gynnwys materion cyfreithiol. Gallwch ffonio'r rhif Rhadffôn i ofyn am y rhain.

Rhif ffôn: 0800 169 2081



## **Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (SGC)**

Yn amddiffyn pobl sydd efallai heb y gallu meddyliol i wneud penderfyniadau penodol drostynt eu hunain, er enghraifft penderfyniadau ariannol neu benderfyniadau am eu hiechyd.

Ffôn: 0300 456 0300 neu

[www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian](http://www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian) neu [customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk](mailto:customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk)

## **Hyb Gofalwyr Gwent**

Mae Hyb Gofalwyr Gwent yn cynnig siop-un-stop i ofalwyr gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol sy'n ymwneud â'u rôl gofal ar draws rhanbarth Gwent.

I ddysgu mwy am gyrsgiau cwnsela gofalwyr, clinigau cyfreithiol, galwadau cymorth "cadw mewn cysylltiad" rheolaidd, a gweithdai ar bynciau fel rheoli teimladau.

Ffôn: 01495 367 564 neu <https://www.ctsew.org.uk/gwent-carers-hub>

## **Ready Steady Go**

Mae Ready Steady Go yn glwb gweithgareddau lle gall plant ifanc sydd â diagnosis Awtistiaeth ddysgu cymdeithasu, chwarae a chael hwyl mewn amgylchedd ystyriol a diogel yn rheolaidd. Mae teganau ac offer yn cael eu dewis yn ofalus i'r plant sy'n mynychu'r clwb. Mae hefyd cynnal partïon tymhorol a threfnu teithiau cymunedol i blant a'u teuluoedd.

Ffôn 07921 839 402

## **Llinell Cyngor i Deuluoedd**

Gwybodaeth am wasanaethau cymorth yn seiliedig ar deulu ac yn cynnwys cyngor ar fudd-daliadau i'w gweld drwy gysylltu â

Ffôn: 01633 644 152 / 07970 166 975 neu [earlyhelppanel@monmouthshire.gov.uk](mailto:earlyhelppanel@monmouthshire.gov.uk)

## **Cyngor a gwybodaeth am Ofalwyr Ifanc Sir Fynwy**

Ffôn:07974 630 407 neu [youngcarers@monmouthshire.gov.uk](mailto:youngcarers@monmouthshire.gov.uk)

## **Gofal ar y Cyd**

Ffôn: 01495 769996 / [hello@carerfriendly.co.uk](mailto:hello@carerfriendly.co.uk)

## **Age UK**

Rhwydwaith cenedlaethol o grwpiau sy'n darparu gwasanaethau i bobl hŷn. Mae rhai grwpiau Age UK yn cynnig cwnsela profedigaeth.

Ffôn: 0800 169 65 65 neu [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

## **Y Cyfeillion Tosturiol**

Mae'r Cyfeillion Tosturiol yn sefydliad hunangymorth elusenol. Mae rhieni sydd wedi dioddef profedigaeth eu hunain yn cynnig cyfeillgarwch a chymorth i deuluoedd eraill sydd wedi cael profedigaeth.

Ffôn: 0845 123 2304 neu [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

## **Gofal Profedigaeth Cruse**

Mae Gofal Profedigaeth Cruse yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth am ddim i bobl mewn profedigaeth. Mae Cruse yn rhedeg llinell gymorth, ac yn gallu cyflenwi amrywiaeth eang o lyfrau, taflenni a chylchlythyrau i gefnogi  
Ffôn: 0844 477 9400 neu [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

## **Cynllun Llwybrau Glaswellt Sir Fynwy**

Mae Sir Fynwy'n rhedeg cynllun trafndiaeth gymunedol 'Llwybrau Glaswellt'. Mae'n gweithredu cerbyd llawr isel sy'n cael ei yrru gan wirfoddolwyr cymwys. Gallwch ofyn am amseroedd a lleoliadau codi (yn amodol ar argaeledd). Codir tâl am bob taith ac aelodaeth, er bod modd defnyddio cerdyn teithio rhatach. Gallwch gofrestru yn eich hyb cymunedol lleol yn Sir Fynwy neu -  
Ffôn: 0800 085 8015.  
Gwefan: [www.monmouthshire.gov.uk/grass-routes-community-transport](http://www.monmouthshire.gov.uk/grass-routes-community-transport)

## **Help gyda Thrafnidiaeth i'r Ysbyty**

Ar gyfer apwyntiadau'r GIG. Nid gwasanaeth ambiwlans brys mo hwn. Os ydych angen ambiwlans ar gyfer argyfwng meddygol dylech ffonio 999 bob amser.  
Cysylltwch â'r Ganolfan Archebu Trafnidiaeth Cleifion Nad yw'n Argyfwng cyn gynted ag y byddwch yn derbyn eich llythyr apwyntiad gan yr ysbyty ac o leiaf 1 wythnos cyn yr apwyntiad.  
Ni chymerir archebion fwy na thri mis ymlaen llaw. Os ydych wedi cael apwyntiad brys ac yn methu â rhoi wythnos o rybudd, bydd angen i chi eu ffonio cyn gynted â phosib. Mae amodau'n berthnasol.  
Yr oriau agor yw dydd Llun–Gwener 8.30am–6.00pm ond nid ar Wyliau Cyhoeddus.  
Ffôn: 0800 32 82 332

## **Cynllun Bathodyn Glas i Bobl ag Anabledd**

Mae'r Bathodyn Glas am ddim. Gallwch ofyn am ffurflen gais drwy gysylltu â'ch Hyb Cymunedol Lleol neu ffonio'r Ganolfan Gyswllt neu gallwch wneud cais ar-lein. Mae meini prawf yn berthnasol.

### **\*Pwysig \***

***Byddwch yn ymwybodol bod rhai gwefannau wedi ymddangos yn cynnig cymorth gyda cheisiadau Bathodyn Glas am ffi. Does dim rhaid talu am fathodynau glas yng Nghymru. Peidiwch â gwneud cais am fathodyn glas o unrhyw le ar wahân i Gyngor Sir Fynwy neu [www.gov.uk](http://www.gov.uk). Os oes rhywun wedi codi tâl arnoch am un rhowch wybod i'r cyngor.***

Ffôn: 01291 635700 neu [contact@monmouthshire.gov.uk](mailto:contact@monmouthshire.gov.uk) neu  
<https://www.gov.uk/apply-blue-badge>

## **Cynllun Symudedd**

Mae Motability yn sefydliad annibynnol, nid er elw sy'n darparu atebion symudedd i bobl anabl gan gynnwys cerbydau, sgwteri a chadeiriau olwyn.

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

I dderbyn cyhoeddiadau am y cynllun gallwch gysylltu â Motability Operations

Ffôn: 0300 456 4566 neu [www.motability.co.uk](http://www.motability.co.uk)

## **Cerdyn Teithio Bws Rhatach i Bobl Anabl**

Tocynnau Teithio Rhatach i Bobl Anabl a'u Gofalwyr

Cyhoeddir y rhain i ddinasyddion Casnewydd a Sir Fynwy sydd ag un o amrywiaeth o anabledau neu sydd â hawl i rai manteision.

Tocyn Bws Cydymaith Rhatach

Ffôn: 01291 635 700

## **Shopmobility Sir Fynwy**

Os ydych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano â symudedd cyfyngedig gallwch gysylltu â Shopmobility i ofyn am logi sgwter symudedd fel eich bod chi/nhw'n gallu teithio o amgylch y dref a siopa'n annibynnol. I gael gwybod sut mae cofrestru a defnyddio'r cynllun cysylltwch â swyddfeydd yr ardal isod.

Y Fenni

Ffôn: 0800 298 3656

Trefynwy

Wedi'i leoli yng Nghanolfan Gymunedol Bridges

Ffôn: 01600 715 766

## **Cynllun Cludiant Cymunedol**

Mae Cynllun Ceir Cymunedol Pontydd yn cynnig cludiant o ddrws i ddrws i bobl sydd angen cymorth ychwanegol i gyrraedd siopau lleol, gweithgareddau cymdeithasol neu apwyntiadau.

Mae ffi benodedig am bob milltir, ac mae'r teithiwr yn talu am gost pob taith a bydd yn cael gwybod am y manylion wrth archebu.

Ffôn: 01600 228 787

## **Cymdeithas i bob plentyn sydd â nam ar eu llferydd (AFASIC)**

Mae'r gymdeithas hon i bob plentyn sydd â nam ar eu llferydd yng Ngwent yn rhoi cefnogaeth i blant a'u teuluoedd ac yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o anabledau llferydd, iaith a chyfathrebu.

Ffôn: 02920 465 854 neu [www.afasic.org.uk](http://www.afasic.org.uk)

## **Anadlu'n Rhydd (Grŵp Sefydliad Ysgyfaint Prydeinig)**

Cymorth i bobl â phroblemau anadlu a'u gofalwyr

Ffôn: 01792 455 764

Advocacy



RIGHTS

## **Y Groes Goch Brydeinig – Gofalu am Bobl mewn Argyfwng**

Gall y Groes Goch Brydeinig helpu drwy logi allan ar sail tymor byr (6–8 wythnos), amrywiaeth o gymhorthion byw meddygol a dyddiol fel cadeiriau olwyn, cadeiriau nos, ffyn cerdded a fframiau, cymhorthion bath, cymhorthion gwely, cymhorthion toiledau a chymhorthion byw llai bob dydd. Mae'r Groes Goch Brydeinig hefyd yn gwerthu offer newydd ac ail law [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

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

Yn cefnogi pobl hŷn ac anabl i ddewis y cymhorthion byw dyddiol neu feddygol gorau ar gyfer eu hanghenion. Mae'r cynllun yn gadael i chi weld, cael cyngor, rhoi cynnig ar brynu amrywiaeth eang o gymhorthion i fyw yn ddyddiol ac offer meddygol  
Lleolir siop P.A.L.S yn: Tŷ Bradbury, Mission Court, Casnewydd, NP20 2DW.  
Ffôn: 01633 245 750

## **Cymorth Cancer Gwent**

Ffôn: 01495 768 633 / Llinell Gymorth Plant a Phobl Ifanc 01495 760 066

## **Grŵp Cefnogi Cancer y Fron Gogledd Gwent**

Rhif Ffôn: 01873 858 973 neu 01873 853 499

## **Cymdeithas Parkinson**

Ffôn: 08442 253 714

## **RADAR – Cynllun Allwedd Cenedlaethol**

Mae'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol yn cynnig mynediad annibynnol gan bobl anabl i doiledau cyhoeddus. Mae'r allwedd yn costio tua £5 ac mae ar gael o Hybiau Cymunedol Sir Fynwy

## **Gofal Husbis Dewi Sant**

Gwybodaeth am wasanaethau gofal lliniarol ar draws Gwent

<https://stdavidshospicecare.org>

## **Gwasanaeth Profedigaeth Dewi Sant**

Ffôn: 01633 851 051 / 07510 848 268 neu [bereavement@stdavidshospicecare.org](mailto:bereavement@stdavidshospicecare.org)

## **Jointly– Carers UK**

Gall Jointly wneud gofalu yn haws, rhoi llai o straen a mwy o drefn drwy wneud cyfathrebu a chydlynu rhwng y rhai sy'n rhannu'r gofal mor hawdd â neges destun.

<https://www.carersuk.org/search/jointly-app>

## **Ap Llyfrgell GIG**

Ystod eang o apiau i'ch helpu i reoli eich iechyd meddwl. <https://www.nhs.apps-library>

## **Gostyngiadau i Ofalwyr**

Ystod eang o ostyngiadau ar nwyddau siopa o fanwerthwyr blaenllaw ar gyfer gofalwyr di-dâl a staff gofal â thâl. <https://discountsforcarers.com>

