



# Cymorth i Ofalyddion Taflen Wybodaeth

**e-bost:** [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk)

**gwefan:** [www.caerffili.gov.uk/gofalyddion](http://www.caerffili.gov.uk/gofalyddion)

**Ffôn:** 07808 779367



# Cymorth i Ofalyddion

**Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i ofalyddion.**

Gall unrhyw un ddod yn ofalydd. Daw gofalyddion o ystod eang o gefndiroedd, pob diwylliant a gallent fod yn unrhyw oedran. Nid yw llawer o bobl yn adnabod eu hunain fel gofalyddion, ond maent yn gofalu am bobl gyda salwch, anableddau, problemau iechyd meddwl, anableddau dysgu, dibyniaethau neu maent yn riant-ofalyddion.

## Rhestr Bostio Gofalyddion

Yng nghylchlythyr y gofalyddion gallwch gael y wybodaeth ddefnyddiol ddiweddaraf, cyngor a hysbysiadau am ddigwyddiadau sy'n cael eu cynnal drwy gydol y flwyddyn ar gyfer gofalyddion. Gallwn gadw mewn cysylltiad drwy'r post neu e-bost, ond gallwn hefyd ddarparu diweddariadau neges destun ar eich cyfer. Cysylltwch â ni i adael i ni wybod eich dewis.

## Cynllun Cerdyn Argyfwng Gofalyddion

Os ydych yn gofalu am rywun sydd angen gofal, help neu gymorth oherwydd bod ganddynt salwch, anabledd neu yn oedrannus ac yn fregus, yna bydd y cerdyn argyfwng gofalydd yn helpu i roi tawelwch meddwl i chi. Bydd y cerdyn argyfwng yn galluogi pobl i'ch adnabod fel gofalydd yn gyflym mewn argyfwng.

Dylai gofalyddion gario'r cerdyn gyda nhw bob amser. Os cewch ddamwain neu argyfwng, yna bydd y cerdyn yn rhybuddio'r gwasanaethau brys fod rhywun gartref sy'n methu ymdopi heb eich cymorth.

Byddent wedyn yn cysylltu â'r rhif ar gefn y cerdyn fel y gall rhywun roi cymorth i'r person y maent yn gofalu amdanynt.

## Seibiant i Ofalyddion

Os nad yw eich teulu neu'ch ffrindiau'n gallu rhoi cymorth i chi, gall ofalyddion gael mynediad i amser seibiant i fynychu apwyntiadau meddygol, triniaethau iechyd, grwpiau cymorth, angladdau, tripiâu cymdeithasol, neu argyfyngau gofalyddion ayb.

Mae nifer o asiantaethau gofal sy'n gallu rhoi cymorth i'ch anwyliaid. Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth.

## Gwefan Gofalyddion Caerffili

Beth am ymweld â'n gwefan yn: [www.caerffili.gov.uk/gofalyddion](http://www.caerffili.gov.uk/gofalyddion) i gael mwy o wybodaeth am y canlynol:-

- **Grwpiau Cymorth** – Manylion grwpiau gofalyddion ar draws y fwrdeistref.
- **Digwyddiadau** – Caiff digwyddiadau gofalyddion eu diweddarau'n rheolaidd ar y wefan.
- **Asesiad Gofalyddion** – Mae asesiad gofalyddion yn rhoi'r cyfle i chi i ddweud wrthym am eich sefyllfa. Sut mae gofalu'n effeithio arnoch, pa gymorth ydych chi'n ei dderbyn a pha gymorth ydych chi'n credu sydd ei angen arnoch.

# Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardo's

Mae Gofalyddion Ifanc Barnardo's yn darparu cymorth i ofalyddion ifanc hyd at 25 oed ym Mwrdeistref Caerffili.

- Ydych chi'n rhoi cymorth i'ch rhieni i wneud y siopa, golchi, smwddio?
- Ydych chi'n rhoi cymorth i ofalu am eich brawd neu chwaer?
- Ydy unrhyw un o'ch rhieni yn dioddef o broblemau iechyd meddwl?
- Ydy eich rhieni'n camddefnyddio cyffuriau neu alcohol?
- Ydych chi'n cael trafferth gyda'ch ysgol / coleg oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu?
- Oes gennych chi broblemau iechyd eich hunan?

Os ydych yn profi un o'r pethau hyn, gall Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardo's fod o gymorth. Mae bod yn ofalydd ifanc yn waith pwysig iawn ac mae'r gwasanaeth hwn yn arbennig ar gyfer pobl fel chi.

Rhif Ffôn: **01633 612712**

e-bost: [caerservices@barnardos.org.uk](mailto:caerservices@barnardos.org.uk)

gwefan: [www.barnardos.org.uk](http://www.barnardos.org.uk)