



Cymorth i Ofalyddion Taflen Wybodaeth

e-bost: gofalyddion@caerffili.gov.uk

gwefan: 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, anabledau, problemau iechyd meddwl, anabledau 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, anabled 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 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

gwefan: www.barnardos.org.uk