

Gwasanaethau Cymunedol

Canllawiau Hanfodol ar Gyfer Gofalwyr



Chwefror
2025

CANLLAWIAU HANFODOL AR GYFER GOFALWYR - TAFLEN WYBODAETH

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English

YN YMWNEUD Â	Gwasanaethau i Ofalwyr
CYFEIRNOD	LL06
ADRAN	Ar draws y Portffolio
AWDUR	Naomi Harper
DYDDIAD YR ADOLYGIAD DIWETHAF	Chwefror 2025
DYDDIAD YR ADOLYGIAD NESAF	Chwefror 2027

Cynnwys

YDYCH CHI’N OFALWR?	4
Ydych chi’n gofalu am rywun na fyddai’n gallu ymdopi heboch chi?	4
DEALL EICH HAWLIAU FEL GOFALWR.....	5
GWASANAETHAU AR GYFER GOFALWYR YN SIR Y FFLINT	6
ASESIAD O ANGHENION GOFALWR.....	7
SUT MAE ASESIAD O ANGHENION GOFALWR WEDI FY HELPU I? – stori Sarah.	9
GOFALWYR IFANC	12
GWASANAETHAU ARBENIGOL A GOMISIYNIR GAN GYNGOR SIR Y FFLINT	14
GOGDdC – Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru	14
Canolfan Therapi Niwro	15
Daffodils.....	16
CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL	17
CWYNION, CANMOLIAETH A SYLWADAU	18

YDYCH CHI'N OFALWR?

Ydych chi'n gofalu am rywun na fyddai'n gallu ymdopi heboch chi?

Oeddech chi'n gwybod, yn ôl cyfrifiad 2021, mae gennym oddeutu 18,000 o ofalwyr yn Sir y Fflint?

Ydych chi erioed wedi meddwl y gallech chi fod yn ofalwr?

Mae'n naturiol na fydd llawer ohonom yn ein gweld ein hunain fel gofalwyr, oherwydd rydym yn ein gweld ein hunain fel mam, tad, gwraig, gŵr, ffrind, cymydog, perthynas, partner i'r person rydym yn ei helpu yn eu bywyd o ddydd i ddydd.

Daeth y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) i rym ar 6 Ebrill 2016 a chaiff 'gofalwr' ei ddiffinio fel unigolyn sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i rywbeth, yn methu ag ymdopi heb eu cymorth.

Gall unrhyw un ddod yn ofalwr. Mae gofalwyr yn dod o bob cefndir, pob diwylliant ac unrhyw oedran. Mae nifer yn teimlo eu bod yn gwneud beth fyddai unrhyw un arall yn ei wneud yn yr un sefyllfa, yn gofalu am eu mam, mab, neu ffrind gorau a chario ymlaen.

Gall gofalwr fod o unrhyw oedran, gan gynnwys:

- Gofalwr ifanc o dan 18 oed.
- Rhiant sy'n ofalwr yn gofalu am blentyn sydd ag anghenion cymorth ychwanegol.
- Ffrind neu gymydog sy'n darparu cymorth i rywun sy'n fregus.
- Gŵr, gwraig neu bartner.
- Rhywun sy'n gofalu am riant oedrannus sydd angen cymorth.

Gall gofalu am rywun gymryd ychydig o oriau bob wythnos, neu gall gofalwr fod yn gofalu am 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Fodd bynnag, wrth ofalu am rywun mae'n hawdd anghofio amdanoch chi'ch hun, a'ch iechyd a'ch lles eich hun, a dyna pam mae'n bwysig eich bod yn cydnabod pryd y mae angen cymorth arnoch ac yn gallu gofyn i eraill am y cymorth hwnnw.

Gall ofalu gael effaith mawr ar eich bywyd, a gall hyn gynyddu wrth i amser fynd ymlaen. I ddechrau, efallai na fyddwch yn teimlo bod angen cymorth arnoch ond dros amser gall hyn newid ac mae'n bwysig eich bod yn gwybod ble i droi ac eich bod yn gwybod bod cymorth ar gael i'ch helpu i ofalu am rywun sydd yn annwyl i chi. Nid yw hyn bob amser yn golygu y bydd rhywun arall yn darparu gofal â thâl yn eich lle chi. Gall olygu cael rhywun i siarad â nhw, cefnogaeth i ddeall beth yw eich opsiynau o ran cefnogi eich incwm os oes angen i chi roi gorau i'ch gwaith neu eich galluogi chi i gael egwyl.

Wrth ddechrau gofalu am unigolyn arall, nid yw nifer o bobl yn ystyried eu hunain fel gofalwyr. Mae'r dasg maent yn ei chyflawni fel arfer yn cael ei chyflawni yn sgil y cariad a pharch sydd ganddynt ar gyfer yr unigolyn maent yn gofalu amdanynt neu yn sgil cyfeillgarwch sydd

ganddynt am unigolyn arall maent yn eu hadnabod yn dda. Ar gyfer nifer, bydd yn broses raddol, neu fe all ddigwydd pan na fyddwch yn ei ddisgwyl. Ar gyfer eraill gall ddod yn sgil genedigaeth plentyn anabl a fydd yn golygu oes o ofalu. Beth bynnag yw eich sefyllfa, mae cefnogaeth ar gael i chi a gobeithiwn trwy ddarllen y canllawiau hyn bydd yn eich helpu chi i wybod lle i gael cefnogaeth pan fyddwch ei angen.

Efallai eich bod yn ofalwr ifanc, unigolyn o dan 18 oed yn gofalu am aelod o'r teulu ac mae gwasanaethau penodol ar gyfer pobl ifanc a all eich cefnogi a'ch helpu i gael y cymorth rydych ei angen.

DEALL EICH HAWLIAU FEL GOFALWR

Caiff gofalwyr yng Nghymru eu cefnogi dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 sy'n sicrhau bod gan ofalwyr, sy'n darparu gofal di-dâl i aelodau o'r teulu neu ffrindiau, hawliau penodol a mynediad at wasanaethau cymorth:

Lles a Cefnogaeth

Cefnogaeth gyda'ch lles, sy'n cynnwys iechyd corfforol a meddyliol, amddiffyn rhag camdriniaeth, mynediad at addysg a chyflogaeth, a chynnal perthnasau cymdeithasol.

Gwybodaeth a Chyngor

Fel gofalwr, mae gennych yr hawl i dderbyn gwybodaeth a chyngor i'ch helpu i ddeall y cymorth sydd ar gael a sut i gael mynediad ato.

Asesiad o Anghenion Gofalwr

Mae gan ofalwr hawl i Asesiad o Anghenion Gofalwr os nad oes modd diwallu eich anghenion gyda gwybodaeth a chyngor. Mae'r asesiad hwn yn nodi'r cymorth angenrheidiol i'ch helpu chi yn eich rôl fel gofalwr. Bydd y broses asesu yn eich cynnwys chi ac yn ystyried eich amgylchiadau personol a'ch dewisiadau.

Eiriolaeth a Llais

Fel gofalwr, mae gennych chi'r hawl i fod yn rhan o benderfyniadau am eich cefnogaeth. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cymryd rhan lawn, yna mae gennych hawl i gael eiriolwr a fydd yn eich cefnogi i gynrychioli eich barn a sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed.

Oeddech chi'n gwybod fod hawliau gofalwr di-dâl hefyd yn cynnwys:

- Hawliau yn y gwaith a'r hawl i beidio ag wynebu gwahaniaethu oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu.
- Yr hawl i gael eich cydnabod fel gofalwr.
- Yr hawl i gael eich cynnwys wrth gynllunio trefniadau rhyddhau o'r ysbyty.
- Yr hawl i gofrestru gyda'ch Practis Meddyg Teulu fel gofalwr di-dâl i'ch galluogi chi i gael mynediad at wiriadau iechyd a brechiadau.

- Yr hawl i ofalwyr di-dâl gael hyd at 5 diwrnod i ffwrdd o'r gwaith yn ddi-dâl ar gyfer cyflawni eu cyfrifoldebau gofalu drwy'r Ddeddf Absenoldeb Gofalwyr 2024.

GWASANAETHAU AR GYFER GOFALWYR YN SIR Y FFLINT

Yn Sir y Fflint rydym yn falch o gefnogi dros 18,000 o drigolion sydd â chyfrifoldebau gofalu, trwy wasanaethau mewnol a'n sefydliadau partner.

Gall gwasanaethau i'ch cefnogi yn eich rôl ofalu gynnwys:

- Rhoi cyngor a gwybodaeth
- Help i gael seibiant o'ch cyfrifoldebau gofalu
- Help i hawlio lwfans gofalwyr
- Eich cyfeirio at gyrff gwirfoddol sy'n gallu rhoi grantiau a chymorth i ofalwyr
- Cymorth i arddio, sipoa neu brynu offer
- Taliadau uniongyrchol sy'n rhoi mwy o ddewis a rheolaeth i chi dros y gwasanaethau rydych eisiau
- Grwpiau cymorth a Chwnsela
- Gwirfoddoli
- Cefnogaeth gan Gymheiriaid
- Hyfforddiant i Ofalwyr
- Cymorth arbenigol - Dementia, Iechyd Meddwl, Anaf i'r Ymennydd, Camddefnyddio Sylweddau ac ati.
- Cymorth i ddychwelyd i'r gwaith
- Ailasesu'r cymorth a gaiff y person rydych chi'n gofalu amdano i wneud yn siŵr bod eich anghenion chi'n cael sylw
- Cymorth i Ofalwyr Ifanc

Rydym wastad yn datblygu ffyrdd newydd a chreadigol o ddarparu cymorth i ofalwyr, byddem yn eich annog i gysylltu â ni i gael gwybod mwy am sut y gallwn eich cefnogi chi.

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (GOGDDC)	Gwasanaethau Cymdeithasol
Rhif ffôn: 01352 752525 Gwefan: www.newcis.org.uk E-bost: enquiries@newcis.org.uk	Rhif ffôn: 01352 702000 E-bost: ssduty@flintshire.gov.uk

Gallwch hefyd edrych ar gyfeiriadur gwasanaeth ar-lein DEWIS ar www.dewis.cymru

ASESIAD O ANGHENION GOFALWR

Er y gellir trefnu rhai gwasanaethau a chymorth yn uniongyrchol gyda sefydliad gwirfoddol neu grŵp cymunedol, darperir rhai gwasanaethau yn dilyn Asesiad o Anghenion Gofalwr.

Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwr?

Mae asesiad o anghenion gofalwr yn gyfle i drafod pa gefnogaeth neu wasanaethau yr ydych efallai eu hangen i'ch helpu gyda'ch rôl ofalu. Bydd yr asesiad yn edrych ar y ffordd y gall ofalu effeithio ar eich bywyd, yr hyn yr ydych eisiau ei gyflawni mewn bywyd, pa gymorth yr ydych chi ei angen fel gofalwr di-dâl ac a ydych yn gymwys am gymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, neu os gellir diwallu eich anghenion drwy ddarparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad.

Nid yw asesiad o anghenion gofalwr yn gwirio sut neu pam yr ydych yn gofalu.

Mae'n ystyried eich cryfderau personol a'r gefnogaeth sydd ar gael i chi gan aelodau'r teulu, ffrindiau, ac eraill yn y gymuned. Bydd hefyd yn edrych os ydych yn gweithio neu'n dymuno gweithio, ac os ydych yn dymuno cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden.

Mae canfod beth sydd ar unigolyn ei angen yn dechrau gyda sgwrs. Yn ystod y sgwrs hon byddwn yn gofyn beth sy'n bwysig i chi.

Byddwn yn eich holi am eich amgylchiadau; canlyniadau personol, rhwystrau o ran cyflawni'r canlyniadau hynny, unrhyw risgiau i chi neu i eraill, eich cryfderau a'ch galluoedd. Byddwn hefyd yn eich holi am y cymorth rydych eisoes yn ei gael, a byddwn yn siarad am y manau lle gallwch ddod o hyd i'r cymorth sydd arnoch ei angen.

NID yw Asesiad o Anghenion Gofalwr yn asesiad o'ch gallu yn eich rôl ofalu. Mae Asesiad o Anghenion Gofalwr yn edrych ar ba gymorth rydych ei angen i'ch cynnal yn eich rôl fel gofalwr.

Weithiau mae pobl yn teimlo nad ydynt yn barod i gael cefnogaeth neu asesiad mwy manwl ac mae hynny iawn hefyd. Gall yr asesiad ddal i helpu pobl i ystyried pa gymorth sydd ganddynt tu allan i wasanaethau ffurfiol a all eu helpu ar y cyfnod hwn, a gall hefyd roi gwybodaeth bwysig iddynt er mwyn cael mynediad at gymorth yn y dyfodol.

Mae asesiad yn rhoi cyfle i chi:

- Feddwl am eich anghenion
- Ystyried yr effaith y mae gofalu yn ei gael ar eich lles
- Sgwrsio, yn breifat, gyda rhywun sy'n deall eich sefyllfa
- Cael eich clywed
- Ystyried os yr ydych yn teimlo fel y gallwch barhau â gofalu a'r dewisiadau sydd gennych
- Siarad am y gefnogaeth rydych chi'n ei hystyried yn bwysig i gyflawni eich rôl a chynnal eich iechyd a lles

Sut ydw i'n cael Asesiad o Anghenion Gofalwr?

Os yw'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yn cael cefnogaeth gan Weithiwr Cymdeithasol ar hyn o bryd, bydd y Gweithiwr Cymdeithasol hwnnw yn gallu cwblhau eich Asesiad o Anghenion Gofalwr gyda chi. Byddant mewn sefyllfa dda i wneud hyn oherwydd y byddant eisoes yn ymwybodol o'ch sefyllfa ac yn gallu edrych ar y cymorth yr ydych chi ei angen yn gyfannol, ochr yn ochr â'r cymorth sydd efallai ei angen ar gyfer yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano.

Os nad oes gan yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano Weithiwr Cymdeithasol ar hyn o bryd, gallwch gysylltu â GOGDdC, sef gwasanaeth a gomisiynir gan Wasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir y Fflint i ddarparu Gwybodaeth, Cyngor ac Asesiadau o Anghenion i ofalwyr yn Sir y Fflint.

Beth sy'n digwydd ar ôl Asesiad o Anghenion Gofalwr?

Unwaith i'ch asesiad dechreuol gael ei gwblhau, byddwch yn derbyn gwybodaeth a chyngor neu'n cael eich atgyfeirio at wasanaethau i Ofalwyr a fydd yn rhoi'r cymorth sydd ei angen arnoch. Ar yr adeg hon, efallai canfyddir eich bod angen asesiad mwy manwl a bydd rhywun yn dod i siarad gyda chi neu gael sgwrs fwy manwl dros y ffôn gyda chi er mwyn ystyried eich anghenion ymhellach a pha gymorth fydd o fudd i chi.

Gall yr asesiad hwn gael ei gyflawni hyd yn oed os fydd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn gwrthod gwasanaethau, gan ei fod yn edrych yn benodol ar eich anghenion chi. Gallwch hefyd gael asesiad ar y cyd gyda'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt fel y gallwch gael eich asesu ar yr un pryd, a gall y ddau ohonoch gyfrannu.

Unwaith y cwblheir eich asesiad, byddwn yn eich helpu i gael y cymorth iawn mewn lle. Byddwch hefyd yn cael cynnig adolygiad o'ch asesiad o fewn blwyddyn er mwyn gwirio sut ydych yn gweld y cymorth a thrafod os yw eich anghenion wedi newid. Os yw eich amgylchiadau yn newid yn y cyfamser, gallwch wneud cais am adolygiad o'r asesiad yn gynharach.

Os ydych yn anhapus gydag unrhyw benderfyniad a wneir gan Wasanaethau Cymdeithasol, gallwch apelio.

Pwyntiau Allweddol Asesiad Gofalwr:

- Dylid cynnig asesiad i ofalwyr y mae eu hanghenion wedi'u nodi ar gyfer cymorth aseddig.
- Bydd gennych hawl i asesiad waeth beth yw'r swm neu fath o ofal yr ydych yn ei ddarparu, eich sefyllfa ariannol neu eich lefel o angen am gymorth. Nid yw'n angenrheidiol i chi fyw gyda'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt na gofalu yn llawn amser er mwyn cael asesiad. Efallai eich bod yn cydbwysu gwaith a gofal, a bod hyn yn cael effaith mawr ar eich bywyd.
- Gallwch gael asesiad os yw'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt wedi derbyn asesiad o anghenion ai peidio, neu os yw'r Cyngor wedi penderfynu nad ydynt yn gymwys am gefnogaeth.

- Os ydych chi a'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn cytuno, gellir cwblhau asesiad cyfun o'ch anghenion ar yr un pryd.
- Os ydych yn rhannu cyfrifoldebau gofalu gydag unigolyn arall, neu mwy nac un person, gan gynnwys plentyn o dan 18, gallwch chi oll gael asesiad (er y bydd yr asesiad yn wahanol i'r plentyn o dan 18 oed).
- Bydd eich asesiad yn cael ei gwblhau mewn 2 ran. Rhan 1 i ddarparu gwybodaeth a chyngor neu eich cyfeirio at wasanaethau gwirfoddol neu gymunedol. Rhan 2 fydd asesiad manwl i edrych ar eich anghenion yn fwy manwl. Mae gennych yr hawl i'r ddwy ran, ond efallai eich bod yn teimlo mai dim ond Rhan 1 sydd ei angen arnoch, yn dibynnu ar y lefel o gymorth rydych ei angen. Mae Rhan 2 bob amser ar gael os fydd eich anghenion yn cynyddu.

SUT MAE ASESIAD O ANGHENION GOFALWR WEDI FY HELPŪ I? – stori Sarah.

Fe ddaeth Sarah, mam sengl 45 mlwydd oed sy'n byw yn Sir y Fflint, yn ofalwr llawn amser i'w mam, Margaret, sy'n 78 oed ac sydd â chlefyd Parkinson a dementia cynnar. Mae gan Sarah hefyd ddau o blant yn eu harddegau ac mae'n gweithio rhan-amser fel cymhorthydd addysgu.

Heriau cyn yr asesiad:

- **Straen corfforol:** Roedd Sarah yn helpu ei mam gyda phob agwedd ar fywyd bob dydd – ymolchi, gwisgo, bwyta a symud. Heb gyfarpar na hyfforddiant cywir, datblygodd boen cefn cronig a gorflinder.
“Roeddwn i'n codi Mam sawl gwaith y dydd heb unrhyw help na chyfarpar. Roedd fy nghefn i mewn poen drwy'r amser, ond roeddwn i'n dal ati gan fy mod i'n meddwl nad oedd gen i ddewis.”
- **Iechyd Emosiynol a Meddyliol:** Roedd galw cyson y gwaith gofalu'n gwneud i Sarah deimlo wedi'i llethu ac yn unig. Doedd ganddi ddim llawer o amser iddi hi ei hun, a dechreuodd ei hiechyd meddwl ddirywio. Roedd yn cael pyliau o orbryder, crïo yn aml, a methu cysgu.
“Roeddwn i'n teimlo fy mod yn bodd. Roeddwn i wedi ymlâdd, yn orbryderus drwy'r amser ac allwn i ddim cofio'r tro diwetha' i mi gael noson iawn o gwsg.”
- **Pwysau ariannol:** Roedd lleihau ei horiau gwaith i ofalu am ei mam yn golygu gostyngiad sylweddol i'w hincwm. Roedd yn ei chael yn anodd talu biliau'r tŷ ac nid oedd yn gwybod bod cymorth ariannol ar gael iddi fel gofalwr.
“Roedd torri'n ôl ar fy oriau'n ei gwneud hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd. Doeddwn i ddim yn gwybod y gallwn i gael help fel gofalwr.”
- **Arwahanrwydd cymdeithasol:** Roedd bywyd cymdeithasol Sarah, i bob pwrpas, wedi diflannu. 'Doedd hi prin yn gweld ei ffrindiau, roedd yn methu digwyddiadau teuluol ac roedd yn teimlo fwyfwy nad oedd yn rhan o'i chymuned.
“Fe gollais i gysylltiad efo ffrindiau. Roeddwn i'n methu penblwyddi, priodasau – popeth. Teimlwn fod y byd yn symud yn ei flaen hebof i.”

Effaith ar fywyd teuluol:

Roedd plant Sarah hefyd yn cael eu heffeithio. Teimlai Sarah yn euog yn aml nad oedd yn gallu bod ar gael iddynt yn emosiynol ac roedd yn poeni am yr effaith hirdymor ar eu lles.

“Roedd fy mhlant i’n anhygoel, ond gallwn weld ei fod yn effeithio arnyn nhw hefyd. Doeddwn i ddim y fam yr hoffwn i fod.”

Asesiad o Anghenion Gofalwr:

Yn dilyn sgwrs gyda’i meddyg teulu, cafodd Michelle ei hatgyfeirio ar gyfer Asesiad o Anghenion Gofalwr. Fe wnaeth Swyddog Lles o Wasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (GOGDdC) ymweld â’i chartref i gynnal adolygiad trylwyr o’i sefyllfa, gan gynnwys ei hiechyd corfforol ac emosiynol, ac effaith gofalu ar ei bywyd teuluol, sef Asesiad o Anghenion Gofalwr.

Cefnogaeth a Chanlyniadau:

Yn ystod yr Asesiad o Anghenion Gofalwr, cefnogwyd Michelle gan y Swyddog Lles i nodi’r canlyniadau a ganlyn, yr oedd hi o’r farn a allai ei helpu.

- **Gofal Seibiant:** Roedd modd i Michelle wneud cais i dderbyn gofal seibiant, fel bod modd iddi gael cwpl o oriau bob wythnos i orffwys, mynychu apwyntiadau neu dreulio amser gyda’i phlant.
“Roedd cael ychydig oriau’r wythnos yn unig i mi fy hun yn gwneud gwahaniaeth mawr. Roedd yn gyfle i mi gael fy ngwynt ataf.”
- **Cefnogaeth Emosiynol:** Cafodd Michelle ei hatgyfeirio at ein grŵp cefnogi gofalwyr lleol a dechreuodd fynychu sesiynau cwnsela rheolaidd, a bu i hynny ei helpu i reoli straen a theimlo’n llai unig.
“Roedd cael siarad gyda phobl a oedd yn deall beth roeddwn i’n mynd trwyddo yn achubiaeth. Doeddwn i ddim yn teimlo mor unig mwyach,”
- **Cymorth Ariannol:** Dangosodd yr asesiad fod Michelle yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwyr, grant untro ar gyfer Addasiadau Cartref a gostyngiad yn Nhreth y Cyngor. Cafodd ei chefnogi i wneud cais am y rhain a bu i hynny leddfu’r pwysau ariannol oedd arni yn sylweddol.
“Fe dynnodd bwysau enfawr oddi ar fy ysgwyddau. O’r diwedd, doedd dim rhaid i mi boeni am bob ceiniog.”
- **Hyfforddiant a Chyfarpar:** Derbyniodd Michelle hyfforddiant codi a symud yn gorfforol ac roedd modd iddi fynychu cyrsiau ar glefyd Parkinson a Dementia, ac mae hynny wedi’i helpu i ddeall cyflyrau ei mam a’r ffordd orau i’w chefnogi.
“Mae’r hyfforddiant wedi newid popeth. Roeddwn i’n gallu gofalu am Mam heb beri niwed i mi fy hun ac mae gen i well syniad o sut i’w helpu. Rwy’n gallu gweld bod fy ymagwedd yn ei helpu hi.”
- **Cefnogi’r Teulu:** Yn ogystal, trefnodd Swyddog Lles GOGDdC i wasanaeth cefnogi Gofalwyr Ifanc GOGDdC weithio gyda phlant Michelle, gan eu helpu i ddeall cyflwr eu nain a chynnig cefnogaeth emosiynol iddynt.
“Roedd yn golygu llawer i mi fod rhywun yn gofalu amdanynt hwythau hefyd.”

- **Adnoddau cymunedol a fu'n gymorth i Sarah:** Cafodd Sarah ei rhoi mewn cyswllt â nifer o wasanaethau lleol a gafodd effaith fawr:
 - **GOGDdC** – (Gwasanaeth Gwybodaeth Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru): Yn darparu cymorth un-i-un, grwpiau cymheiriaid a gwybodaeth am hawliau gofalwyr.
 - **Cangen leol Parkinson's UK:** Yn cynnig cyngor penodol ar y cyflwr, grwpiau cymorth a chyfleoedd i weld nyrs arbenigol.
 - **Gofalwyr Ifanc GOGDdC:** Bu'n helpu plant Sarah i ddeall cyflwr eu nain ac fe roddodd le diogel iddynt siarad.
 - **Cyngor ar Bopeth Sir y Fflint:** Yn cynorthwyo â cheisiadau am fudd-daliadau, cyngor ar gyllidebu a chymorth â biliau ynni.
 - **Cynllun Cludiant Cymunedol:** Wedi galluogi mam Sarah i fynd i apwyntiadau meddygol heb ddibynnu'n llwyr ar Sarah.

“Doeddwn i ddim yn gwybod bod hanner y gwasanaethau yma'n bodoli, hyd yn oed. Ar ôl fy rhoi mewn cyswllt â nhw, roeddwn yn teimlo bod gen i dîm cyfan y tu ôl i mi.”

Effaith:

Chwe mis yn ddiweddarach, dywedodd Michelle fod gwelliant amlwg o ran ei lles. Roedd hi'n teimlo'n fwy hyderus yn ei rôl ofalu, roedd ei phoen cefn wedi lleddfu ac roedd hi'n cysgu'n well. Roedd ei phlant wedi setlo'n well ac roedd hithau wedi ailgysylltu gyda ffrindiau. Yn bwysicaf oll, doedd hi ddim yn teimlo'n anweledig mwyach- teimlai ei bod yn cael ei chydabod, ei chefnogi a'i gwerthfawrogi.

“Fe wnaeth yr asesiad fy helpu i, yn ogystal â'r teulu cyfan. O'r diwedd, roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy ngweld, fy nghlywed a'm cefnogi.”

I gael mwy o wybodaeth ar Asesiadau o Anghenion Gofalwyr yn Sir y Fflint, cysylltwch â:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (GOGDdC)

Rhif ffôn: 01352 752525

Gwefan: www.newcis.org.uk

E-bost: enquiries@newcis.org.uk

GOFALWYR IFANC

Mae Gofalwyr Ifanc yn blant sydd yn helpu i edrych ar ôl aelod o'r teulu (gall hyn gynnwys brodyr neu chwiorydd) sydd yn sâl, yn anabl, sydd â phroblemau iechyd meddwl, neu sydd yn camddefnyddio cyffuriau neu alcohol.

Mae eu cyfrifoldebau dydd i ddydd yn aml yn cynnwys coginio, glanhau, siopa, darparu nyrsio a gofal personol a rhoi cymorth emosiynol.

Gyda chymaint o gyfrifoldebau oedolion, yn aml mae gofalwyr ifanc yn colli allan ar gyfleoedd sydd gan blant eraill i chwarae a dysgu. Mae nifer yn ei chael yn anodd yn addysgol ac yn aml yn cael eu bwlio am fod yn 'wahanol'. Gallent ddod yn unig, heb unrhyw ryddhad o'r pwysau adref, heb unrhyw gyfle i fwynhau plentyndod arferol. Yn aml mae ganddynt ofn gofyn am help gan eu bod yn meddwl eu bod yn gadael eu teulu i lawr neu orfod mynd mewn i ofal. Felly, mae'n bwysig iawn eu bod yn gwybod sut allwn ni eu cefnogi nhw.

Mae gan Ofalwyr Ifanc hawl i gael Aseidiadau Gofalwyr Ifanc. Golyga hyn y bydd GOGDdC neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol angen cwrdd â'r teulu er mwyn ceisio deall rôl gofalu'r plentyn, sut all hyn eu heffeithio nhw a pha gefnogaeth allwn ni roi iddynt a'u teulu.

Rhaid i'r asesiad gynnwys siarad gyda'r plentyn, eu rhieni ac unrhyw unigolyn arall y mae'r plentyn yn gwneud cais i fod yn rhan o'r asesiad.

Rhaid i'r asesiad ei hun edrych os yw'r gofalwr ifanc yn dymuno parhau i ofalu ai peidio, ac os yw'n briodol iddynt barhau i ofalu.

Wrth gwblhau asesiad, byddwn angen edrych ar unrhyw addysg, hyfforddiant, gwaith neu weithgareddau hamdden mae'r gofalwr ifanc yn ei wneud neu'n dymuno cymryd rhan ynddynt.

Os canfyddir bod anghenion cymwys y gofalwr ifanc angen cymorth, gallwn ddarparu'r gwasanaethau canlynol drwy GOGDdC:

- Cymorth a chwnsela
- Hyfforddiant a gweithgareddau
- Cymorth gan gymheiriaid
- Cysylltu pobl ifanc gyda chlybiau a grwpiau lleol
- Gwybodaeth a chynghor
- Cymorth i fodloni'r canlyniadau mae'r gofalwr ifanc eisiau eu cyflawni.

Ar hyn o bryd rydym yn cefnogi gofalwyr o 5 hyd at 18 oed fel gofalwr ifanc. Os ydych yn ofalwr ifanc, rydym yn awyddus i sicrhau eich bod chi a'ch teulu'n cael y gefnogaeth sydd ei angen arnoch.

Cysylltwch â:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (GOGDdC)	Gwasanaethau Cymdeithasol Plant
Rhif ffôn: 01352 752525 Gwefan: www.newcis.org.uk E-bost: enquiries@newcis.org.uk	Rhif ffôn: 01352 701000.

GWASANAETHAU ARBENIGOL A GOMISIYNIR GAN GYNGOR SIR Y FFLINT

Mae ystod eang o wasanaethau ar gael i ofalwyr yn Sir y Fflint, am wybodaeth ar sefydliadau sy'n cynnig cymorth, ewch i wefan DEWIS www.dewis.cymru.

Mae gennym hefyd nifer o ddarparwyr a gomisiynir gan Gyngor Sir y Fflint i ddarparu cymorth penodol ac arbenigol.

GOGDdC – Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru

Mae GOGDdC yn darparu ystod eang o wybodaeth a chymorth i oedolion sy'n gofalu am unigolyn yn Sir y Fflint am ddim ac yn gyfrinachol. Mae newyddlen gofalwyr GOGDdC yn cael ei gynhyrchu bob chwarter yn helpu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i ofalwyr ar y newyddion lleol a chenedlaethol, gwasanaethau, hyfforddiant, digwyddiadau a materion gofalu.

Mae GOGDdC yn cynnal rhaglen hyfforddi ar gyfer gofalwyr mewn pedwar maes allweddol: sgiliau ymarferol, cymorth emosiynol, gweithgareddau hamdden/diddordebau a chymorth cyflogaeth. Mae cyrsiau yn cynnwys symud a chodi, cymorth cyntaf, rheoli straen, paentio a TG.

Mae GOGDdC yn hwyluso sesiynau galw heibio wythnosol yn y Ganolfan i Ofalwyr sydd wedi'i lleoli ar y Stryd Fawr yn yr Wyddgrug (38-42) a grwpiau cefnogi misol. Mae therapi holistaidd ac apwyntiadau cwnsela ar gael gyda GOGDdC a gallent gael eu harchebu am ddim ar 01352 752525.

Mae GOGDdC yn darparu llais ar gyfer gofalwyr gan gynrychioli barn gofalwyr mewn cynllunio a datblygu gwasanaethau i ofalwyr, yn lleol a chenedlaethol, gyda phartneriaid mewn sefydliadau statudol a gwirfoddol. Maent yn trefnu digwyddiadau drwy gydol y flwyddyn er mwyn hysbysu gofalwyr am eu hawliau a'r gwasanaethau sydd ar gael iddynt. Mae hyn yn cynnwys Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau i Ofalwyr.

Mae gan GOGDdC gynllun grant i gynorthwyo gofalwyr gydag anghenion ymarferol megis garddio, cynnal a chadw'r cartref, gwyliau neu ddarn o offer.

Mae GOGDdC yn cydlynu Cynllun Seibiant Pontio'r Bwlch, gan gynnig cynllun egwyl hyblyg i ofalwyr sydd wedi'i gynllunio ac mewn argyfwng. Gall GOGDdC ddarparu egwyl gofal dydd ar ddydd Sadwrn ar gyfer y rhai sy'n dioddef o ddementia.

Mae gan GOGDdC wasanaethau ar gael ar gyfer y rhai sy'n gofalu am bobl gyda dementia yn y gymuned. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys cynllun ymarfer corff ar gyfer gofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal gyda dementia, sesiynau garddio sy'n gyfeillgar i ddementia, cwnsela ar gyfer gofalwyr i bobl gyda dementia. Mae gennym hefyd fynediad at grantiau bychain ar gyfer cymunedau, er mwyn dod yn gyfeillgar i ddementia, mynediad at bodiau a pheccynnau hel atgofion yn y gymuned drwy bartneriaeth gyda Chyngor Sir y Fflint.

Mae gan GOGDdC hefyd brosiect wedi'i ariannu gan y Loteri Genedlaethol sy'n cefnogi gofalwyr i wella eu lles eu hunain a lles y bobl maent yn gofalu amdanynt. Mae'r Prosiect yn

cynnig cymorth un i un, eiriolaeth, cyngor ar hawliau i fudd-daliadau, egwyl a seibiant a gweithgareddau a digwyddiadau.

I gael rhagor o fanylion cysylltwch â GOGDdC ar:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (GOGDdC)

Rhif ffôn: 01352 752525

Gwefan: www.newcis.org.uk

E-bost: enquiries@newcis.org.uk

Canolfan Therapi Niwro

Mae'r Ganolfan Therapi Niwro yn Saltney yn darparu cymorth i bobl sydd â chyflyrau niwrolegol a'u gofalwyr. Mae'r Ganolfan yn cynnwys ardal eang o Ogledd Cymru a Swydd Gaer ac ymlaen i Swydd Amwythig a Chilgwri. Mae'n sail ar gyfer darparu cyfleoedd rheolaidd ar gyfer amser seibiant i ofalwyr, mynediad at wybodaeth, gwasanaethau cwnsela, a sesiynau cyngor unigol a grŵp.

Gall ofalwyr gael mynediad at ddigwyddiadau cymdeithasol, grwpiau i ofalwyr, gweithdai / sesiynau grŵp wedi'u teilwra ar ymlacio, ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, codi a symud a philates a rhwydweithiau cefnogi.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Therapi Niwro ar:

Canolfan Therapi Niwro

Rhif ffôn: 01244 678619

Gwefan: www.neurotherapycentre.org

Daffodils

Mae Daffodils yn elusen gofrestrdig a grŵp hunangymorth ar gyfer plant a phobl ifanc anabl 0-25 oed a'u teuluoedd agos o fewn Sir y Fflint. Mae Daffodils yn darparu 175 o ddigwyddiadau a gweithgareddau bob blwyddyn, sy'n cynnwys clybiau ieuenctid wythnosol, gweithgareddau canolfan chwaraeon, chwarae meddal, gweithdai thema, teithiau gwyliau ysgol a sesiynau lles i ofalwyr rhieni. Mae gan yr holl weithgareddau staff Daffodils a gwirfoddolwyr mewn lle i ymgysylltu gyda'r plant a phobl ifanc, sy'n galluogi rhieni / gofalwyr i sgwrsio a dysgu o'i gilydd, gan gael cymorth gan ofalwyr tebyg. (Rhaid i rieni fynychu gyda'u plentyn/unigolyn ifanc ymhob digwyddiad.)

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â:

Daffodils

Rhif ffôn: 01352 250147

E-bost: daffodils@tiscali.co.uk

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

Mae ystod eang o sefydliadau gwirfoddol yn darparu cyngor a chymorth annibynnol. Gallwch gysylltu â nhw i gael gwybod am eich hawliau.

Canolfan Cyngor ar Bopeth Sir y Fflint	
08444 772020	https://flintshirecab.org.uk/cy/
Gofal a Thrwsio Sir y Fflint Mae Gofal a Thrwsio Sir y Fflint yn rhoi cyngor ar atgyweiriadau tai, addasiadau a budd-daliadau ar gyfer pobl anabl a'r henoed.	
01352 758700	www.flintshirecr.co.uk
Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru	
08450 549969	www.acnew.org.uk/?lang=cy
Llinell Gymorth Mencap Cymru	
0808 808 1111	www.wales.mencap.org.uk/cy
MIND	
01352 757637	www.flintshiremind.org.uk
Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (GOGDdC)	
01352 752525	www.carers.org/local/wales/flintshire
Fforwm Anabledd Sir y Fflint	
01352 755546	
Gwasanaethau Cymdeithasol Cyswllt Cyntaf, Tŷ Dewi Sant, Parc Dewi Sant, Ewlo, CH5 3FF	
01352 702000	SSDUTY@flintshire.gov.uk www.siryfflint.gov.uk/gwybodaethgofal

CWYNION, CANMOLIAETH A SYLWADAU

Er gwaethaf ein holl ymdrechion yr ydym yn ymwybodol y gallai fod yna adegau pan fo angen i chi wneud cwyn. Gellir gwneud unrhyw gŵyn am y gwasanaethau i'ch Gweithiwr Cymdeithasol, eu Rheolwr Tîm neu gallwch gysylltu â'r:

Y Swyddog Cwynion
Gwasanaethau Cymdeithasol
Tŷ Dewi Sant,
Parc Dewi Sant,
Ewlo
Sir y Fflint, CH5 3FF
01352 702623
E-bost: myview@flintshire.gov.uk

Mae taflen 'Eich hawl i ganmol a chwyno' sy'n egluro sut i gyflwyno eich sylwadau a sut y byddant yn cael eu trin ar gael o'r un cyfeiriad neu ar-lein yma: <https://www.sirfflint.gov.uk/cy/Resident/Social-Services/Social-Services-Information-Leaflets-Welsh.aspx>

Mae ystod eang o wybodaeth am y system gofal a chymorth yng Nghymru ar gael ar-lein yma: www.dewis.cymru

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg. Cysylltwch â 01352 702000 i gael fersiwn Saesneg.

This document is available in English. Please contact 01352 702000 for a version.

Mae'r daflen hon ar gael mewn fformatau eraill gan gynnwys Braille a Phrint Bras ar gais drwy ffonio 01352 702000.