Hawdd ei Ddeall

Strategaeth Gofalwyr Rhanbarthol Gorllewin Morgannwg

Newid Cefnogaeth ar gyfer Gofalwyr yn Abertawe a Chastell Nedd Port Talbot.

Ein cynllun ar gyfer y pum mlynedd nesaf

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Morgannwg**. Mae’n fersiwn hawdd ei ddeall o ‘**Strategaeth Gofalwyr Rhanbarthol Gorllewin Morgannwg**’.

Mai 2021

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch chi edrych beth mae'r geiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 36**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud ein bod **ni**, mae hyn yn golygu **Gorllewin Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Morgannwg**. Am fwy cyswllt gwybodaeth:

E-bost: west.glamorgan@swansea.gov.uk

Ffon: 01792 633805

Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan Hawdd ei Ddeall Cymru gan ddefnyddio Photosymbols. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, cliciwch yma.

Cynnwys

Cyflwyniad.. 4

Ein gwerthoedd...8

Pwy sy'n ofalwyr?..9

Y pethau mae gofalwyr wedi dweud wrthyn ni.....12

Ein gweledigaeth...15

Y pethau rydyn ni'n mynd i'w gwneud.......................16

Edrych sut mae pethau'n mynd.................................. 28

Cefnogaeth i ofalwyr yng Ngorllewin Morgannwg.32

Mudiadau sy'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr...34

Geiriau anodd.. 36

Cyflwyniad

Gofalwr ydy rhywun sy'n gofalu am blentyn anabl neu oedolyn sydd angen help.lp.

Mae rhai gofalwyr yn cael eu talu. Dydy rhai ddim yn cael eu talu.

Efallai bod gofalwyr sy'n cael eu talu i ofalu am rywun yn gweithio i sefydliad gofal.

Mae gofalwyr sydd ddim yn cael eu talu fel arfer yn deulu neu'n ffrindiau sy'n gofalu am rywun maen nhw'n ei adnabod sydd angen cefnogaeth. Maen nhw'n cael eu galw'n ofalwyr di-dâl.

Gall rhai gofalwyr di-dâl gael **cefnogaeth ariannol** i ofalu am rywun..

Cefnogaeth ariannol – arian sy'n cael ei roi i rywun i'w helpu i ddod i ben.

Mae gofalwyr yn gwneud gwaith pwysig ac anodd iawn. Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael yr holl gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw.

Mae'r ddogfen hon ynglŷn â'n **Strategaeth** i newid y ffordd rydyn ni'n cefnogi gofalwyr yng **Ngorllewin Morgannwg.**

Strategaeth – Cynllun o'r hyn y byddwn ni'n ei wneud a sut y byddwn ni'n gwneud hynny.

Pam y mae arnon ni eisiau rhoi mwy o gefnogaeth i ofalwyr

Rydyn ni’n deall pa mor bwysig yw gofalwyr di-dâl.

Mae gofalu am deulu neu ffrindiau gartref yn arbed llawer o arian. Yn aml mae’n meddwl nad oes ar bobl angen mynd i ysbyty neu gartref gofal.

Mae ar ofalwyr angen help a chefnogaeth i aros yn iach trwy gydol eu cyfnod ofalu. Gall pethau fynd yn anodd i ofalwyr pan fydd pethau yn newid o’u hamgylch.

Mae gan Lywodraeth Cymru dair **blaenoriaet**h ar gyfer gofalwyr.

Blaenoriaethau – y pethau mwyaf pwysig i weithio arnyn nhw yn gyntaf.

Y blaenoriaethau yw:Mae'n rhaid i bob gofalwr gael seibiant oddi wrth ofalu am rywun.

1. Mae'n rhaid i bob gofalwr gael seibiant oddi wrth ofalu am rywun.

2. Dylai gofalwyr gael eu cydnabod a'u cefnogi.

3. Dylai gofalwyr gael yr wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw pan fydd ei hangen arnyn nhw.

Mae arnon ni hefyd angen edrych ar ôl anghenion gofalwyr ar ddiwedd eu cyfnod ofalu. Mae'n bwysig rhoi'r wybodaeth a'r gefnogaeth iawn i ofalwyr i wneud eu cyfnod ofalu yn hawdd.

Ein gwerthoedd

Rydyn ni wedi ysgrifennu'r **strategaeth** hon oherwydd ein bod ni'n credu:

- Y dylai gofalwyr gael eu trin â charedigrwydd, urddas a pharch.
- Y dylai gofalwyr fedru siarad drostyn nhw eu hunain a'r person maen nhw'n gofalu amdano.
- Bod gofalwyr yn gwybod popeth am y bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw.
- Y dylai gofalwyr fod yn rhan o drafodaethau ynghylch y pethau sydd arnyn nhw eu hangen.
- Y dylai gofalwyr gael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw i'w helpu i wneud penderfyniadau a theimlo eu bod nhw'n cael cefnogaeth.
- Bod penderfyniadau ynghylch gofalwyr a'r bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw yn deg ac yn cefnogi hawliau'r gofalwyr
- Y gall gofalwyr a'r gwasanaethau sy'n eu cefnogi ddysgu trwy wrando a gweithio gyda'i gilydd.

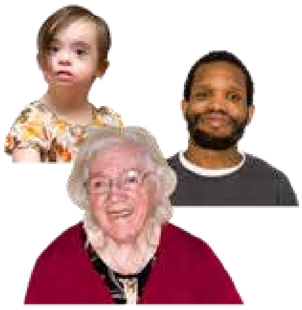
Pwy sy'n ofalwyr?

Mae pob math o wahanol bobl yn ofalwyr. Efallai eu bod yn Ddu, yn Asiaidd neu o grŵp **Lleiafrif Ethnig** (BAME) arall.

> Grwpiau **Lleiarifoedd Ethnig** – pobl sy'n rhannu gwahanol hil, crefydd, lliw croen neu ddiwylliant.

Fe allan nhw fod yn Lesbiaidd, yn Hoyw, yn Ddeurywiol neu'n Drawsrywiol (**LGBTQ+**).

> **LGBTQ+** Mae'r rhain yn cynnwys pobl sy'n Lesbiaidd, yn Hoyw, yn Ddeurywiol ac yn Drawsrywiol. Hefyd pobl sydd ddim yn hoffi cael eu galw'n wrywaidd neu'n fenywaidd.



Gall gofalwyr fod yn unrhyw oed. Gallan nhw fod yn:

- Blant
- Pobl ifainc
- Oedolion
- Oedolion hŷn

Gall gofalwyr fod â gwahanol berthynas â'r bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Efallai eu bod nhw'n gofalu am:

- Riant neu nain neu daid

- Brawd neu chwaer

- Plentyn neu ŵyr

- Eu gŵr, eu gwraig neu eu partner

- Ffrind neu gymydog

Efallai bod gan ofalwr bethau eraill yn mynd ymlaen yn ei fywyd. Efallai eu bod nhw:

- Yn gofalu am fwy nag un person

- Yn mynd i weithio

- Wedi ymddeol

- Yn mynd i ysgol neu goleg

- Yn byw yn rhywle arall

- Yn dioddef gan salwch neu anabledd ei hun.

Mae ar ofalwyr angen gwahanol gefnogaeth gan ddibynnu pwy ydyn nhw a beth arall sy’n mynd ymlaen yn eu bywyd.

Rydyn ni’n deall bod ar ofalwyr angen mwy o gefnogaeth. Maen nhw wedi dweud wrthyn ni beth arall sydd ei angen arnyn nhw.

Y pethau mae gofalwyr wedi dweud wrthyn ni.

Fe ddechreuon ni weithio ar y **strategaeth** hon yn 2019.

Fe siaradon ni â gofalwyr a ddywedodd wrthyn ni beth oedd yn bwysig iddyn nhw.

Fe ddywedon nhw bod arnyn nhw eisiau:

- I bobl wrando arnyn nhw.
- I bobl ddeall sut beth oedd bod yn ofalwr.

- Cael eu gwerthfawrogi a'u parchu am fod yn ofalwr.

- Cael y gefnogaeth iawn ar yr adeg iawn.

- Bod yn iach ac yn hapus.

- Cael amser i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

- Cael dewisiadau ynghylch:

  - Pa un a oes arnyn nhw eisiau bod yn ofalwr ai peidio.How much care they want to give to the person they look after.

  - Faint o ofal y mae arnyn nhw eisiau ei roi i'r person y maen nhw'n gofalu amdano.

  - Eu dyfodol.

  - Dyfodol y person maen nhw'n gofalu amdano. after.

Dywedodd gofalwyr hefyd ei bod hi’n bwysig:

- Cael gwybodaeth am wasanaethau, gweithgareddau a **chefnogaeth ariannol** i gyd mewn un lle.

- Bod gwybodaeth yn cael ei rhannu â’r holl wasanaethau sy’n cefnogi gofalwyr.

- Cael grwpiau cefnogi a gwasanaethau sy’n helpu gofalwyr.

- Cael cefnogaeth i ofalwyr sydd angen teithio i gyrraedd y person maen nhw’n gofalu amdano.

- Gwneud yn siŵr bod plant yn cael hynny o ofal sydd ei angen arnyn nhw.

Ein gweledigaeth

Dros y pum mlynedd nesaf mae arnon ni eisiau:

- Gwybod pwy yw'r bobl sy'n ofalwyr yn ein cymunedau.

- Gwerthfawrogi gofalwyr a'u cefnogi i ofalu am bobl eraill.

- I ofalwyr fedru cymryd seibiant i wneud y pethau maen nhw'n mwynhau eu gwneud.

- I ofalwyr deimlo eu bod nhw'n cael eu cefnogi tra byddan nhw'n gofalu am rywun arall. A phan fyddan nhw'n gorffen gofalu am rywun.

Y pethau rydyn ni'n mynd i'w gwneud

Y peth cyntaf y byddwn ni'n ei wneud fydd cychwyn grŵp i ddod â gofalwyr a sefydliadau gofal at ei gilydd. Bydd hwn yn cael ei alw'n **Fforwm Cyswllt i Ofalwyr**.

Fforwm Cyswllt i Ofalwyr - Grŵp sy'n dod â gofalwyr at ei gilydd i siarad am yr hyn sydd ei angen ar ofalwyr. Ac i helpu i newid gwasanaethau i wneud pethau'n well.

Bydd yn ein helpu i wneud yn siŵr ein bod ni'n dal ati i weithio gyda'n gilydd ar y pethau sy'n bwysig i ofalwyr.

Rydyn ni hefyd yn mynd i weithio ar y pethau sy'n bwysig i ofalwyr ac i ni. Y pethau pwysig yw:

1. Cael seibiant oddi wrth ofalu. Mae hyn yn meddwl:

- Bod gofalwyr yn gallu cymryd seibiant pan fydd ei angen arnyn nhw.

- Cefnogaeth i drefnu cael rhywun i gymryd ei le os bydd y gofalwr yn cael seibiant..

- Gweithdai a gweithgareddau i roi cefnogaeth i ofalwyr i aros yn iach ac yn hapus.

- Cefnogaeth i ofalwyr sy'n gweithio neu sy'n mynd i ysgol neu goleg.

Byddwn ni'n cefnogi gofalwyr i gael seibiant pan fydd ei angen arnyn nhw trwy:

- Ei gwneud hi'n haws i ofalwyr gymryd seibiant.

- Gwneud yn siŵr bod y bobl iawn yn rhan o'r grwpiau sy'n cefnogi gofalwyr.

- Gwneud yn siŵr bod y **Fforwm Cyswllt** i Ofalwyr yn gweithio gyda grwpiau eraill sy'n cefnogi gofalwyr.

- Gwneud trefniadau clir i gael y gefnogaeth iawn i bobl os bydd eu gofalwr yn cael seibiant.

- Edrych ar ffyrdd o gefnogi lles gofalwyr.

2. Cael cefnogaeth gan ofalwyr eraill. Mae hyn yn meddwl:

- Rhoi cyfle i ofalwyr gyfarfod â'i gilydd.

- Grwpiau rheolaidd sy'n cael eu harwain gan ofalwyr.

Byddwn ni'n helpu gofalwyr i gefnogi ei gilydd trwy:

- Gychwyn **Fforwm Cyswllt i Ofalwyr** i ddod â gofalwyr a mudiadau gofalwyr at ei gilydd.

- Cefnogi mwy o bobl i ymuno â'r **Fforwm Cyswllt i Ofalwyr** a chael dweud eu barn.

- Cychwyn grwpiau ar gyfer gofalwyr sydd hefyd yn gweithio i sefydliadau fel y **GIG** a'r **Cynghorau Lleol**.

- Helpu mudiadau a busnesau eraill i gychwyn grwpiau gofalwyr ar gyfer eu staff.

- Gadael i bobl wybod am bob un o'u grwpiau cefnogi gofalwyr lleol

3. Cael yr wybodaeth a'r cyngor iawn. Mae hyn yn meddwl:

- Gwneud yn siŵr bod gofalwyr yn gwybod am eu hawliau.

- Bod sefydliadau fel y GIG a'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cael mannau ble gall gofalwyr gael yr wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnyn nhw.

- Gwneud yn siŵr bod gwybodaeth yn hawdd dod o hyd iddi ac yn hawdd ei deall.

- Bod gofalwyr yn cael gwybod am unrhyw **gefnogaeth ariannol** y gallan nhw gael.

- Bod gofalwyr yn cael gwybod am **Asesiadau** a sut y gallan nhw helpu.

Asesiadau – Edrych ar y pethau rydych chi'n wneud wrth ofalu am rywun a gweld a oes arnoch chi angen help a chefnogaeth.

- Bod gwybodaeth yn cael ei roi i ofalwyr yn y ffordd sydd orau ganddyn nhw. Er enghraifft, Hawdd ei Ddeall neu mewn gwahanol iaith.

Byddwn ni'n cefnogi gofalwyr i gael y cyngor a'r wybodaeth iawn trwy:

- Wneud yn siŵr bod gofalwyr yn gwybod ble i gael cyngor a gwybodaeth.

- Gwneud yn siŵr bod gofalwyr yn cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw, yn y ffordd mae arnyn nhw ei hangen. Er enghraifft, yn y Gymraeg ac mewn ieithoedd eraill neu yn Hawdd ei Ddeall.

- Rhoi gwybodaeth am wasanaethau sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth i ofalwyr mewn un lle ar y rhyngrwyd.

4. Cael eu cydnabod fel gofalwr. Mae hyn yn meddwl:

- Gwybod pwy yw'r gofalwyr yn ein cymunedau.

- Mae ar wasanaethau angen gweithio gyda'i gilydd i weld pwy yw'r gofalwyr yn eu cymunedau. the carers are in their communities.

- Gwneud yn siŵr bod staff sy'n cefnogi gofalwyr yn gwybod pwy yw'r gofalwyr yn eu cymunedau.

Byddwn ni'n cefnogi pobl i gael eu cydnabod fel gofalwyr trwy:

- Gasglu gwybodaeth am y gofalwyr yng Ngorllewin Morgannwg.

- Gwneud yn siŵr bod gofalwyr yn cael gwybodaeth am fannau ble gellir cael cyngor a gwybodaeth yn agos at y lle maen nhw'n byw.

- Cefnogi hyfforddiant Ymwybyddiaeth Gofal. I helpu cymunedau i ddeall sut i gefnogi gofalwyr.

5. Cael eu trin ag urddas a pharch Mae hyn yn meddwl:

- Dylai pobl wrando ar ofalwyr. Maen nhw'n gwybod popeth am y bobl maen nhw gofalu amdanyn nhw.

- Dylai gofalwyr gael eu hadnabod a'u cefnogi yn eu cymunedau.

- Dylai gofalwyr gael eu trin ag urddas a pharch ar draws y mudiadau i gyd.

Byddwn ni'n cefnogi gofalwyr i gael eu trin ag urddas a pharch trwy:

- Wneud **Siarter** i Ofalwyr i helpu mudiadau i roi cefnogaeth dda i ofalwyr.

> **Siarter** – Dogfen sy'n dweud wrth fudiadau am hawliau gofalwyr a'r pethau y mae'n rhaid iddyn nhw wneud i'w cefnogi.

- Cynnig gwybodaeth i helpu cymunedau i ddeall hawliau gofalwyr.

- Helpu gofalwyr i ddweud wrth bobl eraill sut beth yw bod yn ofalwr. Gall deall sut beth yw bod yn ofalwr helpu pobl i gefnogi gofalwyr.

6. all hawliau gofalwyr a chael y gefnogaeth iawn. Mae hyn yn meddwl:

- Y dylai gofalwyr gael dweud eu barn am wasanaethau newydd neu newidiadau i'r gwasanaethau.

- Bod gwasanaethau i ofalwyr yn dal i gael yr arian sydd ei hangen arnyn nhw i barhau i gefnogi pobl.

- Dylai gofalwyr gael mwy o ddewis ynghylch y gwasanaethau maen nhw'n eu defnyddio.

- Gall gwrando ar ofalwyr ein helpu i wneud y penderfyniadau iawn ynghylch newid gwasanaethau.

Byddwn yn helpu gofalwyr i gael y gwasanaethau cefnogi iawn trwy:

- Ofyn i ofalwyr sut maen nhw'n teimlo ynglŷn â gwasanaethau.

- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn cael yr arian sydd ei hangen arnyn nhw i gefnogi gofalwyr.

- Cynnig **Taliadau Uniongyrchol** i ofalwyr i roi mwy o ddewis iddyn nhw.

Taliadau Uniongyrchol – Arian sy'n cael ei roi i ofalwyr i dalu am y gwasanaethau. Gallwch chi ei ddefnyddio i brynu eich cefnogaeth a'ch gwasanaethau eich hun.

- Gofyn i ofalwyr ddweud wrthyn ni beth sy'n gweithio'n dda iddyn nhw a beth sydd ddim. Bydd hyn yn ein helpu i ddeall beth sydd arnon ni angen gweithio arno.

- Cynnig cefnogaeth i ofalwyr ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u lles pan fydd arnyn nhw ei hangen.

Edrych sut mae pethau'n mynd

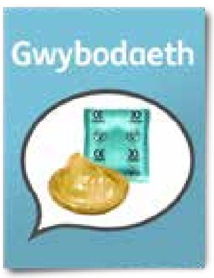
Am y pum mlynedd nesaf byddwn ni'n cyfarfod yn rheolaidd i edrych sut mae pethau'n mynd.

Byddwn ni'n gwybod a yw gofalwyr yn cael gwell cefnogaeth:

- Os bydd gofalwyr yn dweud wrthyn ni ein bod ni'n gwneud pethau'n iawn.

- Os ydyn ni'n gwybod am fwy o bobl sy'n ofalwyr yng Ngorllewin Morgannwg

- Os yw mwy o ofalwyr yn dod i gyfarfodydd y **Fforwm Cyswllt i Ofalwy**r.



- Os ydyn ni'n anfon gwybodaeth i fwy o ofalwyr.

- Os yw mwy o bobl yn dweud wrthyn ni eu bod nhw’n ofalwyr.

- Os yw llawer o bobl yn dod i gyrsiau hyfforddi Ymwybyddiaeth o Ofalwyr.

- Os yw mwy o bobl yn gofyn am Gerdyn Argyfwng i Ofalwyr. Mae hyn yn helpu gofalwyr i adael i bobl wybod pwy ydyn nhw os yw’r person maen nhw’n gofalu amdano mewn argyfwng.

- Os yw mwy o ofalwyr yn cael **taliadau uniongyrchol** i ddewis y gwasanaethau y mae arnyn nhw eisiau eu defnyddio.

- Os yw mwy o ofalwyr yn cael **cefnogaeth ariannol**.

- Os yw mwy o ofalwyr yn defnyddio gwasanaethau i gael yr help sydd eu hangen arnyn nhw.

- Os yw mwy o grwpiau cefnogi a gweithgareddau ble mae gofalwyr yn helpu ei gilydd.

- Os yw mwy o ofalwyr yn cymryd seibiant.

- Os yw mwy o bobl yn defnyddio gwasanaethau i'w helpu tra bydd eu gofalwr yn cymryd seibiant.

- Os yw gofalwyr yn dweud wrthyn ni eu bod nhw'n teimlo'n well nag oedden nhw flwyddyn yn ôl.

- Os yw mwy o ofalwyr yn defnyddio cynghori a gwasanaethau eraill i helpu eu hiechyd meddwl.

- Os nad oes cymaint o ofalwyr angen meddyginiaeth neu wasanaethau ysbyty ar gyfer argyfyngau iechyd meddwl.

sheffield
GAMES

Cefnogaeth i ofalwyr yng Ngorllewin Morgannwg

Mae gwahanol fathau o gefnogaeth ar gael i ofalwyr yng Ngorllewin Morgannwg. Y mathau o gefnogaeth ar gael yw:

Eiriolaeth – Helpu gofalwyr i ddweud eu barn trwy lythyrau, e-byst, galwadau ffôn, gwneud penderfyniadau ac mewn cyfarfodydd.

Cefnogaeth ariannol – Helpu gofalwyr i ddeall pa gefnogaeth y gallan nhw ei gael gydag arian.

Egwyl a Seibiant – Gofal i rywun sydd angen help tra bydd eu prif ofalwr yn cael seibiant.

Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr – Cerdyn i ddangos eich bod yn ofalwr os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano mewn argyfwng.

Cefnogaeth Gofalwyr i Ysbytai – I ofalwyr rannu gwybodaeth a chefnogaeth am y person maen nhw'n gofalu amdano ag ysbytai.

Cynghori – Sesiynau i siarad am eich teimladau ac unrhyw anawsterau rydych chi'n eu cael fel gofalwr.

Gwasanaethau Helpu – Gweld a oes arnoch chi angen unrhyw help arbennig fel gofalwr. Er enghraifft garddio neu waith tŷ.

Therapïau Cyfannol – Sesiynau i helpu gofalwyr i gadw'n iach ac ymlacio. Er enghraifft, Tyliniad.

Rhwydweithio a Chefnogaeth Cymheiriaid – Gweithgareddau yn y gymuned ble mae gofalwyr yn cyfarfod â'i gilydd. Er enghraifft, Bore coffi.

Gwasanaeth eistedd gyda phobl – Rhywun i ofalu am berson yn lle rhywun os yw'r prif ofalwr yn cael seibiant byr.

Llinell Gymorth dros y Ffôn – Cyngor a chefnogaeth sy'n cael ei roi dros y ffôn.

Taliadau Uniongyrchol – Arian sy'n cael ei roi i ofalwyr er mwyn iddyn nhw fedru dewis y gwasanaethau y mae arnyn nhw eisiau eu defnyddio a phryd bynnag y mae arnyn nhw eu heisiau.

Mudiadau sy'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr

Canolfan Gofalwyr Abertawe

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i ofalwyr yn Abertawe.

104 Stryd Mansel,

Abertawe

SA1 5UE

Ffôn: 01792 653344

www.swanseacarerscentre.org.uk

Fforwm Rhieni Gofalwyr Abertawe

Gweithio gyda theuluoedd sydd â phlant anabl i wella gwasanaethau.

61 Rhodfa Pennard

Southgate

Abertawe

SA3 2DN

www.swanseapcf.org

Hafal Abertawe – Cefnogaeth a gwybodaeth yn ystod y dydd i ofalwyr sy'n gofalu am bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol.

Tŷ Alexandra,

Heol Alexandra,

Abertawe

SA1 5ED

www.hafal.org

YMCA Abertawe

Cefnogaeth a gwybodaeth ar gyfer gofalwyr ifainc yn Abertawe o 8 i 18 oed.

1 Ffordd y Brenin

Abertawe

SA1 5JQ

Ffôn: 01792 652 032

www.ymca.org.uk/location/ymca-swansea

Gwasanaeth i Ofalwyr Castell Nedd Port Talbot

Gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr yng Nghastell Nedd Port Talbot.

Canolfan Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cimla,

Castell Nedd,

SA11 3SU

Ffôn: 01639 642277

www.nptcarers.co.uk

Gwasanaeth Ieuenctid Castell Nedd Port Talbot

Cefnogaeth i blant a phobl ifainc hyd at 25 oed sy'n gofalu am rywun gartref.

Canolfan Tir Morfa

Rhodfa'r Marine

Sandfields

Port Talbot

SA12 7NN

Ffôn: 01639 763030

www.npt.gov.uk

Geiriau anodd

Asesiadau

Edrych ar y pethau rydych chi'n wneud wrth ofalu am rywun a gweld a oes arnoch chi angen help a chefnogaeth.

Blaenoriaethau

Y pethau mwyaf pwysig i weithio arnyn nhw yn gyntaf.

Cefnogaeth Ariannol

Arian sy'n cael ei roi i rywun i'w helpu i ddod i ben.

Fforwm Cyswllt i Ofalwyr

Grŵp sy'n dod â gofalwyr at ei gilydd i siarad am yr hyn sydd ar ofalwyr ei angen. Ac i helpu i newid gwasanaethau i wneud pethau'n well.

Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig

Pobl sy'n rhannu gwahanol hil, crefydd, lliw croen neu ddiwylliant.

LGBTQ+

Mae'n cynnwys pobl sydd yn Lesbiaidd, yn Hoyw, yn Ddeurywiol ac yn Drawsrywiol.

Siarter

Dogfen sy'n dweud wrth fudiadau am hawliau gofalwyr a'r pethau y mae'n rhaid iddyn nhw wneud i'w cefnogi.

Strategaeth

Cynllun o'r hyn y byddwn ni'n ei wneud a sut y byddwn ni'n gwneud hynny.

Taliadau Uniongyrchol

Arian sy'n cael ei roi i ofalwyr i dalu am y gwasanaethau. Gallwch chi ei ddefnyddio i brynu eich cefnogaeth a'ch gwasanaethau chi eich hun.