Dechrau Gofalu

Os mai hwn yw'r tro cyntaf i chi adnabod eich bod yn ofalwr di-dâl, neu os ydych yn ofalwr di-dâl newydd, dyma ychydig o bethau syml y gallwch eu gwneud a allai eich helpu chi a'r person rydych yn gofalu amdano:

1. Ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano yn derbyn gofal gan rywun arall? Os nad yw, mae'n werth canfod a ydyw'n gymwys i dderbyn unrhyw wasanaethau. I wneud hyn, gallwch chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano gysylltu â'ch Tîm Adnoddau Cymunedol lleol (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**) neu'r Tîm Dyletswydd Plant ar **01758 704455**. Neu gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr (**01248 370797**) a byddant yn darparu gwybodaeth am wasanaethau lleol a sut i gael mynediad iddynt.

2. Ewch i weld lle gallwch gael gwybodaeth gyffredinol am eich hawliau fel gofalwr di-dâl ac am wasanaethau lleol i ofalwyr di-dâl a allai fod o gymorth i chi. Mae'r Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr (gweler uchod) yn fan cychwyn da. Gallech gysylltu â sefydliad gofalwyr cenedlaethol megis yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr (**02920 090087** www.carers.org/wales) neu Gofalwyr Cymru (**02920 811370** www.carersuk.org/wales)

3. Sicrhewch eich bod yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am gyflwr y person rydych yn gofalu amdano. Efallai y bydd y gweithiwr cymdeithasol, nyrs gymunedol, fferyllydd cymunedol neu'r meddyg teulu yn gallu darparu gwybodaeth. Fel arall, efallai fod yna grŵp neu sefydliad ar gyfer cyflwr penodol y gallwch gysylltu gydag ef. Mae Cyngor Gwynedd wedi cyhoeddi llyfryn *Edrych ar ôl rhywun?*, sydd yn cynnwys rhestr o grwpiau a sefydliadau cefnogol i chi a sawl sy'n derbyn eich gofal. Mae'r fersiwn ddiweddaraf ar gael ar wefan y Cyngor Llyfryn Gofalwyr Di-dâl

4. Derbyniwch y cynnig o Asesiad Anghenion Gofalwyr, neu gofynnwch i'ch Tîm Adnoddau Cymunedol lleol am asesiad. Nid oes rhaid i sawl sy'n

derbyn eich gofal gael asesiad er mwyn i chi gael asesiad eich anghenion fel gofalwr di-dâl.

5. Edrychwch ar ôl chi eich hun! Mae hyn yn bwysig i chi ac i'r person rydych yn gofalu amdano. Mae gofalu weithiau'n gallu bod yn anodd, yn flinedig a gall eich rhoi dan straen. Gall gofalwyr deimlo unigrwydd, euogrwydd, iselder a theimlo'n ddig ac yn flin. Mae'n bwysig ceisio canfod ffyrdd o ddygymod â'r teimladau hyn, ac mae'n hanfodol eich bod yn gofalu amdanoch chi eich hun a'ch iechyd eich hun (gweler y taflenni ar *Gadw'n Ffit ac yn Iach* ac *Amser i Fi*).

Mae pob sefyllfa ofalu yn unigryw, ond nid yw'n rhesymol disgwyl i unrhyw ofalwr barhau i ofalu heb gymorth neu gefnogaeth. Gall y gefnogaeth fod yn gefnogaeth ymarferol, megis mynediad at wybodaeth a gwasanaethau y mae gennych hawl iddynt – yn cynnwys cael seibiant. Weithiau, hwyrach y byddwch ond eisiau rhywun y gallwch siarad â hwy. Mae'r holl wasanaethau hyn ar gael yn Ngwynedd naill ai o'r sector statudol (e.e. gwasanaethau cymdeithasol a iechyd) neu o'r trydydd sector (y sector gwirfoddol).

Mae gofalwyr di-dâl yn arbed biliynau o bunnau i'r wlad; peidiwch byth â bod ofn gofyn am gymorth neu gefnogaeth. Eich hawl chi ydyw, ac rydych yn ei haeddu!