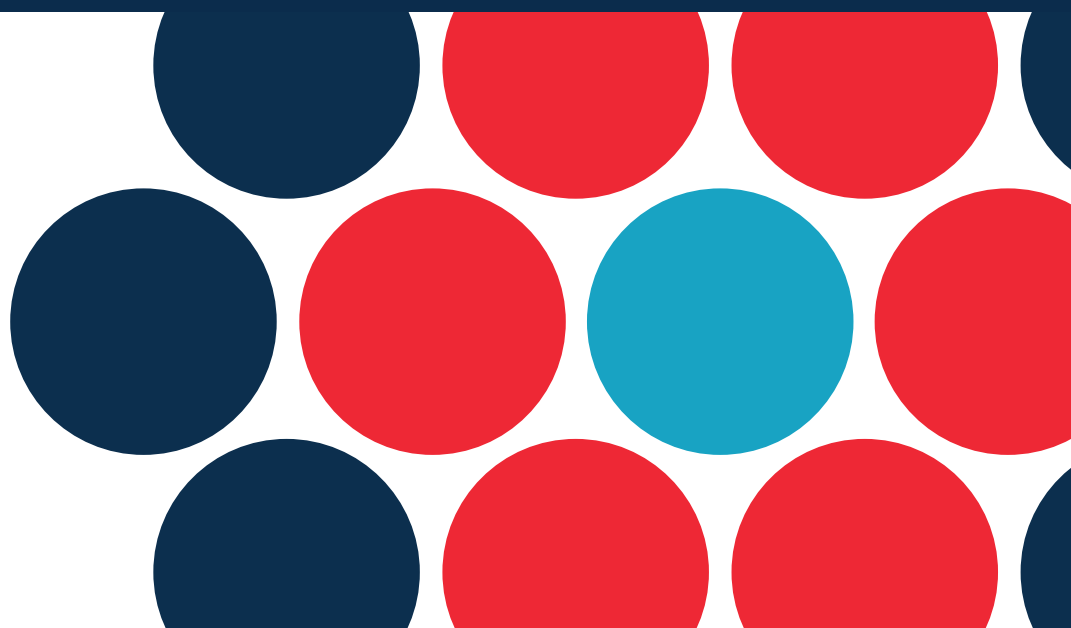




Egwyddorion i ofalwyr: Cael y gorau o'ch perthynas â'ch gweithiwr cymdeithasol

Wedi'i gyd-gynhyrchu gyda gweithwyr
cymdeithasol a gofalwyr



Egwyddorion ac Awgrymiadau ynghylch Arferion Da ar gyfer Gofalwyr

Mae datblygu perthynas gryf a chydlynus gyda'ch gweithiwr cymdeithasol yn rhoi gwell cyfle i chi gael gafael ar y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth a allai fod ar gael i chi.

Ym mlwyddyn gyntaf y prosiect Ymwybyddiaeth o Ofalwyr, fe wnaethom ddatblygu egwyddorion ac awgrymiadau ynghylch arferion da i weithwyr cymdeithasol i'w helpu i gefnogi gofalwyr di-dâl yn fwy effeithiol. Buom yn gweithio gyda gofalwyr a gweithwyr cymdeithasol o bob rhan o Gymru i gyd-gynhyrchu'r egwyddorion hyn. Cynhaliwyd cyfweiliadau unigol gyda gofalwyr hefyd, i gasglu profiadau a syniadau gofalwyr ar beth sydd angen ei newid er mwyn gwella'r profiadau.

Yn seiliedig ar y profiadau a rannwyd gan ofalwyr a gweithwyr cymdeithasol, rydym wedi cynhyrchu'r set hon o egwyddorion ac awgrymiadau i'ch helpu i gael gwell sgysiau yn ystod eich asesiad.

Cyd-destun

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru wedi cael arian gan Lywodraeth Cymru i gyflwyno prosiect o'r enw 'Ymwybodol o Ofalwyr'. Mae'r egwyddorion a'r awgrymiadau arfer da canlynol wedi cael eu cynhyrchu drwy'r prosiect hwn. Nod y prosiect yw trawsnewid y gydnabyddiaeth, y parch a'r gefnogaeth i ofalwyr di-dâl ar draws lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Wrth wraidd y prosiect, mae ymrwymiad i gyd-gynhyrchu setiau o egwyddorion, awgrymiadau ymarferol, cyngor a hyfforddiant i wella'r ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu.

O'r grwpiau ffocws a gynhaliwyd gennym, daeth yn amlwg bod rhwystrau i'w gweld gan y ddwy ochr, sydd angen eu chwalu er mwyn gallu cyfathrebu'n fwy effeithiol. Tynnwyd sylw at y ffaith bod hyn yn arbennig o bwysig cyn, yn ystod ac ar ôl Asesiad o Anghenion Gofalwyr,

pan fyddwch yn esbonio eich rôl ofalu a pha gymorth sydd ei angen arnoch.

Datblygwyd Egwyddorion Arferion Da ar gyfer Gweithwyr Cymdeithasol, i'w hatgoffa o rai pethau sydd angen iddynt eu hystyried wrth weithio gyda chi.

Nod y ddogfen hon yw eich helpu i ddeall y broses, fel y gallwch weithio'n fwy effeithiol gyda'r gweithiwr cymdeithasol yn ystod yr asesiad o anghenion gofalwyr. Ei nod yw rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch am eich hawliau, ac ystyried ffyrdd o'ch galluogi chi a'r gweithiwr cymdeithasol i gyfathrebu'n well i feithrin perthnasoedd parhaol, adeiladol a buddiol i'r ddwy ochr.

Rydym yn archwilio beth yw eich hawliau, yn rhoi syniadau i chi ar y ffordd orau o gyfleu eich anghenion, a rhestr wirio i chi ar y pethau i'w hystyried cyn, yn ystod ac ar ôl yr asesiad. Rydym wedi cynnwys gwybodaeth hefyd, am sut i gyfathrebu yn ystod y broses o bontio o wasanaethau plant i oedolion, rhyddhau rhywun o'r Ysbyty, a beth i'w ystyried wrth baratoi ar gyfer diwedd oes.

"Gall gofalwyr a gweithwyr cymdeithasol fod yn gynghreiriaid yn gweithio gyda'i gilydd"

"Rydym angen i weithwyr cymdeithasol fedru ein cefnogi drwy brofiadau sy'n newid bywydau"

"Mae angen i ofalwyr gael hyder yn eu gweithiwr cymdeithasol"

"Mae gofalwyr a gweithwyr cymdeithasol yn arbenigwyr, felly mae angen iddynt fod yn gyfartal a pharchu ei gilydd"

Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwyr?

Mae asesiad o anghenion gofalwyr yn hawl gyfreithiol o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r asesiad ar gyfer pob gofalwr sydd yn gofalu am rywun sy'n anabl, yn sâl, â chyflwr iechyd meddwl neu sy'n oedrannus, waeth beth fo'i oedran. Mae eich awdurdod lleol yn gyfrifol am ddarparu asesiad o anghenion gofalwyr.

Os yw'r awdurdod lleol yn gwybod eich bod yn ofalwr, dylent gynnig asesiad i chi. Os nad ydynt yn cynnig un i chi, gallwch ofyn i'r awdurdod lleol am un ar unrhyw adeg. Mae hyn yn cynnwys gofyn am un cyn i chi benderfynu ymgymryd â chyfrifoldeb gofalu neu ofyn am adolygiad o asesiad sy'n bodoli eisoes yn flynyddol, neu os yw eich amgylchiadau wedi newid.

Mae'r asesiad yn gyfle i drafod gyda'ch awdurdod lleol pa gymorth neu wasanaethau y gallai fod eu hangen arnoch i'ch helpu gyda'ch cyfrifoldebau gofalu. Yn ystod yr asesiad, dylent ystyried pa help y gallai fod ei angen arnoch hefyd i'ch helpu i ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun a hefyd, ystyried beth rydych chi eisiau ei gyflawni fel rhan o'ch bywyd dydd i ddydd y tu allan i'ch cyfrifoldeb gofalu.

O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), mae gwasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth wedi cael eu sefydlu gan bob awdurdod lleol yng Nghymru.

Dylai pob gwasanaeth cyngor allu eich helpu i ddod o hyd i gymorth a allai fod ar gael yn eich ardal leol a allai helpu gyda'ch cyfrifoldebau gofalu. Dylai'r gwasanaeth

- hyrwyddo ymyrraeth gynnar ac atal, er mwyn sicrhau y gallwch gael eich cefnogi'n well.
- weithio gyda chi i archwilio'r opsiynau a allai fod ar gael i ateb unrhyw anghenion gofal neu gymorth sydd gennych.

- gydnabod bod gennych chi fel yr unigolyn lais a rheolaeth. Mae hyn yn golygu y dylai gweithwyr cymdeithasol weithio gyda chi, ac ystyried eich dewisiadau a'ch anghenion personol.

Gobeithio, drwy fynd i'r afael ag unrhyw faterion a allai fod gennych cyn gynted â phosibl, y bydd yn eich atal rhag bod angen cymorth a gwasanaethau mwy ffurfiol yn y tymor hwy.

Yn ôl y gyfraith:

- Mae'n rhaid i awdurdodau lleol gynnig asesiad i unrhyw ofalwr os yw'n ymddangos y gallai fod ganddynt anghenion cymorth.
- Mae dyletswydd i asesu anghenion gofalwyr, waeth beth fo lefel y cymorth y gallai fod ei angen arnoch, neu'r adnoddau ariannol sydd gennych chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano
- Mae'n rhaid i'r asesiad o anghenion gofalwyr gynnwys asesiad o'r graddau rydych chi'n **gallu** ac yn **barod** i ddarparu (neu barhau i ddarparu) gofal.
- Mae'n rhaid i'r asesiad ystyried pa ganlyniadau personol rydych chi eisiau eu cyflawni, fel gweithgareddau addysg a hyfforddiant, neu os ydych chi'n gweithio neu eisiau gweithio.
- Os mai plentyn yw'r gofalwr, mae'n rhaid i'r asesiad asesu'r canlyniadau y mae'r bobl sydd â chyfrifoldeb riant dros y plentyn sy'n ofalwr yn dymuno eu cyflawni ar gyfer y plentyn. Ar gyfer plant, mae'n rhaid i'r asesiad ystyried eu hanghenion datblygiadol, ac i ba raddau y mae'n briodol iddynt ddarparu gofal.
- Mae'n rhaid i'r asesiad ddilyn y rhwymedigaethau cyfreithiol a geir yn y Ddeddf, ond dylai'r broses fod yn hyblyg ac yn addasadwy.

Asesiadau o Anghenion Gofalwyr sydd wedi'u comisiynu i Sefydliadau allanol

Mae rhai awdurdodau lleol yn comisiynu sefydliadau allanol, fel canolfannau gofalwyr lleol, i gynnal asesiadau o anghenion gofalwyr ar eu rhan.

Mae'n rhaid i unrhyw un sy'n ymgymryd â'r asesiad fod yn ymarferydd sydd â'r sgiliau, yr hyfforddiant a'r cymwysterau priodol.

Os ydych chi'n cael eich cyfeirio ac yn cael asesiad gan ddarparwr allanol, gwnewch yn sicr eich bod chi'n dal i baratoi ac ystyried yr holl wybodaeth isod.

Bydd angen i'r darparwr allanol feddu ar wybodaeth fanwl o hyd am sut mae gofalu'n effeithio ar eich bywyd.

Ar ôl yr asesiad, os nodir unrhyw anghenion nad yw'r darparwr yn gallu eu hateb eu hunain neu drwy eraill, byddant yn cyfeirio'r asesiad, ac yn cyflwyno anghenion heb eu hateb yn ôl i'r awdurdod lleol i'w hystyried ymhellach.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am asesiadau o anghenion gofalwyr drwy ein canllaw, y gellir ei lawrlwytho am ddim yma: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales>

Mae gennym gyfres o fideos dwyieithog hefyd, sy'n trafod y pwnc yma: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales/asesiadau-yng-nghymru-fideos>



Adeiladu'r berthynas

Roedd gofalwyr a gweithwyr cymdeithasol, yn unigol a gyda'i gilydd, yn cytuno mai ymddiriedaeth yw elfen bwysicaf meithrin perthynas lwyddiannus. Er mwyn i hyn ddigwydd, mae cyfathrebu agored a gonest o'r dechrau yn bwysig dros ben. Mae angen i hyn ddechrau ar adeg y cyswllt cyntaf, a chael ei gadarnhau yn ystod yr Asesiad o Anghenion Gofalwyr.

Wrth gyfathrebu â gweithwyr cymdeithasol, dylech ystyried:

- Bod y gweithiwr cymdeithasol yno i'ch cefnogi i gael y cymorth y mae gennych hawl i'w gael. Byddwch yn groesawgar iddynt, i ddangos eich bod yno i weithio gyda nhw.
- Efallai eich bod yn anghyfforddus ynglŷn â siarad am eich rôl ofalu. Defnyddiwch brofiad y gweithwyr cymdeithasol, a gadewch iddyn nhw arwain y sgwrs os nad ydych chi'n siŵr beth i'w ddweud.
- Mae'n normal teimlo emosiynau cryf wrth siarad am eich rôl ofalu. Mae hyn yn rhywbeth sy'n effeithio ar eich bywyd ac yn cynnwys un o'r bobl bwysicaf yn eich bywyd. Nid yw dangos emosiwn yn beth negatif i'w wneud wrth siarad gyda'ch gweithiwr cymdeithasol.
- Mae gennych yr hawl i siarad â'r gweithiwr cymdeithasol ar eich pen eich hun. Efallai y byddwch hyd yn oed yn gweld eich bod yn meddwl y buasech yn gyfforddus yn siarad ac yna, yn sylweddoli nad ydych chi. Dewch o hyd i ffordd o gyfathrebu hyn gyda'r gweithiwr cymdeithasol, a cheisio dod o hyd i gyfle arall.
- Ceisiwch gael syniad clir o ba gymorth rydych chi eisiau ei gael drwy siarad â'r gweithiwr cymdeithasol, ond byddwch yn barod i wrando ar eu hawgrymiadau hefyd.



- Weithiau, efallai na fyddwch yn gymwys i gael cymorth, ac efallai y byddwch yn anghytuno. Byddwch yn agored i barhau i weithio gyda'r gweithiwr cymdeithasol ac adeiladu ar y berthynas honno, gan y gallai hyn arwain at gymorth pellach yn y dyfodol.

Mae'r asesiad yn dibynnu ar y ddau ohonoch ddim yn celu dim ac yn bod mor onest â phosibl. Bydd hyn yn meithrin ymddiriedaeth, ac yn sicrhau eich bod yn gallu cael trafodaethau ystyrlon ac adeiladol. Bydd yn eich helpu i gytuno ar yr hyn a ddywedwyd, a dod i gytundeb neu gyfaddawdu ar beth sydd angen i'r camau nesaf fod.

Nid yw cael asesiad o anghenion gofalwyr yn golygu y bydd gennych hawl awtomatig i unrhyw wasanaeth penodol. Nod yr asesiad yw canolbwyntio ar eich anghenion, a gweithio gyda'r gweithiwr cymdeithasol i ddod o hyd i ffyrdd o'u cefnogi.

Asesiad o Anghenion Gofalwyr (Sgwrs Beth Sy'n Bwysig) – hawliau cyfreithiol allweddol

Mae llawer o wybodaeth y mae angen ei deall am asesiadau o anghenion gofalwyr, ac mae gofalwyr wedi mynegi eu hamharodrwydd neu eu pryder ynghylch cysylltu â'u hawdurdod lleol ynghylch cael gafael ar y cymorth hwn. Isod, rydym wedi amlinellu'r hawliau cyfreithiol allweddol mewn cysylltiad ag asesiadau.

- ✓ O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae gennych hawl gyfreithiol i gael Asesiad o Anghenion Gofalwyr (sydd yn cael ei alw weithiau'n Sgwrs Beth sy'n Bwysig).
- ✓ Dylech gysylltu â'ch cyngor lleol i ofyn am asesiad o anghenion gofalwyr os nad ydych chi wedi cael cynnig un yn barod.
- ✓ Mae gennych hawl i gael asesiad, dim ots faint o oriau rydych chi'n gofalu, y cymorth sydd gennych, neu faint o arian sydd gennych.
- ✓ Mae gennych hawl gyfreithiol i gael yr asesiad yn eich rhinwedd eich hun.
- ✓ Nid yw asesiad o anghenion gofalwyr yn dibynnu ar yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn cael Asesiad o Anghenion Person Anabl, neu bod ganddo gynllun cymorth yn ei le.
- ✓ Gall yr awdurdod lleol wneud eich asesiad fel rhan o'r asesiad ar gyfer y person anabl (sydd yn cael ei alw'n 'ddull gweithredu cyfan'). Mae angen i chi ofyn iddynt a yw eich anghenion yn cael eu hystyried fel rhan o hyn.
- ✓ Os nad ydych yn teimlo bod eich anghenion wedi cael eu hystyried yn ddigonol fel rhan o'r ymagwedd hwn, mae gennych yr hawl i ofyn am asesiad o anghenion gofalwyr ar wahân yn eich rhinwedd eich hun.



Awgrymiadau i Ofalwyr (Cyn yr asesiad)



Cyn eich asesiad, mae gennych y pŵer i roi gwybod i'r awdurdod lleol am eich anghenion, i wneud y broses asesu mor llyfn â phosibl. Gallwch wneud paratodau eich hun hefyd, i deimlo wedi'ch grymuso cyn i'r asesiad ddechrau. Dyma rywfaint o awgrymiadau mae gofalwyr wedi'u trafod fel bod yn ddefnyddiol.



Gofyn am eich asesiad

- Wrth ofyn am asesiad, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'r awdurdod lleol pa mor daer ydyw.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dweud wrthynt os ydych yn cael trafferth yn ymdopi ac yn realistig, am ba mor hir y gallwch ymdopi heb unrhyw gymorth.
- Gofynnwch ymlaen llaw beth mae'r broses yn ei olygu. Mae gan bob cyngor broses wahanol.
- Rhowch wybod i'r gweithiwr cymdeithasol ymlaen llaw os oes gennych unrhyw anghenion neu hoff ddull o gyfathrebu (er enghraifft, iaith gyntaf wahanol, BSL, Llais i destun, Hawdd ei Ddeall, Dehonglwyr, siaradwr Cymraeg brodorol ac ati).
- Rhowch wybod iddynt os ydych eisiau i'ch asesiad gael ei wneud wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu dros y rhyngwyd (Zoom ac ati), neu mewn man cyfarfod gwahanol. Weithiau, mae'n gallu bod yn anodd trafod eich anghenion yn agored o flaen y person rydych chi'n gofalu amdano.
- Meddyliwch am unrhyw anghenion diwylliannol y gallech eu hystyried. Gall hyn fod mewn perthynas â'ch hil, credoau crefyddol neu ofynion iaith. Gwnewch yn siŵr eich bod yn esbonio beth yw eich anghenion, fel y gallant baratoi ymlaen llaw.
- Dywedwch wrthyn nhw beth yw'r dyddiau a'r amseroedd gorau sydd fwyaf cyfleus i chi.



Paratoi ymlaen llaw ar gyfer eich asesiad

- Meddylwch am beth rydych chi'n wneud, a chofnodwch bob agwedd ar eich dyletswyddau gofalu.
- Defnyddiwch ddyddiadur, a chofnodwch beth rydych chi'n wneud (gan gynnwys amseroedd), a chofnodwch unrhyw heriau sydd gennych. Bydd hyn yn helpu'r gweithiwr cymdeithasol i ddeall sut rydych chi'n byw eich bywyd bob dydd.
- Meddylwch am y prif faterion rydych chi eisiau eu codi yn nhrefn eu pwysigrwydd i chi
- Os oes gennych unrhyw wybodaeth gefndirol neu dystiolaeth am eich sefyllfa, gan gynnwys cynlluniau gofal ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, darllenwch nhw cyn i chi gael yr asesiad.
- Sicrhewch eich bod yn ystyried yn onest unrhyw agweddau ar ofalu y gallwch neu na allwch eu gwneud, neu rai rydych chi arnoch angen cymorth ychwanegol yn eu cylch.
- Meddylwch am ba anghenion eraill sydd gennych.
- Dylech gynnwys unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch i'ch helpu i ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun.
- Pa gymorth sydd ei angen arnoch i gyflawni unrhyw ganlyniadau personol sydd gennych, fel gwaith, addysg neu gyfleoedd hamdden.
- Os ydych wedi nodi anghenion sy'n golygu fod angen cymorth ychwanegol, ceisiwch ymchwilio i ba wasanaethau lleol a allai fod ar gael ymlaen llaw.
- Rhewch wybod i'r gweithiwr cymdeithasol os nad ydych wedi dod o hyd i unrhyw ffyrdd o ateb eich anghenion eich hun, fel y gallant ymchwilio a gwneud ymholiadau pellach.



Yr Asesiad o Anghenion Gofalwyr – Cael y gorau mas o'r sgwrs

Yn ein grwpiau ffocws, disgrifiodd rhai gofalwyr eu bod nhw wedi colli rheolaeth yn ystod eu hasesiad o anghenion gofalwyr, ac nad oeddent yn teimlo eu bod yn gallu mynegi eu barn fel y byddent wedi hoffi.

Dyma rywfaint o awgrymiadau er mwyn gwneud y mwyaf o'r sgwrs.

- Os nad yw'r gweithiwr cymdeithasol wedi cysylltu â chi yn yr amser a nodwyd ganddynt, cysylltwch â nhw i'w hatgoffa. Cytunwch ar ddyddiad newydd i ddisgwyl ymateb.
- Os oes gennych anghenion yr ystyrir eu bod yn gymwys i gael cymorth ac sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd, yna dylech gael cynnig y cymorth hwnnw. Os yw cynllun cymorth yn cael ei roi ar waith, dylech gael copi ysgrifenedig o'r cynllun.
- Os ydych yn derbyn cynllun cymorth ond nad ydych yn teimlo ei fod yn ateb eich anghenion, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol i drafod yr hyn sydd ar goll yn eich barn chi.
- Dylech ddeall mai dim ond os na ellir ateb eich anghenion mewn ffyrdd eraill a efallai fydd ar gael i chi y bydd cynllun cymorth yn cael ei roi.
- Os ydych chi'n anhapus â chanlyniad yr asesiad, gofynnwch i'r gweithiwr cymdeithasol egluro pam na ellir ateb eich anghenion.
- Os ydych yn dal yn anhapus gyda'r esboniad, gallwch godi cwyn. Darllenwch ein canllaw asesu am fwy o wybodaeth



Pontio o wasanaethau plant i oedolion

Gall trosglwyddo o wasanaethau plant i oedolion fod yn gyfnod anodd i rieni sy'n ofalwyr a'u plant. Isod, ceir rhywfaint o awgrymiadau a allai helpu i wneud i'r broses redeg yn fwy llyfn, a helpu i leddfu rhai o'r rhwystredigaethau y gall rhieni sy'n ofalwyr a theuluoedd eu hwynebu.



Awgrymiadau

- Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol presennol beth yw'r broses ar gyfer pontio o wasanaethau plant i oedolyn, a gofynnwch iddyn nhw eich helpu gydag unrhyw asiantaethau gwahanol a allai fod ynghlwm.
- Gofynnwch am gael cyfarfod gyda'r gweithiwr cymdeithasol newydd cyn gynted â phosibl.
- Dewch i adnabod eich gweithiwr cymdeithasol newydd, a chael sgysiau gyda nhw i feithrin ymddiriedaeth.
- Gwnewch yn siŵr bod y ddau weithiwr cymdeithasol yn eich cynnwys chi a'ch teulu yn y broses, ac yn mabwysiadu ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
- Gofynnwch am copi o'r cynllun. Gwnewch yn siŵr bod y gweithiwr cymdeithasol newydd yn gwrando arnoch chi ac ar yr hyn mae'r person ifanc eisiau ei gyflawni mewn perthynas â'i nodau a'i ganlyniadau personol.
- Gofynnwch am gael bod yn rhan o'r broses gynllunio, fel bod gennyh fewnbwn.
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn cynnwys esboniad o sut y bydd y pontio yn digwydd, a llinell amser a ragwelir o ran pryd y bydd yr elfennau hyn yn digwydd.
- Gofynnwch am gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sy'n digwydd mewn modd amserol.



- Gallwch wneud cais i'ch gweithiwr cymdeithasol presennol gadw mewn cysylltiad er mwyn hwyluso'r broses bontio.

Rhyddhau o'r ysbyty

Pan fydd rhywun yn cael ei ryddhau o'r ysbyty, byddwch yn wynebu penderfyniadau pwysig.

Efallai eich bod yn ystyried gofalu am rywun am y tro cyntaf, neu fod anghenion yr unigolyn yr oeddech yn gofalu amdano wedi newid yn sylweddol.

Er gwaetha'r sefyllfa, mae gennych ddewis o ran i ba raddau y gallwch ddarparu gofal, a p'un ai ydych chi'n barod i wneud hynny, os o gwbl. Os bydd angen i chi gael cymorth, neu os ydych yn meddwl y bydd angen i chi gael cymorth, mae gennych hawl gyfreithiol i ofyn am asesiad o anghenion gofalwyr cyn i'r unigolyn gael ei ryddhau neu ar unrhyw adeg wedyn (darllenwch yr adran ar Asesiadau Gofalwyr uchod).



Awgrymiadau

- Os ydych chi'n ofalwr neu'n debygol o ymgymryd â'r rôl, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y nyrs rhyddhau cyn gynted â phosibl, fel y gallwch fod yn rhan o'r broses o gynllunio ar gyfer rhyddhau cleifion o'r ysbyty.
- Mae'n ddefnyddiol cael caniatâd datganedig gan yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano, yn nodi eu bod nhw'n dymuno i chi fod yn rhan o'u triniaeth, er mwyn sicrhau y gellir ymgynghori â chi ar bob mater sy'n ymwneud â'u gofal.
- Os yw nyrsys ac eraill yn defnyddio jargon meddygol pan fyddant yn siarad â chi, gofynnwch iddynt egluro beth maen nhw'n golygu mewn ffordd y gallwch ei deall. Byddwch wedyn mewn gwell sefyllfa i ofyn unrhyw gwestiynau.
- Gweithiwch gyda'r tîm rhyddhau, y gwasanaethau cymdeithasol ac unrhyw bartïon gofynnol eraill, i sicrhau bod yr holl gymorth y gallai fod ei angen arnoch ar gael cyn i chi gael eich rhyddhau.
- Gofynnwch a oes gan y person rydych chi'n gofalu amdano hawl i'r gwasanaeth ail-alluogi, a beth fydd goblygiadau hyn i chi.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dweud wrth y nyrs gyda cyfrifoldeb am rhyddhau eich bod chi eisiau cael rhybudd ymlaen llaw o'r diwrnod rhyddhau arfaethedig, a beth fydd yn digwydd mewn perthynas â chludiant (os oes angen) ac unrhyw feddyginiaeth.
- Ceisiwch gael gwybodaeth am wasanaethau gofalwyr lleol a allai fod ar gael yn eich ardal a allai gynnig cymorth.
- Os nad ydych wedi cael asesiad o anghenion gofalwyr, neu os nad oes gan yr unigolyn sy'n cael ei ryddhau becyn cymorth ar y diwrnod y caiff ei ryddhau, meddyliwch yn ofalus iawn p'un a ydych chi'n mynd i allu ymdopi. Os nad ydych yn credu y gallwch ymdopi, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth yr ysbyty cyn gynted â phosibl.



Paratoi ar gyfer diwedd oes

Pan rydych yn gofalu am rywun sy'n agosáu at ddiwedd oes, mae llawer o bethau i'w hystyried cyn, ac ar ôl y brofedigaeth.

Efallai y bydd angen cymorth arnoch gyda chynllunio gofal diwedd oes a chymorth yn ystod y cyfnod hwn. Efallai y bydd angen help arnoch hefyd ar ôl y brofedigaeth, i ymdopi â'r prosesau cyfreithiol ac ymarferol o gofrestru marwolaeth a'r golled emosiynol.

- Meddyliwch am gynllunio gofal ymlaen llaw, fel y gall yr holl weithwyr proffesiynol dan sylw ystyried dymuniadau'r unigolyn rydych yn gofalu amdano a, phan fo'n briodol, eich dymuniadau a'ch teimladau chi.
- Ceisiwch gynllunio ymlaen llaw gyda gweithwyr proffesiynol ar gyfer unrhyw argyfwng, i sicrhau eich bod yn cael ymateb prydlon a brys i'ch anghenion.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dweud wrth eich gweithiwr cymdeithasol sut rydych chi'n teimlo ac yn ymdopi.
- Byddwch yn onest, gallant ystyried beth y gallant ei wneud i'ch helpu a'ch cefnogi, neu eich cyfeirio at asiantaethau a allai eich helpu.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth eich gweithiwr cymdeithasol am eich credoau a'ch anghenion, fel y gallant fod yn sensitif i chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano.
- Os bydd amgylchiadau'n newid a'ch bod chi'n teimlo bod angen cymorth ychwanegol arnoch, gofynnwch am adolygu unrhyw gynllun gofal neu gymorth a allai fod yn ei le yn barod.
- Ar ôl profedigaeth, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch, gan gynnwys gwybodaeth am ymarferoldeb a buddiannau y gallech fod â hawl iddynt.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael cwnsela profedigaeth neu gymorth emosiynol os oes angen hynny arnoch.



Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i'r gweithwyr cymdeithasol a'r gofalwyr a helpodd i lywio cynnwys y ddogfen hon. Hoffem ddiolch i Gofal Cymdeithasol Cymru a Chymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain am eu mewnbwn a'u hadborth.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers Trust, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1145181) ac yn yr Alban (SC042870).

Mae wedi'i gofrestru fel cwmni cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7697170.

Swyddfa gofrestredig: Carers Trsut, Unit 101, 164–180 Union Street, London SE1 0LH.

gofalwyr CYMRU

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307), a chwmni cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097).

Swyddfa gofrestredig: Carers UK, 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX

© Mae Ymwybodol o Ofalwyr yn brosiect partneriaeth sydd yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru dan arweiniad Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government