



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Sylwer

Cafodd y daflen ffeithiau hon ei llunio cyn y pandemig COVID-19. Dylid nodi ei bod yn bosibl bod rhai gwasanaethau mewnol ac allanol yn cael eu darparu'n wahanol yn unol â'r canllawiau a'r adnoddau presennol. Os oes gennych unrhyw ymholiadau penodol ynghylch eich rôl fel Gofalwr a COVID-19, ffoniwch 0300 303 8322 neu anfonwch ebost i covidenquiries.hdd@wales.nhs.uk

Ydych chi'n ceisio ymdopi â gwaith a gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind ar yr un pryd?

Darllenwch y ddogfen hon i gael gwybod pa gymorth a chefnogaeth sydd ar gael i chi yn ardal Hywel Dda.



Ein Gwerthoedd fel Bwrdd Iechyd yw sylfeini'r diwylliant a'r ymddygiad sy'n lliwio ein bywyd personol a phroffesiynol. Mae ein gwerthoedd yn cynnwys unigolion yn cydymdrechu, ac fel **cyflogwr gofalgwr rydym yn awyddus i gynorthwyo ein staff sy'n ceisio ymdopi â gwaith a gofalu am rywun gartref.**

Yn ôl diffiniad Carers UK, mae gofalwyr yn weithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu sylweddol sy'n cael cryn effaith ar eu bywyd gwaith. Mae'r gweithwyr hynny'n gyfrifol am y gofal a'r cymorth a roddir i aelodau o'r teulu neu ffrindiau sy'n hŷn, yn anabl neu'n sâl ac nad ydynt yn gallu eu helpu eu hunain.

Carers do all this and more for family and friends who are older, ill or have a disability...



...all while trying to maintain a life of their own.

Help Build Carer Friendly Communities

Adran 1 – Pa gymorth sydd ar gael yn fewnol (ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda)?

Trafod â'ch rheolwr llinell

Os ydych yn eich ystyried eich hun yn Ofalwr, byddem yn eich annog i siarad â'ch rheolwr llinell yn y lle cyntaf. Mae gan y Bwrdd Iechyd ystod o bolisiau y gellir eu defnyddio i gynorthwyo Gofalwyr, gan gynnwys trefniadau gweithio hyblyg a pholisi Absenoldeb Arbennig Cymru Gyfan. Trwy ddeall eich cyfrifoldebau gofalu, gall eich rheolwr llinell weithio gyda chi i nodi'r ffyrdd gorau o'ch cynorthwyo yn y gweithle, e.e. os oes angen amser i ffwrdd arnoch ar fyr rybudd er mwyn cynorthwyo rhywun yr ydych yn gofalu amdano/amdani neu er mwyn mynd ag ef/hi i apwyntiad. Dyma ddolen gyswllt â [Pholisi Absenoldeb Arbennig Cymru Gyfan](#) a'r [Polisi Trefniadau Gweithio Hyblyg](#).

Grŵp Gorchwyl a Gorffen Cyflogwyr ar gyfer Gofalwyr yn Hywel Dda

Sefydlwyd y grŵp hwn er mwyn symud darnau allweddol o waith yn eu blaen, a fydd yn gwella gwybodaeth ac ymwybyddiaeth ynghylch staff sy'n Ofalwyr yn Hywel Dda ac yn gwella'r cymorth sydd ar gael iddynt. Os hoffech gael mwy o wybodaeth am waith y grŵp a chymryd rhan ynddo, cysylltwch â: carersteam.hdd@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Lles Seicolegol Staff

Mae'r [Gwasanaeth Lles Seicolegol Staff](#) ar gael i holl weithwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae ystod o wasanaethau ar gael y bwriedir iddynt hybu iechyd a lles seicolegol yn y sefydliad. Mae hyn yn cynnwys mynediad at gymorth seicolegol cyfrinachol un i un a chwnsela ar gyfer unrhyw fater, gwaith neu gysylltiedig â'r cartref. Cynigir y penodiadau hyn gan ein tîm o gwnselwyr proffesiynol a gellir eu gweld ar alwad fideo, ar y ffôn ac wyneb yn wyneb (pan fo hyn yn ddiogel i wneud hynny).

Ffôn WHTN: 01720 2527

Allanol: 01437 772527

E-bost Wellbeing.hdd@wales.nhs.uk.

At hynny, mae'r Bwrdd Iechyd wedi gweithredu **Rhaglen Cymorth i Weithwyr** yn ddiweddar er mwyn ategu'r hyn a gynigir yn fewnol o safbwynt lles seicolegol.

Caiff y Rhaglen Cymorth i Weithwyr ei darparu gan **Care First**, ac mae'n wasanaeth cyfrinachol a chynhwysfawr sy'n darparu cyngor, gwasanaeth cwnsela, gwybodaeth ac erthyglau ynglŷn â materion personol a materion yn ymwneud â gwaith, er mwyn helpu gweithwyr i ymdopi ag amrywiaeth o broblemau megis lles, problemau teuluol, perthnasoedd, rheoli dyledion, a phroblemau yn y gwaith ymhlith llawer o bethau eraill.

Mae'r gwasanaeth, sydd ar gael 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos, ar gael yn rhad ac am ddim i holl weithwyr Hywel Dda. Cliciwch ar y ddolen gyswllt isod i gael rhagor o wybodaeth/manylion cyswllt.

[Rhaglen Cymorth i Weithwyr - Care First](#)

Adnodd ar-lein Care First

Mae [adnodd ar-lein Care First](#) ar gael yn rhad ac am ddim hefyd ac mae'n cynnig peth wmbredd o wybodaeth, atebion a chyngor ynghylch ystod o faterion personol a materion yn ymwneud â'r gweithle, gan gynnwys weminarau, gwasanaethau cymorth, clipiau fideo a chanllawiau. I fewngofnodi, defnyddiwch y manylion hyn:

Enw defnyddiwr: hyweldda

Cyfrinair: employee

Mae modd cael gafael ar ragor o adnoddau a chymorth yn yr adran 'COVID-19: Iechyd Meddwl a Lles Seicolegol' ar y fewnwyd:

<http://howis.wales.nhs.uk/sitesplus/862/page/78167>

Iechyd Galwedigaethol

Mae'r [Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol](#) yn wasanaeth diduedd, cyfrinachol sy'n rhoi cyngor ac arweiniad i reolwyr a staff. Gallwch eich cyfeirio eich hun at y gwasanaeth trwy lenwi [ffurflen hunangyfeirio](#) a'i dychwelyd i'r cyfeiriad canlynol:

Occupational.health.hdd@wales.nhs.uk

Gwasanaethau caplan

Mae'r Adran Gofal Ysbrydol (Caplaniaeth) wedi ymrwymo i ofalu am bobl gan ddangos tosturi. Mae cylch gwaith yr adran yn cynnwys gofalu am staff yn ogystal â chleifion ac ymwelwyr. Mae caplaniaid yn annibynnol, yn ddiduedd ac yn cynnig clust i wrando.

- Gallant helpu trwy gael sgwrs anffurfiol/ddigymell â chi yn eich amgylchedd gwaith, neu drwy wneud apwyntiad ar wahân.
- Caiff pob cyswllt a sgwrs ag aelodau o staff eu cynnal a'u trin yn hollol gyfrinachol.
- Mae cymorth ysbrydol ar gael bob amser, hyd yn oed os ydych yn gweithio yn y gymuned neu ar safle nad yw'n safle gofal aciwt.
- Maent yn fodlon darparu gwasanaeth cwnsela byrdymor, ond mae'r rhan fwyaf o'u gwaith cymorth gyda staff yn ymwneud â thrafod yn dilyn digwyddiadau, cynnig cyfeillgarwch, gwrandao a chreu amgylchedd lle mae'n ddiogel i aelodau o staff siarad yn hollol gyfrinachol.
- Maen nhw hefyd yn weithwyr gofal iechyd proffesiynol, a byddant yn deall llawer o'r pwysau a'r galwadau y gallai ein cydweithwyr fod yn eu hwynebu.
- Mae ganddynt ddiddordeb ynoch fel person ac maent yn barod i wrando ar unrhyw bryderon neu gyfyng-gyngor a allai fod gennych.

Os oes angen cymorth arnoch cysylltwch â'r Uwch-gaplan, Euryl Howells (01267) 227563. Os yw'n fater brys, ffoniwch y Switsfwrdd (01267) 235151 a gofynnwch am gyswllt o bell neu anfonwch neges at euryl.howells2@wales.nhs.uk, a byddwch yn cael eich cyfeirio at gaplaniaid y safle os yw hynny'n briodol.

Grwpiau Cymorth Cymheiriaid

Gall bod yn Ofalwr fod yn anodd, ond nid chi yw'r unig un, mae'r bwrdd iechyd yn datblygu grwpiau cymorth cymheiriaid i staff gyfarfod â Gofalwyr eraill sy'n gweithio. Fe'u cyflwynir gan Crossroads Syr Gar, Hafal Crossroads a Gofalwyr Ceredigion. Sy'n cynnig lle cyfrinachol croesawgar i rannu profiadau a chysylltu ag eraill a allai fod mewn sefyllfa debyg. Os ydych yn uniaethu fel Gofalwr ac am gyfarfod â Gofalwyr eraill sy'n gweithio, cysylltwch â CarersTeam.HDD@wales.nhs.uk a all roi

gwybodaeth i chi am y grŵp cymorth nesaf yn eich ardal. (Noder bod y rhain yn cael eu darparu drwy dimau yn ystod y pandemig covid-19).

Adran 2 – Gwybodaeth a chymorth sydd ar gael i Ofalwyr yn allanol

Swyddogion Gofalwyr (ysbytai)

Mae'r Bwrdd Iechyd yn comisiynu Swyddogion Gofalwyr ym mhob ysbyty aciwt i ddarparu gwybodaeth a chymorth i staff a Gofalwyr. Gall y Swyddogion Gofalwyr ddarparu cyngor i ofalwyr di-dâl yn ystod unrhyw ymwneud â'n hysbytai aciwt a chymunedol (boed fel Gofalwr a/neu glaf). Bydd y Swyddogion Gofalwyr yn gweithio'n uniongyrchol gyda wardiau ysbytai, yn cynorthwyo Gofalwyr ac yn codi ymwybyddiaeth staff o'r problemau sy'n wynebu Gofalwyr di-dâl, er mwyn sicrhau cyswllt effeithiol wrth ymdrin â materion megis rhyddhau cleifion o'r ysbyty.

- Ysbyty Cyffredinol Llwynhelyg – Karen Butler, Ebst: karen.butler@hafal.org, Ffôn: 07712 658331
- Ysbyty'r Tywysog Philip – Dawn Walters, Ebst: dawn@carmarthenshirecarers.org.uk, Ffôn: 07971 597218
- Ysbyty Cyffredinol Glangwili – Ben Innocent, Ebst: ben1@carmarthenshirecarers.org.uk, Ffôn: 07971 597273
- Ysbyty Cyffredinol Bronglais – Al Frean, Ebst: al@credu.cymru, Ffôn: 07984 464977

Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr

Mae'r Bwrdd Iechyd yn comisiynu Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr ym mhob sir, er mwyn darparu gwybodaeth a chynghor i Ofalwyr ac er mwyn cynnig cymorth ymarferol neu gyfeirio pobl at gymorth o'r fath lle bo angen.

Sir Gaerfyrddin

Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Sir Gâr, The Palms, Uned 3, 96 Heol y Frenhines Victoria, Llanelli, SA15 2TH. Ebst info@carmarthenshirecarers.org.uk
Ffôn: 0300 0200 002 <https://carmarthenshirecarers.org.uk/>

Mae'r cymorth a'r wybodaeth yn cynnwys:

Llythyr newyddion i Ofalwyr – Mae Newyddion Gofalwyr Sir Gaerfyrddin yn llythyr newyddion sydd ar gael yn rhad ac am ddim ac sy'n rhoi gwybodaeth i Ofalwyr am wasanaethau, digwyddiadau a materion a allai fod o bwys iddyn nhw a'r sawl y maent yn gofalu amdano/amdanynt.

Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Gaerfyrddin – Gwybodaeth am ystod o bynciau a fydd yn eich helpu yn eich rôl fel Gofalwr, gan gynnwys gwybodaeth am gymorth ymarferol, budd-daliadau a materion cyfreithiol.

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr – Tîm o staff cymorth sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i Ofalwyr. Gallwch gael apwyntiad gyda gweithiwr cymorth a all gwrdd â chi yn eich cartref eich hun neu mewn lleoliad arall o'ch dewis chi. Bydd yn gallu cynnig clust i wrando a'ch helpu i flaenoriaethu eich anghenion a rheoli'n

well yr effaith y mae eich rôl fel Gofalwr yn ei chael arnoch. Gall y gweithiwr cymorth eich helpu hefyd i gael mynediad i wasanaethau cymorth eraill, gan gynnwys asesiad o'ch anghenion fel Gofalwr.

Gwasanaeth Blynyddoedd Addysg Gofalwyr Sir Gaerfyrddin (5-18 oed)

Gwasanaeth Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (16 – 25 oed)

0300 0200 002

<https://carmarthenshirecarers.org.uk/cy/gofalwyr-oedolion-ifanc-a-gwasanaethau-gofalwyr-ifanc/>

Ceredigion

Uned Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion, Ffôn: 01970 633564, Ebost:

carersunit@ceredigion.gov.uk, Gwefan:

<http://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/cymorth-i-ofalwyr/>

Mae'r cymorth a'r wybodaeth yn cynnwys:

Llythyr newyddion i Ofalwyr – Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn wasanaeth sydd ar gael yn rhad ac am ddim. Mae aelodau'r gwasanaeth yn cael Cylchgronau Gofalwyr rheolaidd am ddim, y wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau, cymorth a hyfforddiant, gwybodaeth am ddigwyddiadau a mynediad i'r Fforwm Gofalwyr.

Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr – Bydd Porth Gofal Cyngor Sir Ceredigion yn anfon pecyn gwybodaeth atoch sy'n cynnwys gwybodaeth am ystod o bynciau a fydd yn eich helpu gyda'ch rôl fel Gofalwr.

Gofalwyr Ceredigion – Mae'r gwasanaeth yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth emosiynol i unigolion. Mae'n trefnu gweithgareddau grŵp, hyfforddiant a chyfle i siarad â Gofalwyr eraill. Mae hefyd yn helpu Gofalwyr i gael mynediad i gymorth er mwyn cael seibiant o'u dyletswyddau gofalu. Os hoffech gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Gofalwyr Ceredigion i gael asesiad o'ch anghenion fel Gofalwr. Ebost: Ceredigion@credu.cymru, Ffôn: 03330 143377

<https://credu.cymru/gofalwyr-ceredigion-carers/>

Caiff y *Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc* ei redeg gan Gweithredu dros Blant, ac mae'n cynnig cymorth i Ofalwyr Ifanc (rhwng 8 ac 18 oed) a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (rhwng 14 a 25 oed). Ffôn: 01437 761330

<https://www.afcwestwales.co.uk/ceredigion-young-carers>

Sir Benfro

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro, Croesffyrdd Hafal, 37 Merlin's Hill, Hwlfordd SA61 1PE. Ebost: PCISS@hafal.org, Ffôn: 01437 611002

www.crossroadsmw.org.uk/pembrokeshire-carers-information-and-support-service/

Mae'r cymorth a'r wybodaeth yn cynnwys:

Llythyr newyddion *Carer's Gazette*, sef llythyr newyddion chwarterol sydd ar gael yn rhad ac am ddim ac sy'n rhannu gwybodaeth â Gofalwyr am wasanaethau, manylion

digwyddiadau a materion a allai fod o bwys iddyn nhw a'r sawl y maent yn gofalu amdano/amdanynt.

Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Benfro sy'n cynnwys gwybodaeth am ystod o bynciau a fydd yn eich helpu yn eich rôl fel Gofalwr ac sy'n cynnwys gwybodaeth am gymorth ymarferol, budd-daliadau a materion cyfreithiol. Mae'n cynnwys manylion cyswllt sefydliadau eraill a allai gynnig cymorth i chi a/neu'r sawl yr ydych yn gofalu amdano/amdanynt.

Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr – Tîm o staff cymorth sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i Ofalwyr. Gallwch gael apwyntiad gyda gweithiwr cymorth a all gwrdd â chi yn eich cartref eich hun neu mewn lleoliad arall o'ch dewis chi. Bydd yn gallu cynnig clust i wrando a'ch helpu i flaenoriaethu eich anghenion a rheoli'n well yr effaith y mae eich rôl fel Gofalwr yn ei chael arnoch. Gall y gweithiwr cymorth eich helpu hefyd i gael mynediad i wasanaethau cymorth eraill, gan gynnwys asesiad o'ch anghenion fel Gofalwr.

Caiff y *Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc* ei redeg gan Gweithredu dros Blant, ac mae'n cynnig cymorth i Ofalwyr Ifanc (rhwng 8 ac 18 oed) a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (rhwng 14 a 25 oed). Ffôn: 01437 761330

<https://www.afcwestwales.co.uk/pembrokeshire-young-carers>

Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr

Mae Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn gynllun sicrhau ansawdd sy'n helpu i adnabod a chynorthwyo Gofalwyr mewn amryw leoliadau. **Os ydych yn Ofalwr, rhowch wybod i'ch practis meddygon teulu trwy lenwi ffurflen gofrestru.** Gall cofrestru'n Ofalwr yn eich meddygfa helpu, oherwydd mae'n bosibl y bydd staff y feddygfa'n gallu cynnig cymorth i chi a'ch helpu i gael apwyntiadau ac ati. At hynny, gall staff y feddygfa gynnig eich cyfeirio at Wasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr eich sir, a fydd yn gallu eich helpu a'ch cynorthwyo ymhellach os ydych yn dymuno. I gofrestru, argraffwch gopi o'r ffurflen gofrestru/atgyfeirio ar gyfer y sir berthnasol isod, a rhowch y ffurflen i staff eich meddygfa ar ôl ei llenwi:

[Ffurflenni cofrestru/atgyfeirio Gofalwyr - meddygfeydd Sir Gaerfyrddin](#)

[Ffurflenni cofrestru/atgyfeirio Gofalwyr - meddygfeydd Ceredigion](#)

[Ffurflenni cofrestru/atgyfeirio Gofalwyr - meddygfeydd Sir Benfro](#)

Asesiadau o Anghenion Gofalwyr

Os ydych yn Ofalwr, mae gennych hawl i gael asesiad o'ch anghenion; sgwrs gefnogol yw hon er mwyn cael gwybod beth sy'n bwysig i chi a galluogi gweithwyr proffesiynol i weithio gyda chi a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano i ddarparu cymorth a all hybu eich iechyd a'ch lles. Mae tystiolaeth yn dangos nad yw llawer o Ofalwyr bob amser yn ymwybodol o'u hawliau, felly mae Carers UK wedi creu canllaw i hawliau Gofalwyr sy'n rhoi darlun llawn o'r cymorth ymarferol ac ariannol sydd ar gael i Ofalwyr. Mae'n cynnwys trosolwg o'r budd-daliadau y gallai fod gennych chi neu'r sawl yr ydych yn gofalu amdano hawl iddynt, yn ogystal â gwybodaeth am gymorth ymarferol ac ariannol arall, gwybodaeth am dechnoleg ym maes iechyd a gofal a gwybodaeth am eich hawliau yn y gwaith.

Gweler: [Gofalwyr Cymru: Gofalu am rywun](#)

Cyhoeddiadau defnyddiol

<u>Dywedwch 'Dw i'n iawn'...a'i Olygu!</u>	<u>Canllaw i Ofalwyr ar Reoli Meddyginiaeth</u>
<u>Canllaw ar gael Asesiad yng Nghymru</u>	<u>Gofalwyr Cymru – Dod allan o'r ysbyty</u>

Gwybodaeth a dolenni cyswllt defnyddiol eraill:

Gofalwyr Cymru – <https://www.carersuk.org/wales>

Carers UK – Mae'r **rhaglen e-ddysgu ryngweithiol** Dysgu ar gyfer Byw yn helpu Gofalwyr i ddatblygu dealltwriaeth well o'r wybodaeth a'r sgiliau unigryw y maent yn eu defnyddio o ddydd i ddydd yn eu rôl fel Gofalwyr, a sut y gallant drosglwyddo'r sgiliau hynny i'r gweithle. <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/dysgu-ar-gyfer-byw>

Gofalwyr Cymru – [Canllaw ar gyfer Cyn-filwyr](#)

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr <https://carers.org/>

Gwefan IAWN – www.iawn.wales.nhs.uk – Mae'r wefan hon wedi'i datblygu i ddarparu gwybodaeth ac adnoddau ar-lein hygyrch ynghylch problemau iechyd meddwl, er mwyn i bobl allu eu helpu eu hunain a gwybod ble mae cael gafael ar ragor o gymorth os bydd arnynt ei angen.

Y Coronafeirws – Gwybodaeth i Ofalwyr

Canllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer gofalwyr di-dâl

<https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-coronafeirws-covid-19-html>

Mae gan **Carers UK** dudalen ar eu gwefan, sy'n cael ei diweddarau'n rheolaidd â gwybodaeth allweddol sy'n cynnwys dolenni cyswllt â chanllawiau diweddaraf y Llywodraeth:

carersuk.org/coronavirus

At hynny, ceir atebion i rai o'r cwestiynau cyffredin a ofynnir gan Ofalwyr:

carersuk.org/coronavirus-further-support

Ceir tudalen ar ofalu am eich lles meddyliol hefyd:

carersuk.org/coronavirus-mental-wellbeing

Mae'r **Ymddiriedolaeth Gofalwyr** hefyd wedi datblygu canllaw sy'n egluro **sut y gall Gofalwyr di-dâl wneud yn fawr o dîm eu fferyllfa yn ystod COVID-19**. Ceir cyfres o adnoddau i wella mynediad i feddyginiaethau ac adnabod Gofalwyr mewn fferyllfeydd a siopau.

Mae'r adnoddau i gyd ar gael i'w lawrlwytho drwy'r ddolen gyswllt isod a fydd yn cael ei diweddarau wrth i fwy o adnoddau gael eu creu:

<https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/cymru-covid19>

Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch am unrhyw beth yn y daflen hon, anfonwch neges ebost i'r cyfeiriad canlynol: CarersTeam.HDD@wales.nhs.uk