



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Cymorth yn y Gymuned yn ystod

COVID-19

CEREDIGION

**I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y
Coronafeirws Newydd (COVID-19) yng Nghymru,
ewch i**

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/>

Diweddarwyd ddiwethaf: 16.04.20

Cynnwys

Cymorth yn y Gymuned – Ceredigion	2
Hywel Dda – Y Tîm Cymorth Cleifion.....	6
Gwasanaeth Cenedlaethol/Cymru Gyfan	6
Gwefannau Defnyddiol	7

Cymorth yn y Gymuned – Ceredigion

Gwasanaeth Porth y Gymuned – Cyngor Ceredigion	
Mae gan wasanaeth Porth y Gymuned dîm o Gysylltwyr Cymunedol a all helpu i wneud synnwyr o'r holl wasanaethau a gweithgareddau sydd ar gael yn eich cymuned leol ac o'i hamgylch ac, yn bwysig, a all siarad â chi am yr hyn sy'n bwysig i chi a'r modd y gallwch gael gwell cyswllt â'ch cymuned a gwella eich llesiant.	
Ffôn:	01545 574200
E-bost:	communitygateway@ceredigion.gov.uk
Gwefan:	http://www.ceredigion.gov.uk/media/6647/porth-y-gymuned-ceredigion-english.pdf Rhestr o Adnoddau yng Ngheredigion http://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/coronafeirws-covid-19/rhestr-o-adnoddau-yng-ngheredigion/ Banciau Bwyd yng Ngheredigion http://www.ceredigion.gov.uk/media/6745/banciau-bwyd-yn-ngheredigion-food-banks-in-ceredigion.pdf Rhestr o wasanaethau cyflenwi bwyd a phrydau yng Ngheredigion http://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/coronafeirws-covid-19/rhestr-o-adnoddau-yng-ngheredigion/ Tudalen gwe COVID Cyffredinol Cyngor Sir Ceredigion, lle gallwch ddewis o wahanol wasanaethau http://www.ceredigion.gov.uk/coronavirus

Cyngor ar Bopeth Ceredigion	
Cyngor ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys dyledion, budd-daliadau ac ynni.	
Ffôn:	01239 621974 (yn agored ddydd Llun i ddydd Iau 9am-3pm) ar gyfer ymholiadau am gyngor. Neu ffoniwch y llinell gyngor genedlaethol ar 03444 772020
E-bost:	enquiries@cabceredigion.org
Gwefan:	http://www.cabceredigion.org/?lang=cy

Uned Gofalwyr Ceredigion
Mae Uned Gofalwyr Ceredigion yn datblygu gwasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer Gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Rydych yn Ofalwr os ydych yn gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu na all ymdopi ar ei ben ei hun oherwydd bod ganddo salwch, iechyd gwael, anabledd, salwch meddwl neu gaethiwed. Gall Uned Gofalwyr Ceredigion ddarparu'r Cylchgrawn Gofalwyr diweddaraf, sy'n cynnwys newyddion ac erthyglau sydd o ddiddordeb i Ofalwyr di-dâl. Gallwch lawrlwytho'r cylchgrawn yma Bydd yr Uned hefyd yn anfon gwybodaeth reolaidd, trwy negeseuon e-bost, at yr holl Ofalwyr sydd wedi cofrestru cyfeiriad e-bost gyda gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Ceredigion. Os ydych yn Ofalwr di-dâl sy'n dymuno cael y negeseuon e-bost hyn, anfonwch eich enw a'ch manylion cyswllt trwy e-bost i carersunit@ceredigion.gov.uk Canllaw Gofalwyr i Gynllunio ar gyfer Argyfwng. Gall hwn eich helpu i lunio cynllun wrth gefn mewn argyfwng. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth ar wefan y cyngor trwy glicio yma Mae holl swyddfeydd Cyngor Sir Ceredigion wedi bod ynghau i'r cyhoedd oddi ar ddydd Llun 23 Mawrth, a hynny am gyfnod amhenodol. Gallwch barhau i gysylltu â'r cyngor dros y ffôn ar 01545 570881 neu drwy e-bost ar clac@ceredigion.gov.uk Gofal Cymdeithasol y Porth Gofal – 01545 574000. I gysylltu â'r Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol mewn argyfwng y tu allan i oriau, ffoniwch 0300 456 3554 Mae Gofalwyr Ceredigion Carers wedi'u comisiynu gan Gyngor Sir Ceredigion a Hywel Dda i ddarparu gwasanaeth allgymorth, cymorth a seibiant i Ofalwyr yng Ngheredigion; ar hyn o bryd, maent yn darparu cymorth dros y ffôn yn ystod yr achosion o COVID-19.

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers hefyd yn chwilio am bobl sydd â phrofiad o ofalu am ffrind neu aelod o'r teulu, i wirfoddoli fel "Bydi" i Ofalwr sydd am gael ychydig o gymorth. Maent hefyd yn chwilio am wirfoddolwyr yn ystod yr achosion o COVID-19 a fyddai'n fodlon galw heibio'n achlysurol i weld Gofalwyr sy'n hunanynysu yn eu cartrefi.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch **03330 143377**

Ffôn:	Fel uchod
E-bost:	Fel uchod
Gwefan:	http://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/coronafeirws-covid-19/

Fferyllfeydd Cymunedol – Yn ystod y pandemig COVID-19

Mae fferyllfeydd cymunedol yn parhau i ddarparu rôl hanfodol ar gyfer ein cleifion, ond bydd yna newidiadau gweithredol dros dro yn ystod y pandemig COVID-19. Efallai y bydd fferyllfeydd yn agored ar amserau gwahanol i'r arfer, a gallant ofyn i gleifion giwio y tu allan i'r adeilad.

Mae fferyllfeydd cymunedol yn parhau i allu cynnig gwasanaethau megis Adolygu'r Defnydd o Feddyginiaeth ar ôl cael eich Rhyddhau o'r Ysbyty, a darparu Cyflenwad Brys o Feddyginiaethau a Dulliau Atal Cenhedlu Brys, ond gall y ffordd y caiff y gwasanaethau hyn eu cyflawni fod yn wahanol, ac mae'n bosibl y gofynnir i gleifion gysylltu â'r fferyllfa i gael ymgynghoriad dros y ffôn cyn mynd yno. Os ydych yn hunanynysu, gofynnwch i'ch teulu, eich ffrindiau neu eich cymdogion drefnu i gasglu eich meddyginiaeth ar eich rhan. Os nad oes gennych unrhyw un a all gasglu eich meddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllfeydd cymunedol i gael cyngor ynglŷn â sut y gall eich helpu.

Os ydych yn iach ac yn gallu ymweld â'r fferyllfa eich hun, meddyliwch am y modd y gallwch helpu ffrindiau, teulu a chymdogion sy'n hunanynysu trwy gasglu eu meddyginiaethau ar eu rhan (efallai y bydd angen i chi fynd â dull adnabod gyda chi, a bydd angen i chi wybod enw a chyfeiriad yr unigolyn yr ydych yn casglu ar ei gyfer).

Os bydd angen i chi ymweld â'r fferyllfa gymunedol, parchwch y rhagofalon i gadw pellter cymdeithasol er mwyn eich diogelu chi, y staff ac aelodau eraill o'r cyhoedd.

Gwefan:	I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, y peth gorau fyddai i chi gysylltu â'r fferyllfa cyn ymweld â hi. Gellir dod o hyd i'r manylion cyswllt ar gyfer eich fferyllfa leol yma: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/cyfeiriadur/fferyllfeydd/
----------------	---

Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc – Ceredigion yn cael ei ddarparu gan Gweithredu Dros Blant

Mae gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Ceredigion (8-25) wedi'i gomisiynu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Chyngor Ceredigion i ddarparu Gwasanaeth Gwybodaeth ac Allgymorth i Ofalwyr Ifanc yng Ngheredigion. Er bod ein swyddfa ynghau i'r cyhoedd oherwydd y sefyllfa o ran COVID-19, bydd Gofalwyr Ifanc Ceredigion yn parhau i redeg gwasanaeth mor llawn â phosibl, yn unol â chyngor y llywodraeth/GIG. Bydd gwasanaeth penodedig yn parhau i fod ar gael ar gyfer Gofalwyr Ifanc yng Ngheredigion, gwasanaeth a fydd yn darparu gwybodaeth a chymorth i'w helpu yn eu rôl ofalu, fel a ganlyn:

- Galwadau ffôn a/neu alwadau fideo Skype i 'gadw golwg' ar ddefnyddwyr y gwasanaeth
- Diweddariadau rheolaidd ar ein tudalen Facebook, yn cynnwys dolenni i'w rhannu a'r wybodaeth ddiweddaraf gan y Llywodraeth
- Diweddariadau ar lesiant ac ymwybyddiaeth ofalgar, ynghyd â thasgau i'w cyflawni gan Ofalwyr Ifanc
- Parhau i dderbyn atgyfeiriadau gan asiantaethau eraill, yn ogystal â hunanatgyfeiriadau.

Ffôn:	07843 643012
E-bost:	Vikki.booth@actionforchildren.org.uk
Gwefan:	https://www.afcwestwales.co.uk/ty Gwefannau defnyddiol eraill/adnoddau ar-lein: www.youngminds.org.uk – yr elusen arweiniol yn y Deyrnas Unedig sy'n ymladd dros iechyd meddwl plant a phobl ifanc http://www.iechydmeddwlcyrmru.net/ – gwybodaeth allweddol am asesiadau gofalwyr a'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant www.carersuk.org/wales – cyngor a gwybodaeth i ofalwyr yng Nghymru www.actionforchildren.org.uk – cyngor i rieni a gweithgareddau ar gyfer pobl ifanc.

Hywel Dda – Y Tîm Cymorth Cleifion

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda – Gwasanaethau Cymorth Cleifion

Mae'r gwasanaeth yn cynnig cyngor a chymorth cyfrinachol i gleifion, gofalwyr a pherthnasau. Cliciwch ar y ddolen i weld [Taflen](#)

Bydd y gwasanaeth:

- Yn gwrando ar eich sylwadau, eich canmoliaeth a'ch pryderon
- Yn ceisio datrys eich pryderon cyn gynted â phosibl trwy gysylltu â'r staff perthnasol
- Yn eich rhoi mewn cysylltiad â'r person iawn i'ch helpu
- Yn rhoi cyngor i chi ynghylch sut i leisio pryder ffurfiol os byddwch yn dymuno gwneud hynny

Ffôn: 0300 0200 159 / Neges Destun: 07891 142240

E-bost: Hdhub.patientsupportservices@wales.nhs.uk

Gwefan: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/tudalen/65489>

Gwasanaeth Cenedlaethol/Cymru Gyfan

Age Cymru – Gwasanaeth galw heibio a sgwrsio dros y ffôn ar gyfer y rhai dros 70 oed

Mae Age Cymru yn cynnig gwasanaeth galw heibio a sgwrsio dros y ffôn ar gyfer y rhai dros 70 oed yng Nghymru sy'n byw ar eu pen eu hunain. Gobeithir y bydd y fenter yn helpu i roi ychydig o dawelwch meddwl i bobl hŷn, yn ateb cwestiynau sylfaenol, ac yn cysylltu pobl â gwasanaethau a chymorth lleol yn ystod yr achosion o'r Coronafeirws.

Ffôn: 08000 223 444

E-bost: enquiries@agecymru.org.uk

Gwefan: <https://www.ageuk.org.uk/cymru/#>

C.A.L.L. – Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol	
Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth am Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.	
Ffôn:	0800 132 737 neges destun 81066
E-bost:	I'w gael oddi ar y wefan
Gwefan:	www.callhelpline.org.uk

Gwefannau Defnyddiol

Canllawiau ar Fudd-daliadau – Credyd Cynhwysol https://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus/
Comisiynydd Plant Cymru – Hwb gwybodaeth ar gyfer plant, pobl ifanc a'u rhieni. https://www.complantcymru.org.uk/coronafeirws/
Gwefan Cyngor ar Bopeth: https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/
Dewis Cymru – gwybodaeth am wasanaethau llesiant yn eich ardal https://www.dewis.cymru/
Cam-drin Domestig https://www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/teimlon-ddiogel/cam-drin-domestig/
Info Engine – cyfeiriadur o wasanaethau'r sector gwirfoddol https://en.infoengine.cymru/
Gwefan IAWN – adnoddau hunangymorth ar iechyd meddwl http://www.iawn.wales.nhs.uk/hafan