

Cefnogi Gofalwyr Di-dâl

Canllaw i Fferyllwyr & Staff Fferyllfeydd



Gofal gofalwyr

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i gyflawni prosiect a ariennir gan Lywodraeth Cymru o'r enw 'Gofal Gofalwyr'. Rhyngom, gobeithiwn drawsnewid y gydnabyddiaeth, y parch a'r gefnogaeth a roddir i ofalwyr di-dâl mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Craidd ein prosiect yw ymrwymiad i gyd-gynhyrchu fydd yn golygu cynnwys ac ymrymuso gofalwyr trwy gyflawni ein gwaith partneriaeth.

Mae 3 prif amcan i'r prosiect:

- Ymrymuso gofalwyr i ymgysylltu â lleoliadau gofal iechyd trwy greu sesiynau ac adnoddau hyfforddiant wedi'u cyd-gynhyrchu ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i sicrhau eu bod yn fwy abl i adnabod, cefnogi a gweithio mewn partneriaeth gyda gofalwyr
- Gweithio gyda gofalwyr a gweithwyr cymdeithasol i gyd-gynhyrchu egwyddorion arfer gofal cymdeithasol da a chefnogi mwy o weithwyr cymdeithasol a staff gwaith cymdeithasol i gofio Gofal Gofalwyr

- Hyrwyddo hawliau, sgiliau ac anghenion cefnogaeth gofalwyr ar draws Cymru, trwy ymgyrchoedd penodol ar y cyfryngau ac mewn digwyddiadau trydydd sector

Cefnogir y prosiect gan Fwrdd Ymgynghorol arbenigol yn cynnwys gofalwyr a chynrychiolwyr o Gyd-ffederasiwn GIG Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

✉ wales@carers.org

☎ 0300 772 9702

🌐 carers.org/wales

🐦 @CarersTrustWal

Gofalwyr Cymru

✉ info@carerswales.org

☎ 029 2081 1370

🌐 carerswales.org

🐦 @carerswales



Mae © **Gofal Gofalwyr** yn brosiect partneriaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac a arweinir gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru

Mae **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: Carers Trust, Unit 101, 164-180 Union Street, Llundain SE1 0LH.

Mae **Gofalwyr Cymru** yn rhan o Carers UK, elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (246329) ac yn Yr Alban (SC039307) a chwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yn Lloegr a Chymru (864097). Swyddfa Gofrestredig: Carers UK, 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.

Rhagarweiniad

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer fferyllwyr a staff fferyllfeydd i wella eu dealltwriaeth o'r heriau y mae pobl a chanddynt gyfrifoldebau gofalu yn eu hwynebu a sut orau ellir eu cefnogi mewn amgylchedd fferyllfa. Mae hyn yn cynnwys oedolion sy'n ofalwyr, a cheir llyfryn ar wahân ar ofalwyr ifanc dan 18 oed.

Yr adnoddau eraill fydd yn ddefnyddiol gyda'r llyfryn hwn yw:

- Animeiddiad ar sut i gefnogi gofalwyr sy'n defnyddio gwasanaethau fferyllol
- Poster rhestr wirio i'w arddangos mewn ardaloedd staff mewn fferyllfeydd
- Poster ar gyfer gofalwyr i'w arddangos mewn fferyllfeydd

- Llyfryn am sut orau i gefnogi gofalwyr ifanc (dan 18 oed) mewn cyd-destun fferyllol, sy'n esbonio'r Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc
- Sesiynau hyfforddiant, yn fyw & wedi'u recordio

carers.org/carer-aware-project

carers.org/YCID

Pwy sy'n ofalwyr?

Mae'r llyfryn hwn am ofalwyr di-dâl. Weithiau mae gan weithwyr am dâl yn y sector gofal cymdeithasol deitlau swydd neu maen nhw'n defnyddio'r term gofalydd i ddisgrifio eu hunain, felly efallai y bydd angen cadarnhau hynny gyda'r person dan sylw.

Mae gofalydd yn unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu na allant, oherwydd salwch, anabledd, cyflwr iechyd meddwl neu gaethineb, ymdopi heb eu cefnogaeth.

- Gall gofalwyr fod yn unrhyw oed a gallent fod yn cydbwysu gofalu gyda gwaith neu addysg
- Gallent fod yn darparu gofal 24 awr/dydd neu ddim ond ychydig oriau'r wythnos
- Mae rhai gofalwyr yn gofalu am fwy nac un person

Efallai na fydd rhai pobl yn ystyried eu hunain yn ofalydd, efallai y dywedant nad ydynt ond yn rhoi help llaw neu'n helpu gofalu am rywun.

Defnyddiwch y disgrifiad y mae'r gofalydd fwyaf cyfforddus ag ef.

Dangosodd Cyfrifiad 2011 fod 370,000 o ofalwyr yng Nghymru. Canfu ymchwil diweddar gan Gofalwyr Cymru fod hyn wedi cynyddu i 638,000 yn ystod y pandemig. Bydd 3 o bob 5 ohonom yn dod yn ofalwyr ar ryw adeg yn ein bywydau a gwneir 96% o'r gofal a ddarperir yng nghymunedau Cymru gan ofalwyr di-dâl.

Beth mae gofalwyr yn ei wneud?

Mae gofalwyr yn gwneud gwaith o bob math, allai gynnwys:

- Coginio, glanhau a mathau eraill o waith tŷ
- Cefnogaeth emosiynol
- Gwaith codi a chario a chymorth corfforol i eraill (sydd weithiau'n cynnwys gofal personol)
- Storio a rhoi meddyginiaethau
- Rheoli cyllid y teulu



Hawliau gofalwyr

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r un hawliau i ofalwyr ag i bobl sydd angen gofal:

- cadw'n iach a chadw'n rhydd o gamdriniaeth, niwed neu esgeulustod
- gallu mwynhau bywyd cymdeithasol a chartref diogel a sefydlog
- gallu cael swydd, addysg & hyfforddiant
- cael y cyfle i fwynhau cymryd rhan mewn chwaraeon neu eu gwyllo
- bod yn rhan werthfawr o fywyd y gymuned
- mwynhau perthnasoedd cadarnhaol gyda chyfeillion a'r teulu

Nid oes rhaid i ofalwyr fyw gyda'r person maen nhw'n gofalu amdanynt, na gorfod gofalu am isafswm o oriau i gael eu hystyried yn ofalydd.

Os yw awdurdod lleol yn credu y gall gofalydd fod angen cefnogaeth mae ganddynt ddyletswydd i gynnig Asesiad o Anghenion Gofalydd i gwrdd ag unrhyw anghenion cymwys am gefnogaeth a amlygir ynddo.

Mae'r ddyletswydd hon yn cynnwys rhoi sylw i waith ataliol a derbyn gwybodaeth, cyngor & chymorth ar unrhyw adeg ar y daith ofalu,

gydag Asesiad o Anghenion Gofalydd neu heb un. Os yw gofalydd yn credu fod ganddynt anghenion nad ydynt yn cael eu diwallu gallant gysylltu â'u hawdurdod lleol i ofyn am asesiad.



Sut all fferyllwyr a staff fferyllfeydd helpu?

Mae fferyllfeydd mewn sefyllfa unigryw i adnabod gofalwyr. Mae fferyllfeydd lleol ynghanol y gymuned ac mae fferyllwyr a staff fferyllfeydd yn aml yn datblygu perthnasoedd cefnogol gyda chwsmeriaid rheolaidd.

Mae fferyllfeydd cymunedol eisoes yn darparu nifer o wasanaethau cyngor a gofal iechyd pwysig ar gyfer gofalwyr, ond gallant hefyd chwarae rôl yn:

- Adnabod pwy allai fod yn ofalydd (hyd yn oed os na fyddent yn disgrifio eu hunain felly)
- Sicrhau bod gofalwyr yn gwybod am eu hawl i gael Asesiad o Anghenion Gofalydd
- Rhoi gwybod i ofalwyr am gefnogaeth arall sydd ar gael yn lleol e.e. elusennau lleol & chanolfannau gofalwyr
- Annog gofalwyr i roi gwybod i weithwyr proffesiynol eraill am eu rôl ofalu, gan gynnwys eu meddyg teulu, eu cyflogydd neu athro/darlithydd

Rhestr wirio

- Os daethoch ar draws gofalydd neu glaf sy'n cael eu cefnogi gan ofalydd dylech roi'r wybodaeth honno ar gofnod meddygol y claf (PMR) ar gyfer eich hunan a'ch cydweithwyr. Os yn bosib ceisiwch gael manylion cyswllt y gofalydd ar gyfer unrhyw ymholiadau.
- Rhowch wybod i ofalwyr a'r sawl maen nhw'n gofalu amdanynt am yr holl wasanaethau allai eu helpu:
 - Cynorthwyon cydymffurfio aml-gydran (MCA) (Ile y maent yn glinigol briodol ar gyfer y person y gofelir amdanynt yn dilyn asesiad gyda'r Fferyllydd)
 - Cyflenwi rhagnodiadau os yw hynny ar gael
 - Gwasanaeth Adolygu Meddyginiaethau Adeg Rhyddhau Claf o'r Ysbyty
 - Brechlyn ffliw
 - Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin
 - Ac unrhyw wasanaethau eraill a ddarperir gan y fferyllfa
- Os yw meddyginiaethau newydd yn cael eu casglu gofalwch eich bod yn rhoi'r cyfle i ofalwyr ofyn unrhyw gwestiynau allai fod ganddynt. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer gofalwyr ifanc allai fod yn nerfus i ofyn.
- Gofalwch eich bod yn gyfarwydd â'r llythyr gan y Prif Swyddog Fferyllol Cymru o'r enw Rhagnodi Meddyginiaethau i Ofalwyr Ifanc, dyddiedig 11/11/13. (Cysylltwch ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru os ydych angen copi o'r llythyr.)
- Meddyliwch am benodi "Arweinydd Gofalwyr" neu "Hyrwyddydd Gofalwyr" i gymryd cyfrifoldeb am sicrhau bod eich fferyllfa yn deall Gofal Gofalwyr a bod eich polisïau a gweithdrefnau yn cydnabod a chefnogi'r heriau sy'n wynebu gofalwyr di-dâl.
- Hyrwyddwch Gofal Gofalwyr yn eich fferyllfa trwy arddangos posteri a gwybodaeth berthnasol o brosiect Gofal Gofalwyr **Carer Aware Project - Carers Trust** & gwasanaethau lleol (cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru i gael cyngor ar wasanaethau lleol).
- Cysylltwch â'ch gwasanaeth gofalwyr lleol a'r Arweinydd Gofalwyr yn eich bwrdd iechyd lleol. Bydd llawer o wasanaethau lleol yn darparu hyfforddiant, adnoddau neu gefnogaeth allestyn i weithio naill ai gyda'ch staff neu'n uniongyrchol gyda'ch cleifion a chanddynt gyfrifoldebau gofalu.



Cysylltiadau ar gyfer awdurdodau lleol

Gwybodaeth, Cyngor a Llinellau Cymorth Gwasanaethau Cymdeithasol

Cyngor Abertawe:
01792 653344

Cyngor Sir Benfro:
01437 764551

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent:
01495 315700

Cyngor Bro Morgannwg:
01446 700111

Cyngor Sir Caerdydd:
029 2087 2087

Cyngor Sir Gaerfyrddin – Llesiant Delta:
0300 33 2222 (24 awr)

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili:
0808 100 2500

Cyngor Sir Casnewydd:
01633 656656

Cyngor Castell-nedd Port Talbot:
01639 686802

Cyngor Sir Ceredigion:
01545 574000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy:
0300 456 1111

Cyngor Sir Ddinbych:
0300 456 1000

Cyngor Sir y Fflint:
03000 858858

Cyngor Gwynedd:

- Ardal Llŷn: **01758 704099**
- Ardal Caernarfon: **01286 679099**
- Ardal Bangor: **01248 363240**
- Eifionydd a Gogledd Meirionnydd: **01766 510300**
- De Meirionnydd: **01341 424 572**

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful:
01685 725000

Cyngor Sir Fynwy:
01633 644644

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr:
01656 642279

Cyngor Sir Powys:
01597 823800

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf:
01443 425003

Cyngor Bwrdeistref Sirfol Torfaen:
01495 762200

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam:
01978 292066

Cyngor Sir Ynys Môn:
01248 752752



Cysylltiadau Defnyddiol Eraill

Gofalwyr Cymru: Yn rhoi cyngor a gwybodaeth o ansawdd i ofalwyr a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi.

Llinell gyngor – dydd Llun a dydd Mawrth: **0808 808 777**

www.carersuk.org/wales

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru: Wedi ymrwymo i wella'r gefnogaeth a gwasanaethau i ofalwyr di-dâl

0300 772 9702

www.carers.org/country/carers-trust-wales-cymru

Fforwm Cymru Gyfan: Yn rhoi llais cenedlaethol i rymuso rhieni a gofalwyr pobl ag anableddau dysgu.

029 2081 1120

www.allwalesforum.org.uk

Comisiynydd Plant Cymru: Yn amddiffyn ac yn hyrwyddo hawliau plant Cymru.

01792 765600

www.childcomwales.org.uk

Age Cymru: Gwybodaeth a chyngor ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru.

08000 223 444

www.agecymru.org.uk/advice

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru:

Yn diogelu ac yn hyrwyddo hawliau pobl hŷn yng Nghymru.

03442 640670 / 02920 445030

<https://olderpeoplewales.com/cy/Home>

Cysylltiadau Defnyddiol Lleol

Gadawyd y dudalen hon yn wag i roi lle ichi ychwanegu manylion gwasanaethau lleol perthnasol.