Cyngor Sir Ceredigion
Gofal Cymdeithasol

Byddwch yn barod:

Canllawiau i Ofalwyr Cynllunio rhag Argyfyngau

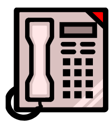
Cynghrair Gofalwyr Ceredigion

…yn gofalu i wneud gwahaniaeth

Print Bras neu fformatau eraill ar gael drwy ofyn amdanynt ffoniwch

01545 574000

Neu Minicom



01545 574001

neu E-bostiwch
cyswllt-socservs@ceredigion.gov.uk

Oriau Swyddfa'r Porth Gofal:

Dydd Llun – Dydd Iau: 8.45 y.b. – 5.00 y.p.

Dydd Gwener: 8.45 y.b. – 4.30 y.p.

Gellir gweld gwybodaeth ynglŷn â gwasanaethau a ddarperir gan Gyngor Sir Ceredigion ar ein gwefan:

www.ceredigion.gov.uk

Argraffwyd – Tachwedd 2019

Byddwch yn Barod:

Canllawiau i Ofalwyr ynglŷn â Chynllunio rhag Argyfyngau

Efallai y bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol

Ni all paratoi o flaen llaw atal argyfyngau rhag digwydd, ond mae’n bosibl y bydd y paratoadau hyn o gymorth i chi ymdopi ag argyfyngau ar adeg pan fyddwch yn gwerthfawrogi hynny fwyaf.

A ydych yn gofalu am rywun sâl, bregus neu anabl?

Mae’r daflen hon wedi ei hanelu at bobl sy’n rhoi gofal ac yn goruchwylio oedolyn arall, heb dderbyn tâl am wneud hynny. Yn aml iawn, mae’r bobl hyn yn cynnwys gwŷr a gwragedd, meibion a merched ac aelodau eraill y teulu. Nid ydynt yn credu eu bod yn gwneud dim byd eithriadol. Gall gofalu fod yn waith anodd ac weithiau, gall y Gofal Cymdeithasol roi cymorth, cefnogaeth, gwybodaeth a chyngor i ofalwyr.

Mae llawer o ofalwyr am gael y cyfle i ymdopi ar eu pen eu hunain heb gymorth o’r tu allan, ond maent yn poeni ynglŷn â’r hyn y dylent ei wneud pe byddai argyfyngau yn codi. Fel gofalwr, gwyddoch fod y sawl yr ydych yn gofalu amdano yn dibynnu arnoch am gymorth a chefnogaeth hanfodol. Mae paratoi o flaen llaw yn fanteisiol oherwydd byddech yn gwybod beth i’w wneud pe byddech yn wynebu argyfwng, naill ai yn ystod y dydd, gyda’r nos, neu dros benwythnosau.

Cynllunio o flaen llaw

Gan fod gofalwyr, yn aml iawn, yn brysur yn ymdopi â digwyddiadau bob dydd, braf yw medru cynllunio o flaen llaw. Ond, gall meddwl am yr hyn a allai ddigwydd atal digwyddiad digon di-nod rhag troi’n drychineb, gan olygu llai o bwysau i bawb dan sylw.

Cael cymorth ar frys

111 - **Gwasanaeth Meddyg Teulu y Tu Allan i Oriau**

01545 574000 - **Gofal Cymdeithasol Porth Gofal** (yn ystod oriau swyddfa- Gweler yr ail dudalen am fanylion)

0300 4563554 - **Tîm Argyfwng y Tu Allan i Oriau y Gofal Cymdeithasol**

01545 574000 - **Cynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion** (os ydych wedi cofrestru â'r cynllun)

101 **-** **Rhif Ffôn yr Heddlu mewn achosion nad ydynt yn rhai brys**

Beth y gall Gofal Cymdeithasol ei wneud mewn argyfwng?

Os cysylltwch â Gofal Cymdeithasol, gallant wneud y canlynol:

- Gweld a oes ganddynt unrhyw wybodaeth gyfredol sy'n hysbys ynglŷn â chithau a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano, ar eu ffeiliau. (h.y. Os cawsoch asesiad cyn hynny)

- Rhoi cyngor ynglŷn â lle mae modd cael cymorth, a threfnu cymorth yn unol â'r gofyn

- Rhoi cymorth i chi gysylltu â'ch perthnasau a ffynonellau cymorth eraill

- Trefnu gofal brys, er enghraifft gofal preswyl, gofal cartref mewn argyfwng, os oes angen

- Trefnu ymweliad â'r cartref a sicrhau bod rhywun yn ddiogel, os oes angen. Trefnu ymweliad, wedi hynny, gan y tîm cymunedol er mwyn sicrhau bod trefniadau hirdymor ar waith – er enghraifft, os bydd yn rhaid i ofalwr fynd i'r ysbyty

Bydd Porth Gofal, Gofal Cymdeithasol yn gwneud trefniadau i'r tîm cymunedol priodol fod yn rhan o'r broses, yn unol â'r angen.

Argyfyngau cyffredin a sut mae eu hosgoi?

Cloi eich hunan allan o'r tŷ

Os ydych yn byw ar eich pen eich hunan gydag unigolyn sydd angen llawer o gymorth, beth fyddai'n digwydd pe byddech yn colli allwedd drws y tŷ? Os oes gennych berthnasau yn lleol neu gymdogion cyfeillgar, dylech ystyried gofyn iddynt gadw allwedd eich tŷ chi yn eu meddiant. Mae cysylltu â mwy nag un yn ddefnyddiol rhag ofn na fydd rhywun gartref.

Os nad oes gennych rywun yr ydych am roi'r allwedd iddynt, dylech ystyried ***Keysafe*.** Blychau metal cryf yw'r rhain sy'n cynnwys clo cyfunrhif y gellir eu rhoi yn sownd i wal allanol y tŷ. Byddai angen i chi gael fersiwn addas sy'n cyfateb i faint allwedd y drws. Gellir cael rhagor o wybodaeth drwy gysylltu â'r rhifau isod neu gofynnwch i'ch siop nwyddau haearn neu siop torri allweddi lleol. Mae'n bosib y bydd angen help crefftwr lleol i'w osod. Mae mwy nag un math o ***Keysafe*** ar gael ar y farchnad.

0808 100 1133 – **Symudoledd Cantre**

Mae’r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano wedi cwympo ac nid yw’n gallu codi

Os yw’r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano wedi cwympo a’ch bod yn credu ei fod wedi anafu ei hunan, gallwch ffonio’r Gwasanaeth Ambiwlans ar 999. Os ydynt yn teimlo’n sigledig ar ôl y codwm ond nad ydynt wedi anafu eu hunain, dylech sicrhau eu bod yn gynnes ac yn gyfforddus drwy ddefnyddio clustog a blancedi, neu dduvet a gadewch iddynt godi yn eu hamser eu hunain neu arhoswch hyd nes y bydd rhywun yn gallu helpu. Gall cwympiadau fod yn arwydd fod rhywbeth o’i le ac felly mae wastad yn syniad da dweud wrth weithiwr iechyd megis eich meddyg teulu neu Nyrs Ardal fel y gallant roi cyngor i chi.

Mae gan y Cynllun Teleofal nifer o synwyryddion sy’n gallu rhoi gwybod os bydd rhywun wedi cwympo ac yn methu galw am gymorth. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â’r Cynllun Teleofal:

01545 574000

Mae gan yr unigolyn yr wyf yn gofalu amdano gathetr sydd wedi blocio

Mae’r sefyllfa hon yn argyfwng a dylech geisio cymorth yn syth. Yn ystod oriau swyddfa, cysylltwch â meddygfa eich meddyg teulu, soniwch wrth y derbynnydd am yr hyn sydd wedi digwydd a gofynnwch am gael siarad â’r Nyrs Ardal. Y tu allan i oriau arferol, ffoniwch y **gwasanaeth Meddygon Teulu y Tu Allan i Oriau ar:**

111

Os byddwch yn ffonio’ch meddygfa, cewch gyfle i glywed yr un rhif ar eu peiriant ateb.

Mae rhywun sy’n ddryslyd wedi cerdded allan o’r tŷ

Os oes modd i chi wneud hynny, dylech edrych o amgylch y gymdogaeth leol, ond peidiwch ag oedi cyn rhoi gwybod i’r heddlu. Sicrhewch fod **Rhif Ffôn yr Heddlu mewn Achosion nad ydynt yn rhai brys** mewn man cyfleus

101

Pan fyddwch yn siarad â hwy, gwnewch yn siŵr eich bod yn pwysleisio bod yr unigolyn hwn yn ddryslyd yn feddyliol ac yn agored i niwed.

Os yw hyn yn digwydd dro ar ôl tro, dylech siarad â meddyg teulu’r unigolyn ynglŷn â’r mater hwn. Mae cymorth a chefnogaeth ar gael a gallant eich helpu i gael mynediad atynt. Peidiwch ag aros hyd nes y bydd wedi mynd i’r pen arnoch cyn gofyn am help, oherwydd yn aml mae rhestr aros ar gyfer cael asesiad.

Beth sy’n digwydd os byddaf yn sâl?

Ceisiwch feddwl o flaen llaw ynglŷn â phwy y gallech ofyn iddynt eich helpu pe byddai hyn yn digwydd. Pa help fyddai ei angen arnoch a phwy allech chi ofyn iddyn nhw? Efallai y gallai rhai perthnasau neu ffrindiau ymgymryd â rhan o’ch gwaith fel gofalwr.

Os oes yna rai pethau yr ydych yn eu gwneud nad ydych yn teimlo y gall rhywun arall yn y teulu eich helpu â hwy, megis gofal personol agos, sicrhewch eich bod yn cysylltu â’r Gofal Cymdeithasol am help. Ond, weithiau, gall fod yn anodd i’r Gofal Cymdeithasol ymateb yn syth a gall dod o hyd i staff gofal ar fyr rybudd fod yn anodd yn enwedig ar adegau penodol o’r flwyddyn, felly'r peth gorau i’w wneud yw cynllunio o flaen llaw.

Ni all neb arall wneud y gwaith …

Os nad yw’r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano ond yn gyfarwydd â’ch cael chi yn gofalu amdanynt, efallai y byddai’n syniad da o bryd i’w gilydd i alw am help o’r tu allan fel y gallant ddod yn gyfarwydd â hyn. Byddai hyn yn golygu y byddai cael help mewn argyfwng yn achosi llai o gynnwrf iddynt. Dylech ystyried trafod hyn gyda’r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano.

Mae’r un fath yn berthnasol i ofal seibiant. Os yw’r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano wedi bod am arhosiad byr mewn cartref preswyl lleol a’i fod wedi cael

profiad hapus, bydd yn haws iddo fynd yno mewn argyfwng. Mae rhai cartrefi hefyd yn cynnig gofal dydd.

Mae’n bosib y bydd modd i chi gael help gyda’r gost – gall Porth Gofal drefnu asesiad ar gyfer yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano. Yna, byddai angen i’r tîm cymunedol wneud asesiad ariannol i ganfod y swm y mae’n bosib y byddai’n rhaid i chi ei dalu. Gellir hefyd cael cyngor ynglŷn â chael arian ar gyfer gofalu oddi wrth nifer o Sefydliadau Gwirfoddol lleol.

Mae taflenni Gwybodaeth i Ofalwyr ar wahanol themâu ar gael yn y Porth Gofal. Mae’r rhain yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau lleol a llawer o wybodaeth ddefnyddiol arall.

Dylech ystyried gofyn i Porth Gofal am **Asesiad Anghenion Gofalwyr** oddi wrth y Gofal Cymdeithasol – gall hyn fod yn fodd o edrych ar sut y gallwch leihau’r gofid a’r straen sy’n gysylltiedig â gofalu. Gall unrhyw un sy’n ofalwr ofyn am asesiad; nid oes gwahaniaeth a ydych yn talu am eich gofal eich hun (h.y. unigolyn nad oes hawl ganddo i gael y gwasanaethau wedi eu talu gan y Gofal Cymdeithasol ar sail ariannol) ai peidio. Bydd popeth y byddwch yn ei drafod yn cael ei ystyried yn gyfrinachol ac ni chaiff y wybodaeth ei rhannu â neb arall heb eich caniatâd chi, gan gynnwys y sawl yr ydych yn gofalu amdano.

Am ragor o wybodaeth, gofynnwch i’r Gofal Cymdeithasol am y daflen ffeithiau “Asesiadau – Canllaw ar gael Asesiad yng Nghymru o fis Ebrill 2016”. Dylai’r Asesiad o Anghenion y Gofalwr a’r Asesiad Gofal Cymunedol ar gyfer yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano bob amser gynnwys trafodaeth ynglŷn â’r hyn fyddai ei angen mewn argyfwng.

A allai Gofal Iechyd Parhaus gynorthwyo’r sawl yr ydych yn gofalu amdano?

Beth yw Gofal Iechyd Parhaus y GIG?

Mae Gofal Iechyd Parhaus y GIG yn becyn gofal caiff ei drefnu a’i ariannu’n unig gan y GIG mewn achosion lle aseswyd bod prif anghenion unigolyn yn anghenion iechyd. Mae’r mater yn ymwneud ag angen. Nid yw diagnosis penodol, cyflwr, sefyllfa ariannol, cost o ddarparu’r gofal sy’n ofynnol nac ychwaith y lleoliad yn faterion sy’n penderfynu a yw unigolyn yn gymwys ai peidio. Caiff Gofal Iechyd Parhaus ei hadolygu’n rheolaidd a gall bobol symud i mewn ac allan o fod yn gymwys am gymorth fel y bo eu hanghenion yn newid.

Mewn achosion lle y bydd unigolyn yn gymwys am Ofal Iechyd Parhaus, mae’n bosib y bydd awdurdodau lleol yn parhau i fod yn gyfrifol am rai elfennau er

enghraifft, y rôl o asesu ac adolygu gofal, cefnogi gofalwyr a chyflawni anghenion tai ac addysgol.

Am fwy o wybodaeth am Ofal Iechyd Parhaus y GIG cysylltwch â Thîm Gofal Tymor Hir Ceredigion ar:

01970 613932

Beth sydd angen i chi ei ystyried?

Cynllunio o flaen llaw: byddwch yn barod

Fel gofalwr mae gennych hawl gyfreithiol i gael Asesiad o Anghenion Gofalwr. Os ydych yn rhoi cymorth hanfodol i'r sawl yr ydych yn gofalu amdano, gofynnwch am gael cynnwys cynllun wrth gefn yn eich cynllun gofal. Dylai gofalwyr pobl ag anawsterau iechyd meddwl feddu ar eu cynllun gofal eu hunain a fydd yn cynnwys camau i'w gweithredu mewn argyfwng.

Ysgrifennwch restr o rifau cyswllt y bobl a fyddai'n gallu eich helpu a sicrhewch fod y rhestr hon yn cael ei chadw mewn man amlwg.

Os ydych yn dibynnu ar aelodau'r teulu neu ffrindiau mewn argyfwng, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthynt, o flaen llaw, beth yn union fydd angen iddynt ei wneud.

Dylech baratoi gwybodaeth ysgrifenedig a fydd yn cynnwys:

- Rhif cyswllt y Gofal Cymdeithasol ar gyfer argyfyngau y tu allan i oriau
- Rhif cyswllt y Gwasanaeth Meddyg Teulu ar gyfer argyfyngau y tu allan i oriau
- Meddyginiaeth gan nodi beth ydyw, ble mae'n cael ei gadw (cofiwch nodi os oes gan yr unigolyn gerdyn Warffarin ac ati)
- Manylion am afiechyd yr unigolyn, anabledd neu batrymau ymddygiad
- Hoff bethau a chas bethau'r unigolyn, ei ddiddordebau, pynciau i'w hosgoi
- Anghenion iaith, y defnydd a wneir o arwyddion, signalau, y defnydd a wneir o eiriau (yn bwysig yng nghyswllt rhywun sy'n anghofus)

- Manylion am eu hanghenion gofal, lleoliad y cynllun gofal

- Pwy arall sy'n gysylltiedig â'u gofal - canolfannau dydd, asiantaethau gofal, prydau ac ati a sut y gellir dod o hyd iddynt a/neu Porth Gofal y Gofal Cymdeithasol a fydd yn gallu eich rhoi ar ben ffordd

- Gwybodaeth bwysig ynglŷn â'ch cartref mewn argyfwng h.y. y system wresogi, y golau, tapiau atal y cyflenwad dŵr; rhifau cyswllt h.y. y cyngor, plymwr ac ati

- Manylion cyswllt y deintydd/yr ysbyty rhag ofn bod angen canslo apwyntiadau

- Gofal anifeiliaid anwes: milfeddygon, manylion am y sefyllfa adeg argyfwng, nodi lle caiff cofnodion brechu eu cadw

- Da byw, tyddyn, cymdogion sy'n gallu helpu

Gweler enghraifft o gynllun ar ddiwedd y llyfryn hwn. Gallwch ddefnyddio hwn yn y cartref ar eich cyfer chi a'ch teulu neu i drafod yr help y bydd ei angen arnoch gan y Gofal Cymdeithasol. Os ydych yn cadw copi yn y cartref, gwnewch yn siŵr ei fod mewn man amlwg a'i fod yn cael ei ddiweddaru. Os yw'r cynllun yn cynnwys help oddi wrth y Gofal Cymdeithasol, cofiwch ddweud wrthynt os bydd pethau'n newid fel y bydd y cynllun y maent yn meddu arno yn gywir. Gwnewch hyn yn unol â'r angen.

Pa fathau o "gynllunio ar gyfer argyfwng" y gallech chi a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano eu hwynebu?

- Pa mor ddifrifol y gallai'r rhain fod? Gallent gynnwys sefyllfaoedd lle byddech chi fel y prif ofalwr yn hwyr yn cyrraedd gartref; eich bod yn sâl yn y cartref; bod angen i chi fod yn yr ysbyty dros nos, neu am gyfnodau hirach; os na fyddech chi fel y gofalwr yn gallu bod yno i ofalu oherwydd argyfyngau teuluol; salwch yn y teulu neu brofedigaeth. Nid yw'r rhestr hon yn un drwyadl

- Os mai ffrindiau ac aelodau'r teulu sy'n rhoi cefnogaeth i chi beth sy'n digwydd pan na fyddant ar gael neu os na fyddwch yn gallu cysylltu â hwy?

- A yw'r unigolyn yn gallu aros gartref ar ei ben ei hun a hynny'n ddiogel am unrhyw gyfnod o amser? A oes modd i offer neu gyngor leihau'r risg fel y gallant ymdopi â chyn lleied o oruchwyliaeth â phosibl am gyfnod byr?

- A fydd angen mynd â'r unigolyn o'r cartref a'i gefnogi mewn amgylchedd preswyl neu nyrsio?

- Pa fathau o drafnidiaeth fydd eu hangen?

A yw'ch Meddyg Teulu yn gwybod eich bod yn ofalwr?

- A ydych wedi cofrestru eich hunan fel gofalwr gyda'ch meddyg teulu? Gofynnwch yn eich meddygfa am ffurflen gofrestru. Gallwch gysylltu â Porth Gofal y Gofal Cymdeithasol neu gallwch lawrlwytho ffurflen o wefan Cyngor Sir Ceredigion o dan y penawdau Lles a Gofal neu ymwelwch â gwefan y Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

- A ydych wedi dweud wrthynt neu roi gwybodaeth iddynt ynglŷn â'r hyn a ddylai ddigwydd mewn argyfwng os nad ydych yn gallu gofalu?

Awgrymiadau ymarferol eraill

- Dylech ystyried Larwm Cymunedol yn y cartref - mae nifer o synwyryddion a all fod ar gael, gan gynnwys larwm cwympo ac os yw hyn o ddiddordeb i chi, siaradwch â Phorth Gofal.

- Ymunwch â **Chynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion**. Mae'n rhad ac am ddim ac mae'n cael ei gynnal gan Gyngor Sir Ceredigion. Bydd hyn yn rhoi 'Tawelwch Meddwl' i chi. Mae'r cerdyn yr un maint â cherdyn credyd a dylai fod yn ddigon bach i'w gadw yn eich waled neu bwrs. Mewn argyfwng, pe byddai rhywun yn dod o hyd iddo, byddai modd iddynt alw'r gwasanaeth ymateb 24 awr gan ddyfynnu rhif unigol diogel. Byddant yn gwneud y trefniadau i roi'ch cynllun argyfwng/cynllun wrth gefn a baratowyd o flaen llaw ar waith neu byddant yn cysylltu â ffrindiau neu aelodau'r teulu a enwebwyd. **Gweler yr adran ynglŷn â'r gwasanaeth hwn yn ddiweddarach yn y llyfryn hwn**

- Rhowch rif **"Mewn Achos Brys" (ICE)** yn eich ffôn symudol. Trwy roi'r acronym **ICE** - h.y. yn Saesneg **In Case of Emergency** - yn llyfr ffôn y ffôn symudol, bydd gan y gwasanaethau brys enw a rhif yr unigolyn y dylid cysylltu ag ef mewn achos brys. Bydd staff y Gwasanaethau Brys yn gwybod mai hwn yw'r rhif cyswllt mewn achos brys

- Ar y rhan fwyaf o ffonau symudol newydd, yr hyn fydd angen i chi ei wneud fydd dewis 'Contacts' ac yna 'Add New Contact', cyn teipio'r llythrennau 'ICE', ac yn olaf enw a rhif ffôn eich perthynas agosaf. Er enghraifft, ICE - David ac ar ôl hynny rhif ffôn David. Mae modd i chi gael mwy nag un enw cyswllt drwy deipio ICE1 David, ICE2 mam ac ati a theipio'r rhifau ffôn, yn unol â'r cyfarwyddiadau uchod

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis rhif rhywun y bydd modd cysylltu â nhw yn sydyn. Os oes rhywun yn gweithio’n llawn amser, gall rhif ffôn cartref fod yn ddiwerth. Os oes modd, dylech nodi rhifau ffôn cyswllt ar gyfer y dydd a’r nos

- Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yr ydych yn rhoi ei enw a’i rif ffôn wedi cytuno i fod yn bartner 'ICE'. Dylech hefyd sicrhau bod eich partner ICE yn meddu ar restr o bobl y gellir cysylltu â hwy ar eich rhan, er enghraifft eich lleoliad gwaith. Yn ogystal, dylent gael gwybod am unrhyw gyflwr meddygol a allai effeithio ar eich triniaeth frys, gan gynnwys alergeddau neu feddyginiaeth

- Os ydych o dan 18 oed, dylech ddewis eich rhiant, gwarcheidwad neu aelod agos o’r teulu sydd ag awdurdod i wneud penderfyniadau ar eich rhan, i fod yn bartner ICE. Ni fydd ffrindiau na pherthnasau eraill yn gallu gwneud penderfyniadau ar eich rhan os bydd yn rhaid i chi fynd i’r ysbyty

- Mae storio rhif ICE yn gwneud pethau’n haws i bawb os byddwch mewn damwain. Nid yw hyn yn cymryd ond ychydig o eiliadau, felly ewch ati i’w wneud heddiw

- Os nad ydych yn berchen ar ffôn symudol, ystyriwch brynu un fel bod modd cysylltu â chi pan fyddwch allan ac y bydd rhywbeth yn digwydd yn y cartref. Gallwch brynu **ffonau symudol ‘talu wrth siarad’** sy’n golygu nad ydych ond yn talu am y galwadau yr ydych yn eu gwneud. Ni chodir tâl am rentu’r ffôn. Mae’r rhain yn ddelfrydol ar gyfer pobl nad ydynt ond am ddefnyddio’r ffôn ar gyfer achosion brys, ac maent yn ddefnyddiol iawn oherwydd gallwch storio’r holl rifau ffôn fydd eu hangen arnoch mewn argyfwng, ar y ffôn

- **“Neges mewn potel” –** Potel blastig yw hon sydd wedi ei chadw yn yr oergell yn y cartref. Trwy roi sticer ar ffurf croes werdd ar ddrws y brif fynedfa (ar y tu mewn), bydd hyn yn tynnu sylw staff y gwasanaethau brys. Mae’r botel yn cynnwys manylion hanfodol, gan gynnwys manylion ynglŷn â phwy y dylid cysylltu â nhw pe byddai’r gwasanaethau brys yn cael eu galw i’r cartref o ganlyniad i salwch sydyn neu ddamwain. Er mwyn darganfod a yw’r cynllun hwn ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch

01545 574000

- **Gofal Anifeiliaid Anwes mewn argyfwng**
  Mae Ymddiriedolaeth Cinnamon yn elusen genedlaethol ar gyfer yr henoed a’u hanifeiliaid anwes; mae ganddynt rwydwaith genedlaethol o wirfoddolwyr gwasanaeth cymunedol sy’n rhoi cymorth ymarferol ar yr adegau hynny pan

fydd gofalu o ddydd i ddydd yn achosi problemau. Hefyd, mae'n cynnig gwasanaeth maethu ar gyfer anifeiliaid anwes y perchnogion hynny sy'n wynebu cyfnod yn yr ysbyty. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim, ond maent yn gwerthfawrogi cyfraniadau tuag at eu costau yn fawr iawn. Gellir cysylltu â hwy drwy ffonio:

01736 757900

Gwybodaeth Leol

- **Gwefan Cyngor Sir Ceredigion**

www.ceredigion.gov.uk

Edrychwch o dan y pennawd Llesiant a Gofal a dilynwch yr amrywiol ddolenni am ragor o wybodaeth

- **Gwefan y Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda**

www.ceredigionlhb.wales.nhs.uk

Gall y wefan hon roi ystod eang o wybodaeth i chi am faterion sy'n ymwneud ag iechyd ynghyd â chysylltiadau

- **Arolygiaeth Gofal Cymru.**
  Mae'r arolygiaeth yn gyfrifol am reoleiddio cartrefi preswyl a nyrsio, gwasanaethau gofal dydd ar gyfer plant a gofal cartref, ynghyd ag asiantaethau nyrsio. Gellir cysylltu â swyddfa leol Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) er mwyn cael gwybodaeth:

0300 7900126 (Swyddfa Caerfyrddin)
0872 4377303

Sefydliadau Cenedlaethol a'u gwefannau:

www.carersuk.org Carers UK

www.carers.org Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr

Beth yw'r Cam nesaf?

- Dylech gwblhau'r Ffurflen Gofrestru / Cynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr fel eich "Cynllun Wrth Gefn"
- Gallwch ei ddefnyddio yn y cartref yn unig

Neu

Pe hoffech ymuno â Chynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr, anfonwch y ffurflen wedi'i llanw at Porth Gofal, Canolfan Rheidol, Rhodfa Padarn, Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, SY23 3UE.

- Os byddwch yn cwblhau'r manylion hyn fel rhan o'r Asesiad Anghenion Gofalwyr, caiff y manylion eu cofnodi yng nghronfa ddata'r Gofal Cymdeithasol. Bydd modd cael mynediad at y manylion a fydd yn eich cynorthwyo chi a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano os bydd angen i'r Gofal Cymdeithasol fod yn rhan o'ch "Cynllun Wrth Gefn"

Rhowch eich "Magned ar gyfer yr Oergell" sy'n cynnwys rhifau ffôn pwysig ar eich oergell heddiw

COFIWCH

Ni all gwneud paratoadau o flaen llaw atal argyfyngau rhag digwydd ond mae'n bosibl y bydd y paratoadau hyn o gymorth i chi ymdopi ag argyfyngau ar adeg pan fyddwch yn gwerthfawrogi hynny fwyaf.

Cynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr

A ydych chi'n poeni ynglŷn â'r hyn a fyddai'n digwydd i'r sawl yr ydych chi'n gofalu amdano petaech chi'n mynd yn sâl neu'n cael damwain?

Os ydych chi gallai Cynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr fod yn fuddiol i chi.

Beth yw Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr?

Cerdyn o faint cerdyn credyd ydyw y byddwch chi, y gofalwr, yn ei gadw gyda chi ar bob adeg. Caiff ei ddefnyddio fel ffordd o'ch adnabod chi'n syth bin os cewch chi (y gofalwr) ddamwain neu os bydd salwch yn eich taro chi'n ddisymwth.

Gofal Cymdeithasol yn cadw eich rhif cofrestru a'ch manylion chi er mwyn cydlynu unrhyw help, trwy'r enwau cyswllt enwebedig, i'r sawl yr ydych yn gofalu amdano.

Sut mae'r gwasanaeth yn gweithio?

Yr ydych yn cofrestru gyda'r gwasanaeth trwy lanw ffurflen gofrestru/cynllun wrth gefn. Mae'r ffurflen honno'n cynnwys gwybodaeth amdanoch chi, y sawl yr ydych chi'n gofalu amdano a'r camau y mae angen eu cymryd mewn argyfwng. Mae'r Gofal Cymdeithasol, sy'n rhedeg y gwasanaeth, yn cadw'r wybodaeth hon. Unwaith y byddwch chi wedi eich cadarnhau fel rhywun sy'n gymwys ar gyfer y cynllun, anfonir cerdyn argyfwng y gofalwyr atoch chi.

A yw'r gwasanaeth yn ddiogel?

Mae'r gwasanaeth yn gyfrinachol. Ni fydd dim manylion personol ar y cerdyn, er mwyn diogelu hunaniaeth pawb. Yr unig ddull adnabod yw'r rhif cyfresol sydd ar y cerdyn. Mewn argyfwng bydd y Gofal Cymdeithasol yn ymateb drwy gysylltu â'ch enwau cyswllt enwebedig fel y gallant helpu'r sawl yr ydych yn gofalu amdano, tra byddwch chi'n derbyn sylw teilwng.

Beth yw'r manteision i'r Gofalwyr?

Mae'r cerdyn yn gallu rhoi tawelwch meddwl i'r gofalwr fel y bydd yn teimlo'n llai pryderus ac yn fwy rhydd i fynd allan. Os digwydd rhywbeth i'w rhwystro nhw rhag mynd adref, bydd yn bosibl cael help i'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano.

A oes tâl?

Nac oes, mae'n wasanaeth di-dâl i'r gofalwr.

Pwy sy'n gymwys?

Caiff gofalwyr anffurfiol ymgeisio ond bydd angen 2 enw cyswllt argyfwng arnoch chi a fyddai'n fodlon helpu (ddydd a nos) pe baech chi'n mynd yn sâl neu'n cael damwain. Byddai angen eich cynnwys chi ar gronfa ddata'r Gofal Cymdeithasol hefyd oherwydd dyna'r lle y caiff yr wybodaeth ei chadw'n ddiogel.

Sut mae ymgeisio?

Gallwch ymgeisio am y gwasanaeth drwy lanw'r ffurflen gofrestru/cynllun wrth gefn sydd yn y llyfryn hwn a'i dychwelyd i'r cyfeiriad isod:

Cynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr
Porth Gofal
Canolfan Rheidol
Rhodfa Padarn
Llanbadarn Fawr
Aberystwyth
SY23 3UE

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Unwaith y byddwn ni wedi derbyn y Ffurflen Gofrestru a'r Ffurflenni Cydsynio Argyfwng gennych chi wedi eu llanw byddwn yn prosesu'r cais. Os byddwch chi'n gymwys i gael eich cofrestru, anfonir y Cerdyn Argyfwng atoch chi. Os na allwn ni eich cofrestru chi, byddwn yn cysylltu â chi i esbonio pam – er enghraifft, os nad oes dau enw cyswllt gennych chi.

Sut mae defnyddio'r cerdyn?

Cadwch y cerdyn gyda chi ar bob adeg. Mae'n bwysig bod y cerdyn yn rhwydd i'w ffeindio. Mae angen iddo fod ymhlith y pethau cyntaf y bydd rhywun sy'n dod i'ch helpu chi'n ei weld neu'n sylwi arno; felly, gallai fod yn hwylus ei gadw yn eich pwrs neu'ch waled.

Cewch fwy o fanylion am Gynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr gan Porth Gofal ar:

01545 574000

Cefnogir y gwasanaeth hwn gan Ofal Cymdeithasol Ceredigion

Cynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion
Ffurflen Gofrestru/Cynllun Wrth Gefn

RHOWCH GYMAINT O FANYLION AG Y GALLWCH CHI ER MWYN AMDDIFFYN Y SAWL YR YDYCH YN GOFALU AMDANO

Manylion y Gofalwr	
Teitl	
Enw Cyntaf	
Cyfenw	
Cyfeiriad	
Côd Post	
Rhif Ffôn	
Rhif ffôn symudol	
Perthynas â'r sawl yr wyf yn gofalu amdano	
Manylion ynghylch y sawl yr wyf yn gofalu amdano	
Teitl	
Enw cyntaf	
Cyfenw	
Cyfeiriad	
Côd Post	
Rhif Ffôn	
Rhif Ffôn Symudol	
Dyddiad Geni	
Meddygfa'r Meddyg Teulu	Rhif Ffôn

BYDD ANGEN rhywun arnoch chi a allai helpu mewn argyfwng yn ystod y dydd/dros nôs, e.e. teulu, ffrindiau, a chymdogion. Bydd angen iddynt lofnodi ffurfflen Gydsynio Gofalwyr mewn Argyfwng i gadarnhau eu bod yn fodlon i rywun gysylltu â nhw.

Enw Cyswllt mewn Argyfwng 1	**Enw Cyswllt mewn Argyfwng 2**
Enw	Enw
Cyfeiriad:	Cyfeiriad:

Rhif Ffôn:	Rhif Ffôn:	
Rhif y Gwaith:	Rhif y Gwaith:	
Ffôn symudol:	Ffôn symudol:	
Perthynas	Perthynas	
A oes yna rywun arall y dylem gysylltu â nhw ar eich rhan chi mewn argyfwng	Oes	Nac oes
Enw		
Rhif Ffôn:		
Perthynas		
A yw'r sawl yr ydych yn gofalu amdano'n gallu ateb y drws	Ydy	Nac ydy
A oes gan y sawl yr ydych yn gofalu amdano anifeiliaid anwes? Os oes, beth ydyn nhw a ble maen nhw? Dylai eich cysylltiadau argyfwng chi fedru rhoi sylw i'r anifeiliaid anwes a gofalu amdanynt	Oes	Nac Oes
Nodwch gyflwr meddygol y person a'r moddion y mae'n eu cymryd.		
Nodwch fanylion unrhyw anghenion sydd o ran cyfathrebu:		
Nodwch fanylion unrhyw broblemau sy'n ymwneud â'r cof		

Os oes gan y sawl yr ydych yn gofalu amdano broblemau sy'n ymwneud â'r cof, a hoffech chi eu cyfeirio nhw at y Gwasanaeth Teleofal?	Hoffwn	Na hoffwn
Pryd mae angen eich help chi arnyn nhw? Rhowch fanylion		
Yn ystod y nôs		
A ydych chi'n helpu gyda moddion?	Ydw	Nac Ydw
Pryd a beth ydych chi'n ei wneud?		
Ymhle ydych chi'n cadw'r moddion?		
A ydych chi'n eu helpu gyda phrydau ac yn eu helpu i fwyta ac yfed?	Ydw	Nac Ydw
A ydych chi'n eu helpu i fynd i'r toiled?	Ydw	Nac Ydw
Ymolchi a rhoi dillad amdanynt?	Ydw	Nac Ydw

Pa gymorth arall ydych chi'n ei roi?
Pethau i wylio amdanynt (e.e. newidiadau mewn ymddygiad, agweddau ar eu cyflwr nhw)
Pethau y mae'r sawl yr wyf yn gofalu amdano'n eu hoffi / ddim yn eu hoffi
Pethau y mae'n bwysig imi fel y gofalwr eu hystyried pan fyddaf yn camu mewn i ofalu am y sawl yr wyf yn gofalu amdano

A ydych chi'n derbyn unrhyw wasanaethau ar hyn o bryd	Ydw	Nac ydw
Chi: Y sawl yr ydych yn gofalu amdano:		
Unrhyw wybodaeth ychwanegol (cewch gynnwys dalen ar wahân os bydd angen)		
A ydych chi wedi cael Asesiad Anghenion Gofalwr?	Ydw	Nac ydw

Os nad ydych, a hoffech chi Asesiad Anghenion Gofalwr?	Hoffwn	Na hoffwn
Os ydych chi wedi gwrthod Asesiad Anghenion Gofalwr yn y gorffennol, a wnewch chi esbonio pam?		
A hoffech chi fwy o wybodaeth am yr Asesiad Anghenion Gofalwr?	Hoffwn	Na hoffwn
Sut clywsoch chi am Gynllun Cerdyn Argyfwng y Gofalwyr		
Yr wyf yn cytuno y gellir cadw'r wybodaeth hon ar Gronfa Ddata'r Gofal Cymdeithasol. Gellir ei defnyddio mewn argyfwng i helpu rhoi cymorth amserol a phriodol i'r sawl yr wyf yn gofalu amdano. Yr wyf yn deall y gallai fod angen i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'n henwau cyswllt argyfwng ni Llofnod Dyddiad **PWYSIG Rhowch wybod inni'n syth os bydd eich amgylchiadau'n newid**		
Os oes gennych chi ffôn symudol gallech chi nodi rhai enwau cyswllt ynddi o dan ICE fel rhai argyfwng er mwyn i'r Gwasanaethau Brys eu defnyddio.		

Bydd angen i chi rannu'r wybodaeth hon gyda'ch Enwau Cyswllt fel y byddant yn gwybod am anghenion y sawl yr ydych yn gofalu amdano. Os na allant gofio'r wybodaeth gallem ddatgelu'r wybodaeth iddynt, a hynny mewn argyfwng yn unig. Fodd bynnag, bydd angen iddyn nhw roi'r cyfrinair priodol inni cyn y datgelwn ni unrhyw wybodaeth iddyn nhw.

Cynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion
Gwybodaeth am sêff ac allwedd

Bydd angen i'ch enwau cyswllt argyfwng fedru mynd i mewn i'ch cartref chi h.y. bydd angen allwedd sbâr arnoch neu bydd angen eich bod yn gwybod lle mae allwedd sbâr i'w gael

Enw'r sawl yr ydych yn gofalu amdano:	
Ei ddyddiad geni:	
Sut y byddai help yn mynd i mewn i gartref y sawl yr ydych yn gofalu amdano?	
A oes sêff ac allwedd yn y tŷ	Oes / Nac oes
Os oes: nodwch rif mynediad y sêff:	
Os nad oes: lle mae'r allwedd sbâr yn cael ei gadw:	

Ffurflen Gydsynio Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion

I'r gofalwr ei lanw

Os bydd rhyw argyfwng yn fy nharo ac ni allaf ofalu am:
(rhowch enw'r sawl sy'n derbyn gofal), bydd gan y Gofal Cymdeithasol gopi o fy nghynllun wrth gefn. Bydd y cynllun yn defnyddio'r wybodaeth yr wyf wedi ei darparu i drefnu cymorth priodol i'r sawl yr wyf yn gofalu amdano. Os cysylltir â chi, byddwn yn ddiolchgar pe gallech chi aros gyda nhw am gyfnod byr neu hyd nes byddaf yn gallu gofalu amdanynt unwaith eto.

Mae copi o fy nghynllun wrth gefn ar gael (rhowch fanylion lle mae ar gael)

Bydd y Gofal Cymdeithasol yn cysylltu â chi i ofyn a ydych chi ar gael pan fydd argyfwng yn digwydd. Byddent yn gofyn i chi pa gymorth y medrwch chi ei roi ar y pryd ac am ba hyd. Nid yw hyn yn eich rhwymo chi i wneud dim byd yr ydych yn teimlo'n analluog i'w wneud.

I'r enw cyswllt argyfwng enwebedig ei lanw

Yr wyf yn cytuno y caiff y Gofal Cymdeithasol gysylltu â mi mewn argyfwng i weld a fedraf helpu.

Enw

Perthynas (teulu/ffrind/cymydog)

Cyfeiriad

Ffôn (gartref)

Ffôn (gwaith)

Symudol

Cyfrinair (enw eich mam cyn priodi)

Byddwn yn gofyn am eich cyfrinair os byddwch yn cysylltu â ni yn ystod yr argyfwng, er enghraifft, os na fedrwch chi ddod o hyd i'r cynllun wrth gefn.

Yr wyf yn cytuno i ddarparu gofal dechreuol / gofalu am anifeiliaid anwes.

Bydd y Gofal Cymdeithasol a'r Llinell Ofal (sy'n rhoi cymorth gyda'r nos) yn cadw eich gwybodaeth yn ddiogel ac yn gyfrinachol ar gyfrifiadur ac ar ffeil yn unol ag egwyddorion

Deddf Diogelu Data 2018. Gellir rhannu'r wybodaeth hon gyda staff proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol at y diben o roi cymorth i'r gofalwr uchod a'r sawl y mae'n gofalu amdano. Caiff y ffurflen hon ei hadolygu'n flynyddol. Llofnod: Printiwch eich enw: Dyddiad
Dylid dychwelyd y ffurflen hon i Porth Gofal, Canolfan Rheidol, Rhodfa Padarn, Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, SY23 3UE

Ffurflen Gydsynio Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion

I'r gofalwr ei lanw

Os bydd rhyw argyfwng yn fy nharo ac ni allaf ofalu am:

(rhowch enw'r sawl sy'n derbyn gofal), bydd gan y Gofal Cymdeithasol gopi o fy nghynllun wrth gefn. Bydd y cynllun yn defnyddio'r wybodaeth yr wyf wedi ei darparu i drefnu cymorth priodol i'r sawl yr wyf yn gofalu amdano. Os cysylltir â chi, byddwn yn ddiolchgar pe gallech chi aros gyda nhw am gyfnod byr neu hyd nes byddaf yn gallu gofalu amdanynt unwaith eto.

Mae copi o fy nghynllun wrth gefn ar gael (rhowch fanylion lle mae ar gael)

Bydd y Gofal Cymdeithasol yn cysylltu â chi i ofyn a ydych chi ar gael pan fydd argyfwng yn digwydd. Byddent yn gofyn i chi pa gymorth y medrwch chi ei roi ar y pryd ac am ba hyd. Nid yw hyn yn eich rhwymo chi i wneud dim byd yr ydych yn teimlo'n analluog i'w wneud.

I'r enw cyswllt argyfwng enwebedig ei lanw

Yr wyf yn cytuno y caiff y Gofal Cymdeithasol gysylltu â mi mewn argyfwng i weld a fedraf helpu.

Enw

Perthynas (teulu/ffrind/cymydog)

Cyfeiriad

Ffôn (gartref)

Ffôn (gwaith)

Symudol

Cyfrinair (enw eich mam cyn priodi)

Byddwn yn gofyn am eich cyfrinair os byddwch yn cysylltu â ni yn ystod yr argyfwng, er enghraifft, os na fedrwch chi ddod o hyd i'r cynllun wrth gefn.

Yr wyf yn cytuno i ddarparu gofal dechreuol / gofalu am anifeiliaid anwes.

Bydd y Gofal Cymdeithasol a'r Llinell Ofal (sy'n rhoi cymorth gyda'r nos) yn cadw eich gwybodaeth yn ddiogel ac yn gyfrinachol ar gyfrifiadur ac ar ffeil yn unol ag egwyddorion Deddf Diogelu Data 2018. Gellir rhannu'r wybodaeth hon gyda staff proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol at y diben o roi cymorth i'r gofalwr uchod a'r sawl y mae'n gofalu amdano. Caiff y ffurflen hon ei hadolygu'n flynyddol.

Llofnod:

Printiwch eich enw:

Dyddiad

Dylid dychwelyd y ffurflen hon i Porth Gofal, Canolfan Rheidol, Rhodfa Padarn, Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, SY23 3UE

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn llwyr gefnogi egwyddor cydraddoldeb ac mae'n cydnabod pwysigrwydd cynnig cyfleoedd manteisio teg ac mae'n hyrwyddo cyfle cyfartal i'r holl ofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth.

Gwasanaeth Eiriolaeth

Mae Gwasanaeth Eiriolaeth ar gael, a ble mae'n bosib, byddwn yn trefnu bod rhywun yn eich helpu i gyfleu eich barn yn ystod eich cyswllt gyda ni os na allwch wneud hyn yn bersonol ac os nad oes teulu neu ffrindiau gennych i'ch helpu.

Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol Ceredigion

Gall Eiriolwr Proffesiynol Annibynnol eich helpu chi (neu eich gofalwr), os ydych yn 18 oed neu'n hŷn, yn byw yng Ngheredigion ac ar hyn o bryd yn derbyn asesiad neu adolygiad anghenion gofal a chefnogaeth, neu os oes pryder o safbwynt diogelu.

0800 206 1387

Eiriolaeth Gorllewin Cymru

Mae Eiriolaeth Gorllewin Cymru yn darparu Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Meddwl Annibynnol ar gyfer pobl yn y gymuned ac ar gyfer cleifion anffurfiol yn Ward Morlais, Ysbyty Glangwili, Caerfyrddin.

01437 762935

www.advocacywestwales.org.uk

admin@advocacywestwales.org.uk

Mae eu manylion cyswllt fel a ganlyn:

01437 762935

Mae **Tros Gynnal** yn cynnig cymorth i blant a phobl ifanc, er mwyn gwneud yn siŵr bod eu hawliau'n cael eu parchu a'u lleisiau'n cael eu clywed. Gall Tros Gynnal ddarparu gwybodaeth, eiriolaeth, cynrychiolaeth, cyngor a chefnogaeth.

0808 1682599

01545 571865

midandwestwales@tgpcymru.org.uk

Rhannu gwybodaeth a Chyfrinachedd

Mae Gofal Cymdeithasol Ceredigion yn cadw gwybodaeth amdanoch chi a'ch teulu fel y gall brosesu ceisiadau ynglŷn ag anghenion gofal a chymorth. Mae'r Cyngor yn rhoi mesurau ar waith i ddiogelu preifatrwydd unigolion drwy gydol y broses hon.

Mae ein hysbysiad preifatrwydd ar gael yn llawn drwy fynd at:

www.ceredigion.gov.uk/preifatrwydd

Mae'n bosibl bod cofnod yn cael ei gadw am unrhyw un sy'n derbyn gwasanaeth gan Ofal Cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion. Efallai y caiff manylion amdanoch chi eu cofnodi ar ein system gyfrifiadurol sy'n cadw gwybodaeth am gleientiaid a/neu eu cofnodi ar ffeil bapur.

Er mwyn galluogi'r Cyngor i brosesu eich cais, darparu gwasanaethau a chydymffurfio â'n rhwymedigaethau cyfreithiol, mae'n bosibl y byddwn yn:

- Casglu gwybodaeth yn uniongyrchol oddi wrthych chi ond gallwn hefyd dderbyn gwybodaeth oddi wrth sefydliadau sy'n bartneriaid inni
- Rhannu eich gwybodaeth â'r sefydliadau sy'n bartneriaid

I gael rhagor o wybodaeth am y modd y mae Cyngor Sir Ceredigion yn defnyddio eich gwybodaeth bersonol, gweler ein hysbysiad preifatrwydd uchod.

Cyflwyniadau/Cwynion/Sylwadau

Os nad ydych yn fodlon ag unrhyw rai o'n gwasanaethau, neu â'r ffordd yr ydych wedi cael eich trin, dylech drafod hyn gyda Rheolwr y Tîm y mae gennych gyswllt ag ef yn gyntaf. Mawr obeithiwn y bydd modd datrys y broblem ar yr adeg hon.

Os nad ydych yn fodlon o hyd fodd bynnag, gallwch fynd â'r mater hwn ymhellach trwy wneud cwyn ffurfiol, gan fod gan Gofal Cymdeithasol Ceredigion weithdrefn gwyno.

Os ydych yn credu ein bod wedi gwneud rhywbeth yn dda, gallwch ddweud hynny wrthym hefyd.

Gofynnwch i'r **Gofal Cymdeithasol** am daflen 'A ydym yn llygad ein lle? A oes gennych unrhyw Sylwadau, Cwynion neu Ganmoliaeth'?

Argyfyngau

Os bydd angen help arnoch ar frys y tu allan i oriau agor Porth Gofal (fel y nodwyd tu fewn clawr y daflen hon), cysylltwch â'n Tîm Argyfwng Tu Allan i Oriau Swyddfa ar:

0300 4563554

Mae taflenni eraill yn rhoi manylion am y gwahanol wasanaethau a gynigir gan Gofal Cymdeithasol Ceredigion ar gael drwy ofyn amdanynt o Porth Gofal. Os ydych am ragor o wybodaeth, ffoniwch ar:

01545 574000

Byddem yn croesawu unrhyw sylwadau sydd gennych ynghylch cynnwys a chynllun y daflen hon, yn ogystal â'r gwasanaeth yr ydych wedi ei dderbyn. Mae'ch safbwyntiau chi yn bwysig er mwyn sicrhau ein bod yn gallu monitro a gwella'r ansawdd yn ôl yr angen. A fyddech gystal â mynd ati i lenwi'r canlynol:

Enw: …………………………………………………………………………...............................

Cyfeiriad: ……………………………………………………………………...............................

…………………………………………………………………………………...............................

....

Rhif Ffôn: ……………………............. Dyddiad: ..…………………………….............

Cafwyd taflen gan......... ………………………………………………...................................

Fy nghanmoliaeth neu fy nghwyn:
…………………………………………………………………………………............................

…………………………………………………………………………………............................

…………………………………………………………………………………............................

…………………………………………………………………………………............................

…………………………………………………………………………………..........................
(A fyddech gystal â pharhau ar dudalen ar wahân os bydd angen mwy o le arnoch)

Dylech anfon y dudalen hon at:

Porth Gofal
Canolfan Rheidol
Rhodfa Padarn
Llanbadarn Fawr
Aberystwyth
SY23 3UE

Diolch am eich sylwadau