Cludiant a Symudedd

Help i drefnu ac efallai cyllido cludiant, er enghraifft i fynd i ac o apwyntiadau neu'r ysbyty, i'r gwaith neu i grwpiau Gofalwyr.

Gwybod eich hawliau

Gofalwch y caiff eich llais ei glywed er mwyn gallu egluro eich teimladau am bethau, yr hyn sydd ei angen arnoch, neu pam yn eich barn chi, y dylid newid rhywbeth.

Y Brifysgol ac Addysg Bellach

Cyfle i drafod cadw cydbwysedd rhwng y rôl gofal ac addysg ac i drafod eich opsiynau. Gall ein staff estyn allan ddod atoch chi.

Gwaith a chyflogaeth

Cyfle i ystyried opsiynau a gwneud penderfyniadau megis a ydych am aros yn y gwaith neu newid eich swydd, gofyn am weithio oriau hyblyg neu roi'r gorau i'ch gwaith i ofalu am rywun, a chadw cydbwysedd rhwng eich rôl fel gofalwr a'ch llesiant personol.

Hunan-feddyginiaethu a chamddefnyddio sylweddau

Os byddwch yn dueddol o ddibynnu ar alcohol neu gyffuriau i ymdopi gallwch siarad gyda ni'n gyfrinachol. Ni fyddwn yn barnu, ond gallwn eich helpu i ystyried pa opsiynau sydd ar gael ichi.

Cwrdd â Gofalwyr eraill

GRWPIAU A THRIPIAU

Mae grwpiau Gofalwyr yn rhoi cyfle ichi gysylltu â Gofalwyr eraill yn eich ardal neu ar-lein. Gallwch gael amser i ffwrdd o'r cyfrifoldebau gofal, mwynhau profiadau newydd a chreu atgofion trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau a thripiau, gyda phobl eraill sy'n deall pa mor gymhleth mae'ch bywyd yn gallu bod.

Eich llais

Rydym yn hwyluso cysylltiad rhwng Gofalwyr, darparwyr gwasanaethau a phobl sy'n gyfrifol am bolisi ar lefel leol a chenedlaethol, trwy gyfleu eich syniadau a'ch profiadau er mwyn gallu siapio polisi a deddfwriaeth, a gwella gwasanaethau ar gyfer Gofalwyr a'r bobl maent yn eu cefnogi.

Os taw cyflogwr ydych, neu'n aelod o grŵp cymunedol, mae rhai o'ch staff neu aelodau'n Ofalwyr. Gallwn eich helpu i'w cefnogi mewn ffordd effeithiol.

Ydych chi'n weithiwr proffesiynol ym maes gwasanaethau cymdeithasol, tai neu ofal iechyd? Os felly, gallwn eich helpu i gefnogi'r Gofalwyr rydych yn gweithio gyda nhw, yn enwedig o ran gweithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

Sut gallwch chi gyfrannu:

- dweud wrth Ofalwyr eraill
- codi arian neu roi cyfraniad ariannol
- gwirfoddoli gyda ni

mae pob math o ffyrdd amrywiol ar gael i helpu

- dod yn noddwr corfforaethol

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR Gogledd Cymru Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd · credu connecting carers cysylltu gofalwyr · YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR Croesffyrdd Gorllewin Cymru

Consortiwm yw Gofalwyr Ceredigion sy'n cynnwys tri o Bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr: Credu, Croesffyrdd Sir Gâr yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru.

Rydym yn cydweithio i gefnogi Gofalwyr i fanteisio i'r eithaf ar fywyd.

Comisiynir ein gwasanaethau ar y cyd gan Gyngor Sir Ceredigion a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

@GofalwyrC

Gofalwyr Ceredigion Carers

RHADBOST Credu
Ffôn: 03330 14 33 77
ebost: ceredigion@credu.cymru
www.carers.cymru

Partner Rhwydwaith o
YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

Rhif Elusen Gofrestredig Credu yng Nghymru yw:

Dyluniwyd ac argraffwyd gan IMPRINT 01686 624137

Gofalwyr Ceredigion

Yn cefnogi Gofalwyr Ceredigion

Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind?

...os felly, rydych CHI'N bwysig hefyd...

- Gwybodaeth a chymorth
- Cysylltu ag eraill
- Seibiant / gofal seibiant
- Am ddim a chyfrinachol

Cysylltwch â ni ar 03330 14 33 77
www.carers.cymru
ceredigion@credu.cymru

Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n wael, yn fregus, yn anabl, sydd â phroblemau iechyd meddwl neu broblemau o ran camddefnyddio sylweddau, ac nid yw'r unigolyn dan sylw'n gallu ymdopi heb eich cymorth chi, ac rydych yn gwneud hyn am ddim ochr yn ochr â chyfrifoldebau cyffredin eraill megis teulu, gwaith neu addysg...

YNA RYDYCH CHI'N BWYSIG HEFYD

Gofalu am rywun yw'r peth mwyaf caredig y gallwch ei wneud i rywun arall, a gall fod yn werth chweil; ond gall hefyd fod yn anodd ymdopi â'r holl ddyletswyddau a chyfrifoldebau ymarferol ac emosiynol...
Mae Gofalwyr Ceredigion yn cefnogi pobl sy'n Gofalu am rywun arall.

RYDYM YN CYNNIG CEFNOGAETH I OFALWYR O BOB OED

Boed angen ychydig o wybodaeth, cymorth unigol neu i greu cysylltiadau gydag eraill.

Mae'r daflen hon yn rhoi blas o'r cymorth sydd ar gael gennym, fodd bynnag, byddwn yn delio gyda phawb fel unigolyn ac yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig ichi.

CEFNOGAETH I OFALU

Delio gydag afiechydon neu gyflyrau penodol

Gwybodaeth ac arweiniad er mwyn deall afiechydon neu anableddau penodol, a'r goblygiadau ichi fel Gofalwr.

A ariennir gan

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Cysylltu Gofalwyr Connecting Carers CEREDIGION

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Mynediad at gyllid

Byddwn yn ymchwilio i ffynonellau cyllid gyda chi, ar gyfer gofal seibiant a seibiannau, technoleg gynorthwyol, cludiant a hyfforddiant.

Sefydliadau eraill

Gallwn greu cysylltiadau ichi gyda sefydliadau a gwasanaethau lleol a all fod o gymorth ichi, megis Uned Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion.

Eiriolaeth a chysylltiadau gyda gweithwyr proffesiynol

Gallwn eich cefnogi wrth ddelio gyda gweithwyr proffesiynol - megis gwasanaethau cymdeithasol, iechyd neu dai - trwy ddod gyda chi i gyfarfodydd, a sicrhau y gallwch fynegi eich barn a'ch dymuniadau. Yr enw ar hyn yw eiriolaeth.

CEFNOGAETH ICHI

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol

Gallwch siarad gyda rhywun sy'n deall gofynion darparu gofal a chymorth di-dâl. Mae'r tîm yn cynnig cymorth sy'n cael ei deilwra i'ch anghenion unigol chi, er mwyn ichi wneud dewisiadau deallus sy'n gywir o'ch safbwynt chi.

Llesiant

Cyfle i ystyried effaith eich cyfrifoldebau gofal ar eich bywyd, i'ch helpu cadw cydbwysedd rhwng eich anghenion chi a'ch rôl fel gofalwr.

Cefnogaeth gyda seibiannau a gofal seibiant

Mae gwahanol ffyrdd o sicrhau eich bod yn derbyn y seibiannau sydd eu hangen arnoch, a gallwn eich helpu i gael hyd i'r dull sy'n eich siwtio chi orau. Rydym yn gweithio gyda dau o sefydliadau hynod ddibynadwy, Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, i ddarparu gofal seibiant tymor byr / gofal amgen.

Cyrraedd eich nodau bywyd

Cyfle i ystyried bywyd tu allan i'r rôl gofal a'r opsiynau sydd gennych ar gyfer y dyfodol. Pa nodau a dyheadau sydd gennych, a sut gallwch symud yn nes at eu gwireddu, wrth gyflawni'r rôl gofal yr un pryd?

Dysgu sgiliau newydd

Gallwch siarad gyda ni am gyfleoedd hyfforddi, ar gyfer eich rôl gofal, ar gyfer y dyfodol, neu o safbwynt diddordeb yn unig; yn ogystal ag opsiynau cyllido a gofal seibiant i fynychu hyfforddiant.

Buddion a chymorth ariannol

Ydy'ch teulu'n derbyn yr holl gymorth ariannol sydd ar gael ichi? Gallwn roi cefnogaeth ichi ystyried budd-daliadau, lwfansau a thaliadau o safbwynt Gofalwyr ac anabledd, pensiynau a thai, budd-daliadau addysgol, trethi a chredydau.