

CYFARWYDDIADAU

2017

Caerdydd a Bro Morgannwg

Canllaw i wasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn, gan
gynnwys pobl iau â dementia

manyllion yn gywir adeg argraffu

Cyflwyniad

Rwyf wrth fy modd i roi cyflwyniad i'r canllaw pwysicaf hwn i wasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Ar ôl gofalu am fy nhad a gafodd dementia, rwy'n gwybod o brofiad pa mor anodd yw'r rôl gofalu a pha mor bwysig yw hi i dderbyn y wybodaeth a'r gefnogaeth gywir pan fydd ei angen arnoch chi. Mae yna lawer o wybodaeth ar y rhyngwyd ond ar adegau o straen, mae hi mor galonogol i allu ymgynghori â llyfr clir wedi'i gynllunio'n dda, i gael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch.

Mae dod yn ofalwr yn fasgl sy'n anodd ei osgoi, ond mae cael y wybodaeth gywir wrth law yn gam pwysig wrth leddfu'r straen a allai ddilyn. Meddai gofalwyr sydd nawr wedi cwblhau eu taith gofalu y byddent wedi hoffi cael y wybodaeth ar

ddechrau eu taith a gasglant erbyn y diwedd. Mae Cyfarwyddiadau yn gam enfawr i'r cyfeiriad hwnnw.

Gallem longyfarch Nexus ar y cynhyrchiad newydd hwn o 'Cyfarwyddiadau', ac am y gwaith y maen nhw'n gwneud i gefnogi gofalwyr a phobl gyda dementia. Rwyf yn bersonol yn ddiolchgar am y gefnogaeth a gefais oddi wrthynt ac rwy'n falch o fod yn gysylltiedig â Nexus.

Anne Marie Little

Cadeirydd y Grŵp Cymorth Iechyd Meddwl i Gynfilwyr (the Veterans' Mental Health Support Group)

Cynnwys

Adran 1 - Cyfeiriadur Gwasanaethau Lleol

Age Connects Caerdydd a'r Fro T7-8
Alzheimer's Society (Ardal De Ddwyrain Cymru) T8-9
Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC) T9-10
Bipolar UK - Cymru T10-11
Carers Wales (rhan o Carers UK) T11-13
Cludiant Gwasanaeth Brys Gwirfoddol (VEST) T13
Crossroads in the Vale (EMI) Ltd. Gofalu am Ofalwyr T13-14
Cruse Bereavement Care (Caerdydd a Bro Morgannwg) T14
Cyngor ar Bopeth Caerdydd a'r Fro T14-15
Cynghorau Iechyd y Gymuned T15-17
Cyngor Ymataliad T18
Deietegwyr T18
Diverse Cymru T18-19
Gofal a Thrsio Caerdydd a'r Fro T19-20
Grŵp Cymorth Iechyd Meddwl y Cyn-filwyr T20-21
Gwasanaethau Cleifion Mewnol – Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn T21-22
Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol (PMHSS) T22-24

Gwasanaeth Deintyddol - Cymuned T24
Gwasanaethau Deintyddol - Ysbyty T24-25
Gwasanaethau Gofal Oedolion T25-27
Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn (MHSOP) Gwasanaethau Cymunedol T27
Gwasanaeth Larwm Cymunedol (Bro Morgannwg) T28
Journeys - Prosiect Gofal T28-29
Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu T29-30
Llinell Gymorth Dementia Cymru T30
Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L.) T30
Meddygon Teulu T31
Mind Caerdydd T31-32
Mind ym Mro Morgannwg T32-33
Nexus: ymglymu gofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth ym maes iechyd meddwl pobl hŷn T33-35
Parkinson's UK (Gwasanaethau Caerdydd a'r Fro) T35-36
Pobl iau â Dementia (Caerdydd a'r Fro) T35-36
Red Sea House T38
Samariaid T38-39
Solace- Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro T39-41
Teleofal Caerdydd T41
Tîm Cof T41

Tîm Gwaith Dyletswydd Brys (Caerdydd a Bro Morgannwg) T42
Uned Datblygu Ymarfer (Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Pobl Hŷn) T42
Woody's Lodge T43
Y Gymdeithas Strôc T43
Ymddiriedolaeth y Gofalwyr Cymru T43
Ysbytai Dydd - Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn - Caerdydd a Bro Morgannwg T44

Independent Age T52
Mind Cymru T53
Parkinson's UK T53
Revitalise - Gwyliau seibiant i bobl anabl a gofalwyr T54
Samaritans T54
Stroke Association T54-55
The Cinnamon Trust T55
The Relatives & Residents Association T55-56
Y Llang Brydeinig Frenhinol T56
Ymddiriedolaeth Gofalwyr T56-57

Adran 2 - Cyfeiriadur Gwasanaethau Cenedlaethol

Action On Elder Abuse T47
Age Cymru T47
Alzheimer's Society T47-48
Alzheimer's Society - Swyddfa Ranbarthol Cymru T48
Arthritis Research UK T49
Bladder and Bowel Community T49
Carers UK T49-50
Centre For Policy On Ageing T50
Cruse Bereavement Care T50
Disabled Living Foundation T51
Disability Rights UK T51
Gofal Arthritis T51-52
Huntington's Disease Association T52

Adran 3 - Grwpiau Cymorth Gofalwyr (Caerdydd a Bro Morgannwg)

Cyfarfod Gofalwyr Cyngor Iechyd Cymuned Caerdydd T61
Grwpiau Cefnogi Gofalwyr Solace T61
Grwpiau Cymorth Gofalwyr yr Alzheimer's Society T61-62
Grwpiau Gofalwyr Crossroads yn y Fro T62

Adran 1

Cyfeiriadur Gwasanaethau Lleol

Yn yr adran hon fe welwch wybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Peidiwch ag oedi cyn rhoi galwad iddyn nhw os hoffech ddefnyddio'u gwasanaeth neu i gael mwy o wybodaeth.

06

Age Connects Caerdydd a'r Fro

Unit 4 Cleeve House, Lambourne Crescent, Llanishen, Caerdydd, CF14 5GP

Rhif ffôn: 029 2068 3604
(gweler isod am rifau ar gyfer gwasanaethau penodol)

E-bost: info@ageconnectscardiff.org.uk

Gwefan: www.ageconnectscardiff.org.uk

Bydd Age Connects Caerdydd a'r Fro yn helpu a chefnogi pobl hŷn, yn enwedig y rhai sy'n agored i niwed, sy'n ynysig ac mewn tlodi.

Bwriad yr elusen yw:

- i alluogi pobl hŷn i ddiogelu a chynnal eu hawliau ar adegau pan fyddant yn agored i niwed.
- i ddarparu gwybodaeth annibynnol, gywir a chyfredol.
- i ddarparu ystod eang o wybodaeth ac amrywiaeth o wasanaethau trwy wirfoddolwyr.
- i recriwtio, hyfforddi, cefnogi a goruchwyllo gwirfoddolwyr.
- i roi cymorth i bobl hŷn iddynt barhau i fyw yn eu cartref o'u dewis cyhyd ag y dymunant.
- i ddarparu iechyd a lles trwy ddarparu ystod o weithgareddau cyfannol.

- i roi cyfleoedd i bobl hŷn gymryd rhan ac ymgysylltu â dinasyddion gweithgar.

Gwasanaethau:

- Heneiddio'n Dda - darparu gweithgareddau hamdden a dosbarthiadau.
- Eiriolaeth - cefnogi pobl mewn cartrefi gofal.
- Eiriolaeth Canser a Phobl Hŷn - darparu eiriolaeth annibynnol ar gyfer y rheini sy'n cael eu heffeithio gan ganser.
- Rhyddhau o Ysbyty - gwasanaeth gofal cartref cofrestredig sy'n cefnogi pobl ar ôl arhosiad yn yr ysbyty.
- Cadw Pobl Mewn Cysylltiad - helpu pobl i barhau i gymryd rhan yn y gymuned neu i ddarparu ymweliadau cartref i'r rheiny sy'n dod i'r tŷ.
- Gwasanaeth Torri Ewinedd - Mae'r gwasanaeth yn costio £12 ac mae rhai cyfyngiadau meddygol.
- Gwasanaeth Eirioli mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Dioddefwyr Dementia.

07

Mae gwasanaethau Bro yn cynnwys:

- Cynlluniau Cymydog Da
- Hawliau Lles
- Gwasanaeth Eiriolaeth ar gyfer Dioddefwyr Dementi

Heneiddio'n Dda – 029 2233 1113 a 01446 732385

Eiriolaeth – 029 2068 3683 a 01446 795632

Eiriolaeth Canser a Phobl Hŷny – 029 2068 3681

Gwasanaeth Rhyddhau yr Ysbyty – 029 2068 3693

Cadw Pobl Mewn Cysylltiad – 029 2240 0029

Gwasanaeth Torri Ewinedd – 029 2233 1113

Gwasanaeth Eiriolaeth ar gyfer Dioddefwyr Dementia - 029 2068 3685

Gwasanaethau Bro yn unig:

Cynlluniau Cymydog Da - 01446 795 549

Alzheimer's Society - (Ardal De Ddwyrain Cymru)

Oldwell Court, Ty Gwyn Road, Penylan, Caerdydd CF23 5DA.

Melanie Andrews, Rheolwr Gweithrediadau

Julia Lever, Rheolwr Gwasanaethau

Helen DeAbreu, Rheolwr Gwasanaeth Dydd

Jan McKenzie, Gweinyddwr Ardal

Rhif ffôn: 029 2043 4960

E-bost: southeastwales@alzheimers.org.uk

Alzheimer's Society yw elusen cefnogaeth ac ymchwil flaenllaw y DU ar gyfer pobl â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Mae Alzheimer's Society yn hyrwyddo hawliau pobl sy'n byw gyda dementia a'r miliynau o bobl sy'n gofalu amdanynt.

Mae Alzheimer's Society yn cefnogi pobl i fyw'n dda â dementia heddiw ac yn ariannu ymchwil i ddod o hyd i iachâd ar gyfer yfory.

Gwasanaethau:

- Grwpiau cefnogi gofalwyr
- Caffis Dementia
- Amrywiaeth eang o wybodaeth a thafleuni ffeithiau ar ddementia, gofalu a phynciau cysylltiedig
- Cefnogaeth i gael mynediad at wasanaethau lleol
- Cylchlythyr bob chwe mis
- Prosiect Pobl ifanc â dementia
- Gwasanaeth gofal dydd arbenigol gyda chludeant
- Hyfforddiant mewn gofal dementia
- Sesiynau gwybodaeth i ofalwyr
- Gwasanaeth cefnogi dementia a chyfeillio
- Grwpiau gweithgaredd amrywiol, hy. canu ar gyfer yr ymennydd, straeon bywyd, clwb ffilm
- Gwasanaeth eirioli
- Gwasanaeth cymorth cymunedol
- Llinell Gymorth Genedlaethol
- Ochr yn ochr - grŵp dan arweiniad gwirfoddol i gefnogi cymdeithasu o fewn y gymuned (ar gyfer pobl â dementia)

Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC)

Mae Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC) yn annog gwell gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a'r gwasanaethau cymdeithasol trwy:

- Rheoleiddio, arolygu ac adolygu
- Darparu cyngor proffesiynol

Trwy ein gwaith, ein nod yw codi safonau, gwella ansawdd a hyrwyddo arfer gorau a hysbysu pobl am ofal cymdeithasol

Mae ein timau cenedlaethol yn arwain ar reoli a dadansoddi gwybodaeth i ddarparu adolygiadau trwy Cymru gyfan a darparu cyngor proffesiynol i wella gwasanaethau. Y tri rhanbarth (Gogledd, De Ddwyrain, De Orllewin) yw'r ffocws ar gyfer asesiad a barn broffesiynol am wasanaethau a sefydliadau. Maent yn arolygu ac yn adolygu gwasanaethau cymdeithasol awdurdodau lleol, ac yn rheoleiddio ac archwilio lleoliadau gofal ac asiantaethau.

Gellir cysylltu â'r Prif Arolygydd a'n timau cenedlaethol yn:

Cathays Park, Caerdydd CF10 3NQ

Rhif ffôn: 029 2082 3196

E-bost: cssiw@wales.gsi.gov.uk

Gellir cysylltu â Swyddfa Ranbarthol De Ddwyrain Cymru yn:

CSSIW Rhanbarth y De Ddwyrain, Llywodraeth Cymru, Parc Busnes Rhydycar, Merthyr Tudful CF48 1UZ

Rhif ffôn: 0300 7900 126

E-bost: cssiw.southeast@wales.gsi.gov.uk

Bipolar UK - Cymru

Rhif ffôn: 0333 323 3880

Gwefan: www.bipolaruk.org.uk

Bipolar UK yw'r elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i gefnogi unigolion sy'n cael eu heffeithio gan bipolar.

Mae'r gwasanaethau a ddarperir gan Bipolar UK yn cynnwys:

- Gwasanaeth Mentora Link: gwasanaeth mentora cyfoedion lle gellir cysylltu unigolion sydd â chyflwr deubegwn neu eu teuluoedd/gofalwyr) â Mentor Gwirfoddoli sydd â phrofiad uniongyrchol o fyw gyda

deubegwn. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r unigolyn gwrdd â Mentor i drafod unrhyw faterion neu bryderon sydd ganddynt o ran ddeubegwn. Gall unigolion naill ai gael eu cyfeirio gan sefydliad/asiantaeth sy'n gweithio gyda nhw neu fel arall gallant gyfeirio eu hunain. Ffoniwch ni ar **0333 323 4458**

- <http://www.bipolaruk.org/Pages/Category/mentoring>
- Cyfleoedd gwirfoddoli i unigolion sydd â diagnosis o ddeubegwn, sy'n byw'n dda gyda'r cyflwr, neu eu teulu/gofalwyr, i gael eu hyfforddi i fod yn Fentor Gwirfoddol
- <http://www.bipolaruk.org/volunteer>
- Mae Grwpiau Cymorth yn rhedeg ledled Cymru ac yn cwrdd bob mis. Gellir cael manylion am y rhain trwy ffonio 0333 323 3885 <http://www.bipolaruk.org/Pages/Category/support-groups>
- eCommunity: Mae'r fforwm trafod ar-lein eCommunity yn ffynhonnell gefnogol fywiog a chefnogol i bob unigolyn yr effeithir arno gan ddeubegwn. Mae'r eCommunity yn cael ei chynnal a'i safoni gan Bipolar UK ac yn cynnig amgylchedd diogel i siarad ynddi. Cofrestrwch am ddim trwy ein gwefan ar: <http://www.bipolaruk.org/ecommunity>

- Cymorth Cyflogaeth: Mae Bipolar UK yn cynnig ein gwasanaeth Cymorth Cyflogaeth i gefnogi unigolion yr effeithir arnynt gan ddeubegwn ac sy'n dioddef problemau yn y gweithle. Yn agored i gyflogwyr a chyflogeion, mae ein Cymorth Cyflogaeth yn cynnig cefnogaeth, hyfforddiant ac adnoddau ymarferol.
- Gwasanaeth Ieuenctid: Mae'r Gwasanaeth Ieuenctid yn cefnogi pobl ifanc 16-25 oed sy'n cael eu heffeithio gan ddeubegwn. Mae gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor ar gael dros y ffôn ac e-bost. Mae Grwpiau Cymorth Ieuenctid yn cynnig lle diogel i bobl ifanc rannu profiadau, dysgu mwy am ddeubegwn a darganfod sut i reoli'r cyflwr. Rydym ar gael ar gyfer cyngor dros y ffôn ac e-bost i unrhyw un dan 16 oed a'u teuluoedd. Ffoniwch ni ar **0333 323 4459**, gweler <http://www.bipolaruk.org/Pages/Category/youth>

Carers Wales (rhan o Carers UK)

Rhif ffôn: 029 2081 1370

E-bost: info@carerswales.org

Gwefan: www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/local-support

Mae Carers Wales yma i wella bywydau gofalwyr a gyda Carers UK:

- Rydym yn cysylltu gofalwyr fel nad oes raid i unrhyw un gofalu ar eu pennau eu hunain - Drwy ymuno â ni, byddwch chi'n rhan o gymuned o ofalwyr a allai eich cefnogi trwy uchafbwyntiau ac isafbwyntiau gofalu am rywun.
- Rydym ni'n rhoi cyngor, gwybodaeth a chymorth arbenigol - Gall gofalu weithiau teimlo fel brwydr. Rydym ni ar eich ochr chi i'ch helpu a'ch arwain i fod yn ofalwr yng Nghymru.
- Rydym yn ymgyrchu i wneud bywydau gofalwyr yn well - Pan ymunwch chi â ni, byddwch chi hefyd yn rhan o symudiad ar gyfer newid. Ni fyddwn ni'n stopio nes bydd pob gofalwr yn cael y gefnogaeth sydd ei angen arnynt.
- Rydym yn arloesi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o gyrraedd a chefnogi gofalwyr.

Cyngor a gwybodaeth arbenigol:

Mae Carers Wales yn elusen fach. Rydym yn cwmpasu Cymru gyfan ac yn wynebu tasg fawr i wella bywydau gofalwyr. Mae gofalwyr yn dweud wrthym mai un o'r pethau pwysicaf sydd eu hangen arnyn nhw yw cyngor a gwybodaeth arbenigol. Rydyn ni'n darparu hyn - trwy daflenni, ein gwefan www.carersuk.org/wales a rhywun i siarad â nhw trwy ein ffôn rhad ac am ddim Llinell Gymorth Carers UK **0808 808 7777**.

Rydym ni'n gwneud llawer ond mae angen llawer mwy.

Mae aelodaeth am ddim. Pan ydych chi'n ymuno â Carers UK, rydyn ni gyda chi bob cam o'r ffordd. Byddwch chi'n dod yn rhan o gymuned gefnogol a mudiad dros newid. Am ragor o wybodaeth: <https://www.carersuk.org/how-you-can-help/join-us?nsrc=wal>

Cefnogi gofalwyr lleol:

Rydym yn recriwtio gwirfoddolwyr fel Llysgenhadon Lleol Carers Wales a fydd yn: cynrychioli Carers Wales yn eu cymunedau gofalwyr lleol, recriwtio a chrosawu aelodau newydd, codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr a'r materion sy'n effeithio ar ofalwyr.

Nodau rôl y Llysgennad:

- I wneud i aelodau newydd Carers Wales teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn gysylltiedig â'r sefydliad a gofalwyr eraill.
- I godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael i ofalwyr
- I wella cefnogaeth Carers Wales i ofalwyr unigol ar lefel leol
- Cynrychioli llais gofalwyr yn yr ardal leol
- Dylanwadu ar ddarpariaeth gwasanaethau lleol a chymorth i ofalwyr

Rhoi cefnogaeth ar lefel leol:

Mae galluogi ac annog gofalwyr i helpu gofalwyr eraill yn rhan o dreftadaeth Carers UK ac mae parhau â hyn yn rhan greiddiol o'n gwaith i wella bywydau gofalwyr. Dywedodd ein haelodau wrthym y dylem fod yn gwneud mwy i gefnogi gofalwyr ar lefel leol a bod datblygiad Llysgenhadon Lleol yn ymateb rhannol i hyn.

Ein nod yw cael un neu ddau Llysgennad Lleol fesul sir ledled Cymru; a all gefnogi gofalwyr, darparu gwybodaeth a chynrychioli gofalwyr i gyfarfodydd gwasanaethau cymdeithasol lleol. www.carersuk.org/how-you-can-help/volunteer/carers-uk-local-ambassador

Gweithio ochr yn ochr â sefydliadau a gweithwyr proffesiynol lleol:

Nod rôl y Llysgennad yw ategu at wasanaethau eraill sydd ar gael, i gyfeirio at gefnogaeth sydd ar gael, mynychu cyfarfodydd lle mae angen llais gofalwr, gan gefnogi ethos cydweithio a chyd-gynhyrchu. Gobeithiwn y gwnewch ddefnydd da o'n Llysgenhadon.

www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/local-support

Cludiant Gwasanaeth Brys Gwirfoddol (VEST)

Caroline Cook, VEST Transport, Uned 45 Ystad Ddiwydiannol Portmanmoor Road, Caerdydd, CF24 5HB
Rhif ffôn: **029 2049 0335**
E-bost: vest@talktalk.net
Gwefan: www.vestcardiff.talktalk.net

Mae VEST yn darparu cludiant o ddrws i ddrws i bobl na allant gael mynediad i drafnidiaeth gonfensiynol oherwydd henaint, anabled neu arwahanrwydd.

Mae'r gwasanaethau wedi'u teilwra ar gyfer grwpiau ac unigolion, cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Crossroads in the Vale (EMI) Ltd. Gofalu am Ofalwyr

Tina Tipples, Room 24, West House Cottage, Stanwell Road, Penarth, CF64 2EZ

Rhif ffôn: **029 2070 0057**
e-bost: caremanager@crossroads-vale.org.uk

Pwrpas pennaf y sefydliad yw cefnogi Gofalwr rhywun, sydd yn hwyr mewn bywyd wedi datblygu afiechyd meddwl megis dementia neu iselder difrifol, sy'n byw ym Mro Morgannwg. Er mwyn cyflawni'r nod hwn, mae'r sefydliad yn recriwtio a hyfforddi Hyfforddwyr Gofal i ddarparu gofal seibiant a allai fod mewn lleoliad cartref, cymdeithasol neu ofal dydd. Mae'r gwasanaeth yn lleihau straen mewn teuluoedd/personau sy'n gyfrifol am ofal, yn osgoi derbyniad dianghenraid i ysbyty neu ofal preswyl, yn ychwanegu ac yn ategu at y gwasanaethau statudol presennol, ac yn cynnal safon uchel o ofal.

Gwasanaethau:

- Trafodaeth gyda'r Gofalwr am eu hanghenion eu hunain ac anghenion y person maen nhw'n gofalu amdanynt.
- Asesiad parhaus o anghenion Gofalwyr ac anghenion y person maen nhw'n gofalu amdanynt.

- Gweithwyr Gofal Hyfforddedig sy'n darparu cefnogaeth emosynol ac ymarferol, mewn lleoliad cartref i'r Gofalwr a'r unigolyn sy'n derbyn gofal, sy'n cwmpasu sawl rhan o'r diwrnod 24 awr, 365 diwrnod y flwyddyn, wrth i adnoddau ganiatáu.
- Gwasanaeth Cwnsela Unigol Am Ddim a ddarperir gan gynghorydd cymwys.
- Grwpiau Cymorth a Chymorth Gofalwyr; cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth

Mae gofal am y person sy'n derbyn gofal hefyd ar gael yn:

- Canolfan Ddydd ar Ynys y Barri
- Clybiau wythnosol a chlybiau cymdeithasol ym Mhenarth a'r Barri
- Clwb prynhawn yn y Barri

Darperir cludiant i'r gweithgareddau grŵp ac oddi yno. Mae Gweithwyr Gofal yn gyfrifol am ofalu am yr unigolion mewn awyrgylch cymdeithasol cyfeillgar, er mwyn cynyddu eu hunan-barch a'u hansawdd bywyd. Mae'r gwasanaeth yn cael ei redeg gan staff hyfforddedig â thâl.

Cruse Bereavement Care (Caerdydd a Bro Morgannwg)

Rhif ffôn: **029 2022 6166** (llinell ymholiad, Llun, Mer a Gwener 10-12 canol dydd, ffôn ateb ar adegau eraill)

Ein gwasanaethau yw:

- Cefnogaeth profedigaeth wyneb yn wyneb un-i-un
- Cefnogaeth profedigaeth ffôn un-i-un
- Cefnogaeth profedigaeth grŵp
- Grŵp cyfeillgarwch yng Nghaerdydd
- Noson Gwybodaeth ac Asesu unwaith y mis
- Gwefan genedlaethol: www.cruse.org.uk
- Llinell gymorth Genedlaethol: **0808 808 1677** neu e-bost helpline@cruse.org.uk

Cyngor ar Bopeth Caerdydd a'r Fro

119 Broad Street, Y Barri, Bro Morgannwg, CF62 7TZ

Llinell Gymorth – **03444 772020** (Mae'r galwadau i'r gwasanaeth hwn yn costio'r un peth â ffonio rhifau 01 a 02. Fe'u cynhwysir fel rhan o lwfans

symudol neu becyn llinell dir. Nodwch y gall tariffau amrywio ac maent yn destun i newid, felly ar gyfer manylion penodol am dâl galwadau, gwiriwch gyda'ch darparwr eich hun.)

Gwefan: <http://cacv.org.uk>

Gwefan Genedlaethol: www.citizensadvice.org.uk

Facebook: <https://www.facebook.com/Cardiffvalecab>

Trydar: <https://twitter.com/CardiffValeCAB>

Mae'r gwasanaeth Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu problemau cyfreithiol, arian a phroblemau eraill trwy ddarparu cyngor annibynnol, cyfrinachol, a thrwy ddylanwadu ar lunwyr polisi.

Maent yn darparu cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Mae Cyngor ar Bopeth yn gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hybu cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

Cynghorau Iechyd Cymuned

Prif Swyddogaeth Cynghorau Iechyd Cymuned (CIC) yw cynrychioli buddiannau'r cyhoedd yn y gwasanaeth iechyd yn eu rhanbarth - e.e. er mwyn rhoi llais annibynnol i bobl yn eu GIG lleol a'r gwasanaeth y mae'n ei ddarparu.

Bydd eich Cyngor Iechyd Cymuned lleol yn:

- Cynrychioli barn y cyhoedd o fewn y GIG, gan sicrhau bod anghenion gofal iechyd lleol yn cael eu cydnabod, a byddant hefyd yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o faterion y GIG.
- Monitro a gwerthuso effeithiolrwydd gwasanaethau'r GIG a ddarperir gan, er enghraifft, ysbytai, meddygon teulu, deintyddion, fferyllfeydd a chartrefi gofal o safbwynt y claf
- Rhoi cymorth a chynghor annibynnol i unigolion sydd â phroblemau gyda, neu gwynion am wasanaethau'r GIG
- Gweithredu fel llais ar gyfer ei chymuned ar safonau a phriodoldeb gwasanaethau iechyd lleol, ar ôl ymgynghori â phobl leol a chasglu barn y cyhoedd

- Sicrhau bod barn ac anghenion lleol yn dylanwadu ar bolisiâu a chynlluniau BILL ac Ymddiriedolaethau - felly mae croeso i sylwadau bob amser!
- Rhoi barn y cyhoedd ar ddogfennau ymgynghori o Lywodraeth Cynulliad Cymru, GIG Cymru a sefydliadau eraill
- Monitro ansawdd gwasanaethau'r GIG lleol o safbwynt y cleifion. Bydd hyn yn cynnwys ymweld ag ysbytai ac adeiladau gofal iechyd eraill lle darperir gofal GIG
- Gweithio gydag asiantaethau eraill i wella gwasanaethau a cheisio creu newidiadau lle bo angen
- Rhoi gwybodaeth a chyngor i'r cyhoedd ar faterion iechyd

Hawliau a Dyletswyddau Statudol CIC

Mae gan CIC hawl statudol i:

- Derbyn gwybodaeth gan y Byrddau Iechyd Lleol ac Ymddiriedolaethau'r GIG.
- Ymgynghorir ar gynigion ar gyfer unrhyw newid mewn gwasanaethau iechyd yn eu hardal.
- Rhwch ac arolygu rhai safleoedd GIG yn eu hardal, gan gynnwys rhai meddygon teulu, deintyddion, ysbytai, fferyllfeydd a chartrefi gofal sy'n darparu gofal GIG.

- Mynychu cyfarfodydd Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau'r GIG.
- Cyfarfod yn ffurfiol o leiaf bob blwyddyn gyda Byrddau Iechyd yn eu hardal.

Mae gan CIC ddyletswydd statudol i:

- Cyfarfod yn gyhoeddus o leiaf unwaith bob tri mis.
- Cyhoeddi adroddiad blynyddol ar eu perfformia

Yn aml, gwahoddir CICau i fynychu a chyfrannu at ystod eang o gyfarfodydd a drefnir gan Ymddiriedolaethau, Awdurdodau Lleol, sefydliadau Gwirfoddol a GIG. Mae CICau hefyd yn gwahodd cynrychiolwyr lleol o'r un sefydliadau hyn i fynychu a mynd i'r afael â'u chyfarfodydd yn rheolaidd. Yn ogystal â chyfarfodydd anffurfiol, mae gan Gyngorau Iechyd Cymuned gyfarfod flynyddol ffurfiol gyda phob Bwrdd Iechyd yn ei ardal.

Gwasanaeth Eiriolaeth CIC - Mae'r Gwasanaeth Eirioli CIC yn ddim bach o staff sy'n darparu gwasanaeth cwynion a gwybodaeth i'r cyhoedd.

Aelodaeth

Mae CICau ar agor i bob rhan o'r gymuned gan fod eu haelodaeth yn cynnwys aelodau gwirfoddol a benodir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, yr Awdurdod Lleol a'r Sector Gwirfoddol.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn bod yn aelod o CIC ac os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â Phrif Swyddog eich CIC lleol, gellir dod o hyd i'w rhif ffôn isod.

Atgyfeiriadau:

Gall unrhyw unigolyn neu sefydliad gyfeirio, trwy e-bost, yn ysgrifenedig, dros y ffôn neu yn bersonol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Cyngor Iechyd Cymuned Caerdydd a Bro Morgannwg

Mr Stephen Allen, Prif Swyddog, Cyngor Iechyd Cymuned Caerdydd

Uned 3, Procopy Business Centre, Parc Ty Glas, Llanishen, CF14 5DU

The office hours:

Monday to Thursday 9.00am to 4.30pm

Oriau swyddfa:

Dydd Llun i Ddydd Iau 9.00yb tan 4.30yp

Rhif ffôn: [029 2075 0112](tel:02920750112)
e-bost: cavog.chiefficer@waleschc.org.uk

Mae'r swyddfa'n gweithio ar system apwyntiad. Ffoniwch yn gyntaf os gwelwch yn dda.

Rhif ffôn: [029 2075 0112](tel:02920750112)
e-bost: Cavog.advocacy@waleschc.org.uk

Board of CHCs in Wales: [029 2023 5558](tel:02920235558)

Dyma'r corff Cenedlaethol ar gyfer pob CIC yng Nghymru, mae'n:

- Sicrhau rolau a safonau craidd cyson ar gyfer pob CIC ac mae'n cynorthwyo neu'n cynghori CICau ar sut i'w cyflawni.
- Cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o faterion a phryderon sy'n effeithio ar y GIG.
- Cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r Bwrdd a'r Gyngorau Iechyd Cymuned ar y cyd.
- Datblygu agenda cyffredin gyda CICau
- Yn hyrwyddo cydweithio rhwng CICau. Yn rhoi gwybod i CICau am ddatblygiadau cenedlaethol.
- Yn cefnogi CICau unigol mewn perthynas â materion o bwys cenedlaethol neu bryder lle bo hynny'n briodol.
- Yn cynrychioli barn a diddordebau cyfunol y CICau i Gynulliad Cenedlaethol Cymru, Senedd y DU, y GIG a chyrff eraill.

Cyngor Ymataliad

Gwasanaeth Ymataliad Integredig, Corridor 400, Lansdowne, Canton, Caerdydd CF11 8PL

Rhif ffôn: [029 2093 2647](tel:02920932647)

Ffacs: [029 2093 2636](tel:02920932636)

Lleolwyd Y Gwasanaeth Cyngori ar Ymataliad Integredig o fewn Nyrsio Cymunedol yn Ysbyty Lansdowne ac yn cwmpasu BIP Caerdydd a'r Fro gyfan.

Maent yn rhedeg clinigau gofal cymunedol ac eilaidd mewn amrywiaeth o leoliadau ac yn derbyn atgyfeiriadau agored.

Maent yn cynnig asesiad, ymchwiliadau, triniaeth a rheolaeth problemau'r bledren a'r coluddyn.

Lleoliad

Beth maen nhw'n cynnig i gleifion:

- Asesiad llawn o broblemau ymataliad y bledren a'r coluddyn ar gyfer oedolion
- Ymchwilio a thriniaethau ceidwadol ar gyfer problemau bledren/coluddyn
- Rheoli anymataliad - darparu cynhyrchion ymataliad
- Cyngor/llynyddiaeth a chymorth gan gyfeirio at broblemau ymataliad y bledren/coluddyn

Deietegwyr

Rôl y dietegydd yw helpu i sicrhau'r lefel maethol gorau posibl, gan arwain at statws iechyd mwyaf posibl. Gwneir hyn mewn cydweithrediad â'r defnyddiwr gwasanaeth, gofalwyr ac aelodau'r tîm aml-ddisgyblaeth. Bydd maeth da yn helpu i wella ansawdd bywyd a hefyd annog annibyniaeth cyhyd â phosibl. Os oes gennych ymholiad, cysylltwch â un o'r dietegwyr canlynol.

Dietetics Riverside Medical Centre

Rhif ffôn: [029 2066 8089](tel:02920668089)

Adran Maeth a Dieteteg Ysbyty Llandochoau

Rhif ffôn: [029 2071 5281](tel:02920715281)

Diverse Cymru

Cyfeiriad: 307-315 Cowbridge Road East, Canton, Caerdydd CF5 1JD

Rhif ffôn: [029 2036 8888](tel:02920368888)

E-bost: info@diverse.cymru

Elusen Gymreig unigryw yw Diverse Cymru, sy'n ymroddedig i gefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu oherwydd oedran, anabledd, hunaniaeth ac aillbennu rhyw, hil, crefydd neu gredoau ac ymlyniad rhywiol

Mae'r gwasanaethau'n cynnwys

- Cyngor ynghylch lles a budd-daliadau sy'n helpu pobl i gael y cymorth sydd ei angen arnynt
- Gwasanaethau taliadau uniongyrchol sy'n gadael i bobl sy'n derbyn gofal gwasanaethau cymdeithasol ddewis a rheoli'r gefnogaeth sy'n gweddu orau i'w hanghenion.
- Prosiectau Iechyd Meddwl Du a Lleiafrifoedd Ethnig (BME) sy'n gwella dealltwriaeth am iechyd meddwl a'r rhwystrau y mae'r cymunedau hyn yn eu hwynebu wrth gael gafael ar gymorth a gwasanaethau

Mae gan ein gwahanol brosiectau wahanol ffyrdd o gyfeirio, cysylltwch â ni i siarad ag un o'n tîm a fydd yn eich tywys drwy'r broses.

Cyngor –
adviceteam@diverse.cymru

Taliadau uniongyrchol –
directpayments@diverse.cymru

Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro

Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro, Tolven Court, Dowlais Road, Splott, Caerdydd CF24 5LQ.

Rhif ffôn: [029 2047 3337](tel:02920473337)

Ffacs: [029 2047 3347](tel:02920473347)

E-bost: careandrepair@crcv.org.uk

Mae Gofal a Thrwsio Caerdydd a'r Fro yn bodoli i helpu pobl hŷn i atgyweirio, addasu a chynnal eu cartrefi, gan eu galluogi i fyw mor annibynnol â phosib gyda mwy o ddiogelwch, cynhesrwydd a chysur.

Gwasanaeth Cymorth Gwaith Achos Craidd yw canolbwynt yr Asiantaeth ac yn ffurfio'r craidd o ble mae'r Asiantaeth yn gweithredu ei fusnes. Mae'r gwasanaeth yn helpu pobl i gwblhau atgyweiriadau, gwelliannau ac addasiadau i'w tai, trwy ddarpariaeth cyngor arbenigol, cefnogaeth a chymorth ymarferol ar ffurf gwasanaeth gwaith achos a technegol sy'n gydlynol, yn holistig, yn seiliedig ar broblemau ac yn canolbwyntio ar y cleient. Gall y gwaith a wneir gan yr Asiantaeth amrywio o eitemau bach iawn fel atgyweirio gollyngiad dwr bach, gosod rheiliau llaw neu gloeon newydd i swyddi mawr megis addasu ystafell ymolchi neu ailosod y to.

Mae'r gwasanaethau a ddarperir gan Weithwyr Achos yr Asiantaeth yn canolbwyntio ar y dinesydd ac, fel y cyfryw, wedi'u teilwra yn unol ag anghenion y cleient. Bydd y Gweithwyr Achos yn gwrando ar beth mae'r person hŷn eisiau a'i angen a bydd wedyn yn llunio pecyn gyda chefnogaeth i'w gwneud yn bosibl. Mae hyn yn

hyblyg, felly os na fyddai cleient yn cytuno ag unrhyw beth a awgrymir, neu os bydd eu hanghenion yn newid, bydd y gwasanaethau iddynt yn newid hefyd. Mae'r gwasanaeth cynghori yn rhad ac am ddim i gleientiaid.

Atgyfeiriadau:

Mae cleientiaid gwaith achos yn bobl hŷn, yn bennaf 75 oed a throsodd, sy'n berchen ar eu cartrefi eu hunain neu'n denantiaid preifat. Mae'r gwasanaeth ffurfiol llawn, fodd bynnag, yn gallu ac yn cynorthwyo pobl rhwng 60 a 74 oed mewn rhai amgylchiadau (yn bennaf lle maent yn byw ar eu pennau eu hunain, yn derbyn credyd pensiwn a/neu'n dioddef salwch hirdymor cyfyngol).

Dylai cleientiaid sy'n defnyddio'r gwasanaeth fod yn profi problem tai sy'n cynnwys peth elfen o atgyweiriadau, cynnal a chadw, addasiadau a/neu welliannau.

Grŵp Cymorth Iechyd Meddwl y Cyn-filwyr

Matthew Salisbury
Nexus, cavamh, 84 Glebe Street,
Penarth, Caerdydd, CF64 1EF
Rhif ffôn: 029 2022 2000
E-bost: matthew@cavamh.org.uk

Sefydlwyd Grŵp Cymorth Iechyd Meddwl y Cyn-filwyr i roi ystyriaeth arbennig i les cyn-filwyr. Diffinnir cyn-filwyr fel rhai sydd wedi ymgymryd ag o leiaf un diwrnod o wasanaeth a dalwyd yn Lluoedd Arfog y wlad hon, neu bersonél y Llynges Fasnachol sydd wedi gwasanaethu mewn theatr rhyfel. Bydd cyn-filwyr yn cynnwys y rhai a wasanaethodd yn yr Ail Ryfel Byd, a wnaeth y Gwasanaeth Cenedlaethol yn ogystal â'r rhai a wasanaethodd yn fwy diweddar.

Cafwyd y grŵp ei ffurfio i :-

- Gweithredu fel cyfrwng cyfathrebu rhwng y cyn-filwyr a'r rhai sy'n cynllunio a darparu gwasanaethau iechyd meddwl a lles
- Darparu ffynhonnell wybodaeth am wasanaethau iechyd meddwl yn Ardal De Cymru
- Cynrychioli pryderon cyn-filwyr mewn cyfarfodydd cynllunio darparwyr gwasanaeth, yn enwedig ar lefelau awdurdodau lleol a Bwrdd Iechyd y Brifysgol

Er y gellir cysylltu â'r Grŵp Cefnogi yn swyddfa Nexus yng Nghavamh, mae'n gweithio mewn cysylltiad â:-

- Cyngor Bro Morgannwg a Chyngor Dinas Caerdydd trwy Gyfamod y Lluoedd Arfog
- Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr Cymru Gyfan
- Fforwm y Lluoedd Arfog

- Aelodau sy'n gwasanaethu yn y Llynges Frenhinol, y Fyddin a'r Llu Awyr Brenhinol
- Cymdeithas Lluoedd Wrth Gefn a Chymdeithas Cadetiaid Cymru
- Bwrdd Ysbyty Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- Woody's Lodge wedi'i leoli yn HMS CAMBRIA, Hayes Point, Sully CF64 5XU
- GIG Cyn-filwyr Cymru
- Combat Stress
- Grwp 50+ y Fro

Gwasanaethau Cleifion Mewnol - Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn

Mae yna 8 ward claf preswyl ar gyfer iechyd meddwl pobl hŷn wedi lleadaenu ar draws tri safle: Ysbyty Prifysgol Llandochau, Canolfan Iorwerth Jones ac Ysbyty'r Barri. Mae rhai o'r wardiau hyn yn Wardiau Asesu Llem sy'n arbenigo mewn gofal tymor byr tra bod y gweddill yn Wardiau Asesu Estynedig sy'n darparu cyfnodau gofal hwy.

Wardiau Asesu Llem

Mae gan Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn 5 Ward Asesu Llem sydd i gyd wedi'u lleoli yn Ysbyty Llandochau. Maent yn cynnig asesiad a thriniaeth 8-12 wythnos i glaf mewnol ag anghenion iechyd meddwl llym na ellir eu cefnogi yn y gymuned oherwydd difrifoldeb eu symptomau ymddygiadol a seiciatryddol. Mae derbyniadau yn cael eu blaenoriaethu ar gyfer y rhai sydd â'r angen mwyaf a asesir gan broses rheoli gwelyau

Rhyddhad â chefnogaeth i leoliadau priodol gyda dilyniant yw nod allweddol arall o wasanaethau claf mewnol.

Gwnaed atgyfeiriadau a derbyniadau trwy CMHT i bobl hŷn neu Wasanaethau Argyfwng.

Cysylltiadau:

Ysbyty Llandochau, Penlan Road, Penarth CF64 2XX.

Mae'r cysylltiadau ar gyfer y wardiau unigol fel a ganlyn:

Ward East 10 (Dementia Dynion), Ysbyty Llandochau

Rhif ffôn: 029 2071 5845

Ward East 12 (Dementia Merched),
Ysbyty Llandochau

Rhif ffôn: 029 2071 5848

Ward East 14 (Dynion), Ysbyty
Llandochau

Rhif ffôn: 029 2071 5855

Ward East 16 (Merched), Ysbyty
Llandochau

Rhif ffôn: 029 2071 5859

Ward East 18 (Dementia Cymysg),
Ysbyty Llandochau

Rhif ffôn: 029 2071 5865

Wardiau Asesu Estynedig

Mae gan Wasanaethau Iechyd
Meddwl i Bobl Hŷn 3 Ward Asesiad
Estynedig yng Nghanolfan Iorwerth
Jones (Caerdydd) ac Ysbyty'r Barri
(y Fro).

Gall Cleifion a aseswyd mewn
wardiau llem sy'n bodloni
cymhwyster "Gofal Iechyd
Parhaus" am eu hanghenion
iechyd meddwl cyrchu asesiad
estynedig yn y wardiau asesu
seiciatrig estynedig hyn. Mae
pob claf mewn Wardiau Asesu
Estynedig yn destun i adolygiadau
bob chwe mis ac mi fyddant yn
symud ymlaen i leoliadau priodol
os yw eu hanghenion yn newid
i'r graddau nad ydynt bellach yn
bodloni cymhwyster "Gofal Iechyd
Parhaus".

Gwneir atgyfeiriadau fel arfer o'r
Wardiau Asesu Llem yn Ysbyty
Llandochau.

Cysylltiadau:

Canolfan Iorwerth Jones, Trenchard
Drive, Llanishen, Caerdydd, CF14
5LJ

Ward Coed Y Felin

Rhif ffôn: 029 2074 5741

Ward Coed Y Nant

Rhif ffôn: 029 2074 5279

Ward St Barrucs, Ysbyty Y Barri,
Colcot Road, Y Barri, CF62 8YH

Rhif ffôn: 01446 704 003

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol (PMHSS)

**Beth yw Gwasanaeth
Cymorth Iechyd Meddwl
Sylfaenol (PMHSS)?**

**Mae'r PMHSS yn wasanaeth
i bobl o bob oed sy'n byw
gyda phroblemau iechyd
meddwl cyffredin, gan
gynnwys plant a phobl hŷn.
Mae enghrefftiau'n cynnwys**

**hwyliau isel, teimlo'n
bryderus, o dan bwysau
neu'n llethol. Gallwch hefyd
defnyddio'r gwasanaeth
am bryder penodol sy'n
gysylltiedig â'ch lles
seicolegol.**

Mae'r gwasanaeth ar gyfer pobl
sydd am roi cynnig ar ffyrdd newydd
o helpu eu hunain. Rydym yn
cynorthwyo unigolion i ddatblygu
cynllun gweithredu personol i
fynd i'r afael ag anghenion iechyd
meddwl.

Mae'r PMHSS yn cwmpasu holl
ardaloedd Caerdydd a Bro
Morgannwg. Fe'i darperir gan y
GIG yn rhad ac am ddim.

Nid yw'r PMHSS wedi'i gynllunio ar
gyfer pobl sydd angen cymorth brys
neu gefnogaeth hirdymor.

Amdanom ni:

Mae'r tîm yn cynnwys staff
proffesiynol o amrywiaeth o
gefndiroedd iechyd meddwl.

Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio
ar gwellhad. Mae hyn yn golygu y
bydd pob person yn cael ei gefnogi
i gydnabod nodau sy'n bwysig
iddynt, ac i weithio tuag at y nodau
hyn ar eu cyflymder eu hunain.

Rydym yn ymdrechu i gysylltu â
phob person o fewn 28 diwrnod o
atgyfeiriad i gynnig asesiad dros y
ffôn, ac yna gwybodaeth a chynghor

am wasanaethau cymorth lleol
priodol neu waith tymor byr yn
uniongyrchol gydag aelod o'r tîm.

Beth allwn ni cynnig?

Bydd ystod o gyrsiau addysgol
a therapiwtig yn cael eu cynnig.
Mae rhai enghrefftiau o themâu yn
cynnwys:

- Rheoli Straen
- Ymwybyddiaeth ofalgar
- Therapi Derbyn ac Ymrwymiad (ACT)
- Grwpiau ar gyfer pryder ac iselder

Bydd grwpiau yn cael eu rhedeg
mewn lleoliadau cymunedol yn eich
ardal leol.

Mae'r staff yn cydweithio'n agos
â gwasanaethau eraill yn eich
cymuned a allai fod o fudd i chi.

Mewn rhai amgylchiadau, byddwch
yn gallu cwrdd ag aelod o staff yn
personol, am drafodaeth fanylach
sy'n ystyried datrys problemau
ymarferol.

Sut i gyrchu'r gwasanaeth

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu
aelod o'ch tîm iechyd cymunedol
lleol os teimlwch y gallai'r
gwasanaeth hwn fod yn addas i chi.

Bydd eich meddyg teulu / gweithiwr iechyd meddwl yn gallu eich cyfeirio at y gwasanaeth gyda'ch caniatâd

Cyswllt

PMHSS, Hamadryad Centre, Clarence Embankment, Butetown, Caerdydd, CF10 5UY

Rhif ffôn: 029 2090 6210

Julian Willett (Rheolwr PMHSS)

Rhif ffôn: 029 2090 6259

Gwasanaeth Deintyddol - Cymuned

Mae'r Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol yn darparu gwasanaeth mewn clinigau cymunedol a gwasanaeth cartref i bobl hŷn neu bobl ag anableddau sy'n cael trafferth cael gofal deintyddol. Derbynnir atgyfeiriadau gan bob proffesiwn gofal iechyd ac oddi wrth ddefnyddwyr gwasanaeth neu eu gofalwyr.

Am ragor o gyngor ar y Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol, neu i wneud atgyfeiriad, cysylltwch â:

Canolfan Iechyd Riverside, Stryd

Wellington, Canton, Caerdydd CF11 9SH

Rhif ffôn: 029 2019 0175 Dydd Llun i Ddydd Gwener 9.00 yb tan 12.30yp. a 1.30 to 4.30yp

Gwasanaethau Deintyddol - Ysbyty

Mae Caerdydd yn elwa o gael yr unig Ysbyty Addysgu Deintyddol yng Nghymru. Yn ogystal â gwasanaethau deintyddol arbenigol mae'r Adran Arholi ac Argyfwng yn darparu gwasanaeth ar gyfer problemau'r geg a deintyddol brys a rhyddhad poen.

Gwasanaethau:

Gwasanaeth deintyddol a gyfeiriwyd - Gellir cyfeirio cleifion at wasanaeth deintyddol yr ysbyty ar gyfer triniaeth ddeintyddol arbenigol. Dim ond drwy atgyfeiriad gan ddeintyddol y gellir defnyddio'r gwasanaeth hwn. Gall triniaeth ddigwydd mewn gwahanol leoliadau gan gynnwys meddygfeydd ysbyty a meddygfeydd llai.

Gwasanaeth deintyddol brys - i bobl sy'n dioddef o argyfwng deintyddol (ee poen deintyddol

difrifol) ac nid ydynt ar hyn o bryd wedi'u cofrestru â deintyddol. Anogir cleifion i gofrestru gyda deintyddol ar ôl derbyn triniaeth frys.

Clinig myfyrwyr -Gwasanaeth deintyddol am ddim a ddarperir gan fyfyrwyr deintyddol dan oruchwyliaeth. I wneud cais am y gwasanaeth hwn, gofynnir i gleifion lenwi ffurflen yn yr ysbyty deintyddol a byddant wedyn yn mynd trwy broses sgrinio i asesu eu haddasrwydd ar gyfer y gwasanaeth.

Gwasanaeth Deintyddol Ysbytai Ymylol - Yn darparu gwasanaeth deintyddol brys i gleifion mewnol a gofal deintyddol arferol i gleifion sydd mewn adferiad a gofal parhaus mewn ysbytai ledled Caerdydd a'r Fro. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu cyngor ac weithiau triniaeth ar gyfer Therapiau Dydd. Mae'r gwasanaeth yn cysylltu â'r Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol i sicrhau mynediad at wasanaethau deintyddol yn y gymuned. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu hyfforddiant mewn gofal iechyd y geg ar gyfer ystod o weithwyr iechyd proffesiynol a gofalwyr.

Cyswllt:

Ysbyty Deintyddol y Brifysgol, Parc Mynydd Bychan, Caerdydd, CF14 4XY

Gwasanaeth deintyddol a gyfeiriwyd -

Rhif ffôn: 029 2074 2413

Gwasanaeth deintyddol brys - Rhif ffôn: 029 2044 4500 (Ar agor 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos)

Clinig myfyrwyr - Rhif ffôn: 029 2074 2149

Gwasanaeth Deintyddol Ysbytai Ymylol - Rhif ffôn: 029 2033 6565

Gwasanaethau Gofal Oedolion

Rydym yn darparu ac yn trefnu gwasanaethau gofal i oedolion sydd angen cymorth, gofal neu amddiffyniad, gan gynnwys pobl sy'n gadael yr ysbyty a gofalwyr mewn sefyllfaoedd anodd. Gallwn darparu unrhyw un o'r canlynol i'ch helpu i fyw'n fwy annibynnol:

- gwybodaeth a chyngor
- gweithgareddau a gefnogir mewn canolfannau dydd a lleoliadau cymunedol eraill
- cefnogaeth i'ch galluogi i gael mynediad at hyfforddiant neu gyflogaeth
- seibiannau byr i ofalwyr

- addasiadau cartref neu offer arbennig i helpu pobl â salwch neu anabled gyda'u gweithgareddau bob dydd
- cyfarpar cyfathrebu i fonitro eich diogelwch a'ch galluogi i alw am gymorth neu i ddarparu llety â chymorth neu ofal cartref neu gartref nyrsio i chi.
- gofal personol a chymorth a ddarperir yn eich cartref

Os ydych chi'n oedolyn ag anghenion gofal cymdeithasol a allai effeithio ar eich iechyd, eich diogelwch neu'ch annibyniaeth, efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch. Mae gennym ddyletswydd i asesu eich anghenion a sicrhau eu bod yn cael eu diwallu mewn ffordd sydd orau i chi.

Am wasanaethau a ddarperir yn y cartref - bydd yn rhaid i chi dalu rhywfaint o gost am eich gofal os yw eich cynilion neu'ch cyfalaf (ac eithrio gwerth eich tŷ) yn uwch na swm penodol. Bydd cap ar faint y byddwch chi'n cael eich talu bob wythnos.

Mae'n well gan rai pobl wneud eu trefniadau eu hunain. Os ydym yn ariannu eich gwasanaethau, mae'r Cynllun Taliadau Uniongyrchol yn eich galluogi i wneud hyn a thalu eich staff gofal eich hun tra byddwn yn goruchwyllo bod yr arian hwnnw yn cael ei ddefnyddio'n iawn.

Am wasanaethau mewn cartref gofal - os yw'ch cynilion neu'ch cyfalaf (ac eithrio gwerth eich tŷ):

- yn uwch na swm penodol, bydd yn rhaid i chi dalu cost eich gofal, gyda chyfyngiad ar faint y byddwch chi'n cael eich talu bob wythnos.
- islaw'r terfyn cyfalaf hwnnw, a'ch unig incwm yw pensiwn y wladwriaeth (ynghyd â chredyd gwarant os yw'n berthnasol), yna cewch lwfans personol.

Bydd eich Gweithiwr Cymdeithasol neu Swyddog Ymweld yn dweud wrthy ch uchafswm tâl cyfredol y cyfyngiadau cyfalaf yr wythnos.

CYFARWYDDIADUR GWYBODAETH

I gael gwybodaeth am les yng Nghymru, ewch i Dewis Cymru, mae gan y wefan wybodaeth sy'n gallu'ch helpu i feddwl am beth sy'n bwysig i chi, yn ogystal â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol sy'n gallu helpu!

Mae hyn yn cynnwys manylion darparwyr cartrefi a chartrefi preswyl/nyrsio

www.dewis.wales/

I gysylltu â ni i drafod eich sefyllfa, ffoniwch

Ar gyfer Dinas Caerdydd cysylltwch â:

Rhif ffôn: **029 2023 4234**

Ar gyfer Bro Morgannwg cysylltwch â:

Rhif ffôn: **01446 700111**

Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn (MHSOP) Gwasanaethau Cymunedol

Mae'r Timau Iechyd Meddwl Cymunedol yn darparu asesiad llinell gyntaf a thriniaeth a gofal dilynol i gleifion yn y gymuned â dementia, a phobl hŷn â phroblemau iechyd meddwl eraill. Mae'r gwasanaeth yn aml-broffesiynol ac fe'i harweinig gan yr Awdurdod Lleol.

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol Caerdydd a Bro Morgannwg

Gwasanaethau Cymunedol MHSOP, Uned Llanfair, Ysbyty Prifysgol Llandochoau, Heol Penlan, Llandochoau, CF64 2XX

Rhif ffôn: **029 2182 6700**
Ffacs: **029 2182 4414**

Gogledd Caerdydd

Dr Michael Ivenso, Seiciatrydd Ymgynghorol

Rhif ffôn: **029 2182 4470**
Ffacs: **029 2182 4472**

De a Dwyrain Caerdydd

Dr Marion Gray a Dr Rhiannon Callaghan, Seiciatrydd(ion) Ymgynghorol

Rhif ffôn: **029 2182 4461**
Fax: **029 2182 4486**

Gorllewin Caerdydd

Dr Martin Andrew, Seiciatrydd Ymgynghorol

Rhif ffôn: **029 2182 4470**
Ffacs: **029 2182 4472**

Dwyrain y Fro

Dr Ceri Evans, Seiciatrydd Ymgynghorol

Rhif ffôn: **029 2182 4464**
Ffacs: **029 2182 4472**

Gorllewin y Fro

Dr Arpita Chakrabarti, Seiciatrydd Ymgynghorol

Rhif ffôn: **029 2182 4464**
Ffacs: **029 2182 4472**

Cyswllt Cartrefi Gofal

Rhif ffôn: **029 2182 4466**
Ffacs: **029 2182 4472**

Gwasanaeth Larwm Cymunedol (Bro Morgannwg)

C1V, Barry Leisure Centre,
Greenwood Street, Barry, CF63 4RU

Rhif ffôn: 01446 700111

Mae TeleV yn wasanaeth larwm brys ymatebol a sensitif a ddarperir 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn gan y cyngor lleol. Mae'n cynnig tawelwch meddwl a gwell diogelwch a diogelwch personol i unrhyw aelod o'r gymuned sydd eisiau parhau i fyw'n annibynnol.

Mae'r gwasanaeth a gafwyd ei ddiweddarau'n ddiweddar yn caniatáu i chi gysylltu yn syth i'n canolfan fonitro yn y Barri, sy'n cael ei staffio gyda thîm wedi'i hyfforddi'n llawn a fydd yn teilwra'u hymateb i'ch anghenion a'ch sefyllfa unigol.

Ewch i www.valeofglamorgan.gov.uk a chwiliwch am Telecare am ragor o wybodaeth.

Journeys - Prosiect Gofal

Rhif ffôn: 029 2069 2891

e-bost: journeysinfo@gofal.org.uk
Gwefan: www.gofal.org.uk/journeys

Journeys yw'r unig sefydliad yng Nghymru sydd â'r unig bwrpas i gynnig cymorth a dealltwriaeth i bobl yr effeithir arnynt gan iselder, eu ffrindiau, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae Journeys yn cymryd ymagwedd holistig at oresgyn iselder ysbryd trwy hunangymorth dan arweiniad, gan adeiladu'r sylfeini ar gyfer lles cynaliadwy a hirdymor.

Mae Journeys yn darparu gwybodaeth, adnoddau ymarferol, gwasanaethau a hyfforddiant sy'n hybu datblygiad sgiliau a strategaethau i helpu pobl i ddod o hyd i'w llwybr eu hunain i wellhad. Rydym hefyd yn cydlynu rhwydwaith o grwpiau hunangymorth.

Mae Journeys hefyd yn rhedeg grwpiau cefnogi cymheiriaid yng Nghymru ar gyfer pobl sy'n dioddef o iselder ysbryd a phryder. Mae'r grwpiau hyn yn cynnig cefnogaeth lle mae cyfoedion yn cefnogi ei gilydd gyda'r materion y maent yn eu hwynebu. Gallwch chi rannu profiadau gydag eraill, sydd â phroblemau tebyg, mewn lleoliad cyfeillgar, hamddenol a chyfrinachol. Ar hyn o bryd mae

grwpiau cymorth cyfoedion yn rhedeg yng Nghaerdydd, y Barri, ar draws Rhondda Cynon Taf, Merthyr, Rhydaman, yn ogystal â Llandudno, a Bae Colwyn.

Mae'r rhain yn cynnwys Chwalu Iselder, Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuenctid, Rheoli Straen a hyfforddiant pwrpasol ar gais.

Rydym ni'n cynnal cwrsela yng Nghaerdydd sydd yn rhad ac am ddim i'r rhai sydd mewn caledi ariannol neu'n byw mewn llety hostel, ac ati, a £5 ar gyfer myfyrwyr/rhai wedi'i gyflogi'n isel a hyd at £15 ar gyfer y rhai a gyflogir yn llawn. Mae cynghori yn cynnig cyfle i rannu anawsterau y gallech eu profi a byddwch yn cael gwrandawriad llawn.

Lleferydd, iaith a Chyfathrebu

Therapi iaith a lleferydd - cefnogaeth gyda chyfathrebu, a bwyta, yfed a llyncu

Mae Therapyddion iaith a lleferydd (SLTs) yn cefnogi pobl gyda phroblemau cof, dementia a chyflyrau cysylltiedig, i fyw yn dda trwy asesu eu hanghenion

a chyflwyno ymyriadau uniongyrchol i gefnogi cyfathrebu, bwyta, yfed a llyncu. Mae SLTs hefyd yn cefnogi ac yn hyfforddi gweithwyr proffesiynol eraill i adnabod symptomau sy'n gysylltiedig â dementia ac i gefnogi pob person fel unigolyn.

Mae newidiadau i gyfathrebu yn symptom cyffredin o ddementia. Gall anallu i gyfathrebu'n effeithiol arwain at rwystredigaeth, hwyliau isel, llai o hyder ac encilio cymdeithasol; felly mae'n cael ei gydnabod yn fwyfwy bod cael cefnogaeth ddigonol ar gyfer cyfathrebu yn bwysig. Mae SLTs yn gymwys unigryw i asesu gallu'r unigolyn i ddeall a chyfathrebu'r ddealltwriaeth honno i optimeiddio ar ddewis person, lefel o reolaeth a gallu person i gydsynio i driniaeth a gofal.

Yn ogystal â hynny, Mae SLTs yn chwarae rhan bwysig wrth asesu a rheoli problemau bwyta, yfed a llyncu (dysffagia). Gall Dysffagia arwain at diffyg maeth a dadhydradu, a gall gynyddu'r risg o heintiau'r frest dro ar ôl tro, niwmonia a thagu - Nod rheoli digonol yw lleihau'r risgiau hyn.

Within Cardiff and the Vale of Glamorgan a Speech and Language Therapist works as a member of the Memory Team. Referrals are accepted from any agency, including self-referral.

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae Therapydd Lleferydd ac Iaith yn gweithio fel aelod o'r Tîm Cof. Derbynnir atgyfeiriadau gan unrhyw asiantaeth, gan gynnwys hunan-gyfeirio.

Am wybodaeth bellach cysylltwch â:

Y Tîm Cof
Canolfan Academaidd
Ysbyty Prifysgol Llandochau
CF64 2XX

Rhif ffôn: 029 2071 6961

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Rhadffôn: 0808 808 2235 (Ar agor 24 awr y dydd) neu anfonwch destun 'help' i 81066
Gwefan: www.dementiahelpline.org.uk

Cefnogi gofalwyr a phobl sy'n byw gyda dementia yng Nghymru.

Cynnig gwasanaeth cefnogi gwrando cyfrinachol.

Mae'r llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun â dementia yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau.

Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rhai sydd wedi cael diagnosis o ddementia.

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L.)

Rhadffôn: 0800 132 737

Neu anfonwch destun 'help' i:
81066

Am fwy o wybodaeth ewch i: <http://callhelpline.org.uk/>

Llinell gymorth ffôn iechyd meddwl 24 awr i unrhyw un sydd angen gwybodaeth a chefnogaeth ar gyfer y rhai sy'n byw yng Nghymru.

Gall unrhyw un sy'n pryderu am eu hiechyd meddwl eu hunain neu berthynas neu ffrind defnyddio'r gwasanaeth. Mae llinell gymorth C.A.L.L. yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol.

Yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llesyddiaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

Ar agor 24 awr y dydd

Meddygon Teulu

Fel arfer, mae'r meddyg teulu yn trefnu i rywun weld Psycho-geriatregydd Ymgynghorydd arbenigol.

Bydd meddygon teulu ond yn gwneud hyn os ydynt yn rhesymol siŵr bod y person yn dioddef o gyflwr seiciatryddol ac oherwydd gall symptomau cynnar amrywio cymaint, mae'n aml yn anodd bod yn sicr o hyn.

Felly mae'n bwysig iawn rhoi cyfrif cywir i'r Meddyg Teulu o union ba symptomau neu batrymau ymddygiad sy'n achosi problemau ac i ba raddau a pha mor aml y maent yn digwydd.

Gall rhai cyflyrau ddatblygu sy'n achosi symptomau tebyg a ellir eu trin â meddyginiaeth, felly bydd y meddyg teulu yn ceisio dileu'r posibiliadau hyn yn gyntaf.

Fodd bynnag, os yw'r symptomau neu'r ymddygiad yn parhau neu'n gwaethygu, yna mae angen cysylltiad pellach gyda'r Meddyg Teulu a chyfeiriad at wasanaethau arbenigol, fel y rhai a gynigir gan Ymgynghorydd Seiciatreg Henoed.

Gellir gwneud atgyfeiriadau ar gyfer Gwasanaethau Seicolegol a Chwnsela fel dewis arall i bresgripsiwn meddyginiaethau.

Gellir gwneud 'hunangyfeiriad' at sawl sefydliad, gan gynnwys y Tîm Cof a'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol ar gyfer Pobl Hŷn (gweler y cofnodion) sy'n arbenigo mewn asesu a diagnosis problemau iechyd meddwl mewn henaint.

Nodyn: Mae meddygfeydd meddygon teulu ar gau ar ddydd Sadwrn a dydd Sul. Os bydd angen i chi gysylltu â meddyg teulu ar ddydd Sadwrn, dydd Sul neu allan o oriau gwaith arferol, bydd angen i chi alw'r 'Gwasanaeth Tu Allan i Oriau'. I wneud hyn, ffoniwch eich meddygfa fel arfer a bydd neges peiriant ateb yn rhoi rhif ffôn y Tu Allan i Oriau i chi i ffonio.

Mind Caerdydd

166 Newport Road, Caerdydd CF24 1DL

Rhif ffôn: 029 2040 2040

E-bost: admin@cardiffmind.org

Gweledigaeth Mind yw cymdeithas sy'n hyrwyddo ac yn amddiffyn iechyd meddwl da i bawb, ac sy'n trin pobl â phrofiad o ofid meddwl yn deg, yn bositif, a gyda pharch. Mae anghenion a phrofiadau pobl â gofid meddwl yn ysgogi gwaith Mind ac maent yn sicrhau bod y rhai sy'n dylanwadu ar newid yn clywed eu llais. Mae annibyniaeth Mind yn

rhoi'r rhyddid iddynt sefyll i fyny a siarad allan am y materion go iawn sy'n effeithio ar fywydau bob dydd. Maent yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth, yn ymgyrchu i wella polisi ac agweddau a datblygu gwasanaethau lleol. Maent yn gwneud hyn i gyd i'w gwneud hi'n bosibl i bobl sy'n profi gofid meddwl i fyw bywydau llawn, a chwarae eu rhan lawn mewn cymdeithas.

Mae Mind Caerdydd yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys:

Amrywiaeth o wasanaethau cymunedol ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl sy'n byw yng Nghaerdydd. Mae'r gwasanaethau a ddarperir ar hyn o bryd yn cynnwys llety â chymorth, cymorth tenantiaid yn eu cartrefi eu hunain, gwasanaethau dydd gan gynnwys cyngori, cynllunio personol, ymdopi â chysiau bywyd, cyngor ar gyfer anawsterau dyledion a budd-daliadau, grwpiau merched a dynion yn unig, grŵp celf a chlwb gwyddbwyll. Darparwyd gwybodaeth a chyfeirio hefyd.

Mind ym Mro Morgannwg

Prif Swyddfa: Mind in the Vale, 29 Tynwydd Road, BY Barri CF62 8HB

Rhif ffôn: 01446 730792
Ffacs: 01446 700524
E-bost: admin@mindinthevale.org.uk
Gwefan: www.mindinthevale.org.uk

Nod Mind ym Mro Morgannwg yw datblygu gwasanaethau sy'n:

- Seiliedig ar ddymuniadau, anghenion a hawliau pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth
- Gweithio i gefnogi a grymuso pobl â phroblemau iechyd meddwl
- Cynorthwyo i ddatblygu 'arfer dda' mewn gwasanaethau iechyd meddwl.
- Codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o wasanaethau iechyd meddwl.

Rydym yn darparu tair Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl mynediad agored sy'n gwasanaethu cymunedau daearyddol penodol ym Mro Morgannwg (Dwyrain, Canolbarth a Gorllewin y Fro). Nhw yw:

- Mind yn y Fro (Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl) Canolfan Y Barri
- Mind yn y Fro (Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl) Canolfan Penarth

- Mind yn y Fro (Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl ac Allgymorth) Prosiect Gorllewin y Fro

Maent yn darparu:

Gweithgareddau cymdeithasol dan arweiniad defnyddwyr

Gwybodaeth am ystod eang o adnoddau iechyd meddwl a chymunedol

Cyfeirio at gymorth arbenigol a chymorth priodol

Mynediad at grwpiau/cyrsiau a hyfforddiant lles a therapi cyflenwol

Gweithgareddau a chyfleoedd gwirfoddoli i helpu pobl i gyflawni potensial galwedigaethol neu addysgol

Mae Mind yn y Fro hefyd yn rhedeg:

- Travellers in Mind Café Gallery - caffi a phrofiad gwaith arlwygo ac oriel gelf
- Siopau Elusennau - dwy siop, un yn y Barri ac un yn Llanilltud Fawr, yn cynnig cyfleoedd gwirfoddoli i ddefnyddwyr gwasanaeth. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r brif swyddfa ar 01446 730792.

Nexus: Ymglymu gofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth ym maes iechyd meddwl pobl hŷn

Nexus, Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro, 84 Glebe Street, Penarth, CF64 1EF

Rhif ffôn: 029 2022 2000

E-bost: nexus@cavamh.org.uk - Helen Joy, Swyddog Cyswllt (Caerdydd)

E-bost: matthew@cavamh.org.uk - Matthew Salisbury, Swyddog Cyswllt (Y Fro)

Gwefan: www.cavamh.org.uk

"Carer and service user involvement in older people's mental health services"

"Cynnwys gofalwr a defnyddwyr gwasanaeth mewn gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn"

Cafwyd Nexus ei sefydlu i gynnwys ac ymgysylltu a'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn a'u gofalwyr i rhoi eu barn am y ffordd y caiff y gwasanaethau hynny eu rhedeg, eu cynllunio a'u datblygu ar draws Caerdydd a'r Fro.

Ein hamcanion yw:

- Cefnogi a hwyluso cyfleoedd i gymryd rhan
- Cysylltu defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn gynhyrchiol gyda darparwyr gwasanaeth, cynllunwyr a chomisiynwyr
- Darparu a rhannu gwybodaeth berthnasol rhwng defnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr a chynllunwyr gwasanaethau a darparwyr
- Darparu a hyrwyddo hyfforddiant addas
- Cynnal a chreu sefydliad effeithiol

Gwasanaethau:

Cael eich dweud - trefnir digwyddiadau, cynadleddau a gweithdai i ddod â defnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol at ei gilydd i rannu barn a phrofiadau mewn awyrgylch cyfeillgar a hamddenol.

Gwybodaeth - yn cael ei ddarparu i rannu'r hyn sy'n digwydd mewn iechyd meddwl yn lleol ac yn genedlaethol trwy'r cylchlythyr gofalwyr chwarterol, Newyddion Cynnwys. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am ddigwyddiadau, newyddion a chyfleoedd i gymryd rhan ac yn cynnwys adran reolaidd a ysgrifennwyd gan ofalwyr.

Recriwtio - Hyfforddwyd gofalwyr

i eistedd ar baneli cyfweld ochr yn ochr â gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol a dewis pwy ddylai fod yn gweithio o fewn BIP Caerdydd a Bro, gan gynnwys mentora a hyfforddi myfyrwyr gydag Adran Seicoleg Glinigol Prifysgol Caerdydd.

Grŵp Cynnwys Gofalwyr - cynhelir cyfarfod gofalwyr rheolaidd lle gall unrhyw ofalwr neu ofalwr diweddar fynychu i godi materion neu bryderon.

Y Grŵp Kymin – cyfarfod rheolaidd ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth i godi a thrafod materion a phynciau o ddiddordeb a rhoi adborth i gynllunwyr a darparwyr gwasanaethau.

Cysylltu defnyddwyr gwasanaeth â darparwyr, cynllunwyr a chomisiynwyr - mae gofalwyr yn dylanwadu ar y ffordd y caiff gwasanaethau eu datblygu trwy gasglu barn gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau eraill a'u rhannu mewn cyfarfodydd cynllunio gyda'r Bwrdd Iechyd, y Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Sector Gwirfoddol. Yn allweddol i hyn yw'r Grŵp Cynnwys Gofalwyr a'r Grŵp Kymin ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth (gweler uchod).

Hyfforddiant - darparu a hyrwyddo hyfforddiant i ddefnyddwyr gwasanaeth i ddysgu sgiliau newydd neu adnewyddu hen rai.

Nod ein cyrsiau yw rhoi pobl yr offer, y technegau a'r hyder i ddylanwadu ar ddatblygiad a darpariaeth gwasanaethau.

Cyfyngau cymdeithasol

Mae Nexus ar gael ar Trydar @ nexusworkers ac ar Facebook fel Nexus Involvement, Community Organisation

Parkinson's UK (Gwasanaethau Caerdydd a'r Fro)

Ymgynghorydd Lleol Parkinson's Cyswllt: Delyth Pritchard
Rhif ffôn: 0344 225 3718

Arbenigwyr Nyrsio Parkinson's Cyswllt: Tracy Williams or Sandra Mahon
Rhif ffôn: 029 2031 3838

Llinell Gymorth DU Parkinson's Rhif ffôn: 0800 800 0303
Gwefan: www.parkinsons.org.uk

Ein nod yw dod o hyd i iachâd a gwella bywyd i bawb yr effeithir arnynt gan Clefyd Parkinson sy'n gyflwr cymhleth, cynyddol, niwroddirwiol sy'n effeithio'n sylweddol ar bob agwedd ar fywyd ar gyfer y person yr effeithir arnynt a'i deulu. Rydym yn gwneud hyn trwy:

- Rhoi gwybodaeth arbenigol am Parkinson trwy ein llinell gymorth, gwefan, deunyddiau argraffedig a chynghorwyr lleol.
- Ariannu ymchwil arloesol i'r cyflwr - yr achosion, y symptomau, triniaethau effeithiol ac yn y pen draw, iachâd.
- Cynnig cyfeillgarwch a chymorth lleol i'r rhai sy'n byw gyda'r cyflwr, eu teuluoedd a'u gofalwyr trwy rwydwaith o grwpiau dan arweiniad gwirfoddolwyr. Ar hyn o bryd mae gennym 27 o grwpiau lleol ledled Cymru.
- Ymgyrchu dros driniaeth deg a mynediad unffurf i wasanaethau o ansawdd uchel waeth ble mae pobl yn byw a gwella gwneuthurwyr penderfyniadau a dealltwriaeth y cyhoedd o'r cyflwr sy'n effeithio ar dros 8,500 o bobl yng Nghymru (nifer sydd ond yn bwriadu tyfu wrth i ni ddatblygu poblogaeth gynyddol oedrannus).

Gwasanaethau:

- Ymgynghorydd Lleol Parkinson
 - Cangen a Grwpiau Cymorth
- Cangen Caerdydd: Bethel United Reformed Church, Neuadd Gymunedol, Llangrannog Road, Llanishen, 2il dydd Mawrth y mis am 11am.
- Caffis Parkinson's Caerdydd: - Canolfan Gymunedol yr Eglwys

Newydd, Old Church Road,
Yr Eglwys Newydd, CF14 1AD
- Dydd Mawrth 1af y mis 11.00-
12.45- Llyfrgell Rhydpennau,
Heol Llandennis, Cyncoed CF23
6EG – 3ydd Dydd Llun y mis 10.30-
12.30- St Mellons Community
Hub, Crickhowell Rd, Caerdydd
CF3 OEF – 3ydd dydd Mawrth
y mis 10.30-12.30- Ely & Caerau
Community Hub, Cowbridge Road,
West, Caerdydd, CF5 5BQ – Dydd
Mercher 1af y mis 10.30.-12.30

- Grwp Cymorth Bro Morgannwg:
Resource Centre, Murchfield Hall,
Sunnycroft Lane, Dinas Powys.
Dydd Mawrth 1af y mis am 2yp

- Nyrs Arbenigol Parkinson
- Llinell Gymorth Parkinson's UK:
0800 800 0303
- Gwefan: parkinsons.org.uk

Pobl Iau â Dementia (Caerdydd a'r Fro)

Tîm Dementia Diagnosis Cynnar
(YOD)

Dr Dragana Turic, Seiciatrydd
Ymgynghorol

Swyddfa YOD, MHSOP Directorate
Corridor, Ysbyty Prifysgol
Llandochoau, CF64 2XX

Rheolwr Tîm YOD : Simon
O'Donovan

Ysgrifennydd Meddygol: Amanda
Furnish

Rhif ffôn: 029 2071 5779

E-bost: Yod.Service@wales.nhs.uk

Mae Gwasanaeth Dementia
Pobl Iau Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro yn wasanaeth
arbenigol ac ymroddedig i bobl
sy'n derbyn diagnosis o ddementia
o dan 65 oed, ac ar gyfer eu
gofalwyr a'u teuluoedd.

Mae The Alzheimer's Society
(Dementia UK, 2014) yn nodi bod
dros 40,000 o bobl iau rhwng 30 a
65 oed sy'n byw gyda dementia yn
y DU (2,221 yng Nghymru). Efallai
y bydd gan bobl iau anghenion
gwahanol i bobl hŷn - gallant:

- Bod yn y gwaith ar adeg y
diagnosis
- Cael partner sy'n dal i weithio
- Cael plant dibynnol sy'n dal i fyw
gartref
- Cael rhieni sy'n heneiddio y mae
angen iddynt ofalu amdanynt
- Cael ymrwymiadau ariannol, fel
morgais
- Bod yn fwy ffit yn gorfforol ac yn
weithgar
- Bod yn fwy ymwybodol o'u
salwch yn y camau cynnar
- Ffeindio hi'n anoddach i
dderbyn ac ymdopi a cholli
sgiliau mor ifanc.

Gall cwrs y salwch fod yn wahanol
gymaint ag y bydd yn debygol
o gynyddu'n gyflymach mewn
oedolion oedran gweithio ac yn fwy
cymhleth a heriol yn ei gyflwyniad.
Hefyd mae dementia mwy
anghyffredin yn cael eu diagnosio'n
fwy cyffredin. Felly'r angen am
wasanaeth arbenigol.

Y Gwasanaeth Dementia Cychwyn
Iau

Mae'r Gwasanaeth Dementia
Cychwyn Iau a gynigir gan Fwrdd
Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn
darparu cymorth ar ôl diagnosis yn
y ffyrdd canlynol:

- Cynnig pwynt cyswllt penodol
i gleientiaid, gofalwyr a
theuluoedd am wybodaeth,
cyngor a chefnogaeth
(Ymgynghorydd Gofal
Dementia).
- Trefnu adolygiad rheolaidd
o'r clinig claf allanol gyda staff
clinigol arbenigol.
- Hwyluso mynediad at therapiau
seicolegol, gan gynnwys
cefnogaeth ôl-ddiagnosis,
therapi ysgogi gwybyddol a
grwpiau cefnogi gofalwyr.
- Hwyluso mynediad i
weithgareddau cymdeithasol a
chorfforol, gan gynnwys grwpiau
cerdded a sesiynau campfa â
chymorth.

- Trefnu cefnogaeth sesiynol
wythnosol gyda Gweithwyr
Cefnogi Teuluoedd i alluogi
ymgysylltiad â'r gymuned a
pharhad â diddordebau. Hefyd
yn galluogi seibiant gofalwyr.
- Galluogi mynediad at therapi
arbenigol a mewnbwn seicoleg
yn ôl yr angen, gydag aelodaeth
MDT o broffesiynau seicoleg
glinigol, therapi galwedigaethol,
ffisiotherapi, dieteg a therapi
lleferydd ac iaith.
- Mynediad at adolygiad
seiciatrig, asesiad ysbyty dydd
ac asesiad claf mewnol fel bo'r
angen cydlynu gofal ar gyfer
cleientiaid sydd angen mynediad
i ofal iechyd meddwl eilaidd
o dan Fesur Iechyd Meddwl
(Cymru) 2010. Cynrychiolodd
seiciatrydd ymgynghorol a nyrsio
iechyd meddwl cymunedol hefyd
yn aelod o dîm MDT.

Mae Gwasanaeth YOD yn darparu
cefnogaeth barhaus i gleientiaid,
gofalwyr a theuluoedd trwy gydol
y salwch neu nes bod y person yn
cyrraedd 70 oed, pan fyddant yn
cael eu trosglwyddo i wasanaethau
iechyd meddwl pobl hŷn os yw eu
cyflwr yn sefydlog.

Red Sea House

Cyswllt: Abdi Sugulle ar
029 2048 0078.

Fel arall, cysylltwch â Cymdeithas Tai Taf, Bex Gingell, Rheolwr cymorth, Taff Housing Association, 307-315 Cowbridge Road East, Canton, Caerdydd, CF5 1JD.

Rhif ffôn : 029 2025 9170
E-bost: info@taffhousing.co.uk

Bwriad Red Sea House yw darparu tai fforddiadwy o ansawdd da i henoed cymunedol. Cynlluniwyd y cynllun hwn ar gyfer anghenion pobl hyn o'r Cefndiroedd Du a Lleiafrifoedd Ethnig.

Mae Red Sea House yn gynllun o 15 o fflatiau hunangynhwysol, wedi'i leoli ar Maria Street, Butetown, sy'n elwa o ddarparu gwasanaeth larwm brys 24 awr, yn ogystal â rheolwr cynllun ar y safle bob dydd o 9yb i 5yp. Cafwyd ei berchen a'i rheoli gan Gymdeithas Tai Taf.

Mae yna 13 x fflat 1 ystafell wely a 2 fflat 2 ystafell wely yn y cynllun, mae gan bob un gawod cerdded i mewn. Mae gan y fflatiau geginau wedi'u gosod yn llawn, gyda chogyddion, peiriannau golchi, ac oergelloedd.

Mae Red Sea House hefyd yn cynnwys:

- Lolfa preswylwyr gyda mynediad i'r rhyngwrwyd
- Opsiwn wythnosol i brynu pryd wedi'i baratoi'n ffres
- Lle cymunedol mawr ar gael i'w llogi

Gall Rheolwr y Cynllun a'n gweithwyr cymorth eraill gynorthwyo gyda'r canlynol:

- Gwneud cais am fudd-daliadau a grantiau
- Rheoli arian a thalu biliau
- Cyfieithu
- Cydymffurfio â'ch rhwymedigaethau tenantiaeth, gan gynnwys talu rhent
- Cymorth emosiynol

Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i bobl dros 50 oed o gefndir du a lleiafrifoedd ethnig. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Abdi Sugulle neu Gymdeithas Tai Taf.

Samariaid

Y Cyfarwyddwr, Samariaid, 75 Cowbridge Road East, Canton, Caerdydd, CF11 9AF

Rhif ffôn: 029 2034 4022
Rhif rhadffôn: 116 123

Llinell Gymraeg 7yh-11yh:
0808 1640123 (am ddim i alw)

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org/wales

Mae'r Samariaid yn elusen gofrestredig, a sefydlwyd ym 1953, sy'n darparu cefnogaeth gyfrinachol ac emosiynol i bobl mewn argyfwng. "Gweledigaeth" y Samariaid yw bod llai o bobl yn marw trwy hunanladdiad. Beth bynnag rydych chi'n mynd trwyddo, ffoniwch ni am ddim unrhyw bryd, Rydyn ni yma o rownd y cloc, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Does dim rhaid i chi fod yn hunanladdol i ffonio ni.

Mae ein ffonau ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn, a gallwch hefyd anfon e-bost atom ar: jo@samaritans.org

Yn ogystal, rydym yn agored i alwyr, heb apwyntiad:

- Dydd Llun 3yp-9yh
- Dydd Mawrth 9yb-9yh
- Dydd Mercher 9yb-9yh
- Dydd Iau 9yb-9yh
- Dydd Gwener 12 noon-9pm
- Dydd Sadwrn 12 noon-9pm
- Dydd Sul 9am-9pm

Solace - BIP Caerdydd a'r Fro

1 Park Road, Yr Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 7BP
Rhif ffôn: 029 2052 9848 (Llinell Gymorth)
Rhif ffôn: 029 2052 9832 (swyddfa)

Janice Becquer-Moreno, Rheolwraig Solace
Hazel Kennedy, Arweinydd Ymgynghorydd Gofal Dementia
Melanie Jefferies, Ymgynghorydd Gofal Dementia
Sian Barlow, Ymgynghorydd Gofal Dementia
Helena Robertson Reid, Cydlynnydd Gwirfoddolwyr a Gofalwyr
Janine Edson, Cefnogaeth Weinyddol

Mae Solace yn wasanaeth ym Mhrifysgol Caerdydd a'r Fro ac fe'i cefnogir gan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.

Mae Solace yn bodoli i ddarparu cefnogaeth i ofalwyr a'r rheiny sydd wedi'u diagnosio â dementia, iselder neu afiechyd meddwl difrifol mewn bywyd diweddarach, gyda'r nod o helpu i atal mynediad i'r ysbyty a dirywiad mewn perthynas â bod yn yr ysbyty.

Gwasanaethau Cefnogol a ddarperir gan Solace

Grwpiau Cefnogi Gofalwyr

Mae nifer o grwpiau cefnogi gofalwyr wythnosol a misol, gydag ystod eang o weithgareddau, yn rhedeg o ganolfan Solace ac o fewn cymuned Caerdydd a'r Fro, i ofalwyr naill ai ddod ar eu pen eu hunain neu gyda'r rhai y maent yn gofalu amdanynt.

Fforwm Addysgol Gofalwyr

Mae hwn yn grŵp trafod gwybodaeth i'r gofalwr mynychu sy'n dilyn 14 sesiwn reolaidd i godi eu hymwybyddiaeth a diagnosis cyflwr. Mae'r pynciau a drafodir yn cynnwys straen gofalwyr, gwasanaethau sydd ar gael, newidiadau yn yr ymennydd ac ymddygiad, yn ogystal â siaradwyr o sefydliadau eraill.

Therapi Ysgogi Gwybyddol (CST)

Mae'r cwrs hwn yn rhedeg ochr yn ochr â'r Fforwm Addysgol Gofalwyr ac ar gyfer y sawl sydd â diagnosis o ddementia. Mae'n seiliedig ar 'Gwneud Gwahaniaeth' - therapi ymchwiliedig a chydabyddedig i'r rhai â dementia.

Gweithdy "Mindful of Memories"

Cwrs hyfforddi gofalwyr sy'n seiliedig ar sgiliau yw hyn. Mae'n cynnwys y gweithdai canlynol:

- Helpu eraill i ddeall dementia
- Dod â gweithgaredd ystyrllon i fywyd bob dydd
- Deall ymddygiad mewn dementia
- Helpu gyda gofal corfforol a hyrwyddo annibyniaeth

Cymorth Un i Un

Trwy apwyntiad yn unig; gellir trefnu sesiynau cefnogi un-i-un yng nghanolfan Solace neu yng nghartref y gofalwr.

Gwybodaeth a Chyfeirio

Mae gan Solace fynediad at gyfoeth o lenyddiaeth sy'n berthnasol i'r rheiny sydd mewn swyddogaeth ofalgar, yn ogystal â gwybodaeth am sefydliadau eraill a allai fod o gymorth.

Llinell Gymorth Ffôn Cyfrinachol

Mae'r llinell gymorth ar agor o 9yb tan 5yh o ddydd Llun i ddydd Gwener. Mae hefyd peiriant ateb ar gyfer y tu allan i oriau a bydd y negeseuon i gyd yn derbyn galwad dychwelyd.

Bydd pob galwad ac ymweliad â Solace yn cael eu trin gyda'r cyfrinachedd mwyaf posibl ac mae gan bob galwr yr hawl i aros yn ddiennw.

Atgyfeiriadau:

Gellir gwneud atgyfeiriadau trwy hunangyfeirio, ffrind neu berthynas, Meddygon Teulu, Timau Iechyd Cymunedol ar gyfer Pobl Hŷn, Timau Cof ac adrannau o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Teleofal Caerdydd

Canolfan Caerdydd, Wilcox House, Dunleavy Drive, Bae Caerdydd, CF11 0BA

Rhif ffôn: 029 2053 7080

Mae Teleofal Caerdydd yn wasanaeth ymateb brys 24 awr a ddarperir gan y cyngor lleol. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig heddwch meddwl i bawb sy'n gysylltiedig â'r gwasanaeth 24 awr dydd, 365 diwrnod y flwyddyn ac yn galluogi pobl i alw am gymorth ar unwaith. Derbynnir y galwadau yn y Ganolfan Reoli sy'n cael ei staffio gan dîm o weithredwyr profiadol a wardeniaid symudol.

Am fwy o wybodaeth ewch i:

<https://www.cardiff.gov.uk/ENG/resident/Health-and-social-care/Telecare-and-community-alarm-services/Pages/Telecare-and-community-alarm-services.aspx>

Tîm Cof

Canolfan Academiaidd, Ysbyty Llandochoau, Penarth CF64 2XX
Cyswllt: Ysgrifennydd Tîm, Janet Morse

Rhif ffôn: 029 2071 6961

Ffacs: 029 2070 4244

E-bost: memoryteam@wales.nhs.uk

Mae Tîm Cof Caerdydd yn cynnwys: meddygon meddygol, arbenigwyr nyrsio, seicoleg glinigol a staff therapi lleferydd ac iaith.

Mae Tîm Cof Caerdydd yn dîm aml-broffesiynol sy'n arbenigo mewn adnabod, asesu a rheoli pobl hyn â phroblemau cof. Byddant yn trefnu i berson â phroblemau cof neu broblemau gwybyddol eraill gael asesiad meddygol a seicolegol llawn er mwyn cyrraedd diagnosis. Unwaith y cyflawnwyd hyn, mae gofal, triniaeth a chymorth priodol ar gyfer y person a'r teulu / gofalwyr yn cael eu trefnu. Daw atgyfeiriadau yn aml gan feddygon teulu, ond mae'r tîm bob amser yn barod i drafod sefyllfaoedd gyda gweithwyr proffesiynol eraill.

Tîm Gwaith Dyletswydd Brys (Caerdydd a Bro Morgannwg)

Rhif ffôn argyfwng:
029 2078 8300

Mae Gweithiwr Cymdeithasol ar ddyletswydd i ymdrin ag argyfyngau a all ddigwydd allan o oriau swyddfa. Mae'r llinell hon ar agor o 5.00yp i 8.30yb, Dydd Llun i Ddydd lau ac o 4.30yp Dydd Gwener i 8.30yh Dydd Llun.

Uned Datblygu Ymarfer (Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Pobl Hŷn)

Rheolir yr Uned Datblygu Ymarfer (MHSOP) gan BIP Caerdydd a'r Fro. Mae'r tîm yn cefnogi ac yn datblygu gwasanaethau o safon uchel i bobl â dementia, pobl hyn â phroblemau iechyd meddwl hwyr difrifol a gofalwyr y grwpiau cleientiaid hyn. Maent yn ymwneud â gwerthuso

gwasanaethau, cynllunio strategol, ymchwil a datblygu ac, hyfforddiant arbenigol ac ymgynghoriaeth.

Mae'r Uned Datblygu Ymarfer yn ganolfan adnoddau a gwybodaeth ar gyfer staff a gofalwyr. Mae ganddo cylchgrawn arbenigol a'i gyhoeddir tair waith y flwyddyn o'r enw "Signpost – Journal of Dementia and Mental Health Care of Older People" sydd ar gael ar-lein ar www.dsdc.bangor.ac.uk/signpost.

Mae cysylltiadau da hefyd yn bodoli gyda rhwydwaith cenedlaethol Canolfannau Datblygu Gwasanaethau Dementia, ac mae'r Uned Datblygu Ymarfer yng Nghaerdydd yn gweithredu fel canolfan De Cymru. Lleolir canolfan DSDC Cymru a'r Gogledd ym Mhrifysgol Bangor. Yr Athro Bob Woods yw Cyfarwyddwr DSDC Cymru.

Trefnir cyrsiau hyfforddi arbenigol hefyd gan yr Uned Datblygu Ymarfer, gan gynnwys SOLACE - Dull o ddysgu yn canolbwyntio ar sgiliau ar gyfer Gofal yr Henoed ag anghenion iechyd meddwl, sef cwrs dysgu tystysgrifedig 7 diwrnod. Am ragor o wybodaeth am yr Uned Datblygu Ymarfer a'i gyrsiau hyfforddi, cysylltwch â Debbie Hopkin CP/Gweinyddwr ar deborah.hopkin@wales.nhs.uk.

Woody's Lodge

Mae WOODY'S LODGE yn darparu amgylchedd diogel ymhlith cyn-filwyr a'u teuluoedd o fewn HMS CAMBRIA, sefydliad hyfforddi gwarchodfa'r Llynges Frenhinol sy'n edrych dros y môr, lle gallant fwynhau cwmni cyn-filwyr eraill.

Mae angen i staff Woody wybod eich bod am wneud ymweliad:

Rhif ffôn: 01446 730777
Ffôn Symudol: 07731 417974

Y Gymdeithas Strôc

Uned 8, Parc Busnes Greenmeadow, Cae Gwyrdd, Tongwynlais, Caerdydd, CF15 7AB
Cyfarwyddwr Cymru: Ana Palazon
Rhif Caerdydd: 029 2052 4400

Y Gymdeithas Strôc yw'r unig elusen genedlaethol sy'n ymwneud â helpu pawb sy'n cael eu heffeithio gan strôc. Ein gweledigaeth yw cael byd lle mae llai o strôc a bod pawb sy'n cael eu cyffwrdd gan strôc yn cael yr help sydd ei angen arnynt. I ddarganfod mwy, siaradwch â'n Llinell Gymorth Strôc.

Am ragor o wybodaeth am yr hyn sydd ar gael yn lleol, cyhoeddiadau neu rywun i wrando, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Strôc:

Rhif ffôn: 0303 3033 100
E-bost: info@stroke.org.uk

Ymddiriedolaeth y Gofalwyr Cymru

Ymddiriedolaeth y Gofalwyr Cymru, 33-35 Cathedral Road, Llawr 3, Caerdydd, CF11 9HB

Rhif ffôn: 029 2009 0087

E-bost: wales@carers.org

Ein nodau yw:

- Codi proffil gofalwyr a'r rôl ofalu
- Cefnogi twf a datblygiad datrysiadau i ofalwyr
- Dylanwadu ar gymdeithas i wella bywydau gofalwyr
- Gweithio gyda phartneriaid lleol i ddatblygu rhwydwaith cryf
- Rydym yn gweithio gyda 14 o Bartneriaid Rhwydwaith ledled Cymru. Yn cyfeirio ac atgyfeirio fel bo'r angen.

Am gefnogaeth ar-lein, ewch i:

- Gwefan y gofalwyr: www.carers.org
- Babble (i ofalwyr ifanc dan 18 oed): babble.carers.org
- Matter (i ofalwyr 16-25 oed): matter.carers.org

Ysbytai Dydd - Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn - Caerdydd a Bro Morgannwg

Gwasanaeth Dydd ARU (Haen
1) Uned Asesu ac Adfer, Ysbyty
Prifysgol Llandochau, CF64 2XX
Rheolwr Ward : Rebecca Farman
Rhif ffôn: [029 2071 5829](tel:02920715829)

Ysbyty Dydd Turnbull: (Haen 2)
Ysbyty Dydd Turnbull, Ysbyty Dewi
Sant, Caerdydd
Rheolwr Ward : Lena Mears
Rhif ffôn: [029 2053 5854](tel:02920535854)

Ysbyty Dydd Morfa (Uned 2)
Uned Dydd Morfa, Ysbyty Y Barri
Rheolwr Ward: Lena Mears
Rhif ffôn: [01446 704 099](tel:01446704099)

Adran 2

Cyfeiriadur Gwasanaethau Cenedlaethol

Dyma'r prif sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau sy'n berthnasol i bobl hŷn ag anghenion iechyd meddwl a / neu eu gofalwyr yn y DU. Mae eu gwefannau yn rhoi llawer mwy o wybodaeth ynghylch pwy ydyn nhw a'r hyn y gallant ei gynnig.

46

Action On Elder Abuse

Rhif ffôn: 0208 835 9280
Llinell gymorth rhadffôn: 080 8808 8141
E-bost: enquiries@elderabuse.org.uk
Gwefan: www.elderabuse.org.uk

Rydym yn gweithio i ddiogelu ac atal cam-drin oedolion hŷn sy'n agored i niwed.

Gwasanaethau:

- Llinell gymorth gyfrinachol rhadffôn - yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i ddiodefwyr ac eraill sy'n pryderu am gamdriniaeth neu wedi bod yn dyst i gamdriniaeth.
- Cynadleddau
- Seminarau
- Hyfforddiant
- Ymgynghoriaeth
- Cefnogaeth cymheiriaid

Age Cymru

Ty John Pathy, 13/14 Neptune Court, Vanguard Way, Caerdydd CF24 5PJ

Llinell Gwybodaeth a Chyngor: 08000 223444

E-bost: advice@agecymru.org.uk

Gwefan: www.agecymru.org.uk

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol i bobl hŷn yng Nghymru.

Llinell gymorth Genedlaethol sy'n darparu cyngor cyfrinachol ac arbenigol am ddim ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru, gan gynnwys budd-daliadau, sgamiau, arbed ynni, dementia.

Gwasanaeth HandyVan Caerdydd a'r Fro (ardal CF64 yn unig)
Gwasanaethau mewn cartrefi pobl hŷn yn cynnwys ffitio larymau mwg, goso rheiliau ac ati NID gwaith trydanol, plymio neu nwy.

Alzheimer's Society

443-44 Crutched Friars, Llundain, EC3N 2AE

Rhif ffôn: 0330 333 0804

Llinell Gymorth Genedlaethol: 0300 222 1122, 09.00yb - 5.00yp Dydd Llun i Ddydd Gwener, 10.00yb - 4.00yp Dydd Sadwrn a Dydd Sul

E-bost: enquiries@alzheimers.org.uk
Gwefan: www.alzheimers.org.uk

Alzheimer's Society yw'r brif elusen gofal ac ymchwil ar gyfer pobl â dementia a'r rhai

47

sy'n gofalu amdanynt. Mae'n sefydliad aelodaeth genedlaethol ac mae'n gweithio trwy bron i 300 o ganghennau a grwpiau cymorth. Mae gan y Gymdeithas arbenigedd mewn gwybodaeth ac addysg i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Mae'n darparu llinellau cymorth a chefnogaeth i ofalwyr, yn rhedeg gwasanaethau gofal dydd a gofal cartref trwy ei Chonsortium Gofal, yn ariannu ymchwil feddygol a gwyddonol ac yn rhoi cymorth ariannol i deuluoedd mewn angen. Mae'n ymgyrchu dros wella gwasanaethau iechyd a chymdeithasol a mwy o ddealltwriaeth gyhoeddus o bob agwedd ar ddementia.

Yn ogystal, mae'r Gymdeithas yn darparu set gynhwysfawr o Daflenni Gwybodaeth a Chyngor (hefyd ar gael o'u gwefan) y gellir ei gael yn rhad ac am ddim ar ôl aelodaeth. Mae aelodaeth yn agored i bawb ac nid oes unrhyw danysgrifiad sefydlog ond rhowch mor hael ag y gallwch (ar gyfer cynhalwyr a phobl â dementia nad ydynt yn gallu cyfrannu'n ariannol, mae aelodaeth yn rhad ac am ddim) Mae cylchlythyr chwarterol ardderchog hefyd yn cael ei ddosbarthu i bob aelod, gyda thudalen 'Cwestiynau ac Atebion' defnyddiol iawn ar gyfer gofalwyr.

Alzheimer's Society – Swyddfa Ranbarthol Cymru

Helen Payton

Alzheimer's Society, Brigantine Place, 16 Columbus Walk, Atlantic Wharf, Caerdydd, CF10 4BY.

Rhif ffôn 029 2047 5588

E-bost: rows@alzheimers.org.uk

Yn darparu cymorth a chymorth i bobl â dementia, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Yn rhoi sgysiau a chyflwyniadau i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Ymgyrchoedd i wella gwasanaethau.

Gwasanaethau:

- Taflenni cyngor a gwybodaeth
- Manylion am leoliadau ledled Cymru yn ogystal â gwasanaethau, codi arian, materion cyhoeddus a pholisi
- Ar agor dydd Llun i ddydd Iau 9yb -5yp, dydd Gwener 9yb - 4.30yp
- Siaradwyr Cymraeg a Saesneg
- Mynediad i gadeiriau olwyn i'r adeilad

Arthritis Research UK

Copeman House, St Mary's Gate, Chesterfield, Derbyshire S41 7TD

Rhif ffôn: 0300 790 0400

E-bost: enquiries@arthritisresearchuk.org

Gwefan: www.arthritisresearchuk.org

Arthritis Research UK yw'r elusen sy'n ymroddedig i atal yr effaith ddinistriol y mae arthritis yn cael ar fywydau pobl. Ein hymrwymiad tymor hir yw atal, datblygu gwelliant, a thrawsnewid bywydau'r rhai sydd ag arthritis. Rydym yn ariannu ymchwil i driniaethau newydd i roi terfyn ar boen arthritis, a darparu gwybodaeth am fyw'n dda gydag arthritis.

Bladder and Bowel Community

7 The Court, Holywell Business Park, Northfield Road, Southam CV47 0FS

Rhif ffôn: 01926 357220

E-bost: help.bladderandbowelcommunity.org

Gwefan: www.bladderandbowelcommunity.org

'The Bladder and Bowel Community' yw'r gymuned ar-lein fwyaf yn y DU sy'n ymroddedig i helpu pobl i ddod o hyd i'r triniaethau, cyngor, gwybodaeth, cefnogaeth, gwasanaethau a datrysiadau cywir ar gyfer eu cyflyrau gofal iechyd.

Carers UK

20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX

Rhif ffôn: 020 7378 4999

E-bost: info@carersuk.org

Gwefan: www.carersuk.org

Carers UK yw'r elusen aelodaeth genedlaethol ar gyfer y miliynau o bobl sy'n gofalu am deuluoedd neu ffrindiau hŷn, claf neu'n anabl yn y DU.

Ar ryw adeg yn ein bywydau, rydym i gyd yn mynd i ofalu neu bydd angen gofal arnom ni ein hunain. Gall ddigwydd yn sydyn - genedigaeth, salwch, damwain - neu gall ddechrau'n araf, gan fod ein hanwyliaid yn tyfu'n hŷn ac yn byw'n hirach gydag anabled.

Sut bynnag mae'n digwydd mae Carers UK yno gyda chefnogaeth,

gwybodaeth a chyngor, gan ymgyrchu dros newid parhaol ac arloesi i ddod o hyd i ffyrdd newydd i wneud bywyd yn well.

Mae gwybodaeth Gofalwyr Cymru ar gael yn yr adran Gwasanaethau Lleol.

Centre For Policy On Ageing

Tavis House, 1-6 Tavistock Square, Llundain WC1H 9NA
Rhif ffôn: 020 7553 6500
Gwefan: www.cpa.org.uk

Mae'r 'Centre for Policy on Ageing' yn elusen annibynnol sy'n anelu at godi materion sy'n bwysig i'r cyhoedd ar faterion sy'n ymwneud â heneiddio a henaint. Nod y sefydliad yw hyrwyddo trafodaeth a dylanwadu ar bolisi mewn ffyrdd sy'n hyrwyddo buddiannau pobl hŷn ymhellach. Mae'n hyrwyddo arferion da wrth alluogi pobl hŷn i fyw bywydau cyflawn ac annibynnol.

Mae gan y Ganolfan dair adran: yr Adran Polisi ac Ymchwil, y Llyfrgell a Gwasanaethau Gwybodaeth a 'CPA Publishing' - braich cyhoeddi braich CPA.

Cruse Bereavement Care

Llinell Gymorth Genedlaethol: 0808 808 1677 (ar agor dydd Llun i ddydd Gwener 9.30-5pm (ac eithrio gwyliau banc), gydag oriau estynedig ar nosweithiau Dydd Mawrth, Mercher a Dydd Iau, pan fyddwn ar agor tan 8yh.)

Gwefan: www.cruse.org.uk

E-bost: helpline@cruse.org.uk

'Cruse Bereavement Care' yw'r brif elusen genedlaethol sy'n darparu gwasanaethau cymorth profedigaeth yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae Cruse yn cynnig cefnogaeth wyneb yn wyneb, ffôn, e-bost a gwefan. Mae gennym Llinell Gymorth Genedlaethol a gwasanaethau lleol ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Darperir ein gwasanaethau gan wirfoddolwyr hyfforddedig ac maent yn gyfrinachol ac yn rhad ac am ddim.

Disabled Living Foundation

34 Chatfield Road, Llundain, SW113SE
Rhif ffôn: 020 7289 6111
Llinell Gymorth: 0300 999 0004
Llun-Gwe 10yb – 4yp
Gwefan: www.dlf.org.uk

'The Disabled Living Foundation' yw'r gwasanaeth gwybodaeth genedlaethol ar offer anabled. Maent yn darparu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r cyhoedd gyda chyngor ar dros 18,000 o gynhyrchion sy'n galluogi pobl anabl i gynyddu eu hannibyniaeth mewn gweithgareddau byw bob dydd.

Disability Rights UK

Llinell Wybodaeth: 0207 250 8191
Gwefan: www.disabilityrightsuk.org

Rydym yn bobl anabl sy'n arwain newid. Rydym yn gweithio i greu cymdeithas lle gall pawb sydd â phrofiad byw o anabled neu gyflyrau iechyd yn gallu cymryd rhan yn gyfartal fel dinasyddion llawn.

Rydym yn cynhyrchu Llawlyfr Hawliau Anabled, yn gwerthu allwedd toiled hygyrch RADAR, yn cynnig mynediad i daflenni ffeithiau

ar fudd-daliadau a hawliau trwy ein gwefan ac yn rhedeg Llinell Gymorth Myfyrwyr Anabl a'r Llinell Gymorth Byw'n Annibynnol.

Siop ar gyfer allweddi a chyhoeddiadau RADAR:

Rhif ffôn: 0207 250 8181
E-bost: shop@disabilityrightsuk.org

Llinell Gymorth Myfyrwyr Anabl:

Ar agor Dydd Mawrth 11.30 – 13.30, Dydd Iau 13.30 -15.30

Rhif ffôn: 0800 328 5050

E-bost: students@disabilityrightsuk.org

Llinell Gymorth Byw'n Annibynnol:

Ar Agor Dydd Llun – Dydd Iau 09.00 -13.00

Rhif ffôn: 0300 555 1525

E-bost: selfdirectedsupport@disabilityrightsuk.org

Gofal Arthritis

Rhif ffôn: 029 2044 4155
Llinell Gymorth rhadffôn
Dydd Llun i Ddydd Gwener 10.00 - 4pm ar 0808 800 4050

E-bost: cymru@arthritiscare.org.uk

Gwefan: www.arthritiscare.org.uk www.arthritiscare.org.uk/in-your-area/wales

Gofal Arthritis yw'r sefydliad gwirfoddol mwyaf yn y DU sy'n gweithio gydag ac ar gyfer pob person sydd ag arthritis. Mae'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth ar ystod o faterion sy'n ymwneud â byw gydag arthritis. Mae Gofal Arthritis yn ymgyrchu'n lleol ac yn genedlaethol i sicrhau bod gan bobl ag arthritis fynediad at y triniaethau a'r gwasanaethau maen nhw'n eu haeddu.

Huntington's Disease Association

Kay Holmes yw'r Ymgyngorydd HD Arbenigol Lleol ar gyfer ardal De Cymru.

Rhif ffôn: 029 2036 2406
E-bost: kay.holmes@hda.org.uk
Rheolwr Prif Swyddfa: Karen Crowder
Rhif ffôn 0151 331 5444
E-bost: info@hda.org.uk
Gwefan: www.hda.org.uk

Mae 'The Huntington's Disease Association' yn bodoli i gefnogi pobl yr effeithir arnynt gan y clefyd ac i ddarparu gwybodaeth a chynghor i weithwyr proffesiynol sydd wedi derbyn y dasg o gefnogi teuluoedd clefyd Huntington.

Independent Age

18 Avonmore Road, London W14 8RR

Rhif ffôn: 0800 319 6789, Dydd Llun i Ddydd Gwener, 8yb-8yh, a Dydd Sadwrn i Ddydd Sul, 9yb-5yp

Beth bynnag sy'n digwydd wrth i ni fynd yn hŷn, mae pob un ohonom eisiau parhau i fod yn annibynnol a byw bywyd ar ein telerau ein hunain. Dyna pam, yn ogystal â chynnig cyswllt cyfeillgar rheolaidd a llais ymgyrchu cryf, Gall 'Independent Age' roi cynghor clir, di-dâl a diduedd i chi a'ch teulu ar y materion sy'n bwysig; gofal a chefnogaeth, arian a budd-daliadau, iechyd a symudedd. Elusen a sefydlwyd dros 150 mlynedd yn ôl, rydym ni'n annibynnol fel y gallwch chi fod.

I gael gwybod mwy, ffoniwch 0800 319 6789 new ewch i www.independentage.org

Mind Cymru

Llinell Gwybodaeth Mind: 0300 123 3393
Swyddfa Mind Cymru: 029 2039 5123
Gwefan: www.mind.org.uk
E-bost: contact@mind.org.uk

Mind ydym ni. Byddwn ni ddim yn rhoi'r gorau iddi nes bydd pawb sy'n dioddef problem iechyd meddwl yn cael cefnogaeth a pharch.

Rydym yn darparu cynghor a chymorth i rymuso unrhyw un sy'n dioddef o broblem iechyd meddwl. Rydym yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

Mae ein rhwydwaith o 20 Mind yn darparu gwasanaethau ledled Cymru. Dewch o hyd i'ch Mind lleol chi fan hyn: <http://www.mind.org.uk/information-support/local-minds/>

Mae Llinell Gwybodaeth Mind yn darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys:

- Mathau o broblem iechyd meddwl
- Ble i gael cefnogaeth
- Meddyginiaethau a thriniaethau amgen
- Eiriolaeth

Parkinson's UK

215 Vauxhall Bridge Road, Llundain SW1V 1EJ

Rhif ffôn: (switsfwrdd): 020 7931 8080
Llinell gymorth gyfrinachol rhadffôn: 0808 800 0303 (9yb to 7yh, Dydd Llun i Ddydd Gwener 10.00yb to 2.30yp Saturday)

Gwefan: www.parkinsons.org.uk

Mae Parkinson's UK yn dod â phobl â Parkinson, eu gofalwyr a'u teuluoedd at ei gilydd trwy eu rhwydwaith o grwpiau lleol, gwefan a llinell gymorth gyfrinachol am ddim. Mae nyrsys arbenigol, eu cefnogwyr a'u staff yn darparu gwybodaeth a hyfforddiant ar bob agwedd ar Parkinson. Mae eu cyhoeddiadau a'u hadnoddau yn cwmparu ystod eang o bynciau sy'n ymwneud â Parkinson. Gallwch chi lawrlwytho neu archebu pob eitem yn rhad ac am ddim.

Fel elusen cymorth ac ymchwil Parkinson y DU maen nhw'n arwain y gwaith i ddod o hyd i iachâd; ac maen nhw'n agosach nag erioed. Maent hefyd yn ymgyrchu i newid agweddau a hawlio gwasanaethau gwell.

Gall Parkinson droi eich byd ben i waered - gallwch chi droi atom ni. Cysylltwch â ni heddiw.

Revitalise - Gwyliau seibiant i bobl anabl a gofalwyr

Business Design Centre, 52 Upper Street, Llundain N1 0QH
Rhif ffôn: 0303 303 0145
Gwefan: <http://revitalise.org.uk/>

Elusen genedlaethol yw 'Revitalise' sy'n darparu gwyliau ar gyfer pobl anabl a'u gofalwyr mewn tair canolfan yn Chigwell, Southampton a Southport. Mae'r holl ganolfannau yn gwbl hygyrch ac maent yn darparu gofal ar alwad 24 awr dan arweiniad nyrsys. Mae pob gwyliau'n fwrdd llawn ac mae'n cynnwys ystod o weithgareddau thema, adloniant byw a theithiau yn ystod y dydd a'r nos. Mae enghreifftiau o weithgareddau'n cynnwys amgueddfeydd, teithiau dydd i Ffrainc, nosweithiau theatr, sioeau teyrnged, clybiau nos a theithiau i lan y môr, felly gall gwesteion sicrhau eu bod yn cael seibiant sy'n teimlo fel gwyliau go iawn.

Am ragor o wybodaeth am y gwyliau a'r canolfannau, ewch i wefan 'Revitalise', ffoniwch y tîm archebu cyfeillgar ar 0303 303 0145 neu e-bostiwch bookings@revitalise.org.uk

Samaritans

Rhif ffôn: 116 123
E-bost: jo@samaritans.org
Gwefan: www.samaritans.org.uk

Dewch i ymweld â ni - darganfyddwch eich cangen agosaf ar Samaritans.org

Mae 'Samaritans' ar gael o amgylch y cloc, bob dydd o'r flwyddyn. Siaradwch â ni unrhyw adeg yr hoffech chi, yn eich ffordd eich hun ac yn gyfrinachol, am beth bynnag sy'n eich poeni chi.

Stroke Association

Stroke Association House, 240 City Road, Llundain, EC1V 2PR
Rhif ffôn: 020 7566 0300
Llinell Gymorth: 0303 303 3100 (Dydd Llun i Ddydd Mercher: 8yb-7yh. Dydd Mawrth a Dydd Gwener: 9yb-5yp, Dydd Sadwrn a Dydd Sul 10yb-1yp)
Ffôn testun: 18001 0303 3033 100
e-bost: info@stroke.org.uk
Gwefan: www.stroke.org.uk

Cymdeithas Strôc Cymru, Uned 8 Cae Gwyrdd, Parc Busnes Greenmeadow Springs, Tongwynlais, Caerdydd CF15 7AB

Rhif ffôn: 029 2052 4400

Bwriad y 'Stroke Association' yw i:

- Sicrhau y gefnogaeth a'r gofal gorau
- Ehangu'r rhwydwaith o wasanaethau a chefnogaeth hirdymor ledled y DU
- Adeiladu Ymchwil a hyrwyddo gywbodaeth i wella gofal strôc
- Sicrhau gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi'i hyfforddi'n dda ac sydd ag adnoddau da

Mae'n darparu:

- Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chefnogaeth
- Cymorth Cyfathrebu
- Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar
- Adolygiadau strôc chwe mis ôl-aciwt

The Cinnamon Trust

10 Market Square, Hayle, Cornwall TR27 4HE

Rhif ffôn: 01736 757900
Gwefan: www.cinnamon.org.uk

Mae'r Cinnamon Trust yn elusen genedlaethol sy'n ymwneud â darpariaeth gofal/maethu tymor byr ar gyfer anifeiliaid anwes pobl hŷn neu bobl sy'n dioddef o salwch terfynol sy'n sâl yn y gartref neu sydd angen treulio amser yn

yr ysbyty. Gallant hefyd drefnu i wirfoddolwr cerdded cŵn pobl hŷn sydd ddim yn gallu gwneud eu hunain.

The Relatives & Residents Association

1 The Ivories, 6-18 Northampton Street, Llundain N1 2HY

Rhif ffôn: 020 7359 8148
Gwefan: www.relres.org

Mae 'The Relatives Association' yn sefydliad o berthnasau a ffrindiau pobl hyn mewn cartrefi ac ysbytai arhosiad hir. Gallant gynnig cefnogaeth a chyngor ar yr agweddau ymarferol, ariannol ac emosiynol o ofalu am rywun mewn Cartref, yn ogystal â chanllawiau ar yr hyn i'w chwilio amdano mewn Cartref. Mae 'The Relatives Association' yn rhedeg 'Llinell Gyngor', sydd ar agor o 9.30yb i 4.30yp o ddydd Llun i ddydd Gwener: 020 7359 8136.

Mae gan y Gymdeithas nifer o staff cyflogedig, ond mae'r sefydliad elusennol yn dibynnu'n helaeth ar waith gwirfoddolwyr. Mae yna gylchlythyr a rhestr o gyhoeddiadau.

Mae aelodaeth flynyddol ar gael ar gyfer rhodd i unigolion a sefydliadau, ond gellir ei rhoi am ddim os na ellir ei fforddio.

Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Prif Swyddfa: The Royal British Legion, 199 Borough Hill Street, Llundain SE1 1AA

Llinell gymorth Canolfan Gyswilt ar **0808 802 8080** o 8yb i 8yh, 7 diwrnod yr wythnos (mae galwadau'n rhydd o linellau tir y DU a phrif rwydweithiau symudol) ar gyfer pob ymholiad.

E-bost: info@britishlegion.org.uk
Gwefan: www.britishlegion.org.uk

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn helpu aelodau'r Llynges Frenhinol, y Fyddin Brydeinig, y Llu Awyr Brenhinol, cyn-filwyr a'u teuluoedd trwy gydol y flwyddyn. Rydym hefyd yn ymgyrchu i wella eu bywydau, trefnu Apêl y Pabi a chofio'r rhai a gollwyd.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

32–36 Loman Street, London SE1 0EH

Rhif ffôn: **0300 772 9700**
E-bost: info@carers.org
Gwefan: www.carers.org

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen fawr ar gyfer, gyda, ac am ofalwyr. Rydym yn gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth i unrhyw un sy'n byw gyda heriau gofalgarg, di-dâl, i aelod o'r teulu neu ffrind sy'n sâl, yn fregus, yn anabl neu sydd a ganddynt problemau iechyd meddwl neu dibyniaeth.

Gyda Rhwydwaith Partneriaid Lleol, gallwn gefnogi gofalwyr yn eu cartrefi trwy ddarparu gofal newydd, ac yn y gymuned gyda gwybodaeth, cyngor, cefnogaeth emosiynol, cymorth ymarferol a mynediad i seibiannau. Rydym yn cynnig gwasanaethau arbenigol i ofalwyr pobl o bob oedran a chyflyrau ac ystod o gymorth a gweithgareddau wedi'u teilwra.

Gallwch ddod o hyd i'ch Partner Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr agosaf trwy ddefnyddio ein adnodd Dod o hyd i'ch gwasanaeth lleol ar Carers.org (unrhyw bryd) neu trwy ffonio **0300 772 9600** (dydd Llun i ddydd Gwener 9yb i 5yh).

Cymorth ar-lein i ofalwyr

Gallwch gael cymorth 24 awr, bob dydd o'r flwyddyn, o'n gwasanaethau ar-lein i ofalwyr. Maent yn agored i bob gofalwr, ble bynnag rydych chi'n byw yn y DU a beth bynnag yw'ch oedran.

- Mae 'Babble' (babble.carers.org) ar gyfer gofalwyr ifanc dan 18 oed.
- Mae 'Matter' (matter.carers.org) ar gyfer gofalwyr ifanc rhwng 16 a 25 oed.
- Mae 'Carers Space' (space.carers.org) ar gyfer gofalwyr 18 oed a throsodd.

For email support contact support@carers.org.

Adran 3

Grwpiau Cefnogi Gofalwyr (Caerdydd a Bro Morgannwg)

58

Cyfarfod Gofalwyr Cyngor Iechyd Cymuned Caerdydd

Ni cynhelir Cyfarfodydd Gofalwyr ar hyn o bryd oherwydd ailstrwythuro'r gwasanaethau iechyd.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r CHC ar [029 2037 7407](tel:02920377407).

Grwpiau Cymorth Gofalwyr Solace

Nifer o grwpiau cefnogi gofalwyr wythnosol a misol, gydag ystod eang o weithgareddau, yn rhedeg o ganolfan Solace ac o fewn cymuned Caerdydd a'r Fro, i ofalwyr naill ai ddod ar eu pen eu hunain neu gyda'r rhai y maent yn gofalu amdanynt.

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch [029 2052 9848](tel:02920529848) (Llinell Gymorth) neu [029 2052 9832](tel:02920529832) (swyddfa)

Grwpiau Cymorth Gofalwyr yr Alzheimer's Society

Rhif ffôn: [029 2043 4960](tel:02920434960)

Rydym yn cynnal nifer o grwpiau cefnogi gofalwyr misol:

- Grŵp Gofalwyr ar gyfer plant / wyrion y rhai hynny sydd â diagnosis o ddementia sy'n cychwyn ar y ifanc - yn Oldwell Court, Ty Gwyn Road, Penylan, Caerdydd CF23 5DA.
- Grŵp Gofalwyr: yn benodol ar gyfer y rheiny sydd mewn rôl ofalu - yn Oldwell Court, Ty Gwyn Road, Pen-y-lan, Caerdydd CF23 5DA (gellir trefnu cefnogaeth i'r sawl sy'n derbyn gofal yn ein canolfan ddydd; ffoniwch ymlaen llaw i drefnu hyn).
- Grŵp Gofalwyr: yn benodol ar gyfer y rhai sy'n gofalu am rywun dan 65 oed - yn tafarn SandMartin, Lecwydd, Caerdydd CF11 8WD.

Rydym hefyd yn cynnal nifer o Gaffis Dementia bob mis mewn gwahanol leoliadau ledled Caerdydd a'r Fro, sy'n rhoi cyfle i unrhyw yr effeithir arnynt gan Dementia i ddod at ei gilydd ar gyfer cefnogaeth a chyd weithgarwch, yn ogystal â gweithgareddau eraill ar gyfer pobl â dementia a'u gofalwyr

59

Am ragor o wybodaeth am unrhyw un o'r grwpiau uchod, cysylltwch â Karen Collins ar karen.collins@alzheimers.org.uk neu ar y rhif uchod.

Mae gennym hefyd Raglen Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr (CrISP) - i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Karen Edwards ar karen.edwards@alzheimers.org ar neu ar y rhif uchod.

Grwpiau Gofalwyr Crossroads yn y Fro

Mae croeso i holl ofalwyr pobl â dementia sy'n byw yn ardal Bro Morgannwg fynychu unrhyw un o gyfarfodydd Grŵp Gofalwyr Crossroads a drefnir gan Crossroads. Dyma restr o'r grwpiau a ddarperir:

Grŵp Cymdeithasol Penarth - ar gyfer gofalwyr a'u perthnasau dibynnol

Grŵp Cymdeithasol Gorllewin y Fro - ar gyfer gofalwyr a'u perthnasau dibynnol

Grŵp Cefnogi Barri - ar gyfer y rhai sydd mewn rôl ofalgar ar hyn o bryd

Grŵp Gofalwyr gyda'r Nos - ar gyfer y rhai sydd mewn rôl ofalgar ar hyn o bryd

Grŵp Gofalwyr Gorffennol Cameo - ar gyfer pryd mae'r rôl ofalu wedi dod i ben

Cynhelir y grwpiau yn fisol. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Jayne Hill ar [029 2070 0057](tel:02920700057), opsiwn 3





Mae Nexus yn rhan o cavamh

Rhif Elusen Gofrestredig. 1148312 / Rhif y Cwmni. 8000094

Am fwy o gopïau, cysylltwch â:
nexus@cavamh.org.uk | 029 2022 2000

84 Glebe St, Penarth CF64 1EF

www.cavamh.org.uk