

***Gofalu am rywun gydag
afiechyd meddwl difrifol?***

**Ceisiwch ein cynllun
deg pwynt!**



www.hafal.org



WPan fyddwch chi'n dod yn ofalwr i rywun gydag afiechyd meddwl difrifol, gall deimlo ychydig yn frawychu i gychwyn. Ond mae newyddion da i'w gael: gellir trin afiechyd meddwl difrifol a gall pob unigolyn sy'n dioddef afiechyd meddwl difrifol gymryd camau tuag at wella. Gall gofalwyr chwarae rôl gadarnhaol yn y broses hon.

Mae'r cynllun hwn yn seiliedig ar yr awgrymiadau a dderbyniwyd gan 400 o Aelodau Hafal sy'n ofalwyr. Mae'n seiliedig ar brofiadau go iawn. Mae'r cynllun yn nodi'r camau cadarnhaol y gallwch eu cymryd fel gofalwr er mwyn symud ymlaen a chefnogi'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt.

Noder: *Yn y cynllun hwn, rydym yn cyfeirio at yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt fel y "claf" ond rydym yn sylweddoli y gallai hyn swnio'n amheronol ac effallai y byddai'n well gennych chi feddwl am yr unigolyn yn benodol.*

y cynllun deg pwynt

1. Cael y wybodaeth gywir

Un cam pwysig tuag at fod yn ofalwr llwyddiannus yw gallu deall cymaint â phosibl am salwch y claf. Po fwyaf y byddwch yn ei ddeal am y salwch, po fwyaf o gefnogaeth y byddwch yn gallu ei roi iddynt. Y pth pwysicaf un yw eich bod yn [parhau i siarad â'r claf](#) a gofyn iddynt am eu profiad nhw o'r salwch: mae profiad claf o salwch yn penodol iawn iddyn nhw a nhw yw'r ffnhonnell orau o wybodaeth. Hefyd, yn y rhan fwyaf o achosion bydd symptomau cyfarwydd sy'n cael eu disgrifio mewn gwybodaeth a geir mewn manau eraill: [siaradwch â'ch Meddyg Teulu, darllenwch daflenni Hafal am sgitsoffrenia neu anhwylder deubegwn, neu ddefnyddio'r rhyngwrdd yn eich llyfrgell leol](#) er mwyn cael gwell dealltwriaeth o afiechyd meddwl.

2. Cael y gefnogaeth sydd eu angen arnoch i fod yn ofalwr

Gwewch yn siwr eich bod yn cael y gefnogaeth sydd ei angen arnoch fel gofalwr, yn enwedig gan eich Meddyg Teulu a'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol. [Gofynnwch wrth eich adran gwasanaethau cymdeithasol lleol am Asesiad Gofalwr](#): mae hyn yn fodd o adnabod ym mha feysydd rydych chi angen cymorth a phwy all cynnig y cymorth hwnnw i chi. Mae'n bwysig nad ydych yn ceisio gwneud pob dim ar ran y claf: gweithiwch gyda'r asiantaethau priodol i gytuno ar yr hyn rydych chi'n fodlon ei wneud a sut y bydd hynny'n cyd-fynd â'r hyn y bydd angen iddynt hwy ei wneud i helpu'r claf.



3.

Gweithio ochr yn ochr ag asiantaethau gofal cymdeithasol ac iechyd

Anelwch at adeiladu perthynas gadarnhaol a chefnogol gydag asiantaethau proffesiynol. Bydd gweithio ar y cyd â'r asiantaethau hyn yn eich galluogi i fod yn gwbl glir am y pethau y gallwch chi helpu'r claf gyda nhw, ar pethau y gallan nhw helpu'r claf gyda nhw. Os byddwch chi'n teimlo nad yw'r asiantaethau gofal cymdeithasol ac iechyd yn gwneud yr hyn y dylent, gallwch fod yn eiriolwr cryf ar ran y claf – ond mewn ffordd gwrtais ac adeiladol. Efallai y bydd adegau pan fyddwch yn teimlo bod y gweithwyr proffesiynol wedi eich siomi, ond ceisiwch edrych ar y mater o'u safbwynt hwy a [pheidwch â rhoi'r gorau i gyfathrebu!](#)

**4.**

Gofalwch amdanoch eich hun

Ni fydd anwybyddu eich lles eich hun o unrhyw fudd i chi nac i'r claf. Ceisiwch fwynhau bywyd o safon er eich lles eich hun ac er mwyn rhoi esiampl dda i'r claf. Rydym yn eich cynghori i [fwynhau bywyd cymdeithasol llawn](#), i [ganfod amser i ddilyn eich diddordebau eich hun ac i weithio i gynnal eich iechyd](#). Mae'n arbennig o bwysig eich bod yn gofalu am eich iechyd corfforol a meddyliol – peidiwch â bod cywilydd cymryd yr amser i warchod a gwella eich lles eich hun. Os ydych chi'n ei chael yna nodd cyflawni hyn, siaradwch â'r asiantaethau gofal cymdeithasol ac iechyd er mwyn gweld sut y gallant hwy eich cefnogi.

5.

Gadewch i'r claf ganfod ei ffordd ei hun

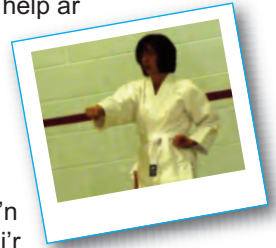
Pan fydd rhywun yn dioddef o afiechyd meddwl difrifol, mae'n bosibl y byddwch yn cael eich temtio i wneud llawer o benderfyniadau ar eu rhan. Ond er mwyn bod o wir gymorth i'r claf, dylech adael iddynt ganfod eu ffordd eu hunain cyn belled ag sy'n bosibl. Gallwch wneud hyn drwy roi [cefnogaeth iddynt arfer hawliau a chyfrifoldebau a gwneud eu penderfyniadau eu hunain](#). Gall hyn fod yn broses heriol a rhwystredig, a gall olygu cymryd risg neu ddwy. Ond mae hyn yn angenrheidiol er mwyn i'r claf allu cymryd camau yn ei flaen tuag at fod yn fwy annibynnol a chyflawni adferiad, Fodd bynnag, mae adegau pan fydd angen i chi, o bosibl...

6.

...Ymyrryd mewn argyfwng

Ym mhwynt 5, rydym yn sôn am roi cefnogaeth i'r claf i gymryd rheolaeth o'i fywyd eu hun. Ond mae rhai eithriadau i hyn: er y dylech chi geisio, cyn belled ag sy'n bosibl, adael i'r claf ganfod eu ffordd eu hunain, peidiwch ag oedi rhag dilyn eich greddf os ydych chi'n teimlo bod angen cymorth brys arnynt. Os byddwch chi'n amau bod y claf, neu unrhyw un arall, mewn perygl o gael niwed (gan gynnwys eich hun) yna rydym yn eich cynghori i [ffonio'r gweithiwr cymdeithasol ar ddyletswydd a/neu'r heddlu i gael ymateb brys](#). Mae'n arbennig o bwysig nad ydych chi'n dal yn ôl oherwydd eich

bod yn ofni y byddwch yn niwsans neu oherwydd “galwadau diangen” yn y gorffennol – os ydych chi'n credu bod angen cymorth brys, yna dylech gael help ar unwaith! Mae'n syniad da cadw'r rhifau ffôn perthnasol mewn lle cyfleus hefyd.



7. Cymryd seibiant

Er mwyn i chi allu gwneud y gwaith gorau posibl fel gofalwr, mae'n bwysig eich bod yn cael egwylliau o'ch cyfrifoldebau gofalu. Dylai'r rhain gynnwys seibiant rheolaidd a gwyliau hirach o ofalu. [Byddwch yn glir â'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol, eich Meddyg Teulu ac asiantaethau gofal cymdeithasol ac iechyd eraill ynglŷn â hyn a gofynnwch am eu cydweithrediad i'ch cefnogi i gymryd egwylliau rheolaidd.](#) Efallai bod gwasanaethau lleol penodol y gallwch fanteisio arnynt – gweler yr adran “Cael mwy o wybodaeth” isod am ragor o fanylion.

8. Gwybod eich hawliau

Mae gennych chi hawliau fel gofalwr. Un o'r hawliau pwysicaf yw eich hawl i gael Aseiad Gofalwr ble bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn edrych ar eich sefyllfa ac yn penderfynu a oes gennych chi hawl i unrhyw gefnogaeth. [Os nad ydych chi wedi cael asesiad eto, cysylltwch â'r adran gwasanaethau cymdeithasol lleol a gofyn am un.](#) Dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, sy'n berthnasol i gleifion sy'n derbyn triniaeth orfodol, mae gan y 'Perthynas Agosaf' hefyd nifer o hawliau cyfreithiol, gan gynnwys yr hawl i dderbyn gwybodaeth ysgrifenedig am amodau cadw'r claf. Un o'r pethau sy'n achosi'r mwyaf o rwystredigaeth i ofalwyr yw'r rhwystrau a gaiff eu creu gan gyfrinachedd. Wrth gwrs bod gan y claf hawliau cyfrinachedd y bydd yn rhaid i chi eu parchu: ond, os byddwch chi'n cael eich rhwystro rhag gweld gwybodaeth neu rhag bod yn rhan o unrhyw beth gan weithwyr proffesiynol, a hynny ar sail cyfrinachedd, yna dylech gael cyngor gan eiriolwr gofalwr - peidiwch â chymryd na fel ateb, yn enwedig os ydych chi'n credu y gallai peryglon godi o ganlyniad i beidio â gwybod unrhyw beth. Am ragor o fanylion, gweler yr adran “Cael mwy o wybodaeth” gyferbyn.

9. Cael cymorth ariannol

Os ydych chi'n gweithio, neu'n gofalu'n llawn amser, mae'n hanfodol eich bod yn gwneud yn siwr eich bod yn cael y cymorth ariannol y mae gennych chi hawl iddo. Gall gofalwyr fanteisio ar amrediad eang o fudd-daliadau. Y Lwfans Gofalwyr yw'r prif fudd-dal sy'n benodol ar gyfer gofalwyr. Fodd bynnag, efallai y byddwch hefyd yn gymwys i dderbyn budd-daliadau eraill nad ydynt yn benodol gysylltiedig â'ch rôl gofalu. Er mwyn gwneud yn siwr eich bod yn derbyn yr holl gymorth ariannol y mae gennych chi hawl iddo, [ewch i gael archwiliad budd-daliadau.](#) Cysylltwch â'r ganolfan Cyngor ar Bopeth am ragor o wybodaeth.

10. Canolbwyntio ar adferiad

Mae'n bwysig bod y gofalwr yn helpu'r claf i ganolbwyntio ar wella ac nid ymdopi yn unig â'r afiechyd meddwl. Mae adferiad yn golygu cymryd camau bychain tuag at dargedau tymor hir a byw bywyd o'r safon gorau posibl. Mae 1,000+ o aelodau Hafal wedi canfod bod adferiad yn dibynnu ar dri pheth hanfodol, a restrir isod.

- 1. Grymuso a hunanreolaeth:** mae hyn yn golygu helpu'r claf i wneud eu dewisiadau a'u penderfyniadau eu hunain ac i weithredu ar y penderfyniadau hynny.
- 2. Ymrwymiad i Symud Ymlaen:** mae hyn yn golygu helpu'r claf i gynllunio ymlaen a chymryd camau amlwg tuag at wella eu bywydau.
- 3. Ymagwedd y Person Cyfan:** mae hyn yn golygu helpu'r claf i ddelio ag agweddau penodol ar fywyd sy'n cyfrannu tuag at les cyffredinol. Mae'r rhain yn cynnwys triniaeth feddygol; ffurfiau eraill o driniaeth, gan gynnwys ymyriadau seicolegol; gofal personol a lles corfforol; hyfforddiant ac addysg; arian a chyllid; perthnasau fel rhieni neu ofalwyr; agweddau cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol; llety, gan gynnwys tai; a gwaith a galwedigaeth.

Mae Hafal wedi datblygu Rhaglen Adferiad sy'n galluogi pobl i edrych ar bob rhan o'u bywyd a chymryd agwedd 'cam wrth gam' tuag at eu hadferiad. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.

Cael mwy o wybodaeth

- Am ragor o wybodaeth am wasanaethau yn eich ardal chi ar gyfer gofalwyr pobl gydag afiechyd meddwl difrifol, edrychwch ar y rhifau lleol ar gyfer Hafal isod. Am wybodaeth am adferiad, ewch i www.hafal.org/hafal/cymraeg/recovery.php neu ffoniwch brif swyddfa Hafal ar 01792 816 600 a gofyn am gopi o'n arweiniad i adferiad. Gallwch hefyd anfon e-bost at hafal@hafal.org
- I gael gwybod mwy am gael archwiliad budd-daliadau, cysylltwch â'ch canolfan Cyngor ar Bopeth Lleol (gallwch chwilio am eich cangen leol ar www.citizensadvice.org.uk). Am gyngor cyffredinol am fudd-daliadau, ewch i www.dwp.gov.uk/welsh/ neu cysylltwch â'ch Canolfan Byd Gwaith Lleol. Y prif rif ar gyfer y Ganolfan Byd Gwaith yn y DU yw 0800 055 6688; ac mae gwasanaeth ffôn testun ar gael os oes gennych chi nam ar eich clyw neu leferydd ar 0800 023 4888. Gellir canfod y wefan ar: www.jobcentreplus.gov.uk/jcpwelsh/
- Am wybodaeth am egwylliau i ofalwyr, cysylltwch â'ch cyngor lleol.
- Am ragor o fanylion am hawliau'r Perthynas Agosaf dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, ewch i edrych ar: www.mentalhealthwales.net/mhwcymraeg/w_legal.php
- Gellir canfod gwybodaeth am Hawliau Gofalwyr ar wefan Gofalwyr Cymru/Carers Wales hefyd, sef <http://www.cynhalwycymru.org/Gwybodaeth> (mae gwasanaeth gwybodaeth ar gael dros y ffôn ar 0808 808 7777).

Cefnogaeth ar gyfer **gofalwyr iechyd meddwl** yng Nghymru

Hafal yw'r brif elusen yng Nghymru a gaiff ei redeg gan bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr. Rydym yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau ar gyfer gofalwyr, gan gynnwys cefnogaeth teulu, eiriolaeth, egwyliau ar gyfer gofalwyr, gwybodaeth a chyingor hawdd cael ato, grwpiau gofalwyr ac ymgyrchu. Yn 2004, sefydlodd Hafal y Fforwm Gofalwyr Iechyd Meddwl Cymru gyfan arloesol er mwyn rhoi cyfle i ofalwyr o bob cwr o Gymru drafod eu pryderon a lleisio eu barn ar lefel genedlaethol. **Am ragor o wybodaeth am ein gwasanaethau ar gyfer gofalwyr yn eich sir chi, cy-sylltwch â'ch swyddfa leol.**

| | |
|--|---|
| Hafal Blaenau Gwent Ffôn: 07815 565533 Ebost: blaenaugwent@hafal.org | Hafal Sir Fynwy Ffôn: 01873 840555 Est. 2259 Ebost: monmouthshire@hafal.org |
| Hafal Pen-y-bont ar Ogwr Ffôn: 01656 729191 Ebost: bridgend@hafal.org | Hafal Castell-nedd & Port Talbot Ffôn: 01639 899122 Ebost: nptseibiant@hafal.org |
| Hafal Caerffili Ffôn: 01443 873786 Ebost: hyderus@hafal.org | Hafal Casnewydd Ffôn: 01633 842266 Ebost: newport@hafal.org |
| Hafal Caerdydd Ffôn: 02920 565959 Ebost: cardiff@hafal.org | Hafal Sir Benfro Ffôn: 01834 844177 Ebost: tri@hafal.org |
| Hafal Sir Gaerfyrddin Ffôn: 01267 223365 Ebost: carmarthenshire@hafal.org | Hafal Powys Ffôn: 01686 621266 Ebost: southpowys@hafal.org |
| Hafal Ceredigion Ffôn: 01970 624756 Ebost: ceredigion@hafal.org | Hafal Rhondda Cynon Taf Ffôn: 01685 884918 Ebost: rcttower@hafal.org |
| Hafal Conwy Ffôn: 01492 860926 Ebost: aberconwy@hafal.org | Hafal Abertawe Ffôn: 01792 466990 Ebost: swansea@hafal.org |
| Hafal Sir Ddinbych Ffôn: 01745 443050 Ebost: denbighshire@hafal.org | Hafal Torfaen Ffôn: 01633 842266 Ebost: torfaen@hafal.org |
| Hafal Sir y Fflint Ffôn: 01352 731293 Ebost: flintshire@hafal.org | Hafal Bro Morgannwg Ffôn: 07989 473375 Ebost: valeofglamorgan@hafal.org |
| Hafal Gwynedd Ffôn: 01766 513800 Ebost: gwyneddarosfa@hafal.org | Hafal Wrecsam Ffôn: 01978 310936 Ebost: wrexhamfamilysupport@hafal.org |
| Hafal Merthyr Tudful Ffôn: 01685 373322 Ebost: merthyr@hafal.org | Hafal Ynys Môn Ffôn: 01407 761503 Ebost: ynysmon@hafal.org |

Hafal, Ystafell C2, Tŷ William Knox, Ffordd Britannic, Llandarsi, Castell-nedd, SA10 6EL
Ffôn: 01792 816 600 **Ebost:** hafal@hafal.org **Wefan:** www.hafal.org

Rhif Elusen 1093747

Rhif cwmni cofrestredig 4504443