

Cymorth yn Ymwneud â Thai

Canllaw ar Dasgau Cymysg

Fersiwn 1 – Awst 2015

\*\*\*This document is also available in English\*\*\*

Paratowyd y canllaw canlynol i gefnogi pawb sy'n gweithio ar Brosiectau Cefnogi Pobl i sicrhau bod y gweithgaredd maent yn ei wneud gyda defnyddwyr gwasanaeth yn gymwys ac yn cael "ei wneud gyda" yn hytrach nac "ei wneud ar gyfer".

## 1. Hyrwyddo Diogelwch Personol a Chymunedol

### Mae pobl yn Teimlo'n Ddiogel

- Archwiliad diogelwch tân y cartref / diogelwch y cartref
- Gwelliannau diogelwch.
- Arferion (i wella diogelwch)
- Cael mynediad i grwpiau diogelwch lleol
- Adleoli
- Larymau Cymunedol/gwasanaethau warden
- Gwasanaethau Brys

## 2. Hyrwyddo Diogelwch Personol a Chymunedol

### Cyfraniad at Ddiogelwch a Lles

- Ymgysylltu â gwasanaethau prawf
- Cyngor / cynrychiolaeth gyfreithiol
- Lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol/ cydymffurfiad â Gorchymyn Ymddygiad Gwrthgymdeithasol
- Ysgolion - mynediad
- Cymorth - materion cyfreithiol gyda phlant /amddiffyn plant / plentyn mewn angen
- Cam-drin domestig - pryderon - a chael mynediad at gefnogaeth
- Materion alcohol/ cyffuriau
- Ymgysylltu â gwasanaethau camddefnyddio sylweddau
- Materion hunan-niweidio a mynediad at gefnogaeth

## 3. Annibyniaeth a Rheoli

### Rheoli Llety

- Gwasanaethau digartrefedd ac atal digartrefedd awdurdodau lleol
- Y broses o wneud cais digartrefedd / gwybodaeth
- Cais am dai a budd-dal tai
- Nodi llety priodol / cael golwg arno
- Eglurder ynghylch cytundebau tenantiaeth/preswyllo / Ymrwymiadau Tenantiaeth

- Dŵr ac Ynni / rheoli biliau / gosod cyllideb
- Datblygu sgiliau i gynnal eu cartref
- Nodi ac adrodd materion cynnal a chadw
- Cynnal a chadw eiddo yn allanol (biniau)

#### Rheoli perthnasoedd

- Sefydlu cyswllt / ffurfio perthynas gyda phobl eraill
- Magu hyder o ran rhyngweithio/ gofyn am gyngor / cyfathrebu
- Ymwybyddiaeth o ymddygiad / mynediad at wasanaethau
- Mynediad i gyfryngu/eiriolaeth - Mynd i'r afael â meysydd anghydfod/ gwrthdaro
- Perthnasoedd / anghydfodau rhwng cymdogion
- Delio â swyddogion/ awdurdod - Gohebiaeth/ gweinyddol

#### Rhan o'r Gymuned

- Dyheadau personol - meysydd diddordeb
- Hobïau/ diddordebau / gwell sgiliau bywyd
- Sefyllfaoedd cymdeithasol
- Hunan-hyder mewn lleoliadau cymdeithasol / rhwydweithiau cymorth
- Mynediad at y gymuned
- Symudedd/ cludiant

## 4. Cynnydd Economaidd a Rheolaeth Ariannol

#### Rheoli Arian

- Budd-daliadau a hawliadau
- Cyngor ar fudd-daliadau a dyledion
- Dŵr ac Ynni / taliadau rheolaidd - debyd uniongyrchol
- Cyfathrebu â chredydwyr a Chynlluniau talu y cytunwyd arnynt
- Cyllideb bersonol / y cartref

#### Cymryd rhan mewn addysg a dysgu:

- Nodi profiad sgiliau a diddordebau
- Dewisiadau dysgu
- Costau ariannol a dysgu
- Hyder yn y gallu i ddysgu
- Mentora/ hyfforddi sgiliau i ddatblygu a gwella llythrennedd a rhifedd
- Mynediad at TG/ sgiliau TG

#### Cyflogaeth/ Gwaith Gwirfoddol

- Sgiliau, profiad a diddordeb

- Cyngor cyflogaeth - mynediad at yrfa arbenigol
- Profiad gwaith/ gwirfoddoli/ gwasanaethau cynghori
- CV
- Gwaith sydd ar gael ac ymgeisio am swyddi

## 5. Hyrwyddo Iechyd a Lles

### Iechyd Corfforol

- Mynediad at wasanaethau iechyd / gwasanaethau cymdeithasol
- Cofrestru gyda Meddyg Teulu/ deintydd - apwyntiadau ac atgyfeiriadau
- Cyfathrebu effeithiol gyda gweithwyr Iechyd proffesiynol
- Mynediad at feddyginiaeth drwy bresgripsiwn
- Dilyn cyngor arbenigol
- Mynediad at offer / addasiadau symudedd/ arbenigol
- Ymgysylltu parhaus
- Gostyngiad mewn derbyniadau i'r ysbyty

### Iechyd Meddwl

- Mynediad at wasanaethau iechyd meddwl
- Cyfathrebu gyda gweithwyr proffesiynol
- Mynediad at feddyginiaeth drwy bresgripsiwn
- Dilyn cyngor arbenigol
- Mynediad at grwpiau cymorth
- Lleihau derbyniadau i'r ysbyty
- Cefnogaeth er mwyn sicrhau fod yr amgylchedd yn briodol

### Ffordd Iach ac Egnïol o Fyw

- Mynediad at gyfleusterau i gynyddu annibyniaeth
- Hunanofal - sicrhau mynediad i wasanaethau i alluogi hunanofal
- Hylendid y cartref
- Siopa'n annibynnol/ paratoi prydau yn annibynnol
- Mynediad at grwpiau ffitrwydd/ hamdden/ Meysydd diddordeb