**Oes yna unrhyw sefydliadau gwirfoddol sy'n helpu gofalwyr?**

Mae nifer o sefydliadau gwirfoddol sy'n helpu gofalwyr. Rhestrir rhai o'r prif rai isod, ond gallwch chi gysylltu â Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Conwy i gael rhestr lawn.

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Conwy
Ffôn: 01492 534091

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Ffôn: 01492 533714

Carers Trust North Wales
Ffôn: 01492 542212

Cymdeithas Genedlaethol y Gofalwyr
Ffôn: 01492 874505

Hafal
Ffôn: 01492 860926

Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau Dysgu
Ffôn: 01492 536486

Prosiect Gofalwyr Ifanc NCH
Ffôn: 01745 822228

Y Samariaid
Ffôn: 01745 354545

**Nid oes rhaid i chi gael asesiad gan y Gwasanaethau Cymdeithasol i ddefnyddio'r Sefydliadau Gwirfoddol uchod.**

## Cymorth i ofalwyr

### Mae Gofalwyr yn bwysig

Rydym yn cydnabod y swyddogaeth bwysig sydd gan ofalwyr. Rydym yn gwybod mai perthnasau a ffrindiau sy'n gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith gofal yn y gymuned.

### Ydych chi'n ofalwr?

Oes gennych chi berthynas, ffrind neu unrhyw un arall sy'n dibynnu arnoch chi? Os felly, rydych chi'n ofalwr!

Ystyr gofalwr yw unigolyn, o unrhyw oed, sy'n gofalu am rywun a fyddai'n ei chael hi'n anodd ymdopi fel arall, oherwydd eu bod yn sâl neu'n anabl. Rydych chi'n ofalwr os ydych chi'n byw gyda'r unigolyn hwnnw neu beidio.

### Pa help allwn ni ei roi i ofalwyr?

Mae gan ofalwyr eu hanghenion eu hunain. Mae nifer o ofalwyr yn bobl hŷn neu'n dioddef o afiechyd neu anabledd. Yn aml mae angen cefnogaeth, gwybodaeth neu gyngor ar ofalwyr. Yn ôl Deddf Gofalwyr (Cydnabyddiaeth a Gwasanaethau) 1995 a Deddf Gofalwyr a Phlant Anabl 2000 mae gan ofalwyr hawl i gael asesiad i weld pa help y maent efallai ei angen.

Mae eich asesiad ar wahân i'r asesiad o anghenion y sawl yr ydych yn gofalu amdano.

### Rwyf wedi cael asesiad fel gofalwr, felly ydi hynny'n golygu bod gen i hawl awtomatig i gael taliad uniongyrchol?

Na, dan Ddeddf Gofalwyr a Phlant Anabl 2000, mae'n rhaid i ni asesu gofalwyr o safbwynt gwasanaethau, ond nid yw hyn yn golygu bod rhaid i ni ddarparu gwasanaethau. Os byddwn yn penderfynu darparu gwasanaethau, gallech chi gael taliad uniongyrchol.

Os na gynigiwyd asesiad i chi'n barod, gallwch ofyn am asesiad.

### Beth am gymorth arall?

Os ydych chi eisiau gwybodaeth, cyngor neu glust i wrando, gallwch chi ffonio Llinell Gymorth Cymdeithas Genedlaethol y Gofalwyr ar 08088 087 777.

Mae rhai gofalwyr yn cael trafferth yn ariannol, yn aml am nad ydyn nhw wedi hawlio'r holl fudd-daliadau y mae ganddynt yr hawl i'w cael. Mae rhai o'r sefydliadau ar y rhestr gyferbyn yn cynnig 'gwiriad budd-daliadau' i wneud yn siŵr eich bod yn hawlio'r holl fudd-daliadau y mae gennych hawl i'w cael.

Mae nifer o grwpiau sy'n cefnogi gofalwyr. Mae manylion ar gael gan Linell Gymorth Cymdeithas Genedlaethol y Gofalwyr ar 08088 087 777 neu drwy

ffonio'r sefydliadau ar y rhestr gyferbyn. Mae rhai grwpiau cefnogi'n cynnig hyfforddiant (fel sut i symud a chodi pobl). Mae rhai grwpiau'n agored i bob gofalwr, ac mae eraill ar gyfer y rhai sy'n gofalu am bobl ag anableddau a chyflyrau penodol.

Mae'r gwasanaethau hyn ar gael yn uniongyrchol i ofalwyr. Nid oes raid talu am y cymorth.

**Beth os bydd yr unigolyn rwyf yn gofalu amdano angen help?**

Yn aml mae gofalwyr angen help ychwanegol ar gyfer yr unigolyn maent yn gofalu amdano. Gall yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol roi'r help yma. Gallai gynnwys:

- gofal cartref;
- gofal dydd; neu
- ofal seibiant neu ofal tymor byr.

Fel arfer codir tâl am y gwasanaethau hyn. Gallwch gael taflen sy'n egluro'r gofal a pholisi codi tâl yr adran o unrhyw un o'n swyddfeydd, neu drwy ffonio 01492 575690.

**Beth arall ydw i angen ei wybod?**

**Os bydd pethau'n mynd o'i le**

Er gwaethaf ein hymdrechion, rydym yn gwybod fod posibilrwydd na fyddwch yn fodlon gyda'n gwasanaethau. Os byddwch yn anfodlon, gofynnwch i ni am daflen o'r enw 'Canmoliaeth a chwynion y Gwasanaethau Cymdeithasol'. Mae'r daflen yn egluro sut y gallwch chi wneud sylwadau a sut y gallwn ni ddelio â nhw. Mae hi ar gael yn y llyfrgell gyhoeddus, unrhyw swyddfa yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Conwy neu gan eich gweithiwr cymdeithasol, gofalwr cartref neu reolwr tîm. Hefyd gallwch gysylltu â'r:

Swyddog Cwynion Statudol
Neuadd y Dref
Lloyd Street
Llandudno
LL30 2UP

Rhif ffôn: 01492 575690

**Diogelu data**

Mae hawl gennych i weld y cofnodion a gedwir gennym amdanoch. Gofynnwch mewn unrhyw Swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol am ragor o wybodaeth.

**Cydraddoldeb**
Mae Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion Conwy wedi ymrwymo i wneud yn siŵr nad ydym yn gwahaniaethu yn erbyn pobl ar sail hil ac ethnigrwydd, anabledd, oed, rhyw, tueddfryd rhywiol, iaith a hawliau dynol.

**Sut mae cael rhagor o wybodaeth?**

Os ydych chi'n cysylltu â ni am y tro cyntaf, ffoniwch 01492 576333 a gofynnwch am y Tîm Gofal Cwsmer neu ewch i'r:

Adran Gwasanaethau Cymdeithasol
Y Byngalo
Tîm Gofal Cwsmer
Canolfan Marl
Oddi ar Broad Street
Cyffordd Llandudno
LL31 9HL.

Ar agor rhwng 9am a 5.15pm, ddydd Llun i ddydd Iau a rhwng 9am a 4.45pm ar ddydd Gwener

**Pwy ydym ni?**

Ni yw'r Adran Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n rhan o Gyngor Bwrdeistref Sirol Conwy. Ein gwaith yw gwneud yn siŵr bod pobl diamddiffyn yng Nghonwy'n cael help, gofal a chefnogaeth.

Rydym yn darparu gofal cymdeithasol, ond nid ydym yn darparu gofal iechyd.

Rydym yn helpu oedolion a phlant i fod yn fwy annibynnol. Ein nod yw cynnal gwasanaeth mor effeithlon â phosibl.

Rydym yn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth, eu gofalwyr, staff a sefydliadau eraill i wneud yn siŵr bod ein gwasanaethau'n dda.

Gallwch gael y daflen hon ar dâp sain, mewn Braille ac mewn print bras. Os ydych angen un o'r rhain, yna ffoniwch 01492 577800.

Os ydych chi eisiau unrhyw wybodaeth mewn iaith ar wahân i Gymraeg neu Saesneg, fe wnawn ein gorau i geisio cael cyfieithiad i chi.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y daflen hon gan:

Adran Gwasanaethau Cymdeithasol
Neuadd y Dref
Lloyd Street
Llandudno
LL30 2UP

Rhif ffôn: 01492 575690