Siarter Gofalwyr Caerdydd a'r Fro

Mae gofalwyr ifanc yn wirioneddol bwysig i ni, i'r cymunedau lle maent yn byw ac i'r bobl y maent yn gofalu amdanynt. Hoffem wybod os ydych chi'n gofalu am rywun, fel y gallwn ni eich helpu chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano, a gwneud yn siŵr bod gennych amser i wneud pethau i chi'ch hun.

Ydw i'n ofalwr ifanc?

Mae gofalwr ifanc yn berson ifanc o dan 18 oed sy'n darparu cefnogaeth a gofal i rywun ag anabledd, salwch, cyflwr iechyd meddwl gwael, neu sydd â dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol. Gall gofalwr ifanc ddarparu cymorth a gofal i rywun maen nhw'n byw gyda nhw, a allai fod yn rhieni, brodyr a chwiorydd, neiniau a theidiau ac ati.

Gall gofalwr ifanc ddarparu gofal mewn nifer o ffyrdd fel coginio, glanhau, helpu gyda brodyr a chwiorydd, delio â meddyginiaeth, a darparu cefnogaeth emosiynol. Drwy gefnogaeth emosiynol, gallai hyn olygu cadw golwg ar y person rydych yn gofalu amdano, cysuro rhywun a darparu cwmni.

Mae Gwasanaethau Gofalwyr Ifanc ar gael yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

I gael eich cyfeirio at ein prosiect yng Nghaerdydd, cysylltwch â: Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd ar 03000 133 133 neu e-bost cyswllyFAS@caerdydd.gov.uk

I gael eich atgyfeirio at ein prosiect yn y Fro, cysylltwch â: Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf ar 08000 327 322 neu e-bost familiesfirstadviceline@valeofglamorgan.gov.uk

Unwaith y byddwch ar y prosiect gallwch dderbyn;

- Clybiau ieuenctid wythnosol
- Cymorth i deuluoedd 121
- Teithiau preswyl
- Sesiynau yn yr ysgol
- Tripiau dydd yn ystod gwyliau ysgol

Rydym yn sylweddoli y gall hyn deimlo fel llawer o gyfrifoldeb, a hoffem wneud yn siŵr eich bod yn cael eich cefnogi ac yn gallu cael seibiant o'ch rôl gofalu. Dyma pam ein bod wedi creu rhestr o ymrwymiadau neu addewidion i chi.

Ein hymrwymiad →

Ein hymrwymiad i chi:

- Byddwn yn sicrhau eich bod chi fel gofalwr ifanc yn cael eich cydnabod cyn gynted â phosibl, fel y gallwn eich helpu.
- Byddwn yn eich helpu i ddeall beth mae'n ei olygu i fod yn ofalwr ifanc a sut y gallwn eich cefnogi.
- Byddwn yn gweithio'n galed i sicrhau ein bod yn gwneud ein gorau glas i'ch helpu.
- Byddwn yn eich cefnogi i gael seibiant o'ch cyfrifoldeb gofalu a chael amser i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill.
- Byddwn yn gweithio gyda gweithwyr proffesiynol fel athrawon, meddygon teulu, fferyllwyr, i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc a gwybod pa gymorth y gallwch ei gael.
- Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i'ch cefnogi yn yr ysgol gyda'ch rôl gofalu.

Gall pob gofalwr ifanc hefyd gael mynediad i'r cynllun cardiau adnabod Gofalwyr Ifanc trwy Gyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd neu Ofalwyr Ifanc y Fro.

Mae cynllun cardiau adnabod Llywodraeth Cymru yn helpu gofalwyr ifanc yng Nghymru i gael eu hadnabod, teimlo eu bod wedi'u dilysu, a chael y gefnogaeth y maent yn ei haeddu.

Mae'r cerdyn **YCID**, neu **Gerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc**, yn gerdyn syml i helpu gweithwyr proffesiynol gan gynnwys meddygon, athrawon a fferyllwyr i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc yn briodol.

Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth, gan gynnwys y cerdyn adnabod:

Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd
E: cyswllyFAS@caerdydd.gov.uk
F: 03000 133 133

Gofalwyr Ifanc y Fro
E: valeyoungcarers@ymcacardiff.wales
F: 02920 465250

Rydyn ni'n meddwl mai gofalwyr ifanc yw'r bobl orau i ddweud wrthym sut i wella pethau, felly byddwn ni hefyd yn:

Gofyn i chi ddweud wrthym beth yw eich barn am y gefnogaeth rydym yn ei rhoi i chi.

Gwrando a gweithio'n galed i wella'r hyn a wnawn yn seiliedig ar yr hyn rydych yn ei ddweud.

Sganiwch y cod QR i ddarganfod mwy

YMCA – Here for young people, Here for communities, Here for you
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro / Cardiff & Vale Regional Partnership Board
Byw'n Dda Living Well
Cardiff Caerdydd
GIG Cymru NHS Wales – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro / Cardiff and Vale University Health Board
Vale of Glamorgan Bro Morgannwg
Ariennir gan Lywodraeth Cymru / Funded by Welsh Government