



**Gofal
cymdeithasol:**
cael cymorth gan
eich cyngor

Cymru





Yr MS Society ydym ni. Mae ein cymuned yma i chi drwy'r adegau uchel, isel a phopeth yn y canol. Rydym yn deall sut mae bywyd gydag MS.

Gyda'n gilydd, rydym yn ddigon cryf i atal MS.

Rydym yn dibynnu ar haelioni pobl fel y chi i ariannu ein gwaith hanfodol. Os hoffech chi wneud cyfraniad, cewch:

- Ffonio ni ar: **0300 500 8084**.
Mae Llinellau ar agor o Ddydd Llun i Ddydd Gwener, 9yb – 5yh
- Ymweld â'n gwefan ar: **mssociety.org.uk/donate**
- Bostio eich cyfraniad at: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. Gwnewch sieciau yn daladwy i'r 'MS Society' os gwelwch yn dda.

2 Gofal cymdeithasol yng Nghymru





Cynnwys

Gair gan Carlyne, sydd â gŵr ag MS	4
Pump o bethau i'w gwybod	5
Am y llyfryn hwn	6
Pa fath o gymorth sydd ar gael i mi?	8
Beth sydd wedi newid ers 2016?	13
Ydw i'n gymwys ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol?	15
Fy asesiad	17
Fy nghynllun gofal a chymorth	23
Talu am ofal	24
Cyllidebau personol a thaliadau uniongyrchol	27
Hoffwn i wneud cwyn neu apelio	30
Pa gymorth sydd angen arnaf?	32
Asesiadau ar gyfer gofalwyr	34
Sefydliadau defnyddiol	36
Eglurhad o eiriau newydd	40
Rhagor o wybodaeth	42



Gair gan Carlyne, sydd â gŵr ag MS

Mae MS yn anrhagweladwy. I rai pobl, fel fy ngŵr Tony, mae'r cyflwr wedi gwaethygu'n raddol. Daeth yn amlwg y bydd angen cymorth arnom ar ryw adeg er mwyn i ni barhau i fyw yn y cartref teuluol ac i ymdopi gyda'i anabledd cynyddol.

Cafodd Tony driniaeth o'r safon uchaf i achub ei fywyd yn yr ysbyty. Gweithiodd therapyddion galwedigaethol, staff meddygol a nyrsio a gweithiwr cymdeithasol gyda ni i helpu i ddod â Tony adref. Tony ei hun a oedd yn gweithio fwyaf caled, gyda'i agwedd benderfynol a chryf ymhob sesiwn therapi.

Mae'n bosib y bydd angen yr un agwedd benderfynol a chryf ar eich siwrne i'r system gofal cymdeithasol. Gallai fod yn gymhleth ac yn frawychus ar y dechrau. Bydd asesiad o ba gymorth sydd angen arnoch. Gall fod asesiad o'ch sefyllfa ariannol,

oherwydd mae ffioedd i'w talu ar gyfer rhai gwasanaethau.

Gall y system grantiau ar gyfer addasiadau yn y cartref fod yn broses araf. Gall fod angen aros amser hir cyn i therapydd galwedigaethol ragnodi offer. Ond mae'n werth fod yn amyneddgar, fel eich bod yn gallu parhau i fyw yn annibynnol.

Dyma fy nghyngor i: byddwch yn glir adeg yr asesiad am ba gymorth sydd angen arnoch er mwyn aros mor annibynnol â phosib.

Bydd y llyfryn hwn yn eich arwain ac yn eich helpu i ddeall sut y caiff anghenion eu hasesu, a sut mae'r system yn gweithio. Dwi'n gobeithio y bydd y wybodaeth hon yn gymorth i chi ac yn dymuno pob lwc i chi.

Carlyne





Pump o bethau i'w gwybod

1

Ers 2016 mae gofal cymdeithasol yng Nghymru wedi newid

2

Cewch yn awr ddewis cael rhagor o reolaeth dros eich gofal

3

Mae'r asesiad o beth sydd angen arnoch yn bwysig iawn. Gall y llyfryn hwn eich helpu i fod yn barod ar ei gyfer

4

Gall fod angen i chi dalu tuag at gost gwasanaethau gofal a chymorth

5

Os ydych yn gofalu am rywun gydag MS, mae hawl gennych i asesiad o ba gymorth sydd angen arnoch



Am y llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn yn edrych ar y gwasanaethau, cymorth a chefnogaeth sydd ar gael yng Nghymru i bobl gyda sglerosis ymledol (MS). Mae'n canolbwyntio ar 'ofal cymdeithasol'.

Gofal cymdeithasol yw'r enw ar gyfer y gofal a chymorth sydd ar gael gan eich cyngor.

Os nad oes gennych MS ond yn edrych ar ôl rhywun sydd â'r cyflwr, gallwch fanteisio o ofal cymdeithasol hefyd.

Os oes gennych MS gall gofal cymdeithasol helpu i chi fyw bywyd mor annibynnol â phosib.

Gall fod eich angen yn cynyddu pe bai eich MS yn gwaethygu. Pwrpas gofal cymdeithasol yw rhoi beth sydd angen arnoch, er mwyn gwella eich lles.

Mae gofal cymdeithasol yn cynnwys llawer o wasanaethau, fel cymorth gyda:

- ymolchi a gwisgo
- golchi dillad neu siopa
- mynd i'r gwaith
- mwynhau gweithgareddau hamdden

Gall gofal cymdeithasol gynnwys offer neu addasiadau i'ch cartref sydd yn gwneud bywyd yn well. Gallai hefyd gynnwys cymorth i ofalwr eich teulu.

Rhan arall o ofal cymdeithasol yw pan ydych yn symud i ofal preswyl yn lle byw gartref.

Mae'n bosib y gallwch gael gwasanaethau gofal cymdeithasol gartref, mewn cartref gofal neu mewn canolfan ddydd. Nid yw gofal cymdeithasol yn cynnwys gofal meddygol gan y GIG (NHS).

Dylai adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich cyngor lleol sicrhau eich bod yn cael y



gwasanaethau gofal cymdeithasol sydd angen arnoch pan fod eu hangen fwyaf.

Mae'r llyfryn hwn yn edrych ar y newidiadau pwysig a wnaed i wasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru yn 2016.

Un peth olaf. Pan fod gair mewn print bras yn y llyfryn hwn, mae'n golygu y gallwch droi i'r cefn a chael eglurhad ohono.





Pa fath o gymorth sydd ar gael i mi?

Mae cyngorau yn cynnig llawer o wasanaethau. Os ydych yn gymwys ar gyfer y cymorth hwn, bydd eich cyngor yn rhoi manylion o'r cymorth sydd ar gael i chi.

Mae beth sydd ar gael yn dibynnu ar eu casgliadau o'ch anghenion yn ystod eich 'asesiad'. Mae'r gwasanaethau 'rydych yn cael dewis yn dibynnu ar beth sydd angen arnoch a beth sydd yn well gennych.

Gall gwasanaethau gofal cymdeithasol gynnwys:

Gofal yn y cartref

Dyma'r gofal 'rydych yn ei dderbyn yn eich cartref. Mae'n darparu cymorth i chi aros yn annibynnol. Rydych yn ei drefnu eich hun, neu gall eich cyngor wneud hyn.

Gallwch gael 'cynorthwydd personol' (PA) i ddod i'ch cartref.

Rydych yn talu ar gyfer hyn gyda'r arian y mae eich cyngor lleol yn ei roi wrthyh (gan ddefnyddio 'taliad uniongyrchol' o'ch 'cyllideb personol').

Gall PA weithio am ddim ond ychydig o oriau bob wythnos, neu nifer o oriau bob dydd (neu nos), i helpu gyda phethau fel:

- **'gofal personol'** – pethau fel dringo i ac o'r gwely, ymolchi a chael cawod, gwisgo neu ddefnyddio'r tŷ bach
- bwyta neu baratoi prydau o fwyd
- mynd i'r siopau
- cymorth gyda chymryd meddyginiaeth
- glanhau, er enghraifft defnyddio sugnwr llwch
- gyrru neu eich helpu i deithio o gwmpas
- rhoi cefnogaeth i chi fel bod gofalwr eich teulu yn gallu cael seibiant



Os nad ydych yn cael PA gallwch gael cymorth yn uniongyrchol gan eich cyngor neu gan asiantaeth gofal lleol (wedi'i drefnu gan eich cyngor). Ond mae'n bosib na fydd hyn yn cynnwys pethau fel glanhau, siopa na thrafnidiaeth.

Gydag asiantaeth ofal, mae eich cyngor yn dweud wrthynt am faint o'r gloch ac ar ba ddyddiau y mae angen cymorth arnoch. Mewn rhai ardaloedd cewch ddewis pa asiantaeth i'w defnyddio.

Cewch dalu am y math hwn o ofal yn y cartref gyda'r arian y mae'r cyngor yn ei roi i chi fel eich **'cyllideb personol'**. Mae rhagor o wybodaeth am gyllidebau personol a thaliadau uniongyrchol ar dudalen 26.

Pa un a ydych yn trefnu PA eich hun, neu yn cael un drwy'r cyngor, byddwch yn glir o'r dechrau am ba gymorth 'rydych yn ei ddisgwyl a phryd.

Gwasanaethau dydd

Mae rhai cyngorau yn cynnal canolfannau dydd i bobl fynychu ar ddyddiau penodol o'r wythnos.

Os ydych yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth hwn, gall y cyngor lleol drefnu i chi ymweld â'r ganolfan er mwyn i chi benderfynu pe bai hyn yn iawn i chi.

Mae pob canolfan yn gweithio'n wahanol, ond mae'r mwyafrif yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau hamdden. Nid oes gan bob cyngor ganolfannau dydd.

Gofal seibiant

Os oes gennych gyfaill neu aelod o'r teulu sydd yn eich helpu, gall eich cyngor gynnig seibiant iddyn nhw neu i chi am fore neu brynhawn bob wythnos ('gofal seibiant'). Maent yn darparu'r gofal sydd angen arnoch tra bod y person sydd fel arfer yn gofalu amdanoch yn cael seibiant.

Gall eich cyngor hefyd ddarparu 'gwasanaethau eistedd'. Dyma pam fod rhywun yn dod i gadw cwmni i chi neu i'ch helpu gyda'ch gofal personol.

Mae pa mor aml y mae hyn yn digwydd yn dibynnu ar beth



sydd angen arnoch. Gallai fod yn unwaith neu nifer o weithiau y flwyddyn.

Mae rhagor o wybodaeth ar hyn a sut y gall yr MS Society eich helpu yn ein llyfryn 'Short breaks'.

Mae'n bosib y byddwn yn gallu helpu gyda thalu am:

- seibiant arbenigol sydd yn cynnwys gofal seibiant mewn canolfan seibiant neu gartref gofal neu nyrsio
- gweithwyr gofal â thâl, llety ac offer arbenigol sydd i gyd yn ychwanegu at gost gwyliau

Mae gan gofal cymdeithasol ffyrdd eraill o helpu gofalwyr. Gweler tudalen 32.

Offer a newidiadau i'ch cartref

Os oes gennych anabledd mae eich cyngor yn gyfrifol am asesu eich angen ar gyfer offer arbenigol. Gall hyn gynnwys pethau fel teclyn codi, rheiliau, rampiau, drysau mwy llydan, sedd i'r bath, offer bwyta arbenigol, ac ati.

Os ydych yn gymwys ar gyfer

cymorth gan y cyngor ar gyfer offer, cewch ddewis rhwng y cyngor yn ei ddarparu neu ei brynu eich hun gyda thaliadau uniongyrchol.

Mae taliadau uniongyrchol yn gadael i chi ddewis rhywbeth ychydig yn wahanol. Er enghraifft, efallai yr hoffech gael sedd yn y bath sydd yr un lliw â'ch ystafell ymolchi. Os ydy hyn yn fwy drud na'r rhai y mae'r cyngor yn eu darparu, bydd angen i chi dalu'r gweddill eich hun.

Talu am newidiadau i'ch cartref

Yng Nghymru, os ydych yn berchen ar eich cartref eich hun, mae Grantiau Cyfleusterau Anabledd (DFG) o hyd at £36,000 ar gael i helpu gyda chostau addasu i'w wneud yn haws i rywun gydag anabledd i'w ddefnyddio. Gall hyn gynnwys pethau fel cael cawod mynediad lefel i'w gerdded i mewn yn lle bath isel.

Mae'r rheolau sy'n berthnasol i'r grantiau hyn yn gymhleth iawn. Bydd angen i chi gael asesiad o'ch sefyllfa ariannol. Mae'n bosib na



fyddwch yn derbyn costau llawn yr addasiadau. Gall rhestrau aros ar gyfer Grantiau Cyfleusterau Anabledd fod yn hir ond mae hyn yn amrywio o un ardal i'r llall.

Os ydych yn byw mewn eiddo cyngor neu gymdeithas tai, dylai'ch landlord wneud addasiadau i chi. Gofynnwch wrth eich swyddog tai am sut i wneud cais.

Os ydych yn rhenti yn breifat rhaid i'ch landlord wneud newidiadau os ydynt yn 'addasiadau rhesymol' – neu adael i chi dalu amdanynt. Gall landlordiaid preifat gael cymorth (fel DFG) i dalu am addasiadau.

Mae rhagor o fanylion yn ein llyfryn 'Addasiadau a'ch cartref'

Gofal preswyl

Os oes angen llawer o ofal arnoch, gall eich cyngor awgrymu bod angen gofal preswyl arnoch.

Byddwch yn symud allan o'ch cartref ac yn byw rhywle gyda gofal 24-awr, neu mewn tŷ neu fyngalo sydd wedi addasu yn ôl eich anghenion.

Weithiau mae gofal 24-awr ar gael yn eich cartref yn lle os ydy

hynny'n ymarferol. Os ydych yn penderfynu ar gartref gofal, dylech gael cynnig o ddewis o gartrefi.

Mae tudalen 24 yn edrych ar dalu am gartref gofal.

Mae rhagor o wybodaeth yn ein llyfryn 'Residential care and your options.'

Gwybodaeth

Rhaid i'ch cyngor eich helpu i gael y wybodaeth a'r cyngor cywir am ofal a chymorth.

Dylai gwybodaeth fod yn hawdd i'w chael a'i deall. Dylai'r wybodaeth hefyd gael ei theilwra yn ôl beth sydd angen arnoch.

Mae hyn i gyd yn wir, pa un a ydych wedi cael asesiad ai peidio. Ac mae'n wir pa un a ydy'ch asesiad yn penderfynu eich bod yn gymwys am gymorth ai peidio hefyd.

Mae gwasanaethau gwybodaeth a ariennir gan y Cyngor yn cynnwys eu gwefan, taflenni, canolfannau cyngor, llyfrgelloedd, canolfannau byw annibynnol neu eu llinellau cymorth gofal cymdeithasol neu ganolfannau cyswllt arbennig.



‘Gwasanaethau wedi eu trefnu’

Efallai ‘rydych wedi darllen neu glywed am ‘wasanaethau wedi eu trefnu’. Dyma pam fod eich cyngor yn trefnu gwasanaethau gofal i chi.

Nid yw'n bosib bob amser i gael yr hyblygrwydd sydd angen arnoch gyda hyn. Efallai bod eich Rheolwr Gofal yn y cyngor wedi ceisio trefnu pethau yn y ffordd orau posib i

sicrhau bod gwasanaethau yn cydfynd yn gyfleus gyda'ch bywyd a'ch teulu. Ond nid ydynt yn gallu sicrhau y bydd gwasanaethau yn cael eu cyflenwi yn yr un ffordd pe byddent wedi cael eu trefnu gennych chi eich hun.

Mae taliadau uniongyrchol yn gadael i chi drefnu a thalu am wasanaethau yn y ffordd sydd yn iawn i chi.





Beth sydd wedi newiders 2016?

Yn Ebrill 2016 daeth y Ddeddf Gwasaneathau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) i rym.

Cyfraith newydd yw hon i wella lles pobl sydd angen gofal a chymorth. Mae'n darparu hefyd ar gyfer gofawyr sydd angen cymorth.

Ystyr 'Llesiant' yma yw pan fod pobl yn:

- iach
- teimlo'n dda am eu bywyd
- ddiogel ac wedi eu diogelu
- gallu dysgu pethau newydd

I oedolion, mae'n golygu hefyd bod ganddynt reolaeth dros eu bywyd ac yn gallu gweithio. I blant, mae'n golygu eu bod yn tyfu i fyny yn hapus ac yn cael gofal.

Mae'r gyfraith newydd yn newid sut y mae anghenion pobl yn cael eu hasesu a sut y mae gwasanaethau yn cael eu cyflenwi. Mae mwy o reolaeth gennych erbyn hyn dros y gofal a'r cymorth 'rydych yn ei dderbyn.

Mae'r gyfraith hefyd yn eich gwneud yn fwy ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael yn y gymuned, fel bod angen cymorth llai ffurfiol arnoch, heb ei gynllunio gormod.

Mae hyn yn golygu:

- byddwch yn cael dweud beth sy'n bwysig i chi
- bydd gennych lais cryf wrth i chi benderfynu beth sydd angen arnoch. Gallwch wedyn fwynhau eich llesiant
- os oes angen cymorth i gael rhywun i wrando ar eich llais, gall rywun siarad ar eich rhan
- bydd yr asesiad yn edrych ar beth y gallech ei wneud, ar eich pen eich hun a gyda chymorth gan ffrindiau a theulu
- ar ôl yr asesiad, os oes angen gofal a chymorth arnoch, bydd hyn yn cael ei drefnu i chi
- bod y cyfreithiau i'ch diogelu yn gryfach



Mae'n golygu hefyd:

- bod mwy o wasanaethau i'ch helpu pan fod ei angen arnoch. Felly, nid yw problemau yn gwaethygu.
- os ydych mewn addysg neu hyfforddiant, byddwch yn derbyn cymorth i aros ynddi

nes eich bod yn 25 oed

- byddai'n hawdd i chi gael gwybodaeth a chyngor
- os ydych yn ofalwr, bydd gennych hawl i gael asesiad ar gyfer cymorth, yn union fel y person 'rydych yn gofalu amdano/i





Ydw i'n gymwys ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol?

Rhaid i'ch cyngor ddarganfod pa ofal a chymorth sydd angen arnoch a pha gymorth 'rydych yn gymwys amdano. I wneud hyn byddent yn rhoi 'asesiad' i chi.

Dylai asesiadau yn awr fod yn symlach. Gall un person yn unig wneud hyn i chi ar ran sefydliadau gwahanol.

Beth sydd angen i mi wneud yn gyntaf?

Cysylltwch ag adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich cyngor neu ei ganolfan gyswllt. Dywedwch wrthynt yr hoffech chi gael asesiad ar gyfer gofal cymdeithasol.

Mae eu manylion cyswllt ar gael ar wefan eich cyngor, mewn llyfrgell leol, eich meddygfa neu yn y llyfr ffôn.

Efallai y byddent yn anfon ffurflen i'w chwblhau a'i dychwelyd neu ofyn cwestiynau dros y ffôn.

Os ydynt wedyn yn penderfynu eich bod o bosib yn gymwys ar gyfer cymorth dylech gael ymweliad gan rywun i wneud asesiad llawn.

Efallai y bydd y cyngor eisiau gwneud hyn dros y ffôn, ond mae wyneb yn wyneb yn well (gweler 'Gwneud yr Asesiad' ar dudalen 17).

Efallai y bydd y cyngor yn dweud wrthynt nad ydych yn gymwys ar gyfer asesiad. Cewch apelio yn erbyn y penderfyniad hwn (gweler tudalen 29)





Os nad ydych yn cael MS ond yn gofalu am rywun sydd yn dioddef o'r cyflwr, fel eu gofalwr di-dâl cewch gael asesiad o beth sydd angen arnoch chi, hefyd. Darllenwch rager ar dudalen 32.

Alla' i gael asesiad yn y Gymraeg?

Os byddwch yn fwy cyfforddus yn cael eich asesiad yn y Gymraeg, gofynnwch am hyn. Mae'r gyfraith yn dweud bod yn rhaid i'ch cyngor wneud i hyn ddigwydd. Ni ddylai hyn arafu pa mor fuan y cewch eich asesiad.





Fy asesiad

Mae eich asesiad yn sgwrs gyda rhywun o'ch cyngor, gweithiwr cymdeithasol yn aml. Dylech deimlo eich bod yn cyfranogi'n llawn yn eich asesiad, ac yn cael digon o amser i ddweud beth sydd angen arnoch.

Mae hawl gennych gael rhywun gyda chi yn ystod eich asesiad. Gall hyn fod yn ofalwr teulu neu yn ffrind neu eiriolwr (gweler tudalen 18).

Yn ystod eich asesiad byddent yn gofyn wrthych am beth sydd yn bwysig i chi a pha gymorth sydd angen arnoch i fyw fel yr hoffech. Byddwch yn cael cwestiynau am:

- eich amgylchiadau personol. Er enghraifft, ydych yn byw ar eich pen eich hun? Oes unrhyw un yn rhoi cymorth i chi yn barod?
- pethau pob dydd 'rydych yn gallu eu gwneud heb gymorth
- pethau nad ydych yn gallu eu

gwneud – a'r effaith y mae hyn yn ei gael arnoch. Er enghraifft, os nad ydych yn gallu gadael eich tŷ heb gymorth, mae hyn yn golygu nad ydych yn gallu cyrraedd y siopau i brynu bwyd

- pethau yr hoffech eu gwneud ond bod angen cymorth. Er enghraifft, mynd allan, gweld ffrindiau neu wneud ymarfer corff
- y risgiau i chi os nad ydych yn gallu gwneud y pethau hyn. Er enghraifft, os nad ydych yn gallu gwneud prydau o fwyd eich hun, gall eich iechyd a'ch llesiant fod mewn perygl

Bydd cwestiynau am ddeg o bethau yn enwedig.

1. **Bwyta'n dda** – sut mae eich MS yn effeithio ar eich ffordd o baratoi bwyd a diod?
2. **Cadw'n lan** – pa mor hawdd yw ymolchi a golchi eich dillad?



3. **Defnyddio'r tŷ bach** – ydych yn cael anawsterau cyrraedd a defnyddio'r tŷ bach?
4. **Gwisgo** – allech chi roi'r dillad sydd angen ymlaen, fel dillad cynnes mewn tywydd oer?
5. **Symud o gwmpas eich cartref** – allech chi wneud hyn yn ddiogel, yn cynnwys mynediad i'ch cartref?
6. **Cadw eich cartref yn lan ac yn ddiogel**
7. **Cadw mewn cysylltiad** – pa mor hawdd yw cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau a chwrdd â phobl newydd fel nad ydych yn unig?
8. **Cadw'n brysur** – ydych yn gallu dechrau'r gwaith, cadw swydd, neu gyrraedd y gwaith, addysg neu wirfoddoli?
9. **Defnyddio gwasanaethau lleol** – pa mor hawdd a diogel yw defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus neu gyfleusterau adloniant i chi?
10. **Gofalu am bobl eraill** – ydych yn cael anawsterau gofalu am bobl sydd yn dibynnol arnoch, fel plentyn?

Oes angen cymorth gyda dau neu fwy o'r rhain? Yna rhaid i'ch cyngor rhoi cymorth i chi.

Gallent roi gwybodaeth am gymorth lleol. Gallent gynnig offer i chi sydd yn eich helpu i wneud pethau (fel agor jariau a thiniau) neu wneud newidiadau i'ch cartref (fel rhoi rheiliau llaw i fyny).

Gall eich asesiad ddangos fod angen rhagor o gymorth yn y cartref arnoch i ymolchi neu wisgo.

Gwneud yr asesiad

Efallai bydd rhai cyngorau yn eich gofyn am gwblhau'r asesiad ar eich pen eich hun a'i bostio yn ôl – neu i'w wneud arlein neu dros y ffôn. Dylai asesiad dros y ffôn ddim ond digwydd:

- os nad yw eich anghenion yn gymhleth
- neu os ydy'ch cyngor yn eich adnabod yn barod
- neu os ydych wedi cael asesiad o'r blaen ac mae rhywbeth wedi newid o ran eich anghenion

Byddai'n helpu os ydy'ch asesiad yn digwydd wyneb yn wyneb. Gall MS achosi problemau gyda'ch cof





a'ch meddwl, felly gall asesiadau wyneb yn wyneb weithio'n well.

Dyna reswm da i gael partner, ffrind, aelod o'r teulu neu eiriolwr yna gyda chi ar gyfer cymorth a chefnogaeth.

Angen cymorth i ddeall neu gwblhau'r asesiad? Teimlo bod neb i chi ofyn am help? Yna dylai'r cyngor ddarparu **eiriolwr** i chi. Gweler y dudalen nesaf am ragor ar hyn.

Bydd y person sydd yn eich asesu wedi cael hyfforddiant and nid ydynt bob amser yn weithiwr cymdeithasol. Peidiwch â disgwyl iddynt wybod llawer am MS. Mae'n bosib y byddent wedi asesu pobl eraill ag MS ond gydag anghenion gwahanol iawn i'ch rhai chi.

Felly mae'n bwysig i baratoi beth ydych eisiau ei ddweud cyn eich asesiad. Yna, byddai'n glir pa gymorth sydd angen arnoch.

Pwy sydd yn gallu fy helpu gyda'r asesiad?

Efallai nad oes gennych bartner, ffrind neu rywun yn eich teulu yr

hoffech chi ofyn am gymorth. Yn yr achos hwnnw, mae gennych hawl i ofyn am eiriolwr annibynnol.

Gall eiriolwr eich helpu i ymgeisio am wasanaethau gofal cymdeithasol a phan ydych yn cael eich asesiad. Gallent eich cynorthwyo o'r dechrau i'r diwedd. Byddent yn eich helpu i ddeall beth sydd yn digwydd ac i ddweud beth yw eich anghenion. Gall eich cyngor neu sefydliad anabled ddod o hyd i eiriolwr i chi.

Cyn

Pethau i feddwl amdanynt cyn eich asesiad:

- peidiwch ag esgus nad oes angen cymorth arnoch os oes. Os ydy'n anodd i chi wneud rhywbeth, gwnewch hynny'n glir, hyd yn oed os ydy'n rhywbeth 'rydych yn gallu ymdopi gyda
- byddwch yn realistig am beth 'rydych yn gallu ymdopi gyda. Efallai y gallwch wneud rhywbeth ond sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo am weddill y diwrnod?



- peidiwch a diystyru pa mor hir y gall rywbeth gymryd. Os nad ydych yn sicr, amserwch pethau. Os ydy cael bath yn cymryd awr, byddwch yn glir ei fod yn cymryd awr
- os ydy rhywbeth yn cymryd rhagor o amser ar ddiwrnod gwael, dywedwch hynny
- mae bywyd yn fwy na deffro, codi, bwyta a mynd i'r gwely. Cewch ofyn am gymorth i ymweld â theulu, a gofalu am eich plant. Mae'n cynnwys cael bywyd cymdeithasol, fel mynd i'r dafarn, ymweld â ffrindiau, mynd ar gwrs neu beth bynnag y byddwch yn ei wneud pe bai'r cymorth gennych

Yn ystod

Yn ystod eich asesiad:

- byddwch yn onest. Mae rhai pobl yn ceisio cuddio eu cyflwr a'r problemau sydd ganddynt. Os ydych yn gwneud hynny, ni fyddwch yn cael y cymorth sydd angen arnoch
- dywedwch beth yr hoffech chi ddigwydd. Er enghraifft, dywedwch beth sydd angen arnoch i fod yn fwy bywiog neu i deimlo'n fwy diogel
- byddwch yn glir am ba gymorth 'rydych yn ei gael gan ofalwyr a theulu. Hyd yn oed os y bydd eich teulu yn parhau i wneud hyn, mae angen i'ch cynllun gofal gynnwys beth sy'n digwydd pe bai amser pan nad ydynt yn gallu rhoi'r cymorth hwn

Ar ôl

Ar ôl eich asesiad dylai'ch cyngor lleol roi copi o ganlyniadau eich asesiad wrthyh. Rhaid iddynt gynnig cymorth i'ch helpu gyda'r anghenion y mae eich asesiad yn nodi.

Os ydych yn gymwys ar gyfer cymorth, byddech chi a'r cyngor yn rhoi eich **cynllun gofal a chymorth** at ei gilydd. Mae'r cynllun yn disgrifio'r cymorth 'rydych yn gymwys ar ei gyfer. O fewn y tri mis cyntaf dylai adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor edrych ar eich cynllun eto. Dylent wneud hyn o leiaf unwaith y flwyddyn ar ôl hynny.

Efallai y byddent yn dweud wrthyh nad ydych yn gymwys ar



gyfer gofal cymdeithasol. Cewch apelio yn erbyn y penderfyniad hwn (gweler tudalen 29).

Os ydy'ch asesiad yn casglu nad ydych yn gymwys ar gyfer cymorth, dylech dderbyn llythyr yn egluro pam. Os nad yw eich cyngor yn gallu eich helpu yn uniongyrchol, dylent o leiaf ddweud wrthyh am sefydliadau sydd yn gallu eich helpu.

Mae dyletswydd ar eich cyngor i atal (neu arafu) eich angen ar gyfer cymorth yn gwaethygu. Dyma enghraifft: adeg eich

asesiad efallai nad ydych yn gymwys ar gyfer gofalwr i'ch cynorthwyo yn eich cartref. Ond os ydy'r cyngor yn cytuno i osod ramp yn eich cartref gall hyn olygu eich bod yn llai tebygol o syrthio ac angen gofal yn eich cartref yn y dyfodol.

Ar unrhyw adeg, os ydych yn teimlo bod eich anghenion wedi cynyddu neu fod pethau wedi dod yn fwy anodd, yna mae hawl gennych ofyn am adolygiad o'ch cynllun gofal.

Rhagor o gyngor:

- ysgrifennwch i lawr pa gymorth sydd angen arnoch. Defnyddiwch ddyddiadur neu'r tabl ar dudalennau 30-31
- rhestrwch yr offer sydd angen arnoch i'ch helpu i wneud pethau
- meddyliwch am beth y bydd angen arnoch yn y dyfodol pe bai eich MS yn gwaethygu, megis offer
- ysgrifennwch restr o'ch meddyginiaeth a pham rydych yn ei chymryd
- os ydych eisiau i rywun 'rydych yn ei adnabod ddod i'ch asesiad, sicrhewch eu bod yn gallu bod yn bresennol adeg yr asesiad
- casglwch dystiolaeth am eich anghenion meddygol. Er enghraifft, efallai bydd eich meddyg neu staff meddygol eraill eisiau dweud rhywbeth i'ch cefnogi. Sicrhewch eich bod yn cyflwyno hyn adeg eich asesiad







Fy nghynllun gofal a chymorth

Os ydy'ch asesiad yn dangos fod pethau sydd angen i'r cyngor help gyda nhw byddwch yn cytuno gyda'r cyngor beth fydd yn eich cynllun gofal a chymorth.

Dylech gael copi o'ch cynllun y gallwch ei ddeall a'i gyfeirio ato.

Mae eich cynllun yn amlinellu yn ysgrifenedig:

- casgliadau eich anghenion o'ch asesiad
- pa gymorth y bydd y cyngor yn trefnu i ateb yr anghenion hyn
- eich **cyllideb personol**. Dyna faint o arian y bydd y cyngor yn ei wario ar ateb eich anghenion
- unrhyw anghenion nad ydynt yn cael eu hateb gan y cyngor

Gall eich gweithiwr cymdeithasol helpu gyda'ch cynllun; a gall ffrindiau a theulu neu **eiriolwr** helpu hefyd.

Dylai'r cynllun ateb cwestiynau fel:

- beth sydd yn bwysig i mi?
- beth ydw i eisiau newid?
- sut y byddaf yn trefnu'r cymorth sydd angen arnaf?
- a fyddaf yn rheoli fy **nghyllideb personol** fy hun?
- sut y byddaf yn aros mewn rheolaeth?
- beth fyddaf yn gwneud nesaf?

Os ydy'r cyngor yn dweud bod angen i chi dalu am eich gofal i gyd eich hun, dylent ddarparu gwybodaeth a chyngor am sut i gael y cymorth hwnnw a faint fydd y gost.

Mae canllawiau defnyddiol i'ch helpu i chi feddwl am eich cynllun gofal ar **in-control.org.uk**.

Rhowch 'Making your support plan' yn y blwch chwilio ar dudalen hafan eu gwefan. Byddwch wedyn yn dod o hyd i lyfryn dan yr enw hwnnw. Neu, gallwch eu ffonio i gael copi ohono ar **01564 821 650**.





Talu am ofal

Mae gwasanaethau gwybodaeth a chyngor am ddim. Ond mae'r mwyafrif o bobl yn talu rhywbeth tuag at wasanaethau gofal eraill.

Os oes angen i chi dalu tuag at eich gofal, mae faint yn dibynnu ar eich sefyllfa personol ac ariannol. I gyfrifo hyn mae'n debygol y bydd angen i chi gael asesiad o'ch sefyllfa ariannol. Bydd hyn yn ystyried:

- eich incwm, er enghraifft, pensiwn neu arian 'rydych yn ei gael o rhenti eiddo (ond ni fydd hyn yn cynnwys cyflog 'rydych yn ei ennill o weithio swydd)
- cynilion
- buddsoddiadau
- pa un a ydych yn cael budd-daliadau neu gymorth ariannol arall. Mae hyn yn cynnwys Gwariant Cysylltiedig ag Anabledd (gweler y dudalen nesaf)

- eich treuliau, fel talu biliau neu rhent

Os ydych yn berchen ar eich cartref eich hun, ni fydd ei werth yn cael ei ystyried (oni bai eich bod yn dymuno symud i gartref gofal preswyl – gweler y dudalen nesaf).

Gan eich bod yn byw yng Nghymru, bydd angen i chi dalu am gyfanswm cost eich gofal os ydy gwerth eich 'cyfalaf' neu 'asedau' (pensiynau, cynilion neu fuddsoddiadau) yn fwy na £24,000*. Os ydych yn berchen ar eich cartref eich hun, ni fydd hyn yn cael ei gymryd mewn i ystyriaeth (oni bai eich bod yn talu am gartref gofal).

Y swm uchaf y mae unrhywun yn gorfod talu yng Nghymru ar hyn o bryd ar gyfer gofal cartref a gwasanaethau gofal cymdeithasol di-breswyl eraill yw £70 yr wythnos (yn gywir o fis Mehefin 2017).





*Dyma oedd y terfyn ym Mehefin 2017 ond mae'n debygol o godi yn y dyfodol.

Os ydw i'n symud i ofal preswyl, ydw i'n gorfod gwerthu fy nghartref i dalu amdano?

Os ydy'ch cyngor yn trefnu i chi symud i gartref gofal preswyl, rhaid iddynt yn gyntaf gyfrifo faint y bydd angen i chi dalu.

Byddent yn gwneud **prawf moddion** i weld pa asedau sydd gennych. Mae hyn yn cynnwys cynilion, incwm (o bensiynau neu rhenti eiddo) a gwerth eich cartref eich hun os ydych yn berchen arno.

Yng Nghymru, rydych yn talu cyfanswm cost eich cartref gofal os ydy'ch asedau yn fwy na £30,000*. Os ydy'r gwerth yn llai na hyn, byddwch yn cael cymorth gan eich cyngor i dalu am eich cartref gofal.

Mae llawer o bobl yn gwerthu eu cartref i dalu am gartref gofal ond nid yw hyn yn gorfod digwydd yn awtomatig.

Os oes angen i chi werthu i dalu am gostau cartref gofal, cewch drefnu gyda'ch cyngor i oedi eu talu ('taliad wedi'i ohirio'). Gall y cyngor dalu amdanoch chi ac yna cewch chi dalu'r cyngor yn ôl pan ydych yn penderfynu gwerthu neu pan gaiff eich cartref ei werthu ar ôl i chi farw.

Ni fydd eich cartref yn rhan o'ch prawf moddion os ydy'ch partner neu berthynas dan 16 oed neu dros 60 oed neu sydd yn anabl yn byw yno

Mae rhagor o wybodaeth yn ein llyfryn 'Residential care and your options'.

* Dyma oedd y terfyn ym Mehefin 2017 ond mae'n debygol o godi yn y dyfodol.

Gwariant Cysylltiedig ag Anabledd

Pan fod eich cyngor yn penderfynu faint sydd angen i chi dalu tuag at eich gwasanaethau, dylent ystyried eich 'Gwariant Cysylltiedig ag Anabledd'.

Dyma'r arian 'rydych yn ei wario oherwydd y costau ychwanegol



o gael anabledd. Dyma'r arian y byddwch hefyd yn ei wario os nad oeddech yn poeni am gostau uchel.

Dyma rai enghreifftiau:

- y gost o wresogi, golchi dillad neu drydan ychwanegol
- dillad arbennig. Gall defnyddio cadair olwyn achosi treulio ychwanegol. Neu efallai y bydd angen dillad arbennig arnoch oherwydd problemau gyda'r bledren neu'r coluddyn
- yswiriant cadair olwyn
- talu am arddwr
- teithio. Er enghraifft, tacsis i apwyntiadau meddygol neu ganolfannau dydd (neu lefydd ble nad oes unrhyw ddewisiadau hygyrch eraill yn bodoli)
- Gall hyn ddiogelu eich cynilion. Er enghraifft, os ydych yn gallu dangos fod angen i chi gynilo er mwyn prynu cerbyd newydd sydd wedi'i addasu neu offer arbenigol, yna cewch ofyn wrth eich cyngor am ystyried y costau hyn.





Cyllidebau personol a thaliadau uniongyrchol

Os ydych yn gymwys ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol, byddwch yn derbyn **cyllideb personol** i dalu am eich gofal. Dyma faint o arian y bydd eich cyngor yn gwario ar ateb eich anghenion. Mae'n rhan o'ch cynllun gofal a chymorth.

Rydych yn defnyddio'ch cyllideb personol i dalu am bethau i helpu i gyflawni'r nodau yn eich cynllun. Er enghraifft, os ydy'n dweud bod angen i chi gael ymarfer corff, gall eich cyllideb dalu am ffioedd gampfa.

Rheoli fy nghyllideb personol

Cewch ei reoli mewn tair ffordd:

- gofyn wrth eich cyngor am reoli eich cyllideb ar eich rhan
- rheoli eich cyllideb eich hun fel **taliad uniongyrchol** neu ofyn wrth rywun arall am ei reoli fel eich partner, aelod o'r teulu

neu 'frocer'

- gofyn wrth y sefydliad sydd yn darparu gwasanaeth i chi am reoli eich cyllideb. **Cronfa Gwasanaeth Unigol** (ISF) yw hyn.

Cewch hefyd ddefnyddio cymysgedd o'r tair ffordd uchod.

Taliadau uniongyrchol

Os ydy'ch cyngor yn cytuno i dalu am eich gwasanaethau gofal cewch ddewis i gael eich **cyllideb personol** ar gyfer hyn fel taliad uniongyrchol. Mae hyn yn golygu eich bod yn gallu cael rhai neu gyfanswm eich cyllideb personol fel taliad sydd yn mynd yn syth atoch chi. Mae faint 'rydych yn ei dderbyn yn dibynnu ar ganlyniadau eich asesiad.

Gall taliadau uniongyrchol roi rhagor o reolaeth a hyblygrwydd i chi dros y cymorth 'rydych yn ei dderbyn. Cewch ddewis pwy sydd yn dod i'ch helpu, beth maent yn ei



wneud a phryd. Cewch ddefnyddio taliadau uniongyrchol i helpu gyda phethau y mae asiantaeth ofal yn eu darparu fel **gofal personol**. Ond gall taliadau uniongyrchol hefyd helpu gydag addysg bellach, gweithgareddau adloniant neu gyrraedd y siopau.

Sut y mae taliadau uniongyrchol yn gweithio

Nid yw taliadau uniongyrchol yn fudd-daliadau ac nid ydynt yn effeithio ar y budd-daliadau 'rydych yn eu derbyn. Nid ydynt yn cael eu gweld fel incwm, felly ni fyddent yn eich rhoi dros y terfyn ar gyfer derbyn budd-dal lles. Nid ydych yn talu unrhyw dreth arnynt.

Rhaid iddynt fynd i gyfrif banc ar wahân, nid eich un arferol. Cewch ddim ond eu defnyddio i ateb yr anghenion yn eich **cynllun gofal a chymorth**. Rhaid i chi gadw cofnodion o sut 'rydych yn eu gwario.

Mae'r mwyafrif o bobl yn defnyddio eu taliadau uniongyrchol i dalu am un neu fwy o 'gynorthwywyr personol' ('PAs'). Mae'r cynorthwywyr hyn yn

eich helpu gyda'r gofal a'r cymorth sydd angen arnoch. Y chi sydd yn eu cyflogi, felly y chi sydd yn gosod y rheolau, amserau a'r safonau.

Cewch hefyd ddefnyddio taliad uniongyrchol i dalu am ofal gan asiantaeth neu i dalu am ofal preswyl byr-dymor. Cewch hefyd ddefnyddio cymysgedd o daliadau uniongyrchol a gwasanaethau gan y cyngor lleol.

Os oes angen gofal preswyl drwy'r amser yna nid yw taliadau uniongyrchol yn iawn i chi.

Cymorth i'w rheoli

Mae taliadau uniongyrchol a thalu am cynorthwyydd personol yn dod â manteision ond cyfrifoldebau ychwanegol hefyd. Cyn i'ch cyngor gynnig hyn i chi, dylent sicrhau eich bod yn gallu ymdopi.

Gall taliadau uniongyrchol ymddangos yn fwy anodd nag ydynt. Mae gan bob cyngor yng Nghymru staff sydd yn gweithio ar daliadau uniongyrchol sydd yn gallu eich helpu. Mae yna sefydliadau ar hyd a lled Cymru sydd yn cynnig gwybodaeth, hyfforddiant a chymorth. Mae Llinell Gymorth





Cyllidebau Personol Disability Rights UK hefyd yn cynnig cymorth gyda hyn (gweler tudalen 36).

Gall eich gofalwr, partner, aelod o'r teulu neu ffrind reoli taliadau uniongyrchol i chi. Neu gofynnwch wrth adran gwasanaethau gofal cymdeithasol eich cyngor am **froceri** neu **eiriolwyr** lleol. Fel arall, cewch reoli rhai o'ch taliadau uniongyrchol eich hun wrth i rywun arall reoli'r gweddill.

Cewch ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol a chadw rhai **gwasanaethau wedi eu trefnu**.

Gall taliadau uniongyrchol weithio ar gyfer rhan o becyn gofal, ond i rannau eraill gallai deimlo'n iawn i aros gyda gwasanaethau wedi eu trefnu. Mae hyblygrwydd yn rhan bwysig iawn o'r opsiwn hwn.





Hoffwn i wneud cwyn neu apelio

Efallai nad ydych yn hapus gyda faint o gymorth y mae eich cyngor wedi cynnig i chi, neu sut y mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu.

Apeliadau

Cewch apelio os:

- ydy'r cyngor yn dweud nad ydych yn gymwys ar gyfer gwasanaethau, er eich bod yn teimlo bod eich anghenion yn ddigonol i chi fod yn gymwys
- ydych yn teimlo nad oedd y cyngor yn ystyried eich anghenion i gyd wrth wneud eu penderfyniad
- ydych yn gymwys ar gyfer gwasanaethau ond ddim yn teimlo bod eich cyngor yn cynnig digon o gymorth i chi

Mae gwybodaeth ar gael am apelio gan y cyngor, trwy eich llyfrgell leol neu rai o wefannau'r cyngorau. Mae Llinell Gymorth

Cyllidebau Personol Disability Rights UK hefyd yn cynnig cymorth ar apeliadau (gweler tudalen 36).

Cwynion

Os oes gennych gwyn am wasanaeth, siaradwch yn gyntaf â'ch gweithiwr cymdeithasol os oes gennych un, neu'r tîm gwasanaethau cymdeithasol lleol.

Os nad yw hyn yn gweithio, gofynnwch am weld cyfundrefn cwynion eich cyngor. Efallai y bydd hyn ar eu gwefan. Neu gofynnwch wrth eich gweithiwr cymdeithasol neu yn eich llyfrgell leol am gopi.

Peidiwch ag ofni cwyno. Dyma eich hawl. Dyma sut y caiff pethau eu gwella. Nid yw cwyno yn golygu y bydd eich gwasanaeth yn cael ei atal neu yn cael ei dorri.

Os nad yw siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol yn gwella pethau, gwneud cwyn yw'r llwybr iawn i'w ddilyn.





Mae'n bosib y cewch gymorth lleol gan Gyngor ar Bopeth, eich cynghorydd neu AS neu **eiriolwr**.

Cewch hefyd gysylltu â'r prosiect **'Fy MS, Fy Hawliau, Fy Newisiadau'**. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhoi cymorth eiriolaeth annibynnol di-dâl i bobl ar hyd a lled Cymru sydd

ag MS a'u gofalwyr sydd eisiau cwyno (manylion ar dudalen 34).

Os ydych yn dal i fod yn anfodlon, cwynwch wrth yr Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus i Gymru. Gweler y manylion ar dudalen 36.





Pa gymorth sydd angen arnaf?

Cwblhewch hyn i ddechrau meddwl am ba gymorth sydd angen arnoch. Byddai'n eich helpu chi i fod yn barod ar gyfer eich asesiad. Gweler tudalen 18-20 am ragor o gyngor.

Fy anghenion personol

Dringo i/o'r gwely

Symud o gwmpas yn ddiogel yn y cartref (fel defnyddio grisiau)

Ymolchi, cael bath neu gawod

Gwisgo a dadwisgo

Defnyddio'r tŷ bach

Edrych ar ôl fy nglendid personol (brwsio dannedd, golchi gwallt a dillad)

Cymryd meddyginiaeth

(i fenywod) Glendid yn ystod mislif

Fy anghenion yn fy nghartref

Gwneud prydau o fwyd a diodydd

Siopa ar gyfer bwyd

Siopa ar gyfer pethau eraill

Cadw fy nghartref yn lân ac yn ddiogel

Garddio hanfodol

Fy anghenion mewn bywyd pob dydd

Cadw mewn cysylltiad â theulu, ffrindiau neu gwrdd â ffrindiau newydd

Cadw'n fywiog (fel ymarfer corff, cadw'n heini neu fynd i'r gampfa)

Edrych ar ôl arian a biliau

Gofalu am blant

Teithio o gwmpas (gyrru neu drafnidiaeth gyhoeddus) a defnyddio gwasanaethau cyhoeddus

Cael mynediad i'r gwaith, gwirfoddoli neu goleg/prifysgol

Mwynhau hobiau ac amser hamdden

Pethau eraill sydd yn bwysig i mi:





Dwi'n gallu gwneud hyn heb gymorth	Dwi'n gallu gwneud hyn gyda chymorth yn unig	Mae angen cymorth arnaf gyda hyn bob dydd/wythnos/mis (dewiswch p'un)	Dwi'n methu â gwneud hyn ond byddwn yn hoffi ei wneud
------------------------------------	--	---	---





Asesiadau ar gyfer gofalwyr

A ydych yn aelod o'r teulu neu yn ffrind sydd yn darparu gofal i rywun? Mae'r gyfraith yn dweud fod gennych hawl i gael eich asesu gan eich cyngor i weld pa gymorth sydd angen arnoch.

Yn ôl y gyfraith, os ydych yn gofyn am asesiad, dylech chi gael un.

Gallai hyn ddigwydd pan fod y person 'rydych yn ei ofalu amdano yn cael ei asesu i weld pa wasanaethau **gofal cymdeithasol** sydd angen arnynt. Neu, cewch gael asesiad ar wahân. Gall hynny weithio'n well os oes pethau y mae'n well gennych beidio â dweud o flaen y person 'rydych yn ei ofalu amdano.

Yn yr asesiad byddent yn gofyn wrthyh os ydych yn gallu rhoi'r gofal sydd angen arnynt, ac os ydych, pa un a ydych eisiau parhau i wneud hyn. Os nad ydych, rhai i hyn gael ei ystyried. I fod yn gymwys ar gyfer cymorth,

rhaid i wasanaethau gael eu trefnu. Er enghraifft, efallai nad ydych eisiau helpu gyda'u **gofal personol**, felly gallu cymorth allanol gael ei drefnu.

Bydd eich asesiad yn edrych ar yr effeithiau y mae gofalu am rywun yn cael ar eich iechyd a'ch llesiant. Ydy'n golygu ei fod yn anoddach i chi aros yn y gwaith, cael bywyd cymdeithasol, cyrraedd apwyntiadau meddygol neu fwynhau gweithgareddau adloniant?

Dylai'ch asesiad gynnwys:

- eich rôl fel gofalwr a sut mae'n effeithio arnoch
- eich iechyd, yn cynnwys materion corfforol, meddyliol ac emosiynol
- eich teimladau a'ch dewisiadau am fod yn ofalwr
- gwaith, astudio, hyfforddiant ac adloniant
- perthynasau,





gweithgareddau
cymdeithasol a'ch nodau

- llety
- cynllunio ar gyfer argyfwng

Mae manylion ar dudalen 34-35
am ble y mae cymorth ar gael
i ofalwyr yng Nghymru. Mae
ffeithlen ar asesiadau gofalwyr ar
gael ar wefan Carers Wales.





Sefydliadau defnyddiol

Cymorth

MS Society Cymru

Am fanylion o'r cymorth 'rydym yn ei ddarparu yng Nghymru i bobl gydag MS a'u teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr gweler mssociety.org.uk/near-me/national-offices/ms-society-cymru.

MS Society Cymru

Cwrt y Deml

Heol y Gadeirlan

Caerdydd

CF11 9HA

Cymru

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

Y prosiect 'Fy Ms, Fy Hawliau, Fy Newisiadau'

Mae'r prosiect hwn a ariennir gan y Lotri Fawr yn darparu gwasanaethau gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth ar hyd a lled Cymru i bobl gydag MS a'u gofalwyr. Cysylltwch ag Adele Gilmour, Rheolwr Gwybodaeth, Cyngor ac Eiriolaeth Cymru

am ragor o wybodaeth: Adele.

Gilmour@mssociety.org.uk

0208 438 0715 Mobile 0786 469 1394

Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (CSSIW)

Maent yn arolygu a rheoleiddio gofal oedolion, plant a gwasanaethau cymdeithasol i bobl yng Nghymru.

Swyddfa Llywodraeth Cymru

Parc Busnes Rhydycar

Merthyr Tydfil

CF48 1UZ

cssiw.org.uk

0300 7900 126

Ymddiriedolaeth Gofalwyr a sefydliadau Crossroads lleol

Cymorth i ofalwyr a'r bobl y maent yn eu gofalu amdanynt. Am fanylion gwasanaethau gofal seibiant lleol Crossroads yng Nghymru ffoniwch:

0292 009 0087



wales@carers.org

carers.org

Carers Wales / Gofalwyr Cymru

Gallent ddarparu gofalwyr di-dâl (teulu neu ffrindiau) â thaflenni gwydodaeth a chymorth dros y ffôn drwy llinell gymorth genedlaethol a chynhelir gan staff cymwys wedi eu hyfforddi.

Llinell Gofalwyr 0808 808 7777

Lawrlwythwch eu ffeithlen ar asesiadau gofalwyr o:

<http://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/getting-care-and-support/carers-assessment>

carerswales.org

Cyngor ar Bopeth

Mae swyddfeydd lleol Cyngor ar Bopeth yn y llyfr ffôn ac ar eu gwefan. Maent hefyd yn cynnal canllaw cyngor arlein. Dewiswch yr adran o'u gwefan sy'n cyfeirio at Gymru.

adviceguide.org.uk

03454 04 05 06 (Saesneg)

03454 04 05 05 (Cymraeg)

Disability Living Foundation

Cyngor di-dâl a di-duedd am bob math o offer arbenigol

Llinell Gymorth 0300 999 0004

dlf.org.uk

livingmadeeasy.org.uk

Gwasanaeth Cyfraith Anabledd

Cyngor cyfreithiol di-dâl i bobl anabl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Maent yn delio gyda chyfraith cyflogaeth, budd-daliadau lles, tai a gwahaniaethu anabledd.

Maent yn edrych ar faterion cyfreithiol sydd yn ymwneud â:

- asesiadau anghenion gofal
- taliadau ar gyfer gofal
- ariannu gofal
- toriadau i wasanaethau
- taliadau uniongyrchol a chyllidebau personol
- Gofal Iechyd Parhaus
- addasiadau
- Grantiau Cyfleusterau Anabledd

Mae rhagor o fanylion ar gael ar:





**[www.dls.org.uk/free-advice/
online-advice/community-care-
law/](http://www.dls.org.uk/free-advice/online-advice/community-care-law/)**

Mae'r MS Society yn cyllido
Swyddog Cyfreithiol MS
arbennig sydd yn rhoi cyngor a
gwybodaeth gyfreithiol.

Teleffôn/ffôn testun **020 7791
9800.**

msadvice@dls.org.uk

www.dls.org.uk

Disability Rights UK

Mae gwybodaeth ar fudd-
daliadau fel y Llawlyfr Hawliau
Anabledd a ffeithlenni di-dâl ar
gael ar y wefan. Mae'n ymgyrchu
dros welliannau i'r system nawdd
cymdeithasol. Nid yw'n ateb
cwestiynau cyffredinol dros y
ffôn ond mae llinell gymorth ar
gyfer cwestiynau ar **gyllidebau
personol.**

Llinell Gymorth Cyllidebau
Personol: **0300 555 1525** (Dydd
Mawrth a Dydd Iau 9.30yb-
1.30yh)

**[personalbudgets@
disabilityrightsuk.org](mailto:personalbudgets@
disabilityrightsuk.org)**

Gallent helpu gyda chwestiynau
am:

- gyllidebau personol
- asesiadau anghenion gofal
- cynlluniau gofal a chymorth
- cyflogi cynorthwyr personol
- cael cyllid ar gyfer gofal
cymdeithasol
- apelio yn erbyn
penderfyniadau a wnaed gan
wasanaethau cymdeithasol
eich cyngor

Ymholiadau cyffredinol: **020 7250
8181**

www.disabilityrightsuk.org

Disability Wales / Anabledd Cymru

Mae ganddynt wybodaeth
i bobl sydd yn defnyddio
taliadau uniongyrchol ac sydd
ar Gynlluniau Cymorth taliadau
uniongyrchol yng Nghymru.

Disability Wales / Anabledd
Cymru,
Bridge House,
Parc Busnes Caerffili,
Van Road,
Caerffili
CF83 3GW



029 20887325

info@disabilitywales.org

www.disabilitywales.org

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus i Gymru

Corff annibynnol gyda phŵerau
cyfreithiol i archwilio i gwynion

am wasanaethau cyhoeddus
(yn cynnwys gofal cyhoeddus) a
darparwyr gofal annibynnol.

0300 790 0203

ask@ombudsman-wales.org.uk

www.ombudsman-wales.org.uk





Eglurhad o eiriau newydd

addasiadau – newidiadau yn eich cartref, o newidiadau strwythurol i offer a newidiadau i ddodrefn a ffitiadau

asesiad – mae ‘asesiad gofal a chymorth’ yn cael ei wneud gyda rhywun o’ch cyngor er mwyn darganfod sut y gallent eich helpu. Gall gofawyr gael asesiad o beth sydd angen arnynt hefyd

brocer – rhywun ‘rydych yn cyflogi gan ddefnyddio eich cyllideb personol. Maent yn eich helpu i reoli cyllidebau, yn rhoi cyngor, yn ysgrifennu cynlluniau gofal, ac yn ceisio datrys y problemau sydd gennych gyda gwasanaethau

Cronfa Gwasanaethau Unigol (ISF) – pan fod eich cyngor yn rhoi eich cyllideb personol i sefydliad sydd yn darparu gwasanaethau. Chi sydd yn dweud wrthynt pa wasanaethau sydd angen arnoch. Mae ISFs yn rhoi rheolaeth i chi dros wasanaethau heb y cyfrifoldeb o daliadau uniongyrchol

cyllideb personol – yr arian yn eich cynllun gofal y bydd eich cyngor yn gwario ar ateb eich anghenion gofal cymdeithasol

cynllun gofal a chymorth (neu ‘gynllun gofal’) – os ydy asesiad yn penderfynu eich bod yn gymwys ar gyfer cymorth, mae eich cyngor yn ysgrifennu hwn gyda chi. Mae’n amlinellu pa wasanaethau sydd angen arnoch yn ysgrifenedig. ‘Cynlluniau cymorth’ yw’r cynlluniau sydd gan ofalwyr

eiriolwr – person annibynnol sydd yn helpu gyda chynlluniau gofal a chymorth, asesiadau a gwneud cwynion

gofal cymdeithasol – gwasanaethau cymorth a gofal a drefnir gan eich cyngor. Mae’n cynnwys cyngor, canolfannau dydd, cymorth yn y cartref gyda gofal personol, seibiant ar gyfer gofawyr a chartrefi gofal

gofal personol – cymorth gyda chodi, ymolchi neu wisgo, bwyta a mynd i’r tŷ bach



gofal seibiant – seibiant byr i chi a/neu aelod o'r teulu sydd yn gofalu amdanoch (o hanner diwrnod bob wythnos i wyliau mwy)

gwasanaethau wedi eu trefnu – pan fod eich cyngor yn trefnu eich gwasanaethau gofal i chi.

prawf moddion – dim ond os ydych yn gallu dangos fod yr arian sydd gennych yn dod i mewn

o gyflogau, cynylion, ac ati, o dan lefel benodol y byddwch yn cael gwasanaeth yn ôl prawf moddion.

taliadau uniongyrchol – ffordd o dalu am ofal cymdeithasol gan ddefnyddio'r arian 'rydych yn ei dderbyn gan eich cyngor. Mae'n mynd i gyfrif banc arbennig. Cewch ei wario ar wasanaethau gofal cymdeithasol yn unig





Rhagor o wybodaeth

Llyfrgell

Am ragor o wybodaeth, erthyglau ymchwil a DVDs am MS cysylltwch â'n llyfrgellydd:

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk
mssociety.org.uk/library

Adnoddau

Mae ein adnoddau gwybodaeth wedi ennill gwobrau ac yn sôn am bob agwedd o fyw gydag MS.

020 8438 0999

shop@mssociety.org.uk
mssociety.org.uk/
publications

Llinell Gymorth MS

Mae ein Llinell Gymorth MS di-dâl yn cynnig cymorth a chynghor emosiynol cyfrinachol i unrhyw un a effeithir gan MS, yn cynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr.

Mae gwybodaeth ar gael mewn dros 150 o ieithoedd drwy wasanaeth trawsieithydd.

0808 800 8000

(ar gau ar benwythnosau a
gwyliau'r banc)
helpline@mssociety.org.uk



Am yr adnodd hwn

Gyda diolch i'r bobl i gyd a effeithir gan MS a'r bobl broffesiynol i gyd a gyfranwyd i'r llyfryn hwn, yn arbennig Simon Jones, Arweinydd Gweithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Western Bay, Abertawe.

Os oes gennych unrhyw sylwadau ar y wybodaeth hon anfonwch nhw at: **resources@mssociety.org.uk** neu mae arolwg byr i chi ei gwblhau arlein ar

surveymonkey.com/s/MSresources

Ymwrthodiad: Rydym wedi gwneud pob ymdrech i sichrau bod y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn yn gywir. Nid

ydym yn derbyn cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau neu hepgoriadau. Chwiliwch am gyngor gan y ffynonellau a restrir. correct.

Cyfeiriadau

Mae rhestr o gyfieiriadau ar gael ar ofyn, ac mae'r erthyglau i gyd a gyfeirir atynt ar gael i'w benthyg gan lyfrgell yr MS Society (gall fod tâl bach am hyn).

Cysylltwch â'r llyfrgellydd ar 020 8438 0900, Neu gweler www.mssociety.org.uk/library

Ffotograffiaeth:

Simon Rawles (clawr, t7, 12, 14, 22, 31 a 35) ac Amit Lennon (t16, 26 a 29).

Mae'r adnodd hwn hefyd ar gael mewn print bras ac ar ffurf glywedol.
Ffoniwch **020 8438 0999** neu ebostiwch **shop@mssociety.org.uk**



Cysylltwch â ni



Llinell Gymorth MS

Rhadffôn 0808 800 8000

(Yn ystod yr wythnos 9yb-9yh. Ar gau ar wyliau'r banc)

helpline@mssociety.org.uk

Canolfan Genedlaethol MS

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

Arlein

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS Society Yr Alban

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

MS Society Gogledd Iwerddon

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS Society Cymru

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK33/WE

© MS Society. Mehefin 2017

Bydd y teitl hwn yn cael ei adolygu o fewn tair blynedd o'i gyhoeddi.

Multiple Sclerosis Society. Elusen gofresredig rhifau 1139257/SCO41990.

Cofrestredig fel cwmni cyfyngedig yn Lloegr a Chymru 07451571.

