

Taflen gofalwyr

Rydym wedi ysgrifennu'r ddogfen hon i roi gwybodaeth i'r rheini sy'n gofalu am gyn-filwr sy'n cael triniaeth seicolegol drwy GIG Cymru i Gyn-filwyr. Oherwydd eich perthynas â'r cyn-filwr yn eich bywyd, efallai na fyddwch yn ystyried eich hun yn ofalwr. Fodd bynnag, mae gan ofalwr ddiffiniad eang a all gwmpasu eich perthynas. Rydym yn ystyried gofalwyr yn unrhyw un sy'n gofalu am aelod o'r teulu, partner neu ffrind sydd angen cymorth oherwydd eu salwch, eiddilwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth.

Cefnogaeth i chi'ch hun

Os ydych chi'n cynorthwyo rhywun sy'n cael trafferth oherwydd ei iechyd corfforol neu feddyliol, anabledd dysgu neu broblem cyffuriau neu alcohol, efallai eich bod wedi gweld bod hyn yn effeithio ar eich bywyd chi. Er enghraifft, efallai bod eich amser rhydd, gwaith a pherthnasoedd wedi newid. Efallai y byddwch hefyd yn cael trafferth rheoli unrhyw newidiadau ymarferol neu ariannol. Mae'n gyffredin i ofalwyr esgeuluso eu hanghenion eu hunain. Er mwyn cynnal eich lles eich hun, ond hefyd i allu cefnogi'r cyn-filwr yn eich bywyd yn y modd gorau, mae'n bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun.

Sefydliad sy'n cefnogi gofalwyr yng Nghymru yw Cynhalwyr Cymru ac ar ei wefan mae llawer iawn o wybodaeth am gymorth a allai fod ar gael i chi -
<https://www.carersuk.org/wales>

Mae gan y sefydliad hefyd linell gymorth gyfrinachol i ofalwyr sydd ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am-6pm

Gallwch hefyd gael asesiad gofalwr am ddim drwy eich awdurdod lleol. Trwy'r asesiad hwn, byddwch yn siarad yn breifat â rhywun am eich cyfrifoldebau gofalu a sut maent yn effeithio arnoch chi. Efallai y cewch eich cyfeirio i gael cymorth gan sefydliadau arbenigol neu gael eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau sy'n deall eich rôl ofalu. Gall hyn gynnwys cymorth ariannol, ymarferol a/neu emosiynol.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cael gwybod mwy, dilynwch y ddolen berthnasol yn seiliedig ar ble rydych chi'n byw:

Caerdydd

<https://www.cardiff.gov.uk/ENG/resident/Social-Services-and-Wellbeing/Carers/Carers-assessment/Pages/default.aspx>

Bro Morgannwg

https://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/adult_services/Carers/Careers-Assessment.aspx

Trafod gofal cyn-filwr gyda chi

Mae'n bwysig gwybod na fyddwn yn gallu trafod manylion gofal cyn-filwr (e.e. dyddiadau ac amseroedd apwyntiadau, ei gynllun rheoli) oni bai bod gennym ganiatâd penodol gan y cyn-filwr ei fod yn fodlon i wybodaeth o'r fath gael ei rhannu. Felly, os ydych chi'n meddwl ei bod hi'n bwysig cael y wybodaeth ddiweddaraf, byddai'n ddefnyddiol trafod hyn gyda'r cyn-filwr yn eich bywyd a gofyn iddo ef neu hi roi caniatâd i'r wybodaeth hon gael ei rhannu.

Cyfrinachedd

Credwn ei bod yn ddefnyddiol i'r rheini sy'n cefnogi cyn-filwyr ddeall ein polisi ynglŷn â chyfrinachedd. Mae GIG Cymru i Gyn-filwyr yn cael ei ddarparu gan dîm o weithwyr proffesiynol ac felly efallai y bydd angen i aelodau eraill o'r tîm, heblaw'r therapydd sy'n gweithio gyda'r cyn-filwr, gael mynediad at wybodaeth am eu gofal. Mae rhai amgylchiadau hefyd lle y gallai fod yn ofynnol i ni, er budd y cyhoedd, ddatgelu gwybodaeth i asiantaethau eraill a fyddai fel arall yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Mae enghreifftiau o hyn yn cynnwys pan fo rhywun mewn perygl neu'n peri perygl i eraill, neu pan fo tystiolaeth o weithgaredd troseddol difrifol.

Argyfwng

Nid ydym yn wasanaeth argyfwng ac felly os ydych chi neu'r cyn-filwr yn eich bywyd angen cymorth ar unwaith ar gyfer mater iechyd meddwl neu les, byddem yn eich cynghori i fynd i weld eich meddyg teulu, adran damweiniau ac achosion brys lleol a/neu ffonio un o'r llinellau cymorth 24/7 a restrir isod:

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (CALL)

0800 132737

Gwasanaeth cyfrinachol yw llinell gymorth CALL sy'n darparu cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llenyddiaeth ynglŷn ag Iechyd Meddwl. Gall unrhyw un sy'n poeni am eu hiechyd meddwl eu hunain neu berthynas neu ffrind ddefnyddio'r gwasanaeth.

Y Samariaid

116 123 (Saesneg)

0808 164 0123 (Cymraeg)

Mae llinell gymorth y Samariaid yn cynnig lle diogel am ddim i chi siarad 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Mae'r llinell gymorth yn anfeiriadol ac ni fydd y gwirfoddolwyr yn dweud wrthyhych beth i'w wneud, byddant yn gwrando.

Cefnogi cyn-filwyr i ymgysylltu â thriniaeth

Gall ymgysylltu â therapi fod yn syniad brawychus, er enghraifft, gall fod yn anodd bod yn agored i sôn wrth rywun am eich problemau iechyd meddwl neu ddisgrifio profiadau poenus yn y gorffennol. Fodd bynnag, gellir cael llawer o fudd drwy therapi ac rydym wedi ymrwymo i addasu therapi i fod yn addas i bawb. Felly, mae'n bwysig bod cyn-filwyr yn parhau i ymgysylltu â therapi.

Mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud i gefnogi cyn-filwri ymgysylltu'n barhaus â'n gwasanaeth. Er enghraifft, pe byddent yn teimlo ei fod yn ddefnyddiol ac yn rhoi eu caniatâd, mae croeso i chi ymuno ag apwyntiadau asesu a therapi. Gallant hefyd fod yn dawel eu meddwl pe gallech eu helpu i gyrraedd apwyntiadau neu aros amdanynt tra byddant yn cael eu hapwyntiad. Rydym yn argymhell nad yw cyn-filwyr yn gyrru adref ar eu pen eu hunain ac, os yn bosibl, bod rhywun yn eu helpu i gyrraedd adref. Mae'r canllaw Combat Stress a ddisgrifir isod hefyd yn darparu gwybodaeth werthfawr ar sut i gefnogi'n benodol cyn-filwyr sy'n profi symptomau iechyd meddwl cyffredin. Os oes gennych unrhyw bryderon penodol neu os hoffech wybod mwy am sut y gallwch gefnogi'r cyn-filwr yn eich bywyd, mae croeso i chi gysylltu â ni gan ddefnyddio'r cyfeiriad e-bost a nodir isod.

Cefnogaeth i feddyginiaeth cyn-filwyr

Os oes gan y cyn-filwr yr ydych yn ei gefnogi bryderon neu gwestiynau ynglŷn â meddyginiaethau y mae'n eu cymryd ar hyn o bryd neu feddyginiaeth a ragnodir, mae llinell gymorth arbenigol yng Nghaerdydd a'r Fro i gael gwybodaeth gan weithiwr fferyllol proffesiynol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar y wefan hon <https://www.wmic.wales.nhs.uk/> ac mae'r llinell gymorth (029 2184 2251) ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am-5.30pm ac ar ddyddiau Sadwrn a Sul 9am-12.45pm.

Sefydliadau a ffynonellau gwybodaeth perthnasol eraill

Sefydliadau sy'n cefnogi oedolion

Combat Stress – Mae wedi ysgrifennu canllaw i aelodau o'r teulu/gofalwyr weithio drwyddo, sy'n ymdrin â symptomau cyflyrau iechyd meddwl cyffredin a brofir gan gyn-filwyr, sut i gefnogi cyn-filwyr gyda'r symptomau hyn a sut i ofalu amdanoch eich hun. Rydym yn argymhell eich bod yn treulio amser i weithio trwy'r canllaw sydd wedi'i gysylltu yma

Rhagor am y ffynhonnell hon - <https://selfhelp.combatstress.org.uk/family/page1.php>

The Ripple Pond – gwasanaeth cymorth gan gymheiriaid sy'n cysylltu aelodau'r teulu â rhwydwaith o deuluoedd y Lluoedd Arfog - <https://theripplepond.org/>

Woody's lodge – Mae Woody's lodge yn cynnig cyngor ac arweiniad arbenigol i gyn-filwyr y Lluoedd arfog a'u hanwyliaid ar ystod o bynciau o dai a budd-daliadau i gymdeithasu â chyfoedion o'r un anian - <https://www.woodyslodge.org/>

Sefydliadau sy'n cefnogi plant

Efallai y bydd angen cymorth hefyd ar blant sy'n agos at gyn-filwyr sy'n profi anawsterau iechyd meddwl. Rhestrir rhai sefydliadau perthnasol isod:

Childline – 0800 1111

Young Minds – 0808 802 554 (ar gyfer rhieni sy'n poeni am eu plentyn)

TGP Cymru – mae'n cynnig cymorth i gyn-filwyr a'u teuluoedd i gefnogi eu hiechyd meddwl. Os oes gennych ddiddordeb mewn ymgysylltu â'r gwasanaeth hwn, gall GIG Cymru i Gyn-filwyr atgyfeirio at y sefydliad, felly rhowch wybod i ni.

Cysylltwch â ni gydag unrhyw ymholiadau

Cysylltwch os oes gennych unrhyw gwestiynau o gwbl neu os hoffech ragor o wybodaeth.

E-bost – admin.vnswc&v@wales.nhs.uk

Ffôn – 029 2183 2261