



## Taflen gofalwr

Rydym wedi ysgrifennu'r ddogfen hon i ddarparu gwybodaeth i'r rhai sy'n gofalu am gyn-filwr sy'n cael triniaeth seicolegol drwy GIG Cymru i Gyn-filwyr. Efallai nad ydych yn ystyried eich hun yn ofalwr, fodd bynnag, mae gan ofalwr ddiffiniad eang a all gynnwys eich perthynas. Rydym yn ystyried gofalwr yn rhywun sy'n gofalu am/cefnogi 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 cefnogi rhywun sy'n cael trafferth oherwydd salwch corfforol neu feddyliol, anabledd dysgu neu broblem cyffuriau neu alcohol, efallai bod eich bywyd chi wedi'i effeithio. 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; felly, mae'n bwysig cynnal eich lles.

Mae Cynhalwyr Cymru yn sefydliad sy'n cefnogi gofalwyr yng Nghymru ac mae eu gwefan yn darparu cyfoeth o wybodaeth am gymorth a allai fod ar gael i chi - <https://www.carersuk.org/wales>

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

Gallwch hefyd gael asesiad gofalwr am ddim trwy 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 at gymorth 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 ddi-ddordeb mewn darganfod mwy, dilynwch y ddolen berthnasol yn seiliedig ar ble rydych chi'n byw:**

**Abertawe**

<https://www.swansea.gov.uk/article/5349/Carers-needs-assessments>

**CNPT**

<https://www.npt.gov.uk/1522>

## **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, eu cynllun rheoli)



oni bai ein bod wedi cael caniatâd gan y cyn-filwr i ddweud ei fod yn fodlon i wybodaeth 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 roi ei ganiatâd i'r wybodaeth hon gael ei rhannu.

## **Cyfrinachedd**

Credwn ei bod yn ddefnyddiol i'r rhai sy'n cefnogi cyn-filwyr ddeall ein polisi ynghylch cyfrinachedd. Mae GIG Cymru i Gyn-filwyr yn dîm, felly efallai y bydd angen i aelodau eraill gael mynediad at wybodaeth am eu gofal. Mae rhai amgylchiadau hefyd lle 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 lle mae rhywun mewn perygl i eraill neu dystiolaeth o weithgarwch 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 eu hiechyd meddwl



neu les, byddem yn eich cynghori i ymweld ag adran damweiniau ac achosion brys lleol eich meddyg teulu a ffonio un o'r llinellau gymorth 24/7 a restrir isod.

### Llinell Gwrando a Chyngor Cymunedol (CALL)

**0800 132737**

Mae llinell gymorth CALL yn wasanaeth cyfrinachol sy'n darparu cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/lleenyddiaeth ar Iechyd Meddwl. Gall unrhyw un sy'n pryderu am eu hiechyd meddwl eu hunain neu berthynas neu ffrind gael mynediad ato.

### Y Samariaids

**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 fod yn frawychus i ymgysylltu â therapi; er enghraifft, gall fod yn anodd bod yn agored i rywun am eich problemau iechyd meddwl neu ddisgrifio profiadau yn y gorffennol. Fodd bynnag, gellir ennill llawer



trwy therapi, ac rydym wedi ymrwymo i addasu therapi i weddu i bawb. Felly, anogir cyn-filwyr i barhau â therapi.

Gallwch chi wneud sawl peth i gefnogi cyn-filwr i ymgysylltu â'n gwasanaeth. Er enghraifft, os ydynt yn ei chael yn ddefnyddiol ac yn rhoi eu caniatâd, gallwch fynychu eu hapwyntiadau. Gallant hefyd fod yn dawel eu meddwl os byddwch yn eu helpu i gyrraedd apwyntiadau neu aros amdanynt. Os yn bosibl, rydym yn argymhell nad yw cyn-filwyr yn gyrru adref ar eu pen eu hunain. Mae'r canllaw Combat Stress a ddisgrifir isod hefyd yn darparu gwybodaeth werthfawr sy'n cefnogi cyn-filwyr sy'n profi symptomau iechyd meddwl cyffredin yn benodol. Os oes gennych unrhyw bryderon penodol neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth am gefnogi'r cyn-filwr yn eich bywyd, cysylltwch â ni.

### **Cefnogaeth i feddyginiaeth cyn-filwyr**

Os oes gan y cyn-filwr yr ydych yn ei gefnogi bryderon neu gwestiynau am feddyginiaeth, eich fferyllfa leol yw'r pwynt cyswllt



gorau. Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy

<https://www.wmic.wales.nhs.uk/>.

## Sefydliadau a ffynonellau gwybodaeth perthnasol eraill

### Sefydliadau sy'n cefnogi oedolion

**Brwydro yn erbyn Straen** – 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 cymryd yr amser i weithio trwy'r canllaw sydd wedi'i gysylltu yma - -

<https://selfhelp.combatstress.org.uk/family/page1.php>

## 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 (i rieni sy'n poeni am eu plentyn)

**TGP Cymru** – <https://www.tgpcymru.org.uk/what-we-do/>. yn cynnig cymorth i gyn-filwyr a'u teuluoedd i gefnogi eu hiechyd meddwl. Os oes gennych ddiddordeb mewn ymgysylltu â'r gwasanaeth hwn, mae GIG Cymru i Gyn-filwyr yn gallu cyfeirio at y sefydliad hwn, felly rhowch wybod i ni.

**Cysylltwch ag unrhyw ymholiadau.**

**Cysylltwch os oes gennych unrhyw gwestiynau.**

**Ebost – [SBU.Veterans@wales.nhs.uk](mailto:SBU.Veterans@wales.nhs.uk) Rhif ffôn – 01792 532967**