

## Gwasanaethau Arbenigol

• Cyffuriau ac alcohol .....	17
• Anableddau dysgu .....	17
• Iechyd y meddwl .....	18
• Pobl hŷn .....	19
• Gwasanaethau Iechyd y Meddwl i Bobl Hŷn .....	20
• Anableddau corfforol .....	21
• Nam ar y synhwyrâu .....	22
(y sawl sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw, yn ddall neu'n rhannol ddall)	

<b>Cartrefi Gofal yn Rhondda Cynon Taf</b> .....	23
--	----

<b>Gwybodaeth ychwanegol</b> .....	29
------------------------------------	----

<b>Rhestr o gyhoeddiadau</b> .....	30
------------------------------------	----

<b>Mynegai</b> .....	34
----------------------	----

<b>Geirfa</b> .....	38
---------------------	----

(rhestr o'r geiriau/termau sy wedi'u cynnwys yn hyn o ganllaw ynghyd â'u hystyron)

# Gwybodaeth Gyffredinol

## Cyflwyniad

Rydyn ni'n gweithio gydag oedolion yn Rhondda Cynon Taf sydd eisiau cymorth, gofal neu help llaw i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol yn y gymuned, gan fwynhau safon rhesymol o fywyd.

Rydyn ni'n rhoi cymorth i:

- pobl hŷn, fregus
- oedolion a chanddyn nhw anabledd corfforol neu ddysgu neu nam ar y synhwyrau
- sawl sy'n byw gydag afiechyd yn y tymor hir (gan gynnwys iechyd y meddwl gwael)
- sawl sy'n camddefnyddio sylweddau (megis cyffuriau neu alcohol)
- sawl sydd angen cymorth i roi gofal i unigolyn arall

## Pa fath o wasanaethau rydyn ni'n eu darparu?

Dyma rai enghreifftiau o'n gwasanaethau ni:

- darparu gwybodaeth a chyngor
- darparu gwasanaethau gofal a chymorth yn y cartref
- gwneud cartrefi'n fwy hygyrch i bobl a chanddyn nhw anabledau
- trefnu gweithgareddau â chymorth mewn canolfannau oriau dydd a chanolfannau cymuned eraill
- diogelu oedolion bregus rhag niwed neu achosion o esgeulustod
- trefnu symud i gartref gofal pan dydy byw gartref ddim yn bosibl dim rhagor
- rhoi cymorth i'r bobl hynny sy'n rhoi gofal i bobl eraill

## Ble i droi am gymorth

Os ydych chi (neu'r sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo) angen ein cymorth ni, mae modd i chi gysylltu â ni yn uniongyrchol neu roi caniatâd i'ch meddyg neu weithiwr iechyd arall i gysylltu â ni ar eich rhan chi. Gwneud atgyfeiriad ydy'r enw ar y drefn yma.

Rydyn ni'n gweithio ar y cyd â'r gwasanaeth iechyd, cylchoedd gwirfoddol, gwasanaethau tai ac eraill i roi cymorth i chi i ddod i ben â phroblemau trwy ddarparu cymorth i ddiwallu'ch anghenion unigol. Os ydych chi'n cael problemau dod i ben, mae modd i chi ofyn am gymorth drwy gysylltu â'n Carfan Materion Oedolion

Ffôn 01443 425003 (pris galwad lleol)

Ebost [gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk](mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk)

Fe welwch ein rhif ffôn a'n cyfeiriad e-bost ar frig pob tudalen trwy gydol ein canllaw. Os oes angen cymorth, cyngor neu daflen ffeithiau arnoch chi neu'r sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo, cysylltwch â ni.

## Cynnal asesiad o'ch anghenion

Trwy drafod eich sefyllfa a chynnal asesiad o'ch anghenion, bydd hyn o gymorth i ni ddeall y problemau hynny rydych chi'n eu hwynebu a ph'un ai eich bod chi'n gymwys i dderbyn ein cymorth ai peidio. Bydd hyn yn ein caniatáu ni, ar y cyd gyda chi, ac mewn nifer o achosion ar y cyd â sefydliadau partner eraill, i gynllunio'ch gofal.

Os oes gyda chi gynhaliwr (gofalwr)\*, efallai bod hawl gydag ef/hi i gael asesiad ei hunan.

\*Mae cynhaliwr yn gofalu am aelod o'r teulu, partner, cyfaill neu gymydog oherwydd ei fod yn sâl, yn fregus neu'n anabl. Dydy cynhaliwr ddim yn cael ei dalu am ei waith.

## Bod yn gymwys i dderbyn ein gwasanaethau

Mae rhaid i ni ofalu bod y gwasanaethau hynny rydyn ni'n eu darparu yn cael eu rhoi i'r sawl sydd eu hangen nhw fwyaf. Yr un yw'r ffordd byddwn ni'n dod i benderfyniad yn achos pawb ac mae'r meini prawf (isod) wedi'i seilio ar arweiniad gan Lywodraeth Cymru. Mae'r 4 o lefelau wedi'u rhannu'n Ddifrifol, Sylwedol, Cymedrol neu Isel. Ar hyn o bryd (Mawrth 2012), rydyn ni'n bodloni'r 4 lefel o anghenion.

### Difrifol – pan fo:

- Bywyd mewn perygl neu fe all fod perygl i fywyd;
- Gyda chi broblemau corfforol neu iechyd y meddwl difrifol, neu eich bod chi'n debygol i ddatblygu problemau o'r fath;
- Eich bod chi (neu y gallech chi fod) yn profi colled mawr o ran dewis a rheolaeth dros eich cynefin;
- Eich bod chi wedi cael eich cam-drin neu mewn perygl o gael eich cam-drin neu'ch esgeuluso (gan eich hunan neu eraill);
- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) dod i ben â gorchwylion gofal personol, gwaith yn y cartref neu arferion bob dydd eraill;
- Rydych chi mewn perygl o golli cysylltiadau yn y gwaith, mewn byd addysg neu ddysg;
- Rydych chi mewn perygl o golli'ch systemau cymorth cymdeithasol a pherthnasau;
- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) ymgymryd â'ch swyddogaethau a'ch cyfrifoldebau yn rhan o'r teulu neu'n gymdeithasol.

### **Sylweddol – pan fo:**

- Gyda chi broblemau corfforol neu iechyd y meddwl sylweddol neu eich bod chi'n debygol i ddatblygu problemau o'r fath;
- Eich bod chi (neu y gallech chi fod) yn profi colled mawr o ran dewis a rheolaeth dros eich cynefin;
- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) dod i ben â gorchwylion gofal personol, gwaith yn y cartref neu arferion bob dydd eraill;
- Rydych chi mewn perygl o golli cysylltiadau yn y gwaith, mewn byd addysg neu ddysg;
- Rydych chi mewn perygl o golli'r rhan fwyaf o'ch systemau cymorth cymdeithasol a pherthnasau;
- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) ymgymryd â'ch swyddogaethau a'ch cyfrifoldebau yn rhan o'r teulu neu'n gymdeithasol – swyddogaethau a chyfrifoldebau sylweddol sydd o bwys i chi ac eraill.

### **Cymedrol –pan fo:**

- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) dod i ben â nifer o orchwylion gofal personol, gwaith yn y cartref neu arferion bob dydd eraill;
- Rydych chi mewn perygl o golli nifer o agweddau ym myd gwaith, byd addysg neu ddysg;
- Rydych chi mewn perygl o golli nifer o'ch systemau cymorth cymdeithasol a pherthnasau;
- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) ymgymryd â nifer o'ch swyddogaethau a'ch cyfrifoldebau yn rhan o'r teulu neu'n gymdeithasol.

### **Isel – pan fo:**

- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) ymgymryd ag un neu ddau o orchwylion yn y cartref neu arferion bob dydd eraill;
- Rydych chi mewn perygl o golli cysylltiad mewn un neu ddau o agweddau ar fyd gwaith, byd addysg neu ddysg;
- Rydych chi mewn perygl o golli un neu ddau o'ch systemau cymorth cymdeithasol a pherthnasau;
- Dydych chi ddim yn gallu (neu o bosibl ddim yn gallu) ymgymryd ag un neu ddau o'ch swyddogaethau a'ch cyfrifoldebau yn rhan o'r teulu neu'n gymdeithasol.

## **Cynllunio'ch pecyn gofal**

Bydd y cynllun yn cael ei baratoi ar y cyd gyda chi a'r sefydliadau hynny sydd ynglŷn â diwallu'ch anghenion gofal. Bydd yn nodi'r gwasanaethau hynny byddwn ni'n eu darparu neu'n eu trefnu ar eich cyfer, am ba hyd a pha mor aml byddwch chi'n eu derbyn nhw i gyrraedd y nodau hynny rydych chi wedi'u pennu. Mae pawb yn wahanol, felly bydd y cymorth sy'n cael ei roi yn diwallu anghenion unigolion.

Yn unol â'ch dymuniadau, byddwn ni'n cymryd i ystyriaeth barn aelodau o'r teulu, eich cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n deall eich anawsterau. Os byddwch chi'n derbyn gwasanaethau gofal yn y tymor hir yn rhan o'ch cynllun gofal, byddwn ni'n cymryd camau gwirio'n rheolaidd i ofalu bod eich gwasanaethau'n dal ati i fodloni'r anghenion hynny a gafodd eu hasesu.

Hwyrach y byddech chi'n dymuno ystyried ffordd arall o dderbyn gwasanaethau yn hytrach na derbyn gwasanaethau rydyn ni'n eu darparu'n uniongyrchol. Mae **'Taliadau Uniongyrchol'** yn gallu darparu arian parod, yn hytrach na gwasanaethau, i'ch galluogi chi i wneud eich trefniadau'ch hun a thalu amdany'n nhw. Bydd gofyn i chi gadw cofnodion yn brawf eich bod chi wedi gwario'r arian yn y modd cywir. I gael rhagor o fanylion, gofynnwch am daflen ffeithiau **'Taliadau Tecach'** neu drowch at **dudalen 10**.

## **Rhannu'ch gwybodaeth bersonol**

Rydyn ni'n dibynnu ar rannu gwybodaeth bersonol amdanoch chi â'n partneriaid i ddibenion gofalu ein bod ni'n darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol effeithlon. Byddwn ni dim ond yn rhannu'ch gwybodaeth bersonol chi gyda'ch caniatâd chi. Trwy rannu gwybodaeth, fydd yr asiantaethau hynny i gyd sydd ynglŷn â darparu gwasanaethau ar eich cyfer chi ddim yn gorfod gofyn yr un fath o gwestiynau drosodd a throsodd. Os dydych chi ddim eisiau i ni rannu gwybodaeth bersonol amdanoch chi gyda'n partneriaid, mae pob hawl gyda chi i beidio â rhoi'ch caniatâd, neu'i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg. Byddwn ni'n parchu'ch dymuniadau chi, ond efallai bydd gofyn i chi roi'r un fath o wybodaeth i nifer o sefydliadau gwahanol. Byddwn ni'n cadw cofnod o'n cyfarfodydd ni i gyd gyda chi ar ffeil. Mae hawl gyda chi i gael gweld y ffeil yma. Os oes diddordeb gyda chi, mae modd i ni roi rhagor o fanylion am eich hawl i gael yr wybodaeth bersonol rydyn ni'n ei chadw amdanoch chi.

## **Yr hyn i'w wneud os dydych chi ddim yn fodlon ar y gwasanaethau hynny rydych chi'n eu derbyn**

### **Apelio yn erbyn ein penderfyniadau:**

Os dydych chi ddim yn cytuno'n â'n penderfyniad ynglŷn â'ch hawl i dderbyn ein cymorth, mae pob hawl gyda chi i gwestiynu'n penderfyniad neu apelio yn ei erbyn. Mae modd defnyddio'n gweithdrefn cyflwyno apêl i herio'n penderfyniadau neu i ofalu ein bod ni wedi dod i benderfyniadau mewn ffordd deg.

### **Cyflwyno cŵyn neu sylw ynglŷn â'n gwasanaethau:**

Trwy gael gwybod os ydych chi'n fodlon gyda'r gwasanaeth rydyn ni'n ei gynnig neu beidio, bydd hi'n bosibl i ni wella'r ffordd rydyn ni'n eich helpu chi a phobl eraill yn y dyfodol.

Rydyn ni'n ceisio'n gorau glas i gynnal gwasanaethau o safon, ond o bryd i'w gilydd, bydd pethau'n mynd o'i le. Fodd bynnag, oni bai eich bod chi'n rhoi gwybod i ni, fyddwn ni ddim yn gwybod eich bod chi'n anfodlon. O gysylltu â ni, bydd modd i ni weithio gyda chi i unioni'r sefyllfa cyn gynted ag sy'n bosibl.

Mae ein Huned Cynrychiolaeth a Chwynion â'i chanolfan yn:

Tŷ Elái, Dinas Iaf, Tonypany CF40 1NY

**Ffôn 01443 425451**

**Ebost [welisten.complaints@rctcbc.gov.uk](mailto:welisten.complaints@rctcbc.gov.uk)**

Os oes gyda chi gŵyn ynglŷn â gwasanaeth iechyd rydych chi wedi'i dderbyn, mae modd i chi ofyn i **Gyngor Iechyd Cymuned Cwm Taf** am gymorth. Efallai bydd modd iddyn nhw gynnig cymorth a gwasanaeth eiriolaeth ar eich cyfer chi. Dyma'r cyfeiriad:

**10 Swyddfeydd y Maritime, Woodland Terrace, Maes-y-coed,  
Pontypridd, CF37 1DZ**

**Ffôn 01443 405830; Ebost [enquiries@cwmtafchc.org.uk](mailto:enquiries@cwmtafchc.org.uk)**

**Gwefan [www.wales.nhs.uk/cym](http://www.wales.nhs.uk/cym)**

### **Talu tuag at gostau'ch gofal**

Efallai y byddwn ni'n codi tâl am rai, neu'r cyfan o'r gwasanaethau, rydyn ni'n eu darparu ar eich cyfer chi. Mae Llywodraeth Cymru'n paratoi canllawiau ar gyfer awdurdodau lleol yng Nghymru o ran gofyn am gyfraniadau gan y bobl hynny sy'n derbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol yn gyfle i adennill rhai o'r costau o ran eu darparu nhw.

Mae rhai prisiau yn brisiau penodedig ac sy'n golygu mai'r un yw'r costau ar gyfer pawb. Mae prisiau eraill yn seiliedig ar brawf modd a bydd y rhain yn dibynnu ar eich incwm a'ch cynilon. Byddwn ni'n rhoi gwybod i chi am y costau yma cyn i ni wneud unrhyw beth, felly fyddwch chi ddim yn derbyn unrhyw filiau annisgwyl. I gael rhagor o fanylion, gofynnwch am daflen ffeithiau '**Taliadau Tecach**'.

Efallai bydd modd i'n **Carfan Hawliau Lles** roi cymorth i chi i ofalu eich bod chi'n hawlio'r cyfan o'r budd-daliadau mae hawl gyda chi iddyn nhw. (Trowch i **dudalen 9** i gael rhagor o fanylion am faterion budd-daliadau ac ariannol).

Yn ogystal â hynny, mae modd i ni roi gwybodaeth i chi ynghylch talu am gostau byw mewn cartref gofal, lle bo'r taliadau'n cael eu cyfrifo gan ddefnyddio cyfres o reolau cenedlaethol. Bydd disgwyl i chi dalu hyn a hyn o arian allan o'ch incwm arferol. Bydd gweddill yr arian yn dibynnu ar eich cynilon a'ch asedau.

I gael copi o daflen ffeithiau ‘**Talu am Ofal mewn Cartref Nyrsio neu Gartref Preswyl**’, cysylltwch â ni. I gael rhagor o wybodaeth am Gartrefi Nyrsio / Preswyl yn Rhondda Cynon Taf, ewch i **dudalen 23**.

### **Eich Hawliau**

Nod y **Ddeddf Cydraddoldeb** ydy diogelu pobl anabl a rhwystro achosion o wahaniaethu mewn meysydd megis cyflogaeth, addysg, manteisio ar nwyddau a gwasanaethau ac annog cyrff cyhoeddus i roi blaenoriaeth i hyrwyddo cyfleoedd cyfartal ar gyfer pobl anabl.

Yn unol â'r gyfraith, mae gofyn i ni lunio Cynllun Cydraddoldeb Anabledd, yn pennu sut y byddwn ni, fel cyngor, yn hyrwyddo cyfleoedd cyfartal i bobl anabl yn yr ardal ac ar gyfer aelodau o staff sy'n gweithio i'r cyngor.

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â'r **Garfan Materion Cydraddoldeb, Amrywioldeb a Chyfiawnder Cymdeithasol**

Ffôn 01443 424075

Ebost [equality@rctcbc.gov.uk](mailto:equality@rctcbc.gov.uk)

Mae **Deddf Diogelu Data** yn rhoi hawl i chi i gael gwybod pa wybodaeth sy'n cael ei chadw amdanoch chi, ac yn pennu cyfres o reolau i ofalu bod yr wybodaeth yma yn cael ei thrafod yn iawn. Mae **Deddf Rhyddid Gwybodaeth** yn rhoi hawl i chi gael hyd i wybodaeth mae awdurdodau cyhoeddus yn ei chadw, oni bai fod rhesymau dros ei chadw'n gyfrinachol.

### **Gwybodaeth ychwanegol**

Rydyn ni'n paratoi taflenni ffeithiau am ein gwasanaethau gofal cymdeithasol. Mae'r taflenni yma'n cynnwys manylion cyswllt sefydliadau eraill a all fod o gymorth i chi. Mae'r math o daflenni ffeithiau sydd ar gael wedi'u nodi yn hyn o ganllaw ac mae rhestr lawn o'n cyhoeddiadau i'w cael ar **dudalen 30**.

**Noder:** dydy cynnwys sefydliadau eraill ddim yn arwydd bod y Cyngor yn argymhell neu'n cymeradwyo'r sefydliadau na'r gwasanaethau hynny maen nhw'n eu darparu. Mae gofyn ichi bwysu a mesur yn ofalus wrth ystyried defnyddio unrhyw rai o'r gwasanaethau hynny mae'r sefydliadau sy wedi'u rhestru yn y ddogfen hon yn eu cynnig a bod telerau'r gwasanaethau'n bodloni'ch gofynion cyn mynd ati i ddod i unrhyw gytundeb.

## Ein Carfanau Gofal Cymdeithasol

<p>Mae ein <b>Carfanau i Oedolion</b> – yn darparu gwasanaethau ar gyfer pobl eiddil, hŷn dros 65 oed a'r sawl a chanddyn nhw nam ar y synhwyrau neu anabledd corfforol.</p>	
<p>Mae ein <b>Carfan Materion Camddefnyddio Sylweddau</b> – yn gweithio gydag oedolion sy'n cael problemau o ganlyniad i gamddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon, alcohol, sylweddau anweddol (megis erosol a glud).</p>	<p>I fanteisio ar unrhyw rai o'r gwasanaethau yma, cysylltwch â: <b>Carfan Materion Oedolion</b> Ffôn 01443 425003</p>
<p>Mae ein <b>Carfanau Iechyd y Meddwl i Bobl Hŷn</b> – yn rhoi cymorth i bobl hŷn (dros 65 oed) a chanddyn nhw broblemau iechyd y meddwl neu bobl o unrhyw oedran sy'n dioddef o ddementia.</p>	<p>Ebost <a href="mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk">gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk</a></p>
<p>Mae ein <b>Carfan Gofal Canolradd ac Adsefydlu</b> – yn rhoi cymorth i bobl sy'n adfer o salwch neu ddamwain diweddar i ail-ddysgu medrau byw sylfaenol am hyd at 6 wythnos.</p>	
<p>Mae ystod o weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gallu rhoi cymorth ac arweiniad i'r sawl sy'n dioddef o broblemau iechyd y meddwl yn gweithio'n rhan o'n <b>Carfanau Iechyd y Meddwl</b></p>	<p><b>CIMC Cwm Rhondda...01443 424350</b> <b>CIMC Cwm Cynon.....01443 715100</b> <b>CIMC Taf-elái .....01443 486856</b></p>
<p>Mae gyda ni 2 o <b>Garfanau Cymorth Cymuned</b> sy'n cynnwys aelodau o staff sydd ag ystod o fedrau ym maes iechyd, addysg a gofal cymdeithasol. Mae'r ffordd 'amlddisgyblaethol' yma o fynd ati yn ein caniatáu ni i ddarparu ystod eang o wasanaethau arbenigol ar gyfer y sawl a chanddyn nhw <b>anableddau dysgu</b>.</p>	<p>Mae <b>Carfan y Gorllewin</b> yn gwasanaethu ardaloedd Cwm Rhondda a Phont-y-clun. <b>Ffôn 01443 436937</b> Mae <b>Carfan y Dwyrain</b> yn gwasanaethu ardaloedd Cwm Cynon hyd at Lanilltud Faerdref a Ffynnon-taf. <b>Ffôn 01443 668800</b></p>
<p>Mae ein <b>Carfan Diogelu Oedolion</b> yn gweithio ar y cyd ag asiantaethau eraill i ddiogelu oedolion bregus rhag cael eu cam-drin.</p>	<p><b>Carfan Diogelu Oedolion</b> <b>01443 425425</b></p>
<p>Mae ein <b>Carfan ar Ddyletswydd</b> mewn achos o Argyfwng yn mynd i'r afael â materion gofal cymdeithasol sy'n codi'r tu allan i oriau swyddfa, dros y penwythnos neu ar wyliau banc a does dim modd aros i'n swyddfeydd i ail-agor ar y diwrnod gwaith nesaf.</p>	<p><b>Carfan ar Ddyletswydd mewn achos o Argyfwng</b> <b>01443 849944</b></p>
<p><b>Fel arall, os dydy hi ddim yn argyfwng, mae modd i chi gysylltu â ni drwy anfon neges e-bost neu alw heibio i'n gwefan</b></p>	<p>Ebost <a href="mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk">gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk</a> Gwefan <a href="http://www.rctcbc.gov.uk">www.rctcbc.gov.uk</a></p>



# Gwasanaethau sydd ar gael i bawb

## Rhoi cyngor, arweiniad, gwasanaeth eiriolaeth a bwrw bol

Yn gymorth i chi gael gwybod beth ydy'ch hawliau a manteisio ar wasanaethau cymorth i wneud penderfyniadau doeth, mae gyda ni daflen ffeithiau sy'n sôn am y math o gymorth sydd ar gael i chi.

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Cyngor, Arweiniad, Gwasanaeth Eiriolaeth a Bwrw Bol**', cysylltwch â ni.

## Budd-daliadau a materion ariannol

Yn amlach na pheidio, mae byw gydag anabledd yn golygu rhagor o gostau. Ac er gwaethaf hynny, dydy pobl anabl ddim yn derbyn unrhyw daliadau'n awtomatig. Bydd gofyn i chi gyflwyno cais am fudd-daliadau rydych chi o'r farn bod hawl gyda chi iddyn nhw.

Mae'r ffordd y mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn pennu budd-daliadau yn gymhleth ac mae newidiadau i'w cael yn rheolaidd. Yn amlach na pheidio, mae'r 3 rheol syml yma i'w cymhwyso:

- mae'r system fudd-daliadau'n disgwyl i chi i gael gwybod yr hyn mae hawl gyda chi, felly da o beth fyddai ceisio cyngor arbenigol
- os bydd unrhyw newid yn eich amgylchiadau, cofiwch roi gwybod i'r swyddfa sy'n talu'ch budd-daliadau bob tro
- cadwch gopïau o lythyron a chofnod o unrhyw alwadau ffôn rydych chi wedi'u cael ag aelodau o staff, gan gynnwys nodyn o'r dyddiad a'r amseroedd

Mae gyda ni garfan o **gynghorwyr hawliau lles** sy'n rhoi cymorth i ddefnyddwyr ein gwasanaethau. I gael rhagor o fanylion neu i ofyn am gymorth, cysylltwch â ni.

Hwyrach y bydd y gwefannau canlynol o ddefnydd i chi:

- [www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk) gwefan Yr Adran Gwaith a Phensiynau
- [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) dyma wefan y llywodraeth ar gyfer y cyhoedd. Mae'n cynnwys gwybodaeth a oedd arfer bod ar gael ar wefannau'r Canolfan Byd Gwaith a'r Gwasanaeth Pensiwn. Yn ogystal â hynny, mae adnodd gwirio pa fudd-daliadau rydych chi'n gymwys i'w hawlio heb orfod nodi'ch enw ar gael ar-lein. Mae llinell gymorth budd-daliadau gyda nhw hefyd sy'n rhoi gwybodaeth i bobl anabl a chynhalwyr am yr ystod o fudd-daliadau sy gael. Ffôn **0800 882 200**; Ffôn destun: **0800 243 355**
- [www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk) yn cynnwys dolen gwirio budd-daliadau yn gymorth i chi weithio allan pa fudd-daliadau rydych chi'n gymwys i'w hawlio.
- [www.disabilityalliance.org](http://www.disabilityalliance.org) dyma ffynhonnell ddefnyddiol i gael hyd i wybodaeth am fudd-daliadau

## Dod i ben â dyledion:

[www.nationaldebtline.co.uk](http://www.nationaldebtline.co.uk) dyma wifren gymorth genedlaethol **0808 808 4000** yn gymorth i bobl i ddod i ben â dyledion. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim, yn gwbl gyfrinachol ac yn annibynnol.

## Rhoi gofal i rywun

Mae cynhalwyr yn rhoi gofal di-dâl i aelodau o'r teulu, cyfeillion neu gymdogion sy'n sâl, eiddil neu a chanddyn nhw anabledau. Rydyn ni'n cydnabod bod rhoi gofal i rywun yn gallu rhoi llawer o foddhad, ond gall hefyd fod yn waith anodd sy'n blino ac sy'n eich rhoi chi o dan bwysau. Rydyn ni'n ymwybodol o'r ffaith mai cynhalwyr sy'n ymgymryd â'r rhan fwyaf o waith gofal yn Rhondda Cynon Taf ac rydyn ni'n gwerthfawrogi'r gofal maen nhw'n ei roi.

Os ydych chi'n rhoi gofal 'rheolaidd a sylweddol' i rywun, rydyn ni wedi ymroi i roi cymorth i chi gyda'ch gwaith o roi gofal. Os ydych chi'n gynhaliwr ac rydych chi o'r farn bod angen cymorth arnoch chi, mae modd i chi ofyn am asesiad annibynnol o'ch anghenion. Yn dilyn yr asesiad, byddwn ni'n trafod y gwasanaethau cymorth hynny sydd ar gael i chi.

Mae ein **Cynllun Cynnal y Cynhalwyr** yn cynnig gwybodaeth a chyngor i ofalwyr.

Dyma fanylion cyswllt ar gyfer y cynllun

**Gwifren Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 0808 100 1801 rhadffon;**

**Ebost [cynlluncynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynlluncynhalwyr@rctcbc.gov.uk)**

Efallai bydd cylchoedd cynhalwyr eraill o gymorth i chi.

I gael copi o **Ganllaw Alfa-Omega o Wasanaethau i Ofalwyr**, cysylltwch â ni.

## Prydau yn y Gymuned (Pryd ar Glud)

Am dâl bychan, mae ein **Gwasanaeth Prydau yn y Gymuned** yn darparu prydau bwyd ar gyfer pobl o bob oedran a fyddai fel arall yn ei chael hi'n anodd i baratoi pryd o fwyd ar eu cyfer nhw'u hunain. Mae'r gwasanaeth ar gael 7 diwrnod yr wythnos (ac eithrio gwyliau banc). Os ydych chi'n cael eich cefn atoch yn dilyn cyfnod o salwch ac rydych chi'n wynebu problemau dros dro, mae modd i ni ddarparu'r gwasanaeth dros gyfnod byr. **Arlwyo Direct**, Tŷ Bwyta, Graig Wen, Y Maerdy, Cwm Rhondda CF43 4TW **Ffôn 01443 744150; Ebost [prydarglud@rctcbc.gov.uk](mailto:prydarglud@rctcbc.gov.uk)**

## Taliadau Uniongyrchol

Mae Taliadau Uniongyrchol ar gael i unrhyw un sy'n gymwys i dderbyn ein cymorth. Bydd y cynllun yn eich galluogi chi i dderbyn swm o arian yn rheolaidd (Taliad Uniongyrchol) mae modd i chi'i ddefnyddio i ddiwallu'ch anghenion sy wedi'u hasesu. Mae modd defnyddio Taliadau Uniongyrchol i dalu am wasanaethau gofal cymdeithasol, ac eithrio gofal preswyl parhaol (ond mae modd defnyddio cynllun taliadau uniongyrchol i dalu am arosiadau byr achlysurol mewn canolfannau gofal seibiant). Nid arian ychwanegol i'w wario fel y mynnoch chi mohono. Mae Taliadau Uniongyrchol yn dod o gronfeydd cyhoeddus ac mae gofyn i ni ofalu bod yr arian yn cael ei wario yn y modd cywir a bod cofnod o unrhyw wariant.

Fydd Taliadau Uniongyrchol ddim yn cael eu hystyried fel incwm, felly fydd dim newid o ran eich treth incwm a/neu fudd-daliadau o dderbyn y taliadau rheolaidd yma.

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Taliadau Uniongyrchol**', cysylltwch â ni.

Fel arall, mae modd i chi gysylltu â **Chanolfan Dewis ar gyfer Byw Bywyd yn Annibynnol**. Maen nhw'n darparu gwasanaeth cymorth i bobl anabl a'u gofalwyr sy'n defnyddio taliadau uniongyrchol.

Canolfan Dewis ar gyfer Byw Bywyd yn Annibynnol, Amber House, Parc Busnes Glan-bâd, Glan-bâd, Pontypridd, CF37 5BP **Ffôn/Ffôn destun 01443 827930**;  
**Ebost [info@dewiscil.org.uk](mailto:info@dewiscil.org.uk) Gwefan: [www.dewiscil.org.uk](http://www.dewiscil.org.uk)**

Mae adran am Daliadau Uniongyrchol ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru. Mae'r ddolen gyswllt isod yn cynnwys rhagor o fanylion:

[www.wales.gov.uk/topics/health/socialcare/directpayments/](http://www.wales.gov.uk/topics/health/socialcare/directpayments/)

### **Addysg, hyfforddiant a chyflogaeth â chymorth**

Mae cymorth ar gael ar gyfer y sawl a chanddyn nhw anabledau ac sydd eisiau meithrin medrau newydd, dod o hyd i waith â chyflog neu sydd eisiau dal at i gynnal swydd.

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth â Chymorth**', cysylltwch â ni.

### **Cymorth wrth adael yr ysbyty**

Rydyn ni'n gweithio ar y cyd â'n cydweithwyr yn y gwasanaeth iechyd i ofalu eich bod chi'n dychwelyd adref yn ddiogel ac yn gyfforddus. Byddwn ni'n paratoi cynllun i ofalu'ch bod chi'n cael y gwasanaethau cymorth mwyaf addas pan fyddwch chi'n dychwelyd adref. Bydd hyn hefyd o gymorth i ofalu does dim oedi heb reswm wrth adael yr ysbyty. Mae modd i chi dderbyn ein gwasanaethau gofal cymdeithasol yn rhad ac am ddim am y 6 wythnos gyntaf tra'ch bod chi'n cael eich cefn atoch gartref. I gael rhagor o fanylion neu gopi o'n taflen ffeithiau '**Cymorth wrth adael yr ysbyty**', cysylltwch â ni.

Yn dilyn uno Ymddiriedolaethau'r GIG a Byrddau Iechyd Lleol yn ardaloedd Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, cafodd **Bwrdd Iechyd Lleol Cwm Taf** ei sefydlu yn 2009. Mae'r Bwrdd Iechyd Lleol yn gwasanaethu poblogaeth o oddeutu 325 000 o bobl ac mae'r **Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles** yn arwain gwaith y Bwrdd o ran datblygu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol (i gael copi, cysylltwch â ni).

### **Bwrdd Iechyd Lleol Cwm Taf,**

Tŷ Ynysmeurig, Uned 3, Parc Hen Lofa'r Navigation, Abercynon CF45 4SN  
**Ffôn 01443 744800, Gwefan [www.wales.nhs.uk/cym](http://www.wales.nhs.uk/cym)**

## **Gwasanaethau Gofal yn y Cartref**

Mae ein **Gwasanaeth Gofal yn y Cartref** yn gallu rhoi cymorth i chi godi o'r gwely a gwisgo, cymorth amser bwyd neu gydag anghenion gofal personol eraill does dim modd i chi ddod i ben â nhw ar eich pen eich hun dim rhagor. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae'r gwasanaeth yma'n cael ei gynnig i bobl fyddai, fel arall, yn gorfod gadael eu cartrefi'u hunain a symud i fyw mewn cartref gofal preswyl.

I gael rhagor o fanylion a chopi o daflen ffeithiau '**Gwasanaethau Gofal yn y Cartref**', cysylltwch â ni.

## **Materion Tai**

Rydyn ni'n darparu nifer o wasanaethau sy'n cynnig cymorth, cyngor ac arweiniad ar faterion tai.

Mae ein gwasanaethau **Therapi Galwedigaethol yn y Gymuned** yn gallu rhoi cymorth i chi wneud newidiadau i'ch cartref i wella materion mynediad. Yn dilyn trafod y problemau hynny rydych chi'n eu cael, byddan nhw'n cynnal asesiad i weld p'un ai fod unrhyw addasu 'yn ofynnol ac yn addas' i ddod i ben â'ch problemau o ran mynediad. Gall fod Grant Cyfleusterau i'r Anabl sy'n seiliedig ar brawf modd fod ar gael i chi yn gymorth gyda chostau addasu'ch cartref. I gael rhagor o fanylion a chymorth neu i gael copi o daflenni ffeithiau '**Therapi Galwedigaethol yn y Gymuned**' neu '**Grant Cyfleusterau i'r Anabl**', cysylltwch â ni.

Mae ein **Canolfan Cyngori Materion Tai** yn cynnig cymorth ac arweiniad i ddod i ben â phroblemau materion tai.

11-12 Gelliwastad Road, Pontypridd CF37 2BW, **Ffôn 01443 485515**

Mae **Cynllun Llwybrau i Dai a Addaswyd** yn cadw Rhestr Aros o Bobl Anabl ar y cyd â phrif ddarparwyr llety hygyrch yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r Cynllun yn dod o hyd o lety hygyrch sy wedi'i addasu i ddiwallu anghenion penodol unigolion.

**Ffôn 01443 485515; Ebost ptah@rctcbc.gov.uk**

Mae'r **Garfan Rhoi Cymorth i Bobl** yn rhoi cymorth i denantiaid/perchnogion sy'n cael trafferth i gynnal eu cartrefi. Tŷ Elai, Dinas Isaf, Tonypany CF40 1NY

**Ffôn 01443 425465; Ebost cymorthibobl@rctcbc.gov.uk**

Mae **Gwasanaeth Diogel yn y Cartref Teleofal** yn darparu ystod o synwryddion o amgylch y cartref yn gymorth i reoli a lleihau'r peryglon i'ch iechyd a'ch cartref. Mae ystod o synwryddion ar gael sy'n cysylltu â'n Huned Gwifren Achub Bywyd yn ein canolfan ymateb 24 awr y dydd.

**Ffôn 01443 239104; Ebost diogelgartref@rctcbc.gov.uk**

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Gwasanaethau Materion Tai**' sy'n rhestru sefydliadau eraill sy'n cynnig cymorth, cyngor ac arweiniad, cysylltwch â ni.

## Hamdden, chwaraeon, teithio a gwyliau

Gall fod nifer o sefydliadau ar gael i roi cymorth, cyngor ac arweiniad i chi ar faterion hamdden, chwaraeon, teithio a gwyliau.

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Hamdden, chwaraeon, teithio a gwyliau**', cysylltwch â ni.

## Offer a chymhorthion symudoledd

Os ydych chi'n cael problemau wth drafod pethau bychain neu symud o gwmpas eich cartref yn ddiogel, efallai bydd modd i ni ddarparu a gosod offer bydd yn gwneud pethau yn haws i chi ac o gymorth i wella'ch annibyniaeth yn ogystal. Byddwn ni hefyd yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r offer yn iawn.

Gall y gwasanaeth rydyn ni'n ei ddarparu ar eich cyfer chi gynnwys:

- cynnig awgrymiadau a chymorth ymarferol ar sut mae dod i ben â phroblemau penodol yn ddiogel. Gall hyn gynnwys rhoi cyngor i chi ar ddefnyddio technegau newydd i ddod i ben â bywyd bob dydd (megis gwisgo, ymolchi, symud o gwmpas, coginio a bwyta prydau bwyd, codi a symud o'r gadair, gwely neu doiled)
- dod i ben â cholli medrau symudoledd a symud dwylo trwy ddarparu offer arbenigol yn gymorth gyda gorchwylion bob dydd
- edrych am ffyrdd i addasu'ch cartref i'w wneud yn fwy hygyrch a thrafod grantiau efallai eich bod chi'n gymwys ar eu cyfer yn gymorth i dalu am y gwaith
- rhoi cyngor i chi am y dewisiadau sydd ar gael i chi wrth ystyried symud i fyw mewn llety mwy addas, os ydy dal ati i fyw yn eich cartref presennol yn broblem
- rhoi cymorth ymarferol a chyngor fydd o gymorth i'ch cynhaliwr (os oes un gyda chi) ddal ati i roi gofal yn ddiogel ac yn gyfforddus i chi
- ar gytuno y byddech chi'n cael budd o gyfnod byr (hyd at 6 wythnos yn amlach na pheidio) o gymorth adsefydlu gweithredol i wella'ch annibyniaeth a'ch safon o fywyd, eich atgyfeirio chi ar gyfer sylw ein gwasanaeth Gofal Canolradd ac Adsefydlu

Mae ein **Gwasanaeth Cyfarpar Cymuned Integredig** yn gallu darparu ystod eang o offer a'u gosod yn eich cartref. Yn ogystal â hynny, mae modd i ni roi gwybodaeth am asiantaethau eraill sy'n gallu darparu cymhorthion dydyn ni ddim yn eu darparu fel rheol. Er enghraifft, yn amlach na pheidio, bydd pobl yn galw heibio i'w meddygfa leol am gymhorthion symudoledd megis ffyn, fframiau cerdded a chadeiriau olwyn.

Os dydy'r mesurau yma ddim yn ddigon i chi fyw bywyd yn annibynnol, mae modd i ni roi cyngor i chi ar faterion addasu'ch cartref i'w wneud yn fwy hygyrch (**gweler 'Materion Tai' ar dudalen 12**).

Efallai y byddwch chi'n gymwys am arian grant sy'n seiliedig ar brawf modd i ymgymryd â gwaith addasu. Mae grantiau ar gael i dalu am eitemau megis lifft neu ramp, gwneud drysau'n fwy llydan ar gyfer cadeiriau olwyn i hyd yn oed adeiladu estyniad i'ch cartref os bydd hyn o gymorth i chi fyw yn ddiogel yn y gymuned.

I gael rhagor o fanylion am gymorth grant, cysylltwch â'n **Huned Tai'r Sector Preifat**. Tŷ Elái, Dinas Isaf, Tonypany CF40 1NY. **Ffôn 01443 425725** neu anfon neges e-bost [gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk](mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk)

## Diogelu oedolion bregus

Mae rhai oedolion yn cael mwy o drafferthion i ofalu amdany'n nhw'u hunain ac i'w hamddiffyn eu hunain rhag niwed neu'u hecsbloetio. Dyma rai o'r rhesymau posibl:

- anabledd dysgu
- problemau iechyd y meddwl
- mynd yn fregus neu'n eiddil mewn corff a meddwl wrth fynd yn hŷn
- anabledd corfforol neu nam y synhwyrâu
- tlodi
- bod yn ddigartref
- camddefnyddio cyffuriau, alcohol, neu sylweddau eraill

Rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill (iechyd, y sector gwirfoddol a'r heddlu) i ddiogelu oedolion bregus rhag cael eu cam-drin.

Os ydych chi'n poeni am les oedolyn bregus, cysylltwch â'r Garfan Diogelu Oedolion a gofyn am daflen ffeithiau '**Diogelu Oedolion Bregus**'.

**Ffôn 01443 425425; Ebst [gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk](mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk)**

Os ydych chi o'r farn bod trosedd wedi digwydd, ffoniwch **01656 655555**

## Gwasanaeth Adsefydlu

Mae gwasanaethau cymorth adsefydlu ar gael i'r sawl sy wedi dioddef salwch neu ddamwain ac a fyddai'n cael budd o gymorth yn y tymor byr (hyd at uchafswm o 6 wythnos yn amlach na pheidio) yn gymorth iddyn nhw adennill eu hannibyniaeth. Os ydych chi'n cael problemau dros dro o ran dod i ben yn y cartref neu'n cael eich cefn atoch yn dilyn cyfnod yn yr ysbyty, efallai bydd ein **Gwasanaeth Gofal Canolradd ac Adsefydlu** o gymorth i chi ac yn osgoi arhosiad diangen yn yr ysbyty neu'n cael gadael yr ysbyty yn gynt nag y byddai'n bosibl fel arall diolch i'r gofal ychwanegol mae'r gwasanaeth yn ei gynnig.

Mae **Gwasanaethau Gofal Canolradd** yn rhad ac am ddim ac yn cael eu darparu am uchafswm o hyd at 6 wythnos. Bydd gwasanaethau ond yn cael eu darparu am ba hyd bynnag y byddwch chi angen ein cymorth ni.

I gael rhagor o fanylion a chopi o'n taflen '**Gwasanaethau Gofal Canolradd ac Adsefydlu**', cysylltwch â ni.

## Gwasanaethau gofal seibiant

Mae gwasanaethau gofal seibiant neu wasanaethau gofal yn y tymor byr yn wasanaethau sydd o fudd i gynhalwyr a'r sawl maen nhw'n rhoi gofal iddo ill dau.

Mae gwasanaethau gofal seibiant yn rhoi gofal i unigolyn sy'n ddibynnol am gyfnod dros dro fel bod y sawl sy'n rhoi gofal iddo ef/iddi hi yn cael hoe fach. Mae seibiannau o'r fath yn gallu bod yn brofiadau cadarnhaol iawn i'r sawl sy'n derbyn gofal a'r cynhaliwr ill dau. Gall fod o gymorth i wella'u safon o fywyd a chynnal y berthynas. Gall y gwasanaethau sydd ar gael fod am gyfnodau sy'n amrywio o ychydig o oriau i ychydig o wythnosau.

Dyma'r prif fathau o wasanaethau ofal seibiant rydyn ni'n eu cynnig:

- gofal dros nos mewn cartref preswyl (ar gyfer pobl hŷn)
- gofal yn ystod oriau dydd mewn cartref preswyl (ar gyfer pobl hŷn)
- gofal yn ystod oriau dydd mewn canolfannau sy'n darparu gweithgareddau strwythuredig (ar gyfer pobl hŷn a phobl anabl)
- gwasanaeth eistedd dros nos yn eich cartref eich hun (ar gyfer pobl hŷn a phobl anabl)
- gwasanaeth eistedd gyda'r hwyr ac ar benwythnosau yn eich cartref eich hun (ar gyfer pobl hŷn a phobl anabl)
- gofal dros nos mewn cartref gofal arbenigol (ar gyfer y sawl sydd ag anabledd dysgu)
- gofal yn ystod oriau dydd a dros nos yn yr ysbyty (ar gyfer y sawl a chanddyn nhw anghenion meddygol)
- gofal yn yr ysbyty ac mewn hosbis (ar gyfer y sawl sydd â salwch angheuol)
- cymorth un i un i fanteisio ar weithgareddau yn ystod oriau dydd

Mae gwasanaethau gofal seibiant ar gael ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal sylweddol i bobl eraill, megis:

- mab neu ferch sy'n rhoi gofal i riant mewn oedran
- rhiant sy'n rhoi gofal i fab neu ferch o oedran oedolyn a chanddo ef/canddi hi salwch neu anabledd
- gŵr neu wraig sy'n rhoi gofal i gyfar sy'n anabl

Mae modd i feddyg y teulu roi cyngor i chi ar wasanaethau gofal seibiant sydd ar gael yn yr ysbyty neu mewn hosbis, neu cysylltwch â ni am ragor o fanylion.

## Teithio a thrafnidiaeth

Mae nifer o sefydliadau trafndiaeth gymuned sydd ar waith yn lleol. Mae gyda nhw gerbydau sy'n addas ar gyfer cadeiriau olwyn ac sy'n cynnig gwasanaeth drws i ddrws ar gyfer y sawl sydd â phroblemau symudoledd.

I gael copi o'n taflen '**Gwasanaethau Trafnidiaeth Gymuned**', cysylltwch â ni.

Os oes gyda chi anabledd, efallai eich bod chi'n gymwys i gael cymorth i brynu neu drefnu llogi trafndiaeth sy'n diwallu'ch anghenion.

Mae Cynllun Motability yn eich caniatáu chi i ddefnyddio cyfradd uwch elfen symudedd o'ch Lwfans Byw i'r Anabl i logi cerbyd newydd neu brynu cerbyd newydd neu ail-law, sgwter neu gadair olwyn ar hurbwrcas. Yn ogystal â hynny, gall Cynllun Motability fod o gymorth i chi dalu tuag at gostau addasu'r cerbyd. I gael rhagor o fanylion, galwch heibio i wefan Motability [www.motability.co.uk](http://www.motability.co.uk) neu **ffonio 0845 456 4566**.

Mae'r **Adran Drafndiaeth** yn rhoi cyngor ymarferol ar faterion gyrru, addasiadau i gerbydau a dewis o gerbyd ar gyfer gyrrwyr sy'n anabl a theithwyr sy'n anabl. I gael rhagor o fanylion am faterion teithio i bobl anabl, galwch heibio i wefan yr Adran Drafndiaeth: [www.dft.gov.uk/transportforyou/access/](http://www.dft.gov.uk/transportforyou/access/) neu **ffonio 0300 330 3000**

Mae **Canolfan Asesu Gyrrwyr Anabl Cymru** sydd â'i chanolfan yn Ysbyty Rookwood, Llandaf, Caerdydd yn cynnig gwasanaeth gwybodaeth rhad ac am ddim i bobl hŷn ac anabl, aelodau o'r teulu a gweithwyr yn y maes; dewis o gerbydau a dewis o reolyddion a chyngor ar faterion gallu i ddysgu, dal ati neu fynd yn ôl i yrru; asesiadau a chyngor ar gyfer teithwyr ar fynd i mewn i gerbydau a dod allan o gerbydau a llwytho cadeiriau olwyn ac offer eraill yn ddiogel.

I gael rhagor o fanylion ewch i [www.wmdas.co.uk](http://www.wmdas.co.uk) neu **ffoniwch 029 2055 5130**.

Mae **Cynllun Bathodyn Glas** yn rhoi breintiau i rai pobl sydd ag anableddau corfforol neu nam ar y synhwyrâu. Mae modd i chi gysylltu â'r Uned Bathodyn Glas drwy ffonio **01443 442100** neu anfon neges ebost [bathodynglas@rctcbc.gov.uk](mailto:bathodynglas@rctcbc.gov.uk)

Fel arall, galwch heibio i dudalen wybodaeth Cynllun Bathodyn Glas Llywodraeth Cymru:

<http://wales.gov.uk/topics/transport/integrated/bluebadgescheme/lang=cy>

Mae cynllun teithio am ddim ar fysiau yn rhoi'r hawl i bobl dros 60 a phobl mae gyda nhw anableddau penodol deithio ar fysiau am ddim ledled Cymru.

**Ffôn 01443 494700; Ebost [gwasanaethautrafnidiaeth@rctcbc.gov.uk](mailto:gwasanaethautrafnidiaeth@rctcbc.gov.uk)**



# Gwasanaethau Arbenigol

## Cyffuriau ac Alcohol

Yn dilyn cynnal asesiad o anghenion y sawl sy'n wynebu problemau yn sgil camddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon, alcohol, sylweddau anwedddol (megis erosolau a glud) a meddyginiaethau ar bresgripsiwn neu dros y cownter, mae ein gwasanaeth camddefnyddio sylweddau ar gael i'r sawl sy'n gymwys i dderbyn ein gwasanaethau.

Mae'r **Garfan Camddefnyddio Sylweddau** yn gweithio mewn partneriaeth â darparwyr gwasanaethau gofal iechyd, ystod o asiantaethau yn y sector gwirfoddol ac asiantaethau annibynnol a chylchoedd cymuned yn ogystal. Ein nod ydy darparu gwasanaethau sy'n galluogi'r sawl sy'n camddefnyddio sylweddau i wella'u safon o fywyd, i leihau'r peryglon a chynnig cyfleoedd ar gyfer newid ffordd o fyw.

Gall y gwasanaethau cymorth sydd ar gael gynnwys:

- gwasanaeth bwrw bol a chynnig cyngor
- gwasanaethau adsefydlu preswyl ac yn y gymuned
- cymorth meddygol, er enghraifft presgripsiynau a chymorth gan feddyg y teulu
- cymorth ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i chi

Os oes angen cymorth arnoch chi neu'r sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo, cysylltwch â ni.

I gael rhagor o fanylion, gofynnwch am daflen ffeithiau 'Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau' a'n 'Canllaw i wasanaethau cyffuriau ac alcohol'.

Gwefan yw [www.substancemisuserct.co.uk](http://www.substancemisuserct.co.uk) sy'n cynnwys gwybodaeth ar gyffuriau ac alcohol.

## Anableddau Dysgu

Gyda'r gwasanaethau cymorth a chyfleoedd iawn yn eu lle, mae modd i bawb sydd ag anableddau dysgu i ddatblygu. Rydyn ni o'r farn y dylai pawb gael y cyfle i wneud cyfraniad go iawn i gymdeithas a bod yn aelod o gymdeithas sy'n cael ei werthfawrogi. Mae gyda ni 2 o Garfanau Cymorth yn y Gymuned sy'n cynnwys gweithwyr a chanddyn nhw ystod o fedrau ym maes iechyd, addysg a gofal cymdeithasol. Mae'r ffordd 'amlddisgyblaethol' yma o fynd ati yn ein galluogi ni i ddarparu ystod eang o wasanaethau arbenigol.

Mae modd i ni roi cymorth gyda phethau megis:

- trefnu gofal seibiant (gyda theuluoedd cyswllt neu mewn cartrefi gofal)
- cynnig cymorth yn y cartref
- cynllunio ar gyfer y dyfodol
- dod i ben ag ymddygiad anodd

- cynllunio ar gyfer cyfleoedd yn ystod oriau dydd
- diwallu anghenion iechyd
- rhoi cyngor ar gyfleoedd hamdden
- trafod anghenion addysgol a / neu hyfforddiant
- darparu gwasanaethau byw â chymorth
- rhoi cymorth i ddod i swydd a'i chynnal, gyda chymorth os bydd angen
- annog defnyddwyr y gwasanaeth i ddweud yr hyn maen nhw'n ei deimlo (eiriolaeth)

Os ydych chi o'r farn bod angen cymorth arnoch chi neu'ch cynhaliwr, cysylltwch ag unrhyw rai o'r gwasanaethau hynny sy wedi'u rhestru yn yr adran '**chwilio am gymorth**' a gofyn am asesiad o'ch anghenion (**gweler tudalen 2**).

Neu mae modd i chi gysylltu â'ch carfan agosaf

- **Carfan y Gorllewin** – yn gwasanaethu ardaloedd Cwm Rhondda a Phont-y-clun  
**01443 436937**
- **Carfan y Dwyrain** – yn gwasanaethu ardaloedd Cwm Cynon, cyn belled â Llanilltud Faerdref i gyfeiriad y Gorllewin a chyn belled â Ffynnon-taf i gyfeiriad y De. **01443 668800**

**I anfon neges at y naill garfan a'r llall, defnyddiwch [gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk](mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk)**

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Anabledau Dysgu - ffynonellau cymorth eraill**' sy'n rhestru sefydliadau eraill a all fod o gymorth i chi, cysylltwch â ni.

Yn ogystal â hynny, rydyn ni'n cynnig cymorth i'r sawl sy'n rhoi gofal i chi. Mae '**Rhoi gofal i unigolyn**' ar **dudalen 10** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaeth yma.

## **Iechyd y Meddwl**

Gall unrhyw un ohonon ni ddiodef o broblemau iechyd y meddwl yn ystod ein bywydau. Yn y rhan fwyaf o achosion, problemau dros dro ydy'r problemau sy'n codi a bydd disgwyl i'r claf i wneud adferiad llawn. Mae rhai pobl yn diodef o broblemau iechyd y meddwl difrifol yn y tymor hir, a gall hyn olygu triniaeth yn y tymor hir.

Mae gyda ni 3 o Garfanau Iechyd y Meddwl Cymuned sy'n gwasanaethu pob un o'r 3 o ardaloedd – Cwm Rhondda, Cwm Cynon a chylch Taf-Elái. Mae dewis o weithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cynnig cymorth ac arweiniad yn rhan o'r carfanau i gyd.

Os ydych chi o'r farn eich bod chi'n gymwys i dderbyn ein cymorth, bydd ein Carfanau Iechyd y Meddwl Cymuned, ar y cyd â darparwyr gofal iechyd, asiantaethau annibynnol a chylchoedd yn y sector gwirfoddol yn gymorth i chi ddod i ben â phroblemau iechyd y meddwl mewn ffordd sy'n hyrwyddo'ch annibyniaeth ac sy'n gwella'ch safon o fywyd. Mae modd darparu'r cymorth yma yn eich cartref eich hun, o fewn y gymuned neu mewn canolfan arbenigol.

Os ydych chi neu'ch cynhaliwr o'r farn eich bod yn dioddef o broblemau iechyd y meddwl, mae modd i chi gysylltu â'ch meddyg teulu i drafod eich problemau. Mae hi'n bosibl bydd ef/hi yn eich atgyfeirio chi ar gyfer sylw Carfan Iechyd y Meddwl Cymuned.

Fel arall, mae modd i chi gysylltu â'ch carfan agosaf

**Cwm Rhondda .....01443 424350**

**Cwm Cynon.....01443 715100**

**Cylch Taf-Elái .....01443 486856**

**Ebost gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk**

I gael copi o'n taflen ffeithiau '**Iechyd y Meddwl – ffynonellau cymorth eraill**' sy'n rhestru asiantaethau eraill a all fod o gymorth, cysylltwch â ni.

Yn ogystal â hynny, rydyn ni'n cynnig gwasanaethau cymorth ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i chi, mae adran '**Rhoi gofal i unigolyn**' ar **dudalen 10** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaeth yma.

## **Pobl Hŷn**

(gweler 'gwasanaethau iechyd y meddwl i bobl hŷn' ar **dudalen 20** yn ogystal).

Gall mynd yn hŷn arwain at bob math o broblemau. Problemau symud o gwmpas, golwg neu glyw yn gwaethygu ac efallai problemau dod i ben â gorchwylion pob dydd doedden nhw ddim yn arfer bod yn broblem. Os ydych chi'n gymwys i fanteisio ar ein gwasanaethau cymorth, efallai bydd modd i ni fod o gymorth i chi. Os ydych chi'n cael problemau dod i ben â bywyd bob dydd, efallai bydd rhai o'n gwasanaethau ni o fudd i chi.

Mae gyda ni 4 o garfanau i oedolion sy'n gweithio ar ran pobl hŷn sy'n cael problemau dod i ben â bywyd bob dydd.

Mae modd i ni gynnig y gwasanaethau canlynol i'r sawl sy'n gymwys i fanteisio ar ein gwasanaethau cymorth:

- cymorth yn y cartref
- offer a chymhorthion yn gymorth i ddod i ben â bywyd bob dydd
- gwaith addasu yn y cartref
- canolfannau oriau dydd a gweithgareddau yn ystod oriau dydd
- prydau bwyd wedi'u cludo i'r cartref
- cyngor am dai lloches neu gartrefi gofal
- gwasanaethau cymorth dros dro os ydych chi'n dychwelyd adref yn dilyn cyfnod yn yr ysbyty
- gwybodaeth am glybiau amser cinio, cylchoedd materion lles i bobl hŷn a sefydliadau eraill sy'n gweithio er budd pobl hŷn

Os ydych chi neu'ch cynhaliwr o'r farn bod angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi, cysylltwch â ni a gofyn am **'asesiad o'ch anghenion'** (gweler tudalen 3).

I gael rhagor o fanylion a chopi o'n taflen ffeithiau **'Pobl Hŷn – ffynonellau cymorth eraill'** sy'n rhestru sefydliadau eraill a all fod o gymorth i chi, cysylltwch â ni.

Yn ogystal â hynny, rydyn ni'n cynnig gwasanaethau cymorth ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i chi, mae **'Rhoi gofal i unigolyn'** ar **dudalen 10** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau yma.

### **Gwasanaethau Iechyd y Meddwl i Bobl Hŷn**

Rydyn ni'n darparu gwasanaethau arbenigol ar gyfer pobl hŷn (pobl dros 65 oed) a chanddyn nhw broblemau iechyd y meddwl (megis pyliau o bryder, iselder neu dristwch am ddigwyddiadau) neu ar gyfer oedolion o unrhyw oedran a chanddyn nhw'r dementia (megis colli cof, dirywiad o ran medrau llafar neu fedrau cymdeithasol neu fethiant anarferol mewn gallu i ddod i benderfyniad ac o ran ymddygiad). Rydyn ni'n ceisio mynd ati i ofalu bod defnyddwyr ein gwasanaethau yn manteisio i'r eithaf ar eu medrau a'u galluoedd yn ystod bob cyfnod o'u salwch. Ein nod ni ydy cynnal a chadw eu hurddas a'u hunanhyder. Bydd hyn yn ei dro yn cynnal eu safon o fyw. Byddwn ni'n diogelu'u lles wrth annog eu hannibyniaeth ar yr un pryd, a hynny o fewn ffiniau risg rhesymol a derbyniol.

Mae 2 Garfan Iechyd y Meddwl i Bobl Hŷn sy'n gwasanaethu ardal Rhondda Cynon Taf. Mae Carfan y De yn gwasanaethu ardaloedd Cwm Rhondda, Llantrisant a Phontypridd (gan gynnwys Ynys-y-bwl). Mae Carfan y Gogledd yn gwasanaethu ardaloedd Cwm Cynon.

Mae'r carfanau yn darparu gwasanaethau arbenigol ar gyfer pobl hŷn (dros 65 oed) sy'n dioddef o broblemau iechyd y meddwl, gan gynnwys:

- Gwasanaethau cymorth yn y gymuned, wedi'u dylunio i roi cymorth i bobl i barhau i fyw'n ddiogel yn eu cartrefi a dod i ben â'u bywydau bob dydd yn y cartref ac yn y gymuned
- Gwasanaethau gofal yn y cartref sy'n rhoi cymorth i bobl sydd mewn perygl ac yn eu monitro wrth ddod i ben â gorchwylion bob dydd megis ymolchi a gwisgo
- Gofal oriau dydd, gofal seibiant a gwasanaethau eistedd yn gwmni
- Technoleg gynorthwyol megis systemau teleofal sy'n gallu helpu unigolyn i fyw'n ddiogel yn ei gartref ei hun gan roi tawelwch meddwl i'r cynhaliwr ar yr un pryd
- Gofal mewn cartref gofal neu gartref nyrsio, pan fo dim modd i'r unigolyn fyw yn ei gartref dim rhagor

Os ydych chi neu'ch cynhaliwr o'r farn eich bod chi'n dioddef o broblemau iechyd y meddwl neu ddementia, cysylltwch â ni a gofyn am **'asesiad o'ch anghenion'** (gweler tudalen 3).

I gael rhagor o fanylion a chopi o'n taflen ffeithiau '**Gwasanaethau Iechyd y Meddwl i Bobl Hŷn – ffynonellau cymorth eraill**' sy'n rhestru sefydliadau eraill a all fod o gymorth i chi, cysylltwch â ni.

Yn ogystal â hynny, rydyn ni'n cynnig gwasanaethau cymorth ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i chi, trowch at yr adran '**Rhoi gofal i unigolyn**' ar **dudalen 10** sy'n cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau yma.

### **Anableddau Corfforol**

Os oes gyda chi anabledd corfforol, ac rydych chi'n gymwys i fanteisio ar ein gwasanaethau cymorth, mae modd i ni ddarparu gwasanaethau ac iddyn nhw'r nod o wella'ch safon o fywyd a hyrwyddo'ch annibyniaeth.

Mae gyda ni 4 o garfanau gwasanaethau i oedolion sy'n hyrwyddo materion byw bywyd yn annibynnol ar gyfer y sawl sy'n dioddef o anableddau corfforol ac sy'n cael problemau dod i ben â bywyd bob dydd.

Os ydych chi'n gymwys i fanteisio ar ein gwasanaeth, mae modd i ni ddarparu cymorth yn y cartref ac yn y gymuned, megis:

- offer ac addasiadau yn y cartref
- cymorth yn y cartref gyda gorchwylion gofal personol, cymorth i gynnal a chadw'r tŷ a chymorth ynglŷn â byw bywyd yn annibynnol
- cyngor ar faterion symud i fyw mewn cartref gofal neu lety ar gyfer y sawl a chanddyn nhw anghenion arbennig
- cymorth gan ein Gwasanaethau Gofal Canolradd ac Adsefydlu
- gwybodaeth am gludiant arbenigol a Bathodynnau Glas
- gofal seibiant mewn canolfannau preswyl i roi hoe fach i chi a'r sawl sy'n rhoi gofal i chi
- gofal yn ystod oriau dydd sy'n rhoi cyfle i chi ddod i gysylltiad â phobl eraill sy'n manteisio ar y cyfleusterau yma
- Tai sy'n Paratoi Unigolion ar gyfer Byw Bywyd yn Annibynnol ac sy'n rhoi cyfle i bobl i feithrin medrau a chael profiad o fyw bywyd yn annibynnol.

Os ydych chi neu'ch cynhaliwr o'r farn bod angen cymorth arnoch chi, cysylltwch â ni a gofyn am gopi o'n taflen ffeithiau '**cynnal asesiad o'ch anghenion**' (**gweler tudalen 3**).

I gael rhagor o fanylion a chopi o'n taflen ffeithiau '**Anabledd Corfforol – ffynonellau cymorth eraill**' sy'n rhestru sefydliadau eraill a all fod o gymorth i chi, cysylltwch â ni.

Yn ogystal â hynny, rydyn ni'n cynnig cymorth ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i chi, trowch at adran '**Rhoi gofal i unigolyn**' ar **dudalen 10** i gael rhagor o fanylion am y gwasanaethau yma.

## Nam ar y synhwyrâu (yn fyddar, drwm eich clyw, yn ddall neu'n rhannol ddall)

Os oes gyda chi broblemau ynglŷn â'ch clyw neu'ch golwg, efallai y gallwn ni fod o gymorth ichi fyw bywyd mwy llawn ac annibynnol.

Mae **Carfan Gwasanaethau Materion Nam ar y Synhwyrâu** yn cynnwys arbenigwyr profiadol sy'n meddu ar y profiad a'r hyfforddiant i roi cymorth i bobl sydd â nam ar eu synhwyrâu. Mae'n ofynnol inni gadw cofrestr o'r bobl ddall, rhannol ddall neu fyddar sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r cofrestrau yma yn gymorth i ni ddatblygu a chynllunio'n gwasanaethau trwy drafod gyda'r bobl hynny sy'n eu defnyddio nhw.

Mae modd i ni roi cymorth i chi gadw'ch annibyniaeth a bwy'n ddiogel yn eich cartref a'ch cymuned trwy roi cyngor i chi ynglŷn â byw bywyd yn ymarferol o ddydd i ddydd a'r gwasanaethau allai fod ar gael ichi megis:

- adeiladu ar y medrau hynny sydd gyda chi eisoes neu feithrin medrau newydd megis darllen Braille
- rhoi gwybodaeth am gyfarpar allai fod o fudd ichi yn wyneb eich anawsterau arbennig chi, megis ffôn sain uchel neu gloch y drws sy'n fflachio.
- rhoi cyngor ynghylch pob math o gyfarpar i ddiwallu anghenion penodol neu ynghylch trefnu gwasanaeth cyfieithydd neu gyfathrebwr

Os ydych chi neu'ch cynhaliwr o'r farn bod angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi, cysylltwch â ni a gofyn am **'asesiad o'ch anghenion'** (gweler tudalen 3).

I gael rhagor o fanylion a chopi o'n taflen wybodaeth **'Gwasanaethau Nam ar y Synhwyrâu - ffynonellau cymorth eraill'** sy'n rhestru sefydliadau a all fod o gymorth i chi, cysylltwch â ni.

Yn ogystal â hynny, rydyn ni'n cynnig cymorth ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i chi, mae'r adran **'Rhoi gofal i unigolyn'** ar **dudalen 10** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau yma.

# Cartrefi Gofal yn Rhondda Cynon Taf

Mae rhoi'r gorau i'ch cartref a symud i fyw mewn cartref gofal yn gam mawr. Efallai bydd modd i ni roi cymorth i chi i edrych ar y dewisiadau sydd ar gael i chi a dod i benderfyniad. Bydd disgwyl i chi dalu tuag at gostau'r cartref gofal; mae'r swm y bydd disgwyl ichi'i dalu yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol ac yn cael ei gyfrifo'n seiliedig ar gyfres o reolau cenedlaethol. Bydd disgwyl i chi dalu hyn a hyn o arian o'ch incwm rheolaidd. Bydd y gweddill yn dibynnu ar eich cynilon a'ch asedion.

Mae cartrefi gofal naill ai'n:

- cartrefi preswyl sy'n darparu cymorth a gofal personol. Bydd eich meddyg teulu neu nyrs ardal yn darparu unrhyw ofal meddygol neu nyrsio y bydd ei angen arnoch chi o bryd i'w gilydd
- cartrefi nyrsio mae gofyn bod staff nyrsio cymwys ar ddyletswydd ar bob adeg

Bydd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yn cyfrannu tuag at gostau cartrefi nyrsio os bydd eisiau gwasanaethau nyrsio gan staff cymwys arnoch chi. Os oes gyda chi anghenion iechyd dwys oherwydd salwch yn y tymor hir, anabledd difrifol neu broblemau corfforol cymhleth neu iechyd y meddwl, efallai y byddwch chi'n cael eich asesu fel rhywun sydd eisiau **Gofal Iechyd Parhaol y GIG**. Mewn sefyllfa o'r fath, mae'n bosibl y bydd y gwasanaeth iechyd yn talu am le i chi mewn cartref preifat ac yn talu'r costau llawn.

Mae dyletswydd arnon ni i ofalu bod eich cartref gofal yn darparu'r gofal sydd ei angen arnoch chi yn ystod eich cyfnod yn y cartref. Bydd y **Garfan Adolygu** yn edrych ar eich lle mewn cartref gofal bob blwyddyn i ofalu'i fod yn dal ati i ddiwallu'ch anghenion. I gael rhagor o fanylion, gofynnwch am gopi o'n taflen ffeithiau '**Y Garfan Adolygu**'.

Mae gofyn bod cartrefi gofal wedi'u cofrestru. I gofrestru, mae gofyn eu bod nhw'n cyrraedd y safonau hynny mae **Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru** wedi'u pennu. Bydd cartrefi'n cael eu harolygu'n rheolaidd i ofalu'u bod nhw'n dal ati i fodloni'r safonau gofynnol.

Galwch heibio i wefan Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru i gael gweld yr adroddiadau arolygu mwyaf diweddar ar gyfer y cartrefi gofal sy wedi'u rhestru yn y fan yma. **Gwefan [www.wales.gov.uk/cssiwsbsite/newcssiw/](http://www.wales.gov.uk/cssiwsbsite/newcssiw/)**

Dyma restr o wefannau eraill ar gyfer dod o hyd i ragor o fanylion am gartrefi gofal:

[www.carehome.co.uk](http://www.carehome.co.uk)

[www.bettercaring.com](http://www.bettercaring.com)

[www.yourcarehome.co.uk](http://www.yourcarehome.co.uk)

Gwefan annibynnol yw [www.payingforcare.co.uk](http://www.payingforcare.co.uk) sy'n rhoi gwybodaeth ar bob agwedd ar dalu am ofal.

I gael copi o'n taflen ffeithiau 'Dewis Cartref Gofal', 'Cartrefi Gofal yn Rhondda Cynon Taf' a 'Talu am Ofal mewn Cartref Gofal neu Breswyl', cysylltwch â ni.

## **Cartrefi gofal yn Rhondda Cynon Taf sy'n cynnig gwasanaethau gofal preswyl yn unig**

<b>Cartref Preswyl</b>	<b>Dosbarthau gofal</b>	
	<b>Gofal Personol</b>	<b>Gofal personal a dementia</b>
<b>Cartref Gofal Preswyl Aran Hedd i'r Henoed</b> Carnetown, Aberpennar CF45 4PB Ffôn 01443 740538	*	*
<b>Cartref Preswyl Bronllwyn</b> Colwyn Road, Gelli, Pentre CF41 7NW Ffôn 01443 435873	*	
<b>Canolfan Adnoddau Cae Glas</b> Cardiff Road, Y Ddraenen-wen, Pontypridd, CF37 5AH Ffôn 01443 841234	*	*
<b>Canolfan Adnoddau Clydach Court</b> Brithweunydd Road, Trealaw, Tonypany CF40 2UD Ffôn 01443 433283		*
<b>Canolfan Gofal Cwmaman</b> Morris Street, Cwmaman, Aberdâr CF44 6HW Ffôn 01685 884696 Ebost <a href="mailto:info@cwmanancarecentre.co.uk">info@cwmanancarecentre.co.uk</a> Gwefan <a href="http://www.cwmanancarecentre.co.uk">www.cwmanancarecentre.co.uk</a>	*	*
<b>Cartref Preswyl Dan-Y-Mynydd</b> Bronwydd Avenue, Y Porth CF39 9AD Ffôn 01443 685944	*	*
<b>Cartref Preswyl Dyffryn Ffrwyd Manor</b> Old Nantgarw Road, Nantgarw, Caerdydd CF15 7TE Ffôn 01443 843068	*	
<b>Canolfan Adnoddau Ferndale House</b> Station Road, Glynrhedynog CF43 4ND Ffôn 01443 730614	*	*



<b>Cartref Preswyl</b>	<b>Care categories</b>	
	<b>Gofal Personol</b>	<b>Gofal personal a dementia</b>
<b>Cartref Preswyl Garth Olwg</b> Main Road, Pentre'r Eglwys CF38 1BT Ffôn 01443 203466	*	
<b>Cartref Preswyl The Laurels</b> 23 Meirion Street, Trecynon, Aberdâr CF44 8NA Ffôn 01685 871218	*	*
<b>Cartref Gofal Preswyl Maesteg House</b> Aberdare Road, Aberpennar CF45 3PT Ffôn 01443 479497	*	*
<b>Cartref Preswyl Maes-y-ffynnon</b> Club Street, Aberaman, Aberdâr CF44 6TN Ffôn 01685 873295	*	*
<b>Cartref Preswyl Parc Newydd</b> Green Park, Tonysguboriau CF72 8RB Ffôn 01443 237848	*	
<b>Cartref Preswyl Penrhos</b> Old Station Yard, Llanilltud Faerdref CF38 2LZ Ffôn 01443 206329	*	Rhai lleoedd
<b>Cartref Preswyl Pentre House</b> Pentre Road, Pentre CF41 7DJ Ffôn 01443 441929	*	
<b>Cartref Preswyl Taliesin</b> Bridge Street, Tonypany CF40 2TU Ffôn 01443 436666 Ebost paulbryngwyn@btinternet.com	*	
<b>Canolfan Adnoddau Tegfan</b> Llewellyn Street, Trecynon, Aberdâr CF44 8HU Ffôn 01685 878485	*	*
<b>Cartref Preswyl Troed-y-rhiw</b> Troedyrhiw Road, Aberpennar CF45 4LD Ffôn 01443 473520	*	*
<b>Cartref Preswyl Ystrad Fechan</b> Station Road, Treorci CF42 6HN Ffôn 01443 773300	*	
<b>Cartref Preswyl Zoar</b> Marion Street, Cwm Clydach, Tonypany CF40 2DN Ffôn 01443 432262	*	

**Cartrefi gofal sy'n gynnig gofal preswyl a nyrsio yn Rhondda Cynon Taf**

	Dosbarthau gofal	
	Gofal nyrsio	Gofal nyrsio a dementia
<p><b>Canolfan Gofal Aberpennar Court</b> Windsor Road, Aberpennar CF45 3BH Ffôn 01443 477677 Ebost aberpennar@hc-one.co.uk Gwefan www.hc-one.co.uk</p>	*	
<p><b>Cartref Nyrsio Aspen House</b> 37 Coedpenmaen Road, Trallwn, Pontypridd CF37 4LR Ffôn 01443 491491 Ebost aspenhousecarehome@btconnect.com</p>	*	
<p><b>Cartref Gofal The Beeches</b> Bethuel Street, Aberdâr CF44 7HJ Ffôn 01685 870616 Ebost the.beeches@craegmoor.co.uk Gwefan www.craegmoor.co.uk</p>	*	
<p><b>Cartref Preswyl a Nyrsio Dyffryn Ffrwyd Manor</b> Old Nantgarw Road, Nantgarw, Caerdydd CF15 7TE Ffôn 01443 843005</p>	*	*
<p><b>Cartref Nyrsio Glyn cornel</b> Hen Glyn cornel, Llwynypia, Tonypany CF40 2JF Ffôn 01443 432277</p>	*	
<p><b>Cartref Nyrsio Mill View</b> Brook Street, Ystrad, Pentre CF41 7RB Ffôn 01443 430014 Ebost glyndwrnursinghome@btconnect.com</p>	*	
<p><b>Cartref Gofal The Hollies</b> 98 Old Merthyr Road, Pontypridd CF37 4DG Ffôn 01443 400644 Gwefan www.hallmarkhealthcare.co.uk</p>	<p>*</p> <p>A gofal personol</p>	
<p><b>Cartref Gofal a Nyrsio The Laurels</b> 52 Brook Street, Williamstown, Tonypany CF40 1RE Ffôn 01443 440550 Ebost thelaurels1@live.co.uk</p>	*	

	Care categories	
Nursing home	Nursing care	Nursing care and dementia
<p><b>Cartref Gofal Llantrisant</b>                      Old Llantrisant Road, Llantrisant, CF72 8LQ                      Ffôn 01443 239001                      Ebost enquiries@llantrisantcarehome.co.uk                      Gwefan www.llantrisantcarehome.co.uk</p>	<p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">A gofal personol</p>	
<p><b>Canolfan Gofal Meadowlands</b>                      Abernant Road, Aberdâr CF44 0PY                      Ffôn 01685 879292                      Ebost meadowlands@hc-one.co.uk                      Gwefan www.hc-one.co.uk</p>	*	*
<p><b>Cartref Nyrsio Mill View</b>                      Brook Street, Ystrad, Pentre CF41 7RB                      Ffôn 01443 430014                      Ebost glyndwrnursinghome@btconnect.com</p>	*	
<p><b>Cartref Nyrsio Oakwood</b>                      Hazel Drive, Landare Park, Aberdâr CF44 8DB                      Ffôn 01685 881210                      Ebost oakwood.nursinghome@tiscali.co.uk</p>	*	
<p><b>Cartref Nyrsio Pontypridd</b>                      Maesycloed Road, Pontypridd CF37 1HZ                      Ffôn 01443 486623</p>	*	*
<p><b>Cartref Gofal Rhondda</b>                      Tyntyla Avenue, Ystrad, Pentre CF41 7SU                      Ffôn 01443 435668                      Ebost info@europeancare.co.uk                      Gwefan www.europeancarehomes.co.uk</p>	*	*
<p><b>Cartref Nyrsio Tŷ Eiren</b>                      Parc Eiren, Thomastown, Tonyrefail CF39 8EE                      Ffôn 01443 675010                      Ebost ty.eiren@fshc.co.uk                      Gwefan www.fshc.co.uk</p>	*	*
<p><b>Tŷ Gwynno</b>                      Hafod Lane, Hopkinstown, Pontypridd CF37 2PT                      Ffôn 01443 408848                      Ebost ty.gwynno@fshc.co.uk                      Gwefan www.fshc.co.uk</p>	*	*

Cartref nyrsio	Dosbarthau gofal	
	Gofal nyrsio	Gofal nyrsio a dementia
<p><b>Cartref Nyrsio Tŷ Pentwyn</b>                      Pentwyn Road, Treorci CF42 6HD                      Ffôn 01443 778010                      Ebost typentwynnh@btconnect.com</p>	*	
<p><b>Cartref Gofal Tŷ Porth</b>                      Cemetery Road, Y Porth CF39 0BH                      Ffôn 01443 680011                      Ebost info@europeancare.co.uk                      Gwefan www.europeancare.co.uk</p>	*	*
<p><b>Cartref Preswyl a Nyrsio Tŷ Ross</b>                      Ross Rise, Ninian Street, Treherbert CF42 5RD                      Ffôn 01443 778305                      Ebost warren.warren@sky.com</p>	*	
<p><b>Cartref Gofal Willows</b>                      Llanwonno Road, Perthcelyn, Aberpennar CF45 3LJ                      Ffôn 01443 475717                      Ebost willows.perthcelyn@craegmoor.co.uk                      Gwefan www.craegmoor.co.uk</p>	*	*
<p><b>Tŷ Ysguborwen</b>                      Llwydcoed, Aberdâr CF44 0AX                      Ffôn 01685 872606                      Ebost info@ysguborwen.com                      Gwefan www.ysguborwen.entadsl.com</p>	*	Dementia

# Gwybodaeth Ychwanegol

Mawr obeithiwn eich bod chi wedi cael yr wybodaeth sy wedi'i chynnwys yn hyn o ganllaw o ddefnydd. Rydyn ni wedi ceisio mynd ati i gynnwys cymaint o wybodaeth ag sy'n bosibl am ein gwasanaethau yn gymorth i esbonio i chi'r hyn mae modd i ni'i wneud a'i gynnig i ddiwallu'ch anghenion gofal cymdeithasol.

Mae gyda ni daflenni ffeithiau a chanllawiau sy'n cynnwys rhagor o fanylion am ein gwasanaethau sydd ar gael. I gael **rhestr lawn o'r cyhoeddiadau** sydd ar gael, trowch i **dudalen 30 – 33**.

Mae modd i chi ofyn am gopiâu o daflenni ffeithiau trwy:

- galw heibio i un o'n prif swyddfeydd (gweler 'manyion cyswllt' ar dudalen 8)
- ffonio **01443 425003** a gofyn i gael siarad â'r Swyddog sydd ar Ddyletswydd
- anfon neges e-bost **[gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk](mailto:gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk)**
- **galw heibio i'n gwefan** [www.rctcbc.gov.uk/iechydagogofalcymdeithasol](http://www.rctcbc.gov.uk/iechydagogofalcymdeithasol) a chael gweld copïau ar-lein

Mae modd darparu'r wybodaeth i gyd mewn ieithoedd eraill yn y fformatau canlynol:

- print bras
- braille
- ar gwyno ddisg

I gael rhagor o fanylion am sefydliadau lleol a chenedlaethol, galwch heibio i wefan Galw Iechyd Cymru y GIG sy'n cynnwys cronfa ddata.

**[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)**

**Ffôn 0845 46 47**

# Rhestr o gyhoeddiadau

Mae Cynllun **Action Towards Independence** yn disgrifio sut mae cylch o unigolion a chanddyn nhw anabledau corfforol yn dod i gyfarfod a chyrraedd nodau maen nhw wedi'u pennu ar gyfer eu hunain.

Mae **Gwasanaethau rhoi cyngor, arweiniad a bwrw bol** yn rhestru sefydliadau sy'n cynnal gwasanaethau yn lleol.

Mae **Canllaw i wasanaethau cyffuriau ac alcohol yn Rhondda Cynon Taf** yn cynnwys rhestr o sefydliadau sy'n rhoi cymorth a chyngor i'r sawl sy'n dioddef o broblemau camddefnyddio cyffuriau.

**Alffa ac Omega cysylltiadau bob dydd** – dyma lawlyfr o wasanaethau yn Rhondda Cynon Taf.

Mae **Asiantaethau Budd-daliadau a Chyngor i Ddefnyddwyr** yn cynnwys gwybodaeth am sefydliadau sy'n rhoi cyngor a chymorth am fudd-daliadau.

Mae **Gwybodaeth am Fudd-daliadau** yn cynnwys manylion am wasanaethau cymorth ariannol Yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r budd-daliadau hynny sydd ar gael gan nifer o ffynonellau eraill yn ogystal.

Mae **Ga' i weld i fy ffeil?** yn dweud wrthoch chi sut mae mynd ati i gael gweld yr wybodaeth rydyn ni'n ei chadw amdanoch chi.

Mae **Cartrefi Gofal yn Rhondda Cynon Taf** yn rhestru'r cartrefi gofal a'u manylion cofrestru.

Mae **Cartrefi Gofal yng Nghwm Rhondda** yn rhestru'r cartrefi gofal a'u manylion cofrestru yng Nghwm Rhondda.

Mae **Cartrefi Gofal yng Nghwm Cynon** yn rhestru'r cartrefi gofal a'u manylion cofrestru yng Nghwm Cynon.

Mae **Cartrefi Gofal yng Nghylch Taf-Elái** yn rhestru'r cartrefi gofal a'u manylion cofrestru yn Nhaf-Elái.

Mae **Canllaw Alfa-Omega i Gynhalwyr** yn gyfeirlyfr sy'n cynnwys manylion am y gwasanaethau cymorth sydd ar gael i gynhalwyr yn gymorth i ddod i ben â'u cyfrifoldebau o roi gofal.

Mae **Dewis Cartref Gofal** yn cynnig cyngor ymarferol yn gymorth i chi i ddod i benderfyniad.

Mae **Sut mae cyflwyno sylw neu gŵyn neu apelio yn erbyn ein gwasanaethau a'n penderfyniadau** yn rhoi gwybod i chi sut mae mynd ati i roi gwybod eich bod chi'n anfodlon ar ein gwasanaethau. Gweler 'Rydyn ni'n gwranddo' (**tudalen 33**) yn ogystal.

Mae **Gwasanaethau Therapi Galwedigaethol yn y Gymuned** yn nodi'r math o gymorth mae modd i'n Therapyddion Galwedigaethol ei roi i chi o ran adsefydlu a'i gwneud hi'n haws i chi yn y cartref.

Mae **Canolfannau Gofal yn ystod Oriau Dydd** yn nodi'r gwasanaethau hynny mae ein 5 o ganolfannau craidd yn eu cynnig.

Mae **Unedau Oriau Dydd ar gyfer y sawl sydd â Dementia** yn cynnwys rhagor o fanylion am unedau oriau dydd Lewis Merthyr a Thon-teg.

**Trefniadau Diogelu Rhag Colli Rhyddid** - Weithiau, amddifadu pobl o'u rhyddid yw'r dewis gorau naill ai os dydy'r gallu meddyliol ddim ganddyn nhw i ddod i benderfyniadau ynglŷn â'r math o ofal neu driniaeth maen nhw ei angen, neu ei bod hi'n bosibl y bydden nhw mewn perygl os na fyddai'r gofal yn cael ei roi.

Mae **Taliadau Uniongyrchol** yn nodi sut mae modd i chi ddewis derbyn taliadau rheolaidd i brynu gwasanaethau sy'n diwallu'ch anghenion sy wedi'u hasesu.

Mae **Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl** yn cynnwys rhagor o fanylion am y broses grantiau sy'n seiliedig ar brawf modd a'r camau hynny sydd ynglŷn ag addasu'ch cartref yn gymorth gyda byw bywyd bob dydd.

Mae **Cilfachau Parcio i Bobl Anabl** yn esbonio'r drefn ar gyfer cyflwyno cais am gilfach barcio mynediad cyfyngedig y tu allan i'ch cartref.

Mae **Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth â Chymorth** yn nodi'r gwasanaethau cymorth hynny sydd ar gael i bobl anabl sydd eisiau meithrin medrau newydd, dod o hyd i waith cyflogedig neu sy'n dymuno dal ati i weithio.

Mae'r **Garfan ar Ddyletswydd** yn nodi sut rydyn ni'n ymateb i achos argyfwng y tu allan i oriau swyddfa.

Mae **Polisi Taliadau Tecach** yn cynnwys rhagor o fanylion am gyfrannu tuag at gostau'ch gwasanaethau gofal cymuned. Yn ogystal â hynny, gweler Adolygiadau ac Apeiliadau gyda golwg ar ein Polisi Taliadau Tecach.

Mae **Gwasanaethau Gofal yn y Cartref** yn cynnwys rhagor o fanylion am sut mae modd i ni roi cymorth yn y cartref i gynnal eich annibyniaeth.

Mae **Pryd ar Glud** yn cynnwys rhagor o fanylion am ein Gwasanaethau Prydau yn y Gymuned.

Mae **Dychwelyd Adref yn dilyn cyfnod yn yr Ysbyty** yn nodi'r gweithdrefnau hynny sydd yn eu lle pan fo claf yn gadael yr ysbyty.

Mae **Gwasanaethau Materion Tai** yn cynnwys rhagor o fanylion am sefydliadau sy'n cynnig cyngor a chymorth i'r sawl sydd â phroblemau materion tai neu ddigartrefedd.

Mae **Gwasanaethau Byw Bywyd yn Annibynnol** yn nodi pa wasanaethau sydd ar gael i unigolion neu gylchoedd o bobl mewn ystod o ganolfannau cymuned.

Mae **Gwasanaethau Gofal Canolradd ac Adsefydlu** yn pennu sut rydyn ni'n mynd ati i ddarparu gwasanaethau adsefydlu.

Mae **Gwasanaethau ar gyfer y sawl a chanddyn nhw Anableddau Dysgu** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu ar gyfer y sawl a chanddyn nhw anabledd dysgu.

Mae **Anableddau Dysgu – ffynonellau cymorth eraill** yn cynnwys rhagor o fanylion am sefydliadau sy'n rhoi cyngor a chymorth i'r sawl a chanddyn nhw anabledd dysgu.

Mae **Hamdden, chwaraeon, teithio a gwyliau** yn rhestru nifer o sefydliadau a all fod o gymorth o ran rhoi cyngor, cymorth ac arweiniad ar faterion hamdden, chwaraeon, teithio a gwyliau.

Mae **Gwasanaethau Iechyd y Meddwl** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu i'r sawl sy'n dioddef o broblemau iechyd y meddwl.

Mae **Gwasanaethau Iechyd y Meddwl – ffynonellau cymorth eraill** yn cynnwys rhagor o fanylion am y sefydliadau hynny sy'n rhoi cyngor a chymorth i'r sawl sy'n dioddef o broblemau iechyd y meddwl.

Mae **Gwasanaethau i Bobl Hŷn** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu i bobl dros 65 oed.

Mae **Gwasanaethau i Bobl Hŷn - ffynonellau cymorth eraill** yn cynnwys rhagor o fanylion am sefydliadau sy'n rhoi cyngor a chymorth i bobl hŷn.

Mae **Gwasanaethau Iechyd y Meddwl i Bobl Hŷn** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu i bobl dros 65 oed a chanddyn nhw broblemau iechyd y meddwl a phobl o bob oedran sy'n dioddef o ddementia.

Mae **Talu am Ofal mewn Cartref Preswyl neu Gartref Nyrsio** yn pennu'r rheolau ariannol hynny sydd i'w cymhwyso pan fo unigolyn yn symud i fyw mewn cartref gofal.

Mae **Gwasanaethau i Bobl a chanddyn nhw Anableddau Corfforol** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu i oedolion a chanddyn nhw anableddau corfforol.

Mae **Gwasanaethau i Bobl a chanddyn nhw Anableddau Corfforol - ffynonellau cymorth eraill** yn cynnwys rhagor o fanylion am y sefydliadau hynny sy'n cynnig cymorth a chyngor i'r sawl a chanddyn nhw anabledd corfforol.

Mae **Diogelu Oedolion Bregus** yn pennu sut rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth i ddiogelu lles oedolion bregus.

Mae **Diogelu Eiddo** yn pennu'r ddyletswydd sydd arnon ni i reoli cartrefi ac eiddo unigolion pan does dim modd iddyn nhw wneud hynny drostyn nhw eu hunain dim rhagor.

Mae'r **Garfan Adolygu** yn monitro pa mor dda mae cartrefi gofal yn diwallu anghenion a gytunwyd arny'n nhw ar gyfer y sawl sy'n byw yn y cartrefi.



Mae **Gwasanaethau ar gyfer y sawl a chanddyn nhw Nam ar y Synhwyr** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu ar gyfer y sawl a chanddyn nhw nam ar y synhwyr.

Mae **Gwasanaethau ar gyfer y sawl a chanddyn nhw Nam ar y Synhwyr - ffynonellau cymorth eraill** yn cynnwys rhagor o fanylion am y sefydliadau hynny sy'n cynnig cymorth a chynghor i'r sawl a chanddyn nhw nam ar y synhwyr.

Mae **Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol** yn disgrifio gweithdrefnau asesu anghenion a darparu gwasanaethau ar gyfer y sawl sy'n gymwys i fanteisio ar ein gwasanaethau.

Mae **Gwasanaethau Materion Camddefnyddio Sylweddau** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu ar gyfer oedolion a chanddyn nhw broblemau camddefnyddio sylweddau.

**Gwasanaethau Materion Camddefnyddio Sylweddau - ffynonellau cymorth eraill** - gweler ein 'Canllaw i wasanaethau cyffuriau ac alcohol yn Rhondda Cynon Taf' (tudalen 34).

Mae **Gwasanaethau Cymorth i Gynhalwyr** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i bobl eraill. Gweler Canllaw Alfa-Omega i Ofalwyr (tudalen 34) yn ogystal.

Mae **Gwasanaethau Tai â Chymorth** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu i unigolion bregus yn gymorth iddyn nhw reoli a chynnal a chadw eu cartrefi neu symud i fyw mewn cartref arall.

Mae **Cyngor ynghylch Hawliau Lles** ar gyfer pobl dros 50 oed yn cynnwys rhagor o fanylion am ein gwasanaethau cyngor ar fudd-daliadau ar gyfer pobl dros 50 oed sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf.

Ffurflen hawdd ei darllen ac sy'n cynnwys rhagor o fanylion am drefnau cwyno ar gyfer y sawl a chanddyn nhw anabledydd dysgu ydy '**Rydyn ni'n gwranddo**'.

Mae **Gwasanaethau i Gynhalwyr Ifainc** yn cynnwys rhagor o fanylion am y gwasanaethau cymorth hynny rydyn ni'n eu darparu ar gyfer pobl ifainc sy'n rhoi gofal i bobl eraill.

# Mynegai

Addasu'ch Cartref [01443 485515] .....	Tudalen 12
Addysg, hyfforddiant a chyflogaeth gyda chymorth .....	Tudalen 11
Anableddau corfforol [01443 425003].....	Tudalen 8, 21
Anableddau Dysgu [01443 439266 neu 668800] .....	Tudalen 8, 17
Apelio yn erbyn ein penderfyniadau .....	Tudalen 5
Arlwyo Direct [01443 744150] .....	Tudalen 10
Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru .....	Tudalen 23
Budd-daliadau a materion ariannol .....	Tudalen 9
Bwrdd Iechyd Lleol Cwm Taf [01443 744800] .....	Tudalen 11
Canolfan Asesu Gyrwyr Anabl Cymru [029 2055 5130] .....	Tudalen 16
Canolfan Cynghori ar faterion Tai [01443 485515] .....	Tudalen 12
Canolfan Dewis ar gyfer Byw Bywyd yn Annibynnol [01443 408418].....	Tudalen 11
Carfan ar Ddyletswydd – Oedolion [01443 425003] .....	Tudalen 2
Carfan ar Ddyletswydd [01443 425003] .....	Tudalen 2, 8
Carfan ar Ddyletswydd mewn Achos o Argyfwng [01443 849944]. .....	Tudalen 8
Carfan Diogelu Oedolion [01443 425425].....	Tudalen 14
Carfan materion Camddefnyddio Sylweddau [01443 425003] .....	Tudalen 17
Carfan materion Cydraddoldeb, Amrywioldeb a Chyfiawnder .....	Tudalen 7
Cymdeithasol [01443 424075]	
Carfan materion Hawliau Lles.....	Tudalen 9
Carfan Rhoi Cymorth i Bobl [01443 425465] .....	Tudalen 12
Carfanau Cymorth Cymuned [01443 439266 neu 668800] .....	Tudalen 8, 17
Carfanau Iechyd y Meddwl yn y Gymuned .....	Tudalen 8, 18
[01443 687098; 01443 715100; 01443 486856]	

Carfannau i Oedolion [01443 425775] .....	Tudalen 8
Cartrefi Gofal yn Rhondda Cynon Taf.....	Tudalen 23-28
Cartrefi Nyrsio yn Rhondda Cynon Taf .....	Tudalen 23-28
Cartrefi Preswyl yn Rhondda Cynon Taf .....	Tudalen 23-28
Counsel and Care [0845 300 7585] .....	Tudalen 24
Cyffuriau ac alcohol .....	Tudalen 17
Cyflwyno sylw neu gŵyn am ein gwasanaethau [01443 425451] .....	Tudalen 6
Cyflwyno sylw neu gŵyn am wasanaeth iechyd [01443 405830] .....	Tudalen 6
Cyngor Iechyd Cymuned Cwm Taf [01443 405830] .....	Tudalen 6
Cymhorthion symudoledd ac offer [01443 425003].....	Tudalen 13
Cymorth wrth adael yr ysbyty .....	Tudalen 11
Cynllun Bathodyn Glas [01443 442100].....	Tudalen 16
Cynllun Cydraddoldeb Anabledd [01443 424075].....	Tudalen 7
Cynllun Cynnal y Cynhalwyr [0808 100 1801] .....	Tudalen 10
Cynllun Motability [0845 456 4566] .....	Tudalen 16
Cynllunio’ch pecyn gofal .....	Tudalen 5
Cynnal asesiad o’ch anghenion .....	Tudalen 3
Cynnwys.....	Tudalen 2
Chwilio am gymorth .....	Tudalen 2
Deddf Cydraddoldeb .....	Tudalen 7
Deddf Diogelu Data .....	Tudalen 7
Deddf Rhyddid Gwybodaeth .....	Tudalen 7
Diogelu Oedolion Bregus [01443 425425] .....	Tudalen 14
Eich hawliau .....	Tudalen 7

Geirfa .....	Tudalen 38
Grant Cyfleusterau i'r Anabl [01443 424075] .....	Tudalen 12
Gwasanaeth Diogel yn y Cartref Teleofal [01443 239104] .....	Tudalen 12
Gwasanaeth Gofal Canolradd ac Adsefydlu [01443 424999] .....	Tudalen 14
Gwasanaethau Adsefydlu.....	Tudalen 14
Gwasanaethau Ail-alluogi.....	Tudalen 14
Gwasanaethau Arbenigol .....	Tudalen 17
Gwasanaethau Gofal Seibiant.....	Tudalen 15
Gwasanaethau Gofal yn y Cartref [01443 425003] .....	Tudalen 12
Gwasanaethau i bawb.....	Tudalen 9
Gwasanaethau lechyd y Meddwl ar gyfer Pobl Hŷn .....	Tudalen 20
[01443 425003]	
Gwasanaethau rhoi cyngor, arweiniad, eiriolaeth a bwrw bol .....	Tudalen 9
Gwybodaeth Ychwanegol.....	Tudalen 29
Gwybodaeth Gyffredinol .....	Tudalen 2
Hamdden, chwaraeon, teithio a gwyliau .....	Tudalen 13
lechyd y Meddwl [01443 687098; 01443 715100; .....	Tudalen 8, 18
01443 486856]	
Llwybrau at Dai a Addaswyd [01443 485515].....	Tudalen 12
Materion Tai.....	Tudalen 12
Materion Teithio a Thrafnidiaeth.....	Tudalen 16
Nam ar y synhwyrâu (pobl fyddar a trwm eu clyw, .....	Tudalen 22
pobl ddal neu sy'n rhannol ddall)	
Oedolion Bregus.....	Tudalen 14
Offer [01443 239104] .....	Tudalen 13

Pa fath o wasanaethau rydyn ni'n eu darparu? .....	Tudalen 2
Pobl ddall neu sy'n rhannol ddall .....	Tudalen 22
Pobl fyddar neu drwm eu clyw .....	Tudalen 22
Pobl Hŷn [01443 425003] .....	Tudalen 19
Prydau yn y Gymuned [01443 744150] .....	Tudalen 10
Rhannu'ch gwybodaeth bersonol .....	Tudalen 5
Rhestr o Gyhoeddiadau .....	Tudalen 30-33
Rhoi gofal i unigolyn .....	Tudalen 10
Taliadau Uniongyrchol .....	Tudalen 10
Talu tuag at gostau'ch gofal .....	Tudalen 6
Therapi Galwedigaethol yn y Gymuned .....	Tudalen 12
Uned Materion Tai (Tai'r Sector Preifat) [01443 425725] .....	Tudalen 13
Uned Tai'r Sector Preifat [01443 425725] .....	Tudalen 13
Uned Trafnidiaeth Integredig [01443 494700] .....	Tudalen 16
Y Garfan Adolygu [01443 424100] .....	Tudalen 23
Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol – Galw Iechyd Cymru .....	Tudalen 29
[0845 46 47]	
Yr Adran Drafnidiaeth.....	Tudalen 16
Yr Adran Gwaith a Phensiynau .....	Tudalen 9

# Geirfa

## Rhestr o'r geiriau/termau sy wedi'u cynnwys yn hyn o ganllaw ynghyd â'u hystyron

**Â chymorth** – gyda chymorth, help, Cymorthedig

**Adsefydlu** – cymorth i gael eich cefn atoch yn dilyn salwch/anaf

**Addasiadau** – gwneud addasiadau i gartref unigolyn i wneud bywyd yn haws

**Ail-alluogi** – cymorth i gael eich cefn atoch yn dilyn salwch/anaf

**Aml-ddisgyblaeth** – cylch o aelodau sy'n meddu ar nifer o fedrau gwahanol

**Anabledd Corfforol** – salwch yn perthyn i ran o'r corff

**Annodweddiadol** – heb fod fel person, anghyffredin

**Apêl** – gofyn i rywun ail-ystyried/ail-feddwl neu ail-asesu penderfyniad

**Arolygiad** – gwirio/edrych ar rywbeth yn agos

**Asedion** – arian ac eiddo unigolyn

**Asesiad/Asesu** – cael gwybod rhagor am y sefyllfa a rhoi ystyriaeth i wybodaeth a ddaw i law

**Asiantaethau** – sefydliadau

**Atgyfeiriad** – cysylltu â rhywun i ofyn am gymorth

**Awdurdodau cyhoeddus** – sefydliadau sy'n gwasanaethu'r cyhoedd

**Braille** – ysgrifennu ar gyfer pobl ddall yn seiliedig ar gyfres o ddotiau wedi'u codi

**Bregus** – heb ddiogelwch, mewn perygl o gael ei niweidio'n gorfforol, yn ariannol neu'n emosiynol

**Budd-daliadau** – arian o'r Adran Gwaith a Phensiynau (Nawdd Cymdeithasol)

**Bwrw Bol** – rhannu problem/sefyllfa gyda rhywun arall yn gymorth i ddod o hyd i atebion i broblem

**Cam-drin** – gwneud niwed neu gymryd mantais

**Cofnod** – ysgrifennu rhywbeth i lawr

**Cofrestredig** – enw wedi'i gynnwys ar restr swyddogol

**Cyfathrebwr** – y sawl sy'n siarad ar eich rhan chi os dydych chi ddim yn gallu

**Cyfieithydd ar y pryd** - unigolyn sy'n cyfieithu'r hyn mae'r naill a'r llall yn ei ddweud

**Cyfraniadau** – arian sy'n cael ei dalu tuag at gostau'ch gofal

**Cyfredol** – nawr, ar hyn o bryd

**Cyllid** – arian

**Cymhorthion symudoledd** – eitemau fydd o gymorth i chi i symud o gwmpas

**Cymwys** – hawl i dderbyn/gallu derbyn

**Cynhaliwr / Gofalwr** – unigolyn sy ddim yn derbyn unrhyw dâl (ac eithrio Lwfans Gofalwyr) ac sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, cyfaill neu gymydog sydd angen cymorth gyda bywyd o ddydd i ddydd.

**Deddfwriaeth** – deddfau mae'r llywodraeth yn eu pasio

**Dementia** – salwch sy'ch achosi pobl i golli cof, medrau canolbwyntio a dod i benderfyniadau doeth

**Difrifol** – enbyd

**Ecsbloetiaeth** – cymryd mantais

**Effeithlon** – yn effeithlon, heb unrhyw wastraff

**Eiriolaeth** – siarad ar ran rhywun arall

**Esgeuluso** – dim rhoi gofal i rywun/rhywbeth

**Galluogi** - caniatáu/gadael

**GIG** – Gwasanaeth Iechyd Gwladol

**Gofal Cymdeithasol** – cymorth i bobl yn y gymuned

**Gofal seibiant** – gofal dros dro i roi hoe fach i'r sawl sy'n rhoi gofal a'r sawl sy'n derbyn gofal ill dau

**Gwahaniaethu** – trin pobl yn wahanol/yn annheg

**Gwasanaethau** – cymorth, help

**Hosbis** - cartref nyrsio ar gyfer unigolion sydd â salwch angheuol

**Hyrwyddo** – annog, cynorthwyo

**Meini prawf i weld a ydych chi'n gymwys** – rhestr o ofynion mae gofyn eich bod chi'n eu bodloni i fod yn gymwys i dderbyn ein gwasanaethau

**Monitro** – cadw llygad ar rywbeth/cadw cofnod

**Mwyhau** – gwneud rhywbeth yn uwch

**Nam ar y synhwyrau** – yn fyddar a drwm eu clyw, yn ddall neu'n rhannol ddall

**Parhaol** – dros byth/yn y tymor hir

**Prawf modd** – rhoi ystyriaeth i'ch sefyllfa ariannol a'ch eiddo

**Prydau yn y Gymuned** – Pryd ar glud i'ch cartref

**Rheolaidd** – yn aml, nifer o weithiau

**Salwch angheuol** – salwch fydd unigolyn ddim yn gwella ohono

**Salwch cronig** – salwch difrifol, yn y tymor hir

**Sylweddol** – llawer iawn, nifer fawr

**Symleiddio** – gwneud pethau yn llai cymhleth, yn haws i'w deall

**Systemau Teleofal** – ystod o offer sy'n cael eu gosod o amgylch y cartref yn gymorth i leihau'r peryglon

**Taliadau Uniongyrchol** – Arian sy'n cael ei dalu i chi i brynu gwasanaethau gofal preifat i ddiwallu'ch anghenion

**Technoleg Gynorthwyol** – offer yn gymorth i bobl hŷn a phobl anabl yn y cartref

**Unigolyn** – un person

**Yn annibynnol** – gallu edrych ar ôl eich hun/gweithredu dros eich hun

**Nodiadau...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---