

# Cynllunio wrth gefn Gofalwr Dementia Adeiladu cydnerthedd Yn ystod COVID-19



Mae'r taflen hwn yn egluro beth fydd angen digwydd os byddwch chi'n sâl a methu cefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdanynt.

Os ydych yn wasanaeth neu'n asiantaeth ac yn darllen hwn, mae'r taflen yn cynnwys gofal hanfodol a gwybodaeth feddygol am yr unigolyn a'i ofalwr.

*Datblygwyd gan y Fforwm Partneriaeth Gofal Dementia.*

## Rhifau ffôn defnyddiol

Llenwch yr adran hon gyda gwybodaeth leol. Gallwch ddarganfod hwn ar-lein neu drwy ofyn i'ch awdurdod lleol neu unrhyw un sy'n eich cefnogi.

**Prif rif yr awdurdod lleol :**

**Tîm gofal cymdeithasol oedolion :**

**Tîm Dyletswydd Argyfwng :**

**Meddyg teulu y tu allan i oriau :**

**Cwmni gofal (os ydych yn derbyn gofal cartref) :**

**Os ydych chi'n teimlo'n sâl,  
ffoniwch 111**

**Mewn argyfwng, ffoniwch 999**

## Cysylltiadau defnyddiol

Wales Dementia  
**Helpline**

Ffoniwch ein llinell cymorth dementia am ddim ar **0808 808 2235** neu anfon e-bost i [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)



Os ydych chi'n siarad Cymraeg, gallwch ffonio llinell gymorth Cymraeg ar [03300 947 400](tel:03300947400).

Mae cynghorwyr dementia Saesneg ar gael ar y ffôn i roi'r gefnogaeth sydd ei angen arnoch chi ar [0333 150 3456](tel:03331503456).



Fold here

Fold here

**Rydw i'n ofalwr, mae'n manylion i  
islaw :**

Enw :

Cyfeiriad :

Dyddiad Geni :

Rhif cyswllt :

Enw meddyg teulu a chyfeiriad :

Cyfeiriad fferyllfa gymunedol :

Alergeddau :

Dyma'n anghenion meddygol i :

Dyma'n rhestr meddyginiaeth i :

Fold here

**Y person rwy'n cefnogi :**

Enw / mae'n ffafrio cael ei alw'n :

Cyfeiriad :

Dyddiad Geni :

Perthynas a fi :

Diagnosis / anghenion :

Rhestr meddyginiaeth :

Gwasanaethau cyfredol o dan sylw:  
Oes/ Nacoes  
Manylion :

Anghenion cyfathrebu: Oes / Nacoes  
Manylion :

Angen cymhorth ymatal : Oes / Nacoes  
Manylion :

Angen cymorth symudedd : Oes / Nacoes  
Manylion :

**Cynllun gofal uwch wedi ei gwblhau :  
Do / Na**

**Os wedi ei gwblhau, ble mae'n cael ei  
gadw?**

Fold here

**Manylion cyswllt argyfwng os yw'r  
gofalwr yn sâl**

Enw :

Perthynas i fi :

Cyfeiriad:

Rhif cyswllt :

Pethau y mae'n rhaid i chi eu gwybod  
am y person rwy'n gofalu amdano gan  
gynnwys yr hyn sy'n eu cynhyrfu :

Pethau sy'n gwneud y person rydw i'n  
gofalu amdano deimlo'n ddigynwrf, yn  
hapus ac yn ddiogel :

**Dyddiad cwblhau :**