



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Gofal a chymorth yn y cartref yng Nghymru

Straeon am roi cymorth



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 303 3444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru

Gwefan: gofalcymdeithasol.cymru



© 2017 Gofal Cymdeithasol Cymru

ISBN: 978-1-911463-35-1

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn cyfundrefn adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatâd ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhyrchu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Fformatau eraill

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn print bras neu fformatau eraill os oes angen.

Mae'r ddogfen hefyd ar gael yn Saesneg.



- 04** Cyflwyniad
- 05** 1. Bancio amser yn Sir Gâr
- 06** 2. Prosiect Rhaglan yn Sir Fynwy
- 07** 3. Gofal Solfach: gwirfoddoli mewn cymuned wledig
- 08** 4. Taliadau uniongyrchol i helpu teuluoedd
- 09** 5. Hyblygrwydd taliadau uniongyrchol
- 10** 6. Cefnogi gofalwyr yn Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam
- 11** 7. Technoleg Gynorthwyol drwy Gyngor Sir y Fflint
- 12** 8. Cymorth drwy gydgyngyrchu yng Nghaerffili: stori Rosie
- 13** 9. Llais a rheolaeth yn Aberhonddu: Cartrefi Cymru
- 14** 10. Ailalluogi yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf



Mae'r straeon yma am roi cymorth yn dangos sut y mae pobl a sefydliadau drwy Gymru yn rhoi gofal a chymorth yn y cartref. Maent yn cefnogi Gofal a chymorth yn y cartref yng Nghymru - Cynllun strategol pum - mlynedd.

Maent yma i roi syniadau am yr hyn y gellid ei wneud yn wahanol, ac i ddangos rhai o'r problemau y mae pobl wedi'u hwynebu.

Ein partneriaid sydd wedi anfon yr holl straeon hyn atom. Os oes gennych chi stori y gall pobl eraill ddysgu ohoni, cysylltwch â ni ar bob cyfrif. Byddwn yn parhau i rannu syniadau am ofal a chymorth da yn y cartref ar ein gwefan.

1. Bancio amser yn Sir Gâr



Mae bancio amser yn gweithio drwy ddefnyddio credydau amser. Bydd gwirfoddolwyr yn cael credyd am bob awr y byddant yn gwirfoddoli. Gellir gwario'r credydau a enillir ar weithgareddau chwaraeon, diwylliannol neu gymdeithasol, neu eu cyfnewid neu eu rhoi i rywun yn rhodd

Sefydlwyd rhaglen bancio amser yn Sir Gâr gan Wasanaethau Tai'r cyngor, Cymunedau yn Gyntaf a Spice. Mae'r rhaglen yn cael ei defnyddio mewn saith lleoliad, ymhlith 80 o sefydliadau, ac mae ganddi dros 800 o aelodau rhwng tair oed a 97 oed. Maent wedi rhoi 28,000 o oriau yn ôl i'w cymunedau.

O blith y rheini sy'n rhan o'r cynllun:

- mae **45 y cant** yn teimlo'n iachach
- mae **43 y cant** wedi dysgu sgil newydd
- mae **64 y cant** yn treulio mwy o amser yn eu cymuned
- mae **43 y cant** yn ymddiried mwy yn eu cymuned eu hunain.

Stori Jane

'Ar ôl dod yn rhan o'r cynllun credydau amser, newidiodd bob dim ... fe allen ni fynd mas fel teulu eto. Rydyn ni'n mynd â'r plant i fowlio, i nofio, neu i ymweld â rhywle. Maen nhw wrth eu boddau'n ennill credydau amser hefyd, yn edrych drwy'r llyfryn ac yn dewis digwyddiadau er mwyn hel credydau ar eu cyfer. Mae'r ysgol wedi sylwi eu bod yn canolbwyntio llawer mwy; maen nhw wedi dygymod â llawer yn eu bywydau ond maen nhw bellach wedi dod drwyddi ac yn gwneud yn dda. Fy hun, alla' i ddim dechrau esbonio. Rwy' wedi gwneud ffrindiau oes, ffrindiau rwy'n eu caru ac sy'n rhannu'r un brwdfrydedd ac am wneud eu cymunedau yn llefydd gwell i fyw ynddyn nhw. Rwy'n mynd i weithdai gan fy mod i'n awyddus i ddysgu, dyna i gyd. Rwy'n mynd i ddsbarthiadau ymarfer corff gan fy mod i am fod yn fwy ffit. Rwy'n mynd i hyfforddiant yn y gymuned gan fy mod i'n eiddgar i weld y newid yr es i drwyddo, yr hyder a'r brwdfrydedd sydd gen i dros gredydau amser yn cael eu hadlewyrchu yn y bobl o'm cwmpas i.

"Ar ôl dod yn rhan o'r cynllun credydau amser, newidiodd bob dim ... fe allen ni fynd mas fel teulu eto. "

Ym mis Gorffennaf, gyda help Rachel, Spice a'r rhwydwaith credydau amser, lansiodd Rob a fi ein sefydliad ein hunain – Create me Happy. Mae'n sefydliad sy'n cydnabod ac yn gwella effaith iselder ymhlith rhieni ar blant. Dros wyliau'r haf cynhalion ni ddau weithdy 'Clwb Lego'. Roedd dros 60 o deuluoedd yn y digwyddiadau hynny, yn defnyddio Lego fel ffordd o dyfu a dysgu ynghyd. Ar ba adeg arall y byddwn yn rhoi dwyawr gyfan o sylw llwyr i'n plant, gan greu rhywbeth ynghyd a sgwrsio? Drwy ddod i ddigwyddiad mae rhieni'n dechrau bod yn llai ynysig eu hunain, ac mae hynny'n trosglwyddo i'w plant. Dyna y mae credydau amser wedi'i wneud i ni. Rydyn ni wedi sylweddoli bod modd troi'r negyddol yn rhywbeth cadarnhaol, ac nad oes angen arian mawr i wneud pethau a chael hwyl. Rydyn ni wedi gwneud ffrindiau ac wedi dysgu cymaint. Rydyn ni'n edrych ymlaen at rannu ein hyfforddiant a'n sgiliau gyda phobl o'n cwmpas ni a gwneud Sir Gâr yn lle mwy diogel, mwy iach a mwy croesawgar i'r holl genedlaethau sy'n byw yma nawr ac yn y dyfodol.'

2. Prosiect Rhaglan yn Sir Fynwy



Prosiect peilot yw hwn. Mae'n rhoi gofal o ansawdd da yn y cartref i bobl sydd â dementia, a hynny drwy sefydlu perthynas rhwng y gofalwyr a hwy.

Dyma sut mae'n gweithio:

- pum staff amser llawn yn gweithio ar rota sefydlog gyda 12 i 15 o bobl sydd â dementia
- cyn dechrau rhoi'r gofal, bydd y staff yn sefydlu perthynas â'r bobl
- mae gan y staff ryddid i benderfynu sut i reoli'r berthynas a'r gofal
- mae'r rheolwyr yn cefnogi yn hytrach nag yn rheoli eu penderfyniadau.

Mae'r adborth o gyfweiliadau, adolygiadau a chyfnodolion yn dangos bod y prosiect yn gyson lwyddiannus.

Mae'n dangos:

- bod modd i bobl sydd ag anghenion gofal cymhleth aros yn eu cartrefi
- bod pobl yn cael cymorth i fod yn annibynnol ac i ymwneud drachefn â'u cymunedau
- bod y staff yn teimlo'n well o ran eu hysbryd, eu hiechyd, eu lles a'r mwynhad y maent yn ei gael o'u swyddi (mae absenoldeb salwch wedi bod yn 0 y cant am 18 mis).

Ffynhonnell: Comisiynu gofal i bobl hŷn, SCIE
<http://www.scie.org.uk/publications/guides/guide54/practice-examples.asp>

3. Gofal Solfach: gwirfoddoli mewn cymuned wledig



Menter gymdeithasol yw hon wedi'i sefydlu gan Gyngor Cymuned Solfach yn Sir Benfro. Mae gwirfoddolwyr lleol yn cynnig cymorth cyfeillgar, lleol i'r rheini y mae angen cymorth arnynt.

Y nod yw helpu i wella lles pobl drwy wneud y canlynol:

- cefnogi pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain ac aros yn rhan o'r gymuned
- lleihau unigrwydd, unigedd ac anfantais gymdeithasol
- rhoi cymorth i ofalwyr.

Mae cydlynnydd yn cysylltu pobl â gwirfoddolwyr, ac yn eu cyfeirio at ffynonellau help a gwybodaeth. Maent hefyd yn rheoli'r prosiect o ddydd i ddydd.

Mae'r gwirfoddolwyr yn helpu drwy ymweld, ffonio, rhoi cymorth yn y cartref a rhoi cludiant.

Maent:

- wedi cael profion y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd
- yn arwyddo cytundeb cyfrinachedd
- yn cael hyfforddiant cynefino
- yn meddu ar yswiriant
- yn gallu siarad Cymraeg, yn achos rhai.

4. Taliadau uniongyrchol i helpu teuluoedd



Mae Hari yn byw gyda'i deulu mewn tref fechan. Fe'i ganwyd â rhywfaint o niwed i'w ymennydd ac roedd ei deulu'n rhoi'r cymorth roedd ei angen arno. Ar ôl bod yn sâl a threulio cyfnod hir yn yr ysbyty, dychwelodd gartref gyda phegyn gofal cartref.

Roedd y teulu yn falch o gael cymorth ond yn teimlo nad oeddent yn rhan o benderfyniadau, yn enwedig penderfyniadau ynghylch pa bryd y byddai gweithwyr yn ymweld neu'r hyn y byddent yn gallu'i wneud. Nid oeddent yn teimlo bod llais na rheolaeth ganddynt.

Penderfynodd mam Hari edrych ar daliadau uniongyrchol. Er ei bod yn pryderu am newid pethau, penderfynodd newid y cymorth a oedd ar gael i Hari. Dewiswyd cyflogi cynorthwyyr personol ar gyfer rhoi peth o'r gofal a'r cymorth roedd Hari'n ei gael. Defnyddiwyd y gweddi ar gyfer gofal cartref.

Gweithiodd y teulu gyda sefydliad a gweithwyr proffesiynol sy'n rhoi cymorth â thaliadau uniongyrchol. Ynghyd, datblygwyd cynllun yr oedd pawb yn fodlon arno, a chytunwyd ar hyfforddiant ar gyfer y gweithwyr.

Dewiswyd y tîm oherwydd agwedd gadarnhaol y gweithwyr a'u gallu i uniaethu â Hari a'i deulu.

Mae'r teulu'n teimlo'u bod wedi cynnwys bellach wrth drefnu'r gofal a'r cymorth. Maent yn fwy hyderus bellach bod lles a hapusrwydd Hari yn ganolog i'r cynllun.

5. Hyblygrwydd taliadau uniongyrchol



Mae R yn byw mor annibynnol â phosibl yn ei gartref ei hun. Anafodd ei gefn mewn damwain yn y gwaith.

Bellach:

- nid yw'n gallu symud o'i wddf i lawr, ac mae'n cael anawsterau wrth gydbwysu
- mae'n defnyddio cadair olwyn
- mae angen cymorth a help arno i fyw gartref
- mae angen cymorth arno i fynd i mewn ac allan o'i gadair olwyn
- mae angen cymorth arno i fyw bywyd bob dydd ac i ofalu amdano'i hun
- gall fod angen cyfnodau hir o orffwys yn y gwely arno, sy'n effeithio ar ei les seicolegol
- mae angen gofal 24 awr arno.

Mae R yn defnyddio cyfuniad o daliadau uniongyrchol a phhecyn Cronfa Byw'n Annibynnol er mwyn cyflogi cynorthwyyr personol a gweithiwr gofal sy'n byw yn ei gartref. Mae'n bwysig i R ddatblygu perthynas dda â'r gweithwyr y mae'n eu cyflogi.

Mae R yn hapus â'r trefniadau presennol. Mae'n gallu cael y cymorth y mae ei angen arno, pan fydd angen hynny arno, a gall gyflogi'r gweithwyr o'i ddewis. Mae hyn yn rhoi rheolaeth iddo dros ei fywyd ei hun.

Yn ddiweddar, mae R wedi cael cynnig asesiad ar gyfer cyllid Gofal Iechyd Parhaus. Mae wedi gwrthod hyn, gan ei fod yn gwybod y gallai olygu colli'r arian ar gyfer ei weithwyr presennol. Mae'n drefniant nad yw am ei newid.

6. Cefnogi gofalwyr yn Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam



Pan fydd gofalwyr yn sâl, mae'n anodd parhau i roi gofal. Mae rhoi gofal seibiant yn y tymor byr yn helpu lles pobl.

Mae modd i Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru a Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd roi cymorth ar gyfer gofal seibiant. Mae hyn ar gael i ofalwyr o bob oed, gan gynnwys gofalwyr sy'n rhieni a gofalwyr ifanc. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys y gofalwyr wrth gynllunio a darparu'r gwasanaethau y mae eu hangen arnynt.

Gall anghenion iechyd gofalwyr amrywio'n fawr, ac maent yn cynnwys:

- Annwyd cyffredin / ffliw
- Feirysau
- Cyflyrau hirdymor
- Straen / gorbryder
- Cymorth ar ôl cael llawdriniaeth
- Cymorth i fynd i apwyntiadau ysbyty
- Cymorth i gael triniaeth glinigol.

Mae lleihau cymaint ag y modd unrhyw amharu ar fywydau gofalwyr hefyd yn lleihau costau ychwanegol. Gall rhoi gofal seibiant olygu nad oes angen trefnu gwasanaethau gofal iechyd hirdymor mwy costus.

Y costau yw tua £50,000 y flwyddyn, ac mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn talu'r costau hynny. Fodd bynnag, caiff hyn ei fonitro a'i drafod er mwyn sicrhau bod cyllid ar gael ar gyfer gofalwyr y mae angen y gwasanaeth arnynt.

Cost cyfartalog gwely seibiant yw £500 yr wythnos. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae 200 o ofalwyr wedi cael cymorth gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru. Mae'n sicrhau arbedion net o dros 400 y cant ac yn rhoi cymorth i ofalwyr ddefnyddio gwasanaethau eraill.

7. Technoleg Gynorthwyol drwy Gyngor Sir y Fflint



Cafodd C ddiagnosis o Sglerosis Ymledol 12 mlynedd yn ôl. Dros y tair blynedd ddiwethaf, mae wedi dechrau colli'r gallu i symud. Ar ôl sawl cwmp, daeth y tîm ailalluogi i'w hasesu. Roeddent am weld beth ellid ei wneud i'w helpu i symud ac i'w hatal rhag cwmpo.

Yn Sir y Fflint, mae'r tîm ailalluogi yn gweithio'n agos â'r gwasanaeth teleofal. Defnyddiwyd synhwyrdd cwmpo i helpu C. Yng nghartref C, gwnaed addasiadau i'w helpu i symud. Gan ddefnyddio technoleg Buddi GPS, gall C adael y cartref ond gall gael help os bydd angen hynny arni.

Mae gofalwr C yn teimlo'n dawel ei feddwl am allu C i symud y tu allan i'w chartref. Mae'r dechnoleg yn golygu y gall gysylltu o hyd â'r ganolfan gyswllt. Mae'r Buddi (oriawr ar yr arddwrn) yn helpu C i feithrin hyder ac yn ei chynorthwyo i fod yn annibynnol. Mae hyn hefyd wedi cael effaith gadarnhaol ar ei gofalwr.

“Mae'r gwasanaeth teleofal wedi rhoi tawelwch meddwl imi. Rwy'n gwybod eu bod yn gallu ymateb. Mae'n ddigon hawdd trefnu'r pethau hyn, ond mae angen gwybod bod rhywun ar y pen arall, ac maen nhw wedi dangos eu bod yn gwneud hynny'n dda iawn.”

– Gofalwr teuluol

8. Cymorth drwy gydgyhyrchu yng Nghaerffili: stori Rosie



Ym mis Medi 2012, cafodd Rosie waedlif is-arachnoid, math o strôc. Treuliodd amser hir yn yr ysbyty a gwellhaodd yn wych yn gorfforol. Fodd bynnag, mae ganddi bellach anaf parhaol a sylweddol i'w hymennydd.

O'r ysbyty, symudodd Rosie i nifer o gartrefi gofal. Yna symudodd i uned anafiadau ymennydd arbenigol ym Mryste. Roedd Rosie yn hynod o anhapus ac roedd gweithwyr proffesiynol yn ei chael yn anodd dod o hyd i rywle addas ar ei chyfer. Ei merch, a oedd yn byw yn Llundain, a oedd yn rhoi'r gefnogaeth bennaf iddi.

Ymwelai'r gweithiwr cymdeithasol â Rosie ym Mryste unwaith yr wythnos. Daeth hi a Rosie i adnabod ei gilydd yn dda iawn. Roedd Rosie yn daer ei bod am symud yn ôl i'w byngalo a byw bywyd fel y gwnâi cyn cael y strôc. Teimlai nifer o weithwyr proffesiynol fod angen gofal a goruchwyliaeth 24 awr ar Rosie. Roedd hyn yn bennaf yn sgil ei hymddygiad mympwyol, gan y gallai ei rhoi ei hun mewn sefyllfaedd peryglus.

Helpodd y gweithiwr cymdeithasol Rosie i ymweld â'i byngalo unwaith yr wythnos. Byddent yn glanhau ac yn coginio, yn mynd i siopa ac yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Roedd hyn yn help iddynt weld sut y gallai Rosie ymdopi. Byddai Rosie yn aml yn taro ar bobl roedd hi'n eu hadnabod – a llawer o'r rheini yn credu bod Rosie wedi marw ar ôl cael y strôc! Cynyddodd hyder Rosie a byddai'n sôn mwy am ei thargedau. Un o'r rhain oedd dychwelyd i'r siop elusen lle'r arferai wirfoddoli. Aethant i ymweld â'r siop a chrosawyd Rosie yn ôl yn syth.

Roedd ymddygiad mympwyol Rosie yn cynnwys mynd ag eitemau heb dalu neu regi ar bobl. Teimlai'r gweithiwr cymdeithasol y byddai angen cymorth unigol ar Rosie bob amser y tu allan i'w chartref. Felly, gyda'i chydysyniad, ysgrifennodd at aelodau lleol o deulu Rosie. Cynigiodd rhai roi cymorth, fel gwahodd Rosie i ginio bob Sul, neu fynd â hi i'r eglwys. Creodd y gweithiwr cymdeithasol gysylltiadau hefyd â

grŵp strôc yr arferai Rosie ei fynychu, ynghyd â Byddin yr Iachawdwriaeth. Roedd amserlen wedi'i chydgyhyrchu'n dechrau cael ei chreu. Helpodd teulu, ffrindiau, grwpiau gwirfoddol a gwasanaethau statudol. Roedd pawb yn helpu Rosie i wneud y pethau a oedd yn bwysig iddi hi.

Cyflwynwyd Rosie i weithwyr gofal a oedd o blaid cymryd risg mewn ffordd bositif. Helpodd hyn Rosie a'i dyhead i fod yn annibynnol. Datblygodd y ddau berthynas wych. Roedd Rosie yn dal yn awyddus i gysgu yn ei chartref ei hun, ac roedd hyn yn achos pryder i bawb. Awgrymodd y gweithiwr cymdeithasol ddefnyddio'r system 'Just Checking'¹. Dangosodd hyn mai dim ond i fynd i'r tŷ bach neu i gael diod y byddai Rosie yn deffro yn y nos, ac y byddai'n dychwelyd i'w gwely. Ar ôl wythnos, roedd pawb yn dawel eu meddwl. Cysgodd Rosie yn ei byngalo ar ei phen ei hun am y tro cyntaf ers iddi gael y strôc. Fel cynllun wrth gefn, gosodwyd larwm teleofal. Gwirfoddolodd cyn-w'r Rosie i fod yn ymatebwr!

Mae'r trefniant hwn wedi gweithio'n dda dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae merch Rosie wrth ei bodd. Nid oedd yn credu y byddai modd i'w mam ddychwelyd gartref byth. Mae Rosie yn dweud wrth bawb mai dyma'r hapusaf y bu erioed. Mae hi'n mwynhau bywyd i'r eithaf drachefn. Mae hi'n anfon ffotograffau i'w gweithiwr cymdeithasol ohoni mewn digwyddiadau teuluol a phriodasau. Yn ddiweddar, bu ar daith gerdded nodedig er budd y Gymdeithas Strôc.

1 System ar-lein sy'n monitro gweithgarwch yw Just Checking, gan ddefnyddio synwryddion symud di-wifr a rheolydd sy'n creu crynodeb o weithgarwch dyddiol rhywun. Gellir gweld hwn yn ddiogel ar-lein.

9. Llais a rheolaeth yn Aberhonddu: Cartrefi Cymru



Mae Cartrefi Cymru wedi treialu dull o gydgyhyrchu gwasanaethau yn Aberhonddu, drwy eu Gwasanaeth Cymorth Fel y Bo'r Angen.

Mae'n rhoi cymorth i bobl sydd ag anawsterau dysgu. Yn y gorffennol, mae'r gwasanaeth hwn wedi rheoli pethau 'o'r brig'. Neilltuwyd nifer benodol o oriau i unigolion drwy gynlluniau gofal². Wrth ymateb i doriadau i gyllidebau, ac wedi'u hysbrydoli gan egwyddorion a gwerthoedd cydgyhyrchu, adolygwyd hyn. Gyda chefnogaeth y Tîm Cefnogi Pobl yng Nghyngor Sir Powys, pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth a rhanddeiliaid, penderfynodd Cartrefi Cymru roi gwasanaeth gan ddechrau o'r llawr³. Mae Cartrefi Cymru yn credu bod hyn yn hanfodol er mwyn symud tuag at fodelau cymorth sy'n seiliedig ar gydgyhyrchu. Mae'n rhoi llais i bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth wrth i benderfyniadau gael eu gwneud.

Mae Cartrefi Cymru yn credu bod y staff a'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau yn arbenigwyr. Mae'r dull hwn yn canolbwyntio ar y canlyniadau y mae'r person sy'n defnyddio'r gwasanaeth am eu gweld. Mae'n golygu bod modd teilwra'r gwasanaeth yn unol â dewisiadau ac anghenion yr unigolyn. Er y toriadau ariannol, mae hyn wedi galluogi Cartrefi Cymru i gynorthwyo mwy o bobl. Mae hefyd yn galluogi'r bobl sy'n cael cymorth a'u staff i ddefnyddio'u crebwyll wrth wneud penderfyniadau.

**“Rwy'n fwy annibynnol.
Does dim rhaid imi ffonio
o hyd.”**

**– Unigolyn sy'n cael cymorth
gan Cartrefi Cymru**

² Mae dull sy'n 'rheoli o'r brig' yn aml yn golygu bod cynlluniau gofal yn pennu pa gymorth y bydd rhywun yn ei gael o ddydd i ddydd.

³ Mae dull sy'n 'dechrau o'r llawr' yn golygu bod y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau, gan roi llais a rheolaeth iddynt dros y cymorth y byddant yn ei gael.

10. Ailalluogi yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf



Roedd K yn fferyllydd cymwysedig. Sylweddolodd ei bod wedi arafu wrth wneud ei gwaith. Roedd yn gwirio popeth ddwywaith. Ar ôl ymweld a'i meddyg teulu a chael profion, cafodd ddiagnosis o Alzheimer's cynnar. Aeth i deimlo'n isel yn sgil hyn.

Gweithiodd gwasanaeth ailalluogi'r awdurdod lleol â K, gan ganolbwyntio ar goginio, a oedd yn bwysig iddi. Gwnaed newidiadau syml i'w chegin. Cafwyd gwared ar ddrysau'r cypyrddau a gadawyd eitemau coginio lle roedd modd eu gweld. Cafodd K gymorth a'i hannog i baratoi prydau bwyd. Cafodd gyngor am faterion diogelwch a chafodd ei hannog i ddefnyddio pethau gweledol a fyddai'n ei helpu, fel teclynnau amseru. Helpodd gwaith y tîm K i feithrin hyder. Ailsefydlodd ei rôl yn ei theulu.

'Mae'n bwysig bod modd i rywun sydd ag Alzheimer's barhau i fod yn berson go iawn a bod â rhesymau dros wneud pethau, fel gofalu am y teulu. Roedd yn braf gwybod bod rhywun yno a oedd yn deall, a rhywun i siarad â nhw. Roedd gallu codi'r ffôn a sgwrsio wrth deimlo'n isel yn wych o beth, ac yn hynod ddefnyddiol'. K

"...teimlwn fy mod wedi cael dedfryd oes." – K
