Paratoi ar gyfer dy Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc

Mae Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc yn ystyried sut mae dy gyfrifoldebau gofalu yn effeithio ar dy fywyd a pha fath o gymorth fyddai'n dy helpu di.

Yng Ngheredigion, Gofalwyr Ceredigion sy'n cynnal Asesiadau o Anghenion Gofalwyr Ifanc ar ran yr awdurdod lleol.

Nid yw'n barnu'r ffordd rwyt ti'n gofalu am y person sy'n cael gofal, **mae'n ymwneud â ti a dy lesiant di.**

Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc?

Byddi di'n siarad ag aelod o dîm Gofalwyr Ceredigion am bethau fel:

- Pa dasgau rwyt ti'n eu gwneud ar ran y sawl rwyt ti'n gofalu amdano
- Pa rannau o dy rôl ofalu sy'n anodd i ti
- Oes angen cymorth arnat ti gyda'r ysgol, hobis neu waith
- Beth fyddai'n ei gwneud yn haws i ti ofalu

Paratoi ar gyfer dy asesiad

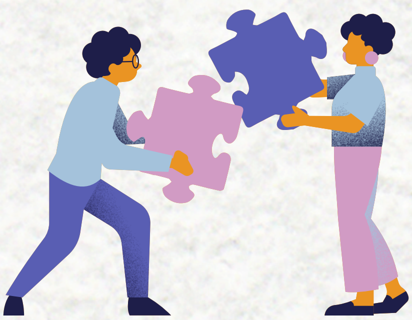
Dyma rai pethau i'w hystyried ymlaen llaw:

- Wyt ti'n gallu parhau i ofalu neu'n barod i wneud hynny?
- Oes angen cymorth arnat ti i barhau i weithio neu ddechrau gweithio, i gael addysg, neu i achub ar gyfleoedd hamdden?
- Pa fath o gymorth sydd ei angen arnat ti i barhau i ofalu?
- Pa rannau o'r rôl ofalu wyt ti'n eu cael yn anodd neu'n straenus?
- Sut byddet ti'n hoffi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?

Beth sy'n digwydd ar ôl yr asesiad?

Bydd Gofalwyr Ceredigion yn dy helpu di i gael cymorth. Gall hyn gynnwys:

- Seibiant a chymorth i fwynhau hobis neu i gymryd rhan mewn gweithgareddau
- Cyfleoedd i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill
- Rhywun i siarad ag e os wyt ti'n ofidus neu dan straen



Byddwn yn rhannu dy asesiad â'r awdurdod lleol a, lle bo'n briodol, Bwrdd Iechyd Hywel Dda, er mwyn darparu'r cymorth a'r gefnogaeth iawn i ti.

Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support

I gael mwy o wybodaeth, cysyllta â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr:

cysylltu@ceredigion.gov.uk 01545 574200

Dy hawliau fel gofalwr ifanc

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn dweud bod gan bob plentyn a pherson ifanc hawl i'r pethau hyn:

- Dysgu a chael addysg
- Treulio amser gyda ffrindiau ac ymuno â chlybiau neu grwpiau
- Ymlacio, chwarae a phreifatrwydd
- Lleisio barn ar benderfyniadau sy'n effeithio arnynt

Cofia fod cymorth ar gael, a dy fod ti'n haeddu cymorth hefyd!

Pam ddylwn i gael asesiad?

Does dim rhaid i ti gael asesiad, ond mae'n syniad da:

- **Os yw gofalu'n gwneud i ti deimlo'n flinedig, yn drist neu dan straen**
- **Os oes angen mwy o gymorth neu amser i orffwys arnat ti**
- **Os yw'r ysgol, gwaith neu fywyd teuluol yn mynd yn ormod**
- **Os wyt ti am gynllunio ar gyfer y dyfodol**

Sut mae gofyn am asesiad?

Os hoffet ti gael asesiad, **cysyllta â Gofalwyr Ceredigion**.

Gelli di wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn.

03330 14 33 77

ceredigion@credu.cymru

Gofalwyr Ceredigion Carers

Os oes angen cymorth arnat ti, gelli di ofyn i ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun rwyt ti'n ymddiried ynddo dy helpu di.

Cyngor Sir Ceredigion County Council

Gofalwyr Ceredigion Carers

credu

Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support