



Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr iechyd meddwl yng Nghymru

Os ydych chi'n gofalu am berson gydag afiechyd meddwl, bydd y daflen hon yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wybod ble i gael cefnogaeth a chyngor.

Hafal yw prif elusen Cymru a gaiff ei redeg gan bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr. Mae Hafal yn darparu amrywiaeth o wasanaethau ar gyfer gofalwyr pobl gydag afiechyd meddwl ar draws Cymru. Mae holl wasanaethau Cymru yn deillio o'n **Rhaglen Adferiad** unigryw, sy'n rhoi grym i gleientiaid lunio cynllun adferiad cam wrth gam, i edrych ar bob agwedd ar eu bywydau a gosod nodau, a chymryd rheolaeth o'u bywydau. Mae gofalwyr, wrth gwrs, yn gefnogwyr allweddol o'r bobl y maent yn gofalu amdanynt wrth iddynt weithio tuag at adferiad.

Mae Hafal yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau a chefnogaeth, yn benodol ar gyfer gofalwyr. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **cefnogaeth teulu:** yn gweithio'n agos gyda gofalwyr a theuluoedd i gynnig y gefnogaeth orau i gleientiaid
- **adfocatiaeth:** yn cefnogi gofalwyr drwy gynrychioli eu buddion
- **egwylliau ar gyfer gofalwyr:** yn cynnwys person sy'n derbyn gofal mewn gweithgaredd fel y gall gofalwyr gael seibiant
- **gwybodaeth a chyngor sy'n hawdd cael gafael arno:** yn cynnig y newyddion a'r wybodaeth ddiweddaraf i ofalwyr sy'n berthnasol iddyn nhw
- **cefnogaeth gilyddol:** yn galluogi gofalwyr i gefnogi ei gilydd drwy grŵp iau gofalwyr
- **rhoi llais i ofalwyr:** yn enwedig wrth gynllunio gwasanaethau lleol
- **codi ymwybyddiaeth:** tynnu sylw at hawliau gofalwyr, fel yr hawl i gael asesiad anghenion dan yr Agwedd Rhaglen Gofal.

Fforwm Gofalwyr Iechyd Meddwl Cymru Gyfan

Yn 2004, sefydlodd Hafal y **Fforwm Gofalwyr Iechyd Meddwl Cymru Gyfan** arloesol, yn arbennig ar gyfer delio ag anghenion gofalwyr pobl gydag afiechyd meddwl. Mae'r Fforwm nawr yn cynnig llais y mae mawr ei angen i ofalwyr, ar lefel genedlaethol, gan ganolbwyntio ar bryderon fel:

- **darpariaeth gwasanaethau seibiant**
- **codi proffil gofalwyr iechyd meddwl**
- **comisiynu gwasanaethau iechyd meddwl**
- **y Strategaeth Gofalwyr a'i gynllun grantiau.**

Mae'r Fforwm hefyd yn agored i unigolion a grŵp iau nad ydynt yn gysylltiedig â Hafal. Am ragor o wybodaeth am weithgareddau'r Fforwm, neu i gymryd rhan, cysylltwch â Chynullydd Fforwm Gofalwyr Iechyd Meddwl Cymru Gyfa, **John Abbott** d/o Hafal, Ystafell C2, Tŷ William Knox Ffordd Britannic, Llan-darsi Castell-nedd (Ffôn:01792 816 600; E-bost: carersforum@hafal.org).

Am ragor o wybodaeth am wasanaethau gofalwyr yn eich ardal chi, edrychwch ar y manylion am wasanaethau lleol dros y dudalen.

Eich gwasanaethau gofalwyr lleol

Hafal Abertawe

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01792 466 990
E-bost: swansea@hafal.org

Hafal Caerdydd

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 029 2056 5959
E-bost: cardiff@hafal.org

Hafal Conwy

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
 - Gwasanaeth Asesu Gofalwyr
 - Hyfforddiant ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01492 860 926
E-bost: aberconwy@hafal.org

Hafal Pen-y-bont ar Ogwr

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teulu
 - Llinell Gymorth y tu allan i oriau
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
 - Cyfarfodydd Cyswllt Gofalwyr
 - Dosbarthiadau Cyfrifiaduron ar gyfer Gofalwyr
 - Adfocatiaeth
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01656 729 191
E-bost: bridgend@hafal.org

Hafal Sir Ddinbych

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Hyfforddiant ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01745 443 050
E-bost: denbighshire@hafal.org

Hafal Wrecsam

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Grŵp iau Cefnogi Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01978 310 936
E-bost: wots@hafal.org

Hafal Blaenau Gwent

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01633 842 266
E-bost: blaenaugwent@hafal.org

Hafal Casnewydd

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01633 842 266
E-bost: newport@hafal.org

Hafal Gwynedd

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Cyrsiau ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Gwasanaeth cyngor/gwybodaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Cyfarfodydd Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01766 513 800
E-bost: gwyneddarosfa@hafal.org

Hafal Powys

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01686 626 749
E-bost: powys@hafal.org

Hafal Sir Gaerfyrddin

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr Rhydaman
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr Caerfyrddin
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr Llanelli
- Ffôn:** 01267 223 365
E-bost: carmarthenshire@hafal.org

Hafal Ynys Môn

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Asesiad Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01407 761 611
E-bost: ynysmon@hafal.org

Hafal Bro Morgannwg

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Grŵp iau Cefnogi Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01446 733 331
E-bost: valeofglamorgan@hafal.org

Hafal Castell-nedd a Port Talbot

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01639 899 122
E-bost: nptseibiant@hafal.org

Hafal Merthyr Tudful

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01685 373 322
E-bost: merthyr@hafal.org

Hafal Rhondda Cynon Taf

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01685 884 918
E-bost: rcttower@hafal.org

Hafal Sir y Fflint

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Hyfforddiant ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01352 731 293
E-bost: flintshire@hafal.org

Hafal Caerffili

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01443 873 786
E-bost: hyderus@hafal.org

Hafal Ceredigion

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
- Ffôn:** 01970 624 756
E-bost: ymateb@hafal.org

Hafal Monmouthshire

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01633 842 266
Symudol: 07779 018 079

Hafal Sir Benfro

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Egwyliau ar gyfer Gofalwyr
 - Cefnogaeth Gofalwyr/Teulu ar Ryddhad Cynnar o Ysbyty
- Ffôn:** 01834 844 177
E-bost: tri@hafal.org

Hafal Torfaen

- Cyngor a chefnogaeth ar gyfer Gofalwyr
 - Gwasanaeth Adfocatiaeth a Chefnogaeth Gofalwyr/Teuluoedd
 - Canolfan Gofalwyr
 - Grŵp Cefnogi Gofalwyr
- Ffôn:** 01633 842 266
E-bost: torfaen@hafal.org

Cysylltwch â **John Abbott** o Fforwm Iechyd Meddwl Cymru Gyfan yn: **Hafal**

Ystafell C2, Tŷ William Knox Ffordd Britannic, Llandarsi Castell-nedd SA10 6EL
Ffôn: 01792 816 600
E-bost: hafal@hafal.org

Am wybodaeth gyffredinol, cysylltwch â:

Prif Swyddfa Hafal
Ystafell C2, Tŷ William Knox Ffordd Britannic, Llandarsi Castell-nedd SA10 6EL
Ffôn: 01792 816 600
E-bost: hafal@hafal.org

Cysylltiadau defnyddiol eraill:

- **Crossroads** (www.crossroads.org.uk) sy'n anelu at hyrwyddo, cynnig cefnogaeth a chyflwyno gwasanaethau o safon uchel ar gyfer gofalwyr a phobl gydag anghenion gofal. Gellir cysylltu â nhw drwy ffonio: **0845 450 0350**.
- Mae **Gofalwyr Cymru** yn gweithio am fargen well ar gyfer pob gofalwyr yng Nghymru. Cysylltwch â nhw ar: **029 2081 1370**