Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe

COVID-19

Gwybodaeth am COVID-19 ar gyfer Rhieni-Ofalwyr

Rhifyn 1 (22ain Mehefin 2020)

Lluniwyd ar y cyd â Chyngor Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



FFORWM RHIENI/GOFALWYR ABERTAWE
Dylanwadu ar newid cadarnhaol

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Swansea Bay University Health Board

Cyngor Abertawe
Swansea Council

FFORWM RHIENI/GOFALWYR ABERTAWE
Dylanwadu ar newid cadarnhaol

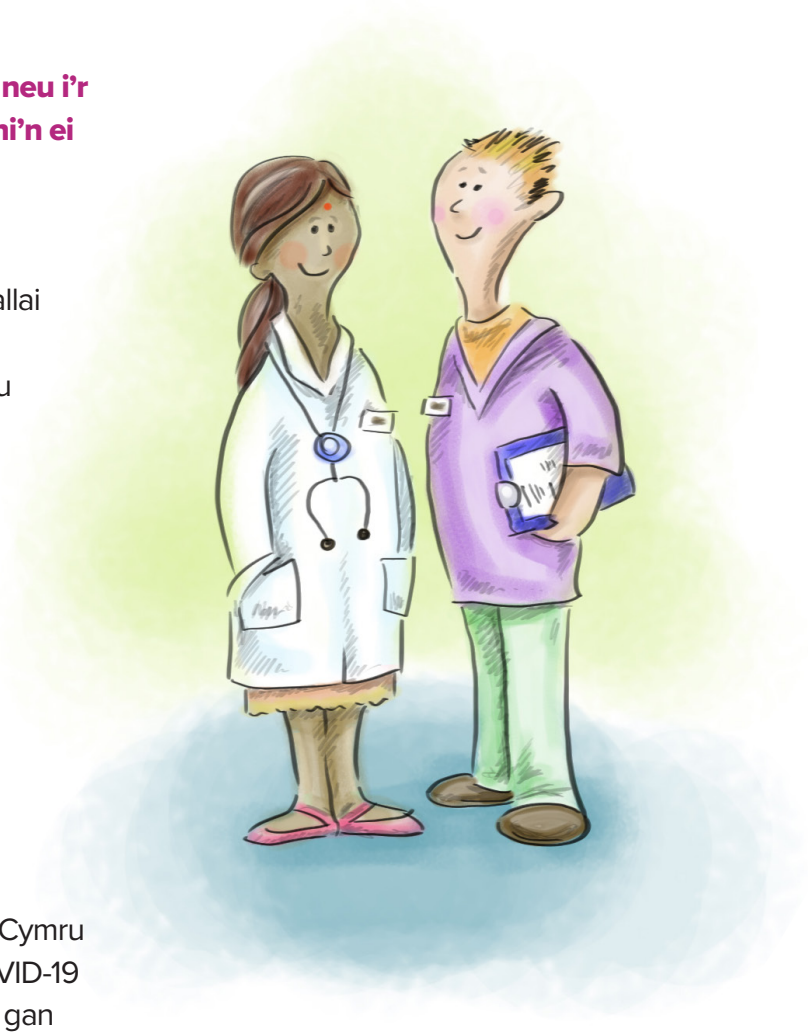
Grŵp gwirfoddol o rieni sy'n gofalu am eu plant yw **Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe**, a chan bob un ohonom blant ag anghenion ychwanegol. Rydym wedi cydweithio â Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Chyngor Abertawe i lunio'r cwestiynau a ofynnir amlaf ar hyn o bryd gan rieni sy'n ofalwyr. Caiff y ddogfen hon ei diweddaru i sicrhau bod yr wybodaeth yn aros mor gyfredol â phosib. Mae'n bwysig iawn ein bod yn clywed am eich profiadau wrth ichi gyrchu gwasanaethau, a'ch bod yn dweud wrthym ba gwestiynau y mae angen i chi gael atebion iddynt.

Byddwn yn cyfeirio at 'eich plentyn/plant' ar hyd y ddogfen hon ar y ddealltwriaeth glir y gallech fod hefyd yn gofalu am blentyn sy'n oedolyn. Mae'r wybodaeth hon ar gyfer rhieni-ofalwyr, beth bynnag yw oedran y plentyn.

Iechyd

Rwy'n pryderu ynghylch mynd at y meddyg neu i'r ysbyty yn ystod y feirws hwn - beth ydych chi'n ei awgrymu?

Mae'n bwysig iawn eich bod yn dal i dderbyn cymorth neu gyngor meddygol ar gyfer yr un problemau â chyn pandemig Coronafeirws. Gallai peidio â gwneud hynny beryglu eich iechyd. Mae pob Meddyg Teulu ac ysbyty wedi addasu eu gwasanaethau i'ch cadw chi a'ch teulu mor ddiogel â phosib.



Rwy'n poeni am fynd â fy mhlentyn i'r ysbyty am fod angen i mi gefnogi ei ymddygiad a'i ffordd o gyfathrebu. A fydd hawl gennyf aros gyda fy mhlentyn?

Mae llawer o rieni'n poeni na fyddant yn cael aros gyda'u plant os ydynt yn mynd â nhw i'r ysbyty, ond dyma ichi gyngor swyddogol calonogol sy'n esbonio'r broses:

Ar 20 o Ebrill, esboniodd Prif Swyddog Nyrsio Cymru y byddai hawl gan bobl nad oes ganddynt COVID-19 i ymweld â chleifion dan nifer o amgylchiadau, gan gynnwys y rhai canlynol:

- Un rhiant neu warchodwr yn achos cleifion pediatrig mewnol a babanod newydd-anedig

- Rhywun sydd â phroblemau iechyd meddwl megis dementia, anableddau dysgu neu awtistiaeth, os bydd eich absenoldeb yn achosi pryder i'r claf/ defnyddiwr gwasanaeth

Dylech chi drafod trefniadau gyda rheolwr y ward a chytuno arnynt fel y gellir cymryd amgylchiadau'ch teulu i ystyriaeth.

Gallwch baratoi ar gyfer eich ymweliad â'r ysbyty hefyd drwy baratoi 'Pasbort Iechyd'

Mae 'Pasbort Iechyd' yn rhoi llais i blant wrth ymweld â'r ysbyty. Mae Pasbort Iechyd yn ffordd o helpu plant a phobl ifanc ag awtistiaeth, anableddau dysgu neu anghenion iechyd cymhleth i rannu gwybodaeth bwysig amdanynt eu hunain tra'n derbyn gofal mewn ysbyty. Dogfen syml ond hynod bwysig yw Pasbort Iechyd, sy'n galluogi plant a phobl ifanc a'u teuluoedd i esbonio'u hanghenion, eu dymuniadau a'u gwerthoedd i'r bobl sy'n gofalu amdanynt. Gan ddefnyddio symbolau Widgit, mae'r pasbort yn cynnwys tair adran: yr hyn y mae angen i chi wybod amdanaf; yr hyn sy'n bwysig i mi; a'r pethau dwi'n eu hoffi a ddim yn eu hoffi.

Crëwch eich Pasbort Iechyd

Ydy'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) yn gallu helpu fy mhlentyn ar hyn o bryd?

Ydyn. Mae CAMHS wedi addasu eu gwasanaeth. Er nad yw apwyntiadau clinig wyneb yn wyneb arferol CAMHS gyda chleifion allanol yn digwydd ar hyn o bryd, maent yn cynnig ymgynghoriadau dros y ffôn at ddibenion rhoi cyngor, cefnogaeth therapewtig a monitro meddyginiaeth. Mae apwyntiadau wyneb yn wyneb yn cael eu cynnig yn unigol yn ôl yr angen i reoli angen a risgiau clinigol.

Mae gan CAMHS wasanaeth ffôn sydd ar gael i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd ar gyfer cael cymorth a chefnogaeth. Mae'r gwasanaeth ar agor rhwng 9yb a 5yp, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Ffoniwch 01639 862744.

Beth sy'n digwydd gydag asesiadau ar gyfer ASA/AGDS (ADHD)?

Ers 17 Mawrth, canslwyd pob clinig wyneb yn wyneb.

Mae apwyntiadau ASA yn parhau i ddefnyddio galwadau fideo. Lle y bo'n bosib, gall y Tîm Anhwylderau Niwroddatblygiadol gynnig asesiadau, ond efallai na fydd hyn yn ymarferol bob tro. Mae atgyfeiriadau AGDS bellach yn dechrau defnyddio galwadau fideo.

Os oes unrhyw ymholiadau, gellir ffonio'r tîm ar 01639 862459.

Mae fy mhlentyn yn aros i gael llawdriniaeth, a dywedwyd wrthym y bydd yn digwydd yn fuan. Sut gall y rhag-asesiadau digwydd mewn modd diogel?

Mae llawdriniaethau pediatrig di-frys wedi ail-ddechrau. Bydd rhai rhag-asesiadau wyneb yn wyneb i blant yn digwydd 48-72 awr cyn y driniaeth; caiff plant eu swabio ar gyfer COVID-19. Fe wneir hyn wyneb yn wyneb mewn clinig gan nyrsys mewn PPE, gan wneud pob ymdrech i leihau'r straen gymaint â phosib i'ch plentyn.

Rydym yn arfer cael sesiynau therapi yn Hafan Y Môr. A fydd y gwasanaethau hyn yn ail-ddechrau cyn bo hir?
Mae'r Ffisiotherapwyr a'r Therapwyr Galwedigaethol yn ôl wrth eu gwaith arferol. Maent yn cynnig apwyntiadau rhithwir yn ogystal â brysbennu ar y ffôn. Rydym yn asesu ystafelloedd aros ac yn rhoi cynllun ar waith i gynnig apwyntiadau wyneb yn wyneb cyn gynted ag y gellir eiwneud yn ddiogel.eu hoffi.

Atgyfeiriwyd fy mhlentyn i weld pediatrydd cymunedol ond rwyf heb glywed dim hyd yn hyn. A ydy'r gwasanaeth yma'n gweld pobl?
Ar hyn o bryd dim ond cleifion a atgyfeirir ar frys gan y tîm aml-ddisgyblaethol sy'n cael eu gweld gan staff mewn PPE llawn. Ond mae cynllun ar y gweill i ail-agor y gwasanaethau cymunedol a gofal acíwt. Mae Pediatryddion Cymunedol yn cynnig apwyntiadau clinig rhithwir hefyd lle bo'n addas.

Mae fy mhlentyn yn derbyn gwasanaeth cewynnau gan y tîm Iechyd Plant Anabl. Mae e/hi wedi tyfu, ac mae angen rhai mwy o faint arnom bellach. Â phwy dylwn i gysylltu i drefnu hyn?
Gall y tîm Iechyd Plant Anabl eich helpu os galwch chi 01639 862797. Maent yn dal i asesu plant newydd hefyd ar gyfer y gwasanaeth cewynnau, ar y ffôn neu drwy'r gwasanaeth apwyntiadau rhithwir newydd 'Mynychu Unrhywle'.

Rwy'n derbyn cewynnau'n rheolaidd i fy mhlentyn trwy Wasanaeth Cludo Cymru Gyfan. Rwyf wedi colli ei rif ffôn ac yn methu cysylltu â nhw i archebu rhagor. Pwy all roi'r rhif ffôn imi?
Rhif ffôn Gwasanaeth Cludo Cymru Gyfan yw 08009883680. Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu cewynnau ar gyfer plant anabl dros 4 blwydd oed.
Os oes gennych chi ymholiadau ynghylch cewynnau, galwch y Tîm Iechyd Plant Anabl ar 01639 862797.

Mae'r apwyntiadau rhithwir a gefais gan yr ysbyty i fy mhlentyn wedi gweithio'n wych inni, gan osgoi'r holl bryder a ffwdan a gawn ni fel rheol wrth ymweld â'r ysbyty! Gawn ni barhau i gael apwyntiadau rhithwir yn y dyfodol?
Ydyn. Gobeithio wir! Mae Llywodraeth Cymru, wrth gydnabod yr holl effeithiau positif sy'n deillio o addasu gwasanaethau at y sefyllfa bresennol, wedi datgan y bydd y gwasanaethau digidol newydd yn parhau. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe wrthi'n barod yn cynnal peilot ar y gwasanaeth 'Mynychu Unrhywle' sy'n cynnal apwyntiadau rhithwir; bydd yn cael ei roi ar waith yn gynharach nag y bwriedid yn wreiddiol yn wyneb y sefyllfa bresennol. Dysgwch ragor amdano yma:

Apwyntiad i Fynychu Unrhywle

Blynyddoedd Cynnar

Mae fy mhlentyn o dan 5 oed; mae ganddo/i anghenion dysgu ychwanegol ac rwy'n Weithiwr/wraig Allweddol. Fel rheol mae aelodau'r teulu'n edrych ar ei (h)ôl pan ydw i yn y gwaith, ond nid yw hyn yn bosib ar hyn o bryd. Oes hawl gan fy mhlentyn derbyn cefnogaeth ychwanegol os oes angen iddo/i fynd i leoliad gofal plant er mwyn i mi allu mynd i'r gwaith?

Oes. Gall Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Abertawe roi gwybodaeth i chi am y lleoliadau gofal plant sydd ar agor. Gall eich lleoliad gofal plant gyflwyno cais ar eich rhan am arian ychwanegol i gefnogi anghenion eich plentyn. Ffoniwch nhw ar 07827 822729 i gael rhagor o wybodaeth.



Rwy'n teimlo wedi fy llethu wrth geisio bodloni anghenion dysgu ychwanegol fy mhlentyn cyn-oed ysgol, ac mae angen cefnogaeth arnaf. Â phwy galla i gysylltu?

Mae Canolfan Blant Abertawe'n cynnig cefnogaeth gan un o'i harbenigwyr Anghenion Dysgu Ychwanegol y Blynyddoedd Cynnar. Gallwch ffonio'r ganolfan ar 01792 572060, a bydd aelod o'r tîm yn eich ffonio'n ôl i drafod eich pryderon. Byddant yn gallu cynnig cyngor ichi ar gefnogi anghenion eich plentyn yn ogystal â'ch lles eich hun.

Rwy'n poeni am ddatblygiad iaith a lleferydd fy mhlentyn. Oes modd i mi gael cymorth o hyd?

Oes. Mae'r Tîm Therapi Iaith a Lleferydd yn parhau i ddarparu cefnogaeth. Ffoniwch nhw ar 01792 517863. Byddwch yn derbyn galwad yn ôl; fe roddir cyngor ichi, ac awgrymir cefnogaeth bellach os bydd angen. Mae'r Tîm Blynyddoedd Cynnar wedi llunio cyngor hefyd ar sut i hybu datblygiad iaith a lleferydd eich plentyn. Gallwch ddod o hyd iddo yma:

Cliciwch yma i gael cymorth

Roedd Pediatregydd Cymunedol fy mhlentyn wedi bwriadu cyfeirio fy mhlentyn i gael Asesiad Statudol o'i Anghenion Dysgu Ychwanegol cyn iddo/i ddechrau'r ysgol. Nid yw hyn wedi digwydd ac mae i fod i ddechrau'r ysgol ym mis Medi. Beth gallaf ei wneud nesaf?
Dylech chi gysylltu â'ch Pediatregydd Cymunedol drwy ffonio'r Ganolfan Datblygu Plant (Hafan y Môr) ar 01792 200400.

Mae fy mhlentyn yn dechrau yn y dosbarth Meithrin/Derbyn ym mis Medi ac rwy'n poeni am y newid hwn. Sut galla i sicrhau bod ei (h)anghenion yn cael eu diwallu yn yr ysgol?
Bydd eich ysgol yn cysylltu â chi yn y dyfodol agos i gynllunio ar gyfer hyn. Mae ysgolion cynradd yn gweithio'n galed gyda'r Seicolegwyr Addysgol i ddatblygu llwybrau trosglwyddo i blant ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol sydd i fod i ddechrau yn y dosbarth Meithrin/Derbyn ym mis Medi.

Mae gennyf blentyn hŷn ag anghenion dysgu ychwanegol ac rwy'n poeni am ddatblygiad ei f/brawd/ ei chwaer iau. Beth ddylwn i ei wneud?
Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu'ch Ymwelydd Iechyd yn y ffordd arferol – maent yn gallu'ch cyfeirio at wasanaethau cynorthwyol o hyd. Gall clinigau i blant gynnig apwyntiadau rhithwir lle bo hynny'n briodol. Efallai hefyd yr hoffech chi ffonio'r Ganolfan Blant ar 01792 572060 i drafod unrhyw bryderon.

Mae gennyf blentyn ag anghenion ychwanegol y mae ei ymddygiad yn llawer mwy heriol ers i'r cyfyngiadau symud ddechrau. Oes unrhywun ar gael i fy helpu?
Mae'r cyfyngiadau symud yn heriol iawn i deuluoedd a rhai plant yn enwedig. Gallwch gael cefnogaeth gan y Tîm Iechyd Anableddau Plant drwy ffonio 01639 862797. Maent fel arfer yn cynnal gweithdai ymddygiad i deuluoedd ac yn parhau i ddarparu cefnogaeth fel arfer, er mai o bell y gwneir hyn erbyn hyn.

Gall eich Canolfan Blant roi cymorth ichi ynghylch ymddygiad. Gallwch chi gysylltu â nhw ar 01792 572060.

Gall y Canolfannau Cymorth Cynnar (Tîm o Gwmpas y Teulu gynt, y Tîm Partneriaeth Teulu ac Evolve) roi cyngor a chefnogaeth ichi hefyd os cysylltwch chi â nhw ar 01792 635400 neu earlyhelphubs@swansea.gov.uk.

Mae'r wefan hon hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer cael cyngor a chefnogaeth yn y maes hwn:

Cliciwch yma i gael cymorth

Rydyn ni bron marw eisiau defnyddio'r Ystafell Synhwyrus fendigedig yng Nghanolfan y Plant. A oes gobaith y bydd yn agor cyn bo hir?

Mae Canolfannau'r Plant yn gwneud eu gorau glas i ddarganfod ffordd ddiogel o ddychwelyd at ddefnyddio'r ystafell yma. Byddant yn rhoi gwybod inni yn y man.

Gan fod yr ysgolion yn ail-agor ym mis Mehefin, tybed a fydd fy Nghanolfan Dechrau'n Deg yn agor hefyd?

Bydd y Canolfannau Dechrau'n Deg yn gweithio gyda'u hysgolion cyswllt at ddarparu rhywfaint o ofal plant o 29ain Mehefin ymlaen, a hynny morddiogel â phosibl. Bydd eich Rheolwr Dechrau'n Deg yn cysylltu â chi i drafod hyn. Bydd y staff yn cadw mewn cysylltiad fel o'r blaen. Os nad ydych chi'n siŵr a oes Canolfan Dechrau'n Deg yn eich ardal chi, galwch y Gwasanaeth Gwybodaeth i'r Teulu 01792 517222 i holi

Roeddwn i'n meddwl ei fod yn amser da i mi ddysgu fy mhlentyn sut i ddefnyddio'r tŷ bach ond nid wyf yn siŵr ble i ddechrau am fod ganddo/ganddi oedi yn ei (d)datblygiad.

Gallai fod yn amser gwych i roi cynnig ar ddysgu'ch plentyn sut i ddefnyddio'r tŷ bach. Cysylltwch â'r tîm Iechyd Anableddau Plant sy'n cynnal gweithdai mynd i'r tŷ bach fel arfer. Byddant yn gweithio gyda chi o bell gyda rhai strategaethau sydd wedi profi'n llwyddiannus. Ffoniwch nhw ar 01639 862797.

Gwasanaethau Plant

Rwyf newydd glywed am Asesiadau o Anghenion Gofalwyr, ac rwy'n credu bod angen un arnaf. Ydy hi'n bosibl ei gael yn y sefyllfa bresennol?
Mae Asesiadau o Anghenion Gofalwyr yn dal i gael eu cynnal gan ddefnyddio technolegau rhithwir, gan nad yw'n bosibl cwrdd wyneb yn wyneb ar hyn o bryd. Os oes gweithiwr cymdeithasol gan eich plentyn, dylech chi ei ffonio i drefnu Asesiad o Anghenion Gofalwr(aig). Cewch gysylltu â gweithwyr cymdeithasol ar 01792 635180.

Os nad oes gweithiwr cymdeithasol gan eich plentyn, yna cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth i Blant a Theuluoedd. Awgrymwn eich bod yn ebostio'ch neges i access.information@swansea.gov.uk gan fod eu ffonau'n brysur iawn. Ond os na allwch chi ebostio neu os yw eich galwad yn fater o frys, ffoniwch nhw ar 01792 635700 ac arhoswch iddynt ateb.

I ddysgu beth mae Asesiad o Anghenion Gofalwr(aig) yn ei olygu, darllenwch y canllawiau hyn ynghylch cael asesiad gan Ofalwyr Cymru:

Taflen Ffeithiau Gofalwyr Cymru

Mae ein hamgylchiadau wedi newid, ac rwy'n credu'n daer bod angen cefnogaeth ar fy mhlentyn gan y gwasanaethau cymdeithasol. A yw hyn yn bosibl?
Wrth gwrs, busnes fel arfer biau hi yn y Gwasanaeth Plant, ac mae asesiadau ar blant yn dal i gael eu cynnal. Os oes gennych chi weithiwr



cymdeithasol yn barod, ffoniwch e/hi ar 01792 635180. Os nad oes gweithiwr cymdeithasol gennych chi, awgrymwn eich bod yn ebostio'r Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth i Blant a Theuluoedd ar access.information@swansea.gov.uk gan fod eu ffonau'n brysur iawn. Ond os na allwch chi ebostio neu os yw eich galwad yn fater o frys, ffoniwch nhw ar 01792 635700 ac arhoswch iddynt ateb.

Mae pob wythnos yn mynd yn fwyfwy anodd. Mae ymddygiad ymosodol fy mhlentyn yn gwaethygu ac rwy'n teimlo'n sâl iawn oherwydd y straen. Rydyn ni i gyd wedi blino'n gorfforol ac yn feddyliol. Oes modd imi gael help?
Mae'r Tîm Anableddau Plant eisoes wedi gallu cefnogi teuluoedd y mae eu hanghenion wedi cynyddu yn ystod y sefyllfa bresennol.

Ffoniwch eich gweithiwr cymdeithasol ar 01792 635180 i drafod pa gymorth ychwanegol y gellir ei ddarparu.

Os nad oes gennych weithiwr cymdeithasol, cysylltwch â'r Tîm Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth drwy ffonio 01792 635700 neu e-bostiwch MynediadIWybdoaeth@abertawe.gov.uk.

Os yw'ch plentyn o oedran ysgol, gallwch siarad hefyd â'ch ysgol, a all weithio gyda chi a'ch helpu i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. Gall ysgolion eich cyfeirio at y Canolfannau Cymorth Cynnar (Tîm o Amgylch y Teulu, Tîm Partneriaeth y Teulu ac Evolve gynt) yn ogystal ag arbenigwyr mewn ymddygiad ac anghenion ychwanegol.

Gallwch gysylltu'n uniongyrchol â'r Canolfannau Cymorth Cynnar drwy ffonio 01792 635400 neu e-bostiwch earlyhelphubs@abertawe.gov.uk a all gynnig cefnogaeth rhwng genedigaeth a 18 oed.

Mae'r wefan hon hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer cyngor a chefnogaeth yn y maes hwn:

Cliciwch yma i gael cymorth

Yn gynharach eleni fe ddyfarnwyd taliadau uniongyrchol i fy mhlentyn, ond rwyf heb glywed rhagor ers hynny. Beth ddylwn i wneud?

Os oes oedi ynghylch dechrau gwasanaeth neu anfon taliadau uniongyrchol, cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol ar unwaith. Os yw eich plentyn chi dan 18 oed, cewch chi alw ei weithiwr cymdeithasol ar 01792 635180. Os yw e/hi dros18 oed, galwch 01792 614100. Un o gyfrifoldebau eich gweithiwr cymdeithasol yw gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill at sicrhau bod eich plentyn yn derbyn y gofal a'r cymorth y mae ei angen. Mae hyn yn cynnwys gweithio at ddatrys unrhyw broblemau ymarferol yr ydych chi'n eu cael.

Gwasanaethau i Oedolion

Mae darpariaeth ddydd fy mhlentyn sy'n oedolyn bellach ar gau ac wedi symud rhai gwasanaethau ar-lein. Alla i barhau i ddefnyddio fy Nhaliadau Uniongyrchol i gael mynediad atynt?
Gallwch. Os ydych chi o'r farn y gall y gwasanaeth wedi'i addasu barhau i gefnogi'ch plentyn, yna cadarnhewch hyn gyda'ch gweithiwr cymdeithasol.

A fydd rhaid i mi dalu o hyd am wasanaethau dydd yr awdurdod lleol os ydynt ar gau?
Na fydd, mae'r holl daliadau am wasanaethau dydd a seibiant wedi cael eu hatal yn ystod y cyfnod hwn. Os ydych chi'n dal i dderbyn biliau, cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol i'w trafod.

Rwy'n ei chael hi'n anodd iawn cefnogi fy mhlentyn sy'n oedolyn. Rwy'n ysu am seibiant; beth ellir ei wneud?
Mae rhywfaint o seibiant brys ar gael; cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol felly i drafod a fyddai hyn yn briodol neu a oes cefnogaeth arall y gellir ei rhoi ar waith.

Mae gennym ofalwyr yn dod i'r tŷ nad ydynt yn gweithio i asiantaeth, ac ni allwn ni gael gafael ar unrhyw gyfarpar amddiffyn personol (PPE) i'w hamddiffyn nhw na ni ein hunain.
Gall Cyngor Abertawe ddarparu PPE angenrheidiol i bawb sy'n derbyn taliadau uniongyrchol drwy ichi ffonio 01792 636445 neu e-bostio dpsupport@abertawe.gov.uk. Os gallwch chi ddod o hyd i'ch PPE eich hun gallwch eu prynu gan ddefnyddio arian eich taliadau uniongyrchol

Rwy'n poeni'n fawr y bydd cefnogaeth fy mhlentyn sy'n oedolyn yn cael ei lleihau os ydym yn ymdopi yn ôl pob golwg. A allai hyn ddigwydd?
Na, ni fydd eich gallu i ymdopi yn ystod y pandemig yn dylanwadu ar benderfyniadau a wneir ynghylch eich gallu i ymdopi dan amgylchiadau arferol. Mae'r Awdurdod Lleol yn ymwybodol bod llawer o deuluoedd yn cefnogi unigolion i'w cadw'n ddiogel yn ystod y cyfnod rhyfeddol hwn ac yn cydnabod nad yw hyn yn gynaliadwy yn y tymor hir.

Rydym yn arfer cael arolygiad iechyd bob blwyddyn gyda'n Meddyg Teulu (MT). Mae arolygiad fy mab yn digwydd fel arfer ym mis Gorffennaf, ond dw i ddim yn siŵr a ydynt yn dal i gael eu cynnal erbyn hyn.
Cafodd y gwasanaeth hwn ei atal ar 17eg Mawrth 2020 ynghyd â gwasanaethau ychwanegol MTon. Mae Llywodraeth Cymru wedi hysbysu MTon y bydd y gwasanaeth yn cael ei adsefydlu'n raddol rhwng 1af Gorffennaf 2020 a 1af o Hydref 2020. Argymhellir cynnal ymgynghoriadau ar y ffôn neu drwy fideo gan drefnu apwyntiadau wyneb yn wyneb dim ond pan fo'n angenrheidiol. Cysylltwch â'ch MT GP i holi pryd mae'n bwriadu ail-ddechrau cynnal arolygiadau blynyddol ar gyfer cleifion ag Anableddau Dysgu.

Pryd bydd gwasanaethau dydd a gofal seibiant yn ail-agor?
Mae gwasanaethau dydd ar gau o hyd, ac mae'r gofal seibiant a'r cymorth dydd sydd ar gael yn gyfyngedig. Mae llawer o aelodau staff yn dal i gael eu hadleoli mewn swyddi eraill. Serch hynny, mae'r gwasanaethau hyn wrthi'n cynllunio'n ofalus, yn unol â chyfarwyddyd Llywodraeth Cymru, sut a phryd y byddant yn ail-agor.

Mae fy mab/ merch yn oedolyn bellach, a dylemfod yn ystyried beth fydd y camau nesaf yn ei f/bywyd. Pa fathau o gymorth sydd ar gael wrth inni droi at y gwasanaethau newydd hyn? A oes modd gwneud rhywfaint o hyn yn rhithwir, gan ein bod ni'n benderfynol o fod yn barod ar gyfer y newidiadau?
Nid yw hi wedi bod yn bosibl inni drefnu'r sesiynau pontio arferol tra bod ein gwasanaethau'n gyfyngedig o hyd. Mae'r sesiynau hyn yn hanfodol bwysig gan eu bod yn paratoi oedolion ifanc ar gyfer y cam nesaf pwysig hwn; rydym yn cynllunio deunydd pontio amgen megis fideos i helpu oedolion ifanc i baratoi.

Rwyf wedi gweld bod gwasanaethau eraill yn cynnig cyfleoedd ar-lein. A fydd y gwasanaethau a ddarperir gan yr Awdurdod Lleol yn cynnig rhywbeth ar-lein yn lle?
Mae'r Awdurdod Lleol yn cynnal rhai gweithgareddau o bell neu ar-lein, ac maent yn ystyried llunio dewislen o'r hyn sydd argael. Cysylltwch â'r gwasanaeth yr ydych chi'n ei ddefnyddio ar hyn o bryd i weld pa gymorth y gallant ei gynnig ichi.

Rydym yn ymwybodol o'r gwasanaethau 'o bell' canlynol sy'n cael eu cynnig i oedolion ag anghenion ychwanegol:

Mae **Friends of Fforestfach WDS** yn cynnal cwis bob nos Fawrth – ewch at eu tudalen ar Facebook:

WDS Cyfeillion Fforestfach

Mae **CanDo Hub** wedi symud eu gwasanaethau ar-lein ac yn cynnig i'w cleientiaid presennol sesiynau ffitrwydd a sgiliau sylfaenol ar Zoom. Mae yna weithgaredd gyda chymorth Makaton bob dydd hefyd, yn cwmpasu ymarfer corff, dawnsio a chaneuon. Mae'n agored i bawb ar eu tudalen Facebook. Cynhelir y sesiynau hyn bob dydd am 13:30 (1.30yp) o ddydd Llun i ddydd Sadwrn. Ar ben hyn mae'na ddosbarth dawnsio a ffitrwydd agored ar Zoom bob dydd Llun.

Ewch at eu tudalen Facebook:

CanDo Hub

Mae **Canolfan Sgiliau Bywyd Shine Cymru** yn parhau i gefnogi ei chleientiaid ar-lein. Ewch at ei Sianel YouTube:

Sgilau Bywyd Shine Cymru

Mae **Your Voice Advocacy** yn darparu pecynnau gweithgarwch ar gyfer eu haelodau (aelodaeth ddi-dâl) trwy'r post neu drwy ebost. Maent yn cynnig cystadlaethau a heriau hefyd ar eu tudalennau cyfryngau cymdeithasol.

Maent yn cynnal o leiaf dau gyfarfod Zoom yr wythnos, ddydd Mawrth a dydd Iau am 2yp. Mae sesiwn dydd Mawrth yn canobwyntio mwy ar gelf a chrefft, tra bod dydd Iau'n canolbwyntio'n amlach ar sgyrsiau am faterion cyfoes ac eiriolaeth.

Mae cyfarfodydd Zoom eraill wedi cynnwys sesiwn karaoke ac maent yn gobeithio dechrau chwarae bingo ar ddechrau mis Gorffennaf.

Mae ganddynt nifer o wirfoddolwyr 'ffrind' hefyd sy'n fodlon ffonio pobl yn rheolaidd i gael clonc.

Cysylltwch â Sandi ar sandimitchell@yourvoiceadvocacy.org.uk i ddysgu rhagor.

Addysg

Mae'r datganiad y bydd ysgolion Cymru'n ail-agor ar 29ain Mehefin, er ei fod yn newydd cyffrous i rai, yn golygu pryder i'r teuluoedd hynny y mae gan eu plant anghenion cymhleth. Nid oes pwysedd yn cael ei roi ar blant i ddychwelyd i'r ysgol; anogir teuluoedd i wneud yr hyn sydd orau iddynt. Awgrymwn eich bod yn trafod unrhyw bryderon gyda'ch ysgol chi. Mae llawer o ysgolion yn creu fideos a llyfrynnau i hyrwyddo'r broses o ddychwelyd at yr ysgol dan ei newydd wedd. Ni fydd ysgolion yn darparu prydau bwyd; maent yn gofyn i deuluoedd eu plant dangon cinio pecyn os bydd angen.



Mae Cyngor Abertawe wedi paratoi rhestr o'r cwestiynau a ofynnir amlaf ac yn ei diweddaru'n rheolaidd. Cewch hyd iddi yma:

Cwestiynau a Ofynnir Amlaf

Mae'r Cyngor wedi llunio canllawiau pontio hefyd ar gyfer disgyblion a'u rhieni; efallai y byddant yn ddefnyddiol ichi:

Canllawiau i Rieni

Canllawiau i Ddisgyblion

Dw i ddim yn anfon fy mhlentyn yn ôl i'r ysgol ym mis Mehefin; a fydd yn parhau i dderbyn cymorth gyda'i addysg?

Bydd; bydd eich ysgol yn dal i gynorthwyo addysg eich plentyn.

A fydd y staff neu'r plant yn gwisgo PPE yn yr ysgol?
Ni fydd yr athrawon na'r staff cynorthwyol yn gwisgo PPE y rhan fwyaf o'r amser. Er mwyn cadw'r plant a'r staff yn ddiogel mae ysgolion yn gweithredu arferion ymbellhau cymdeithasol a hylendid y dwylo gan taw dyma'r mesurau mwyaf effeithiol.

Mewn achosion lle na ellir cadw at arferion ymbellhau cymdeithasol, megis amgylchiadau lle mae angen cymorth corfforol a gofal personol neu i roi Cymorth Cyntaf, caiff aelodau staff wisgo PPE i ddiogelu'r plentyn a'u hunain. Gall y bydd plant yn cael eu hannog i beidio gwisgo mygydau wyneb, gan fod Llywodraeth Cymru'n yn datgan y gallent gynyddu'r perygl o ddal haint os na allant eu gwisgo mewn modd effeithiol. Os oes pryderon arbennig gennych chi ynghylch defnyddio PPE, cysylltwch â'ch ysgol i drafod hyn.

Rydym yn dibynnu ar gludiant ysgol. Mae gen i blentyn sy'n mynychu cyfleuster addysgu arbenigol (STF) ar ochr draw Abertawe, plentyn arall yn ein hysgol gynradd leol sy'n rhy ifanc i gerdded yno ar ei ben ei hun, a phlentyn yn yr ysgol gyfun nad oes modd cerdded iddi'n ddiogel. Os nad oes cludiant ysgol, sut gall fy mhlant gyrraedd yr ysgol nawr ac yn y dyfodol? Maen nhw i gyd yn awyddus iawn i fynd yn ôl.



Fel y gallwch chi ddychmygu, mae trefnu cludiant dan reolau ymbellhau cymdeithasol yn gymhleth iawn. Mae nifer y disgyblion a fydd yn gallu teithio gyda'i gilydd wedi lleihau'n sylweddol oherwydd gofynion ymbellhau cymdeithasol. Ar goets â 49 o seddau er enghraifft, gwta 12 o ddisgyblion a gaiff deithio; dim ond 1-2 fydd yn gallu teithio gyda'i gilyddmewn tacsi mawr neu mewn minibws â 16 o seddau.

Bydd yr ysgolion yn gofyn ichi gludo'ch plentyn i'r ysgol ac yn ôl os oes modd. Os na allwch chi wneud hyn ac os oes hawl gan eich plentyn fel arfer i deithio ar gludiant ysgol, dylai'r ysgol sicrhau bod hyn yn dal i fod ar gael. Os oes problemau ynghylch cynnig y cludiant y mae gan y plentyn hawl iddo, gall y bydd Cyngor Abertawe'n cynnig lwfans petrol ichi; ond fe benderfynir hyn fesul achos.

Os oes angen cludiant arnoch chi i anfon eich plentyn i'r ysgol, rhowch wybod i'r ysgol y bydd eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol ac y bydd angen cludiant arnoch yn bendant.

Mae fy ysgol wedi dweud wrthyf na fydd yr adran feithrin yn agor ym mis Mehefin. Mae fy merch sydd ag anghenion arbennig i fod i ddechrau yn y dosbarth Derbyn ym mis Medi, ac rwy'n pryderu amdani'n dychwelyd i'r ysgol ar ôl absenoldeb mor hir o'r ysgol. Beth rydych chi'nei awgrymu?
Bydd yr ysgolion yn cynhyrchu llu o ddeunyddiau i hyrwyddo dychweliad y plant ym mis Medi, megis fideos a llyfrynnau. Cysylltwch â'ch ysgolion i drafod anghenion penodol eich plant, yn enwedig os bydd angen asesiad Therapi Galwedigaethol neu gyfarpar arbennig arnynt.

Nid oedd fy mhlentyn yn gymwys i gael PYD, ond mae ein hamgylchiadau wedi newid. Ydw i'n gallu gwneud cais am PYD nawr?
Ydych. Y ffordd gyflymaf, rataf a hawsaf o wneud cais am brydau ysgol am ddim yw ar-lein:

Ceisiwch am brydau bwyd am ddim

I ddysgu rhagor am brydau ysgol am ddim a ffyrdd eraill o wneud cais, mae rhagor o wybodaeth ar gael yma:

Dysgwch fwy am brydau ysgol am ddim

Dim ond mynediad cyfyngedig sydd gennym at y rhyngrwyd drwy fy ffôn a/neu un ddyfais yn unig sydd ar gael ymhlith yr holl blant. Sut gall fy mhlentyn barhau i ddysgu/gyrchu'r hyn y mae'r ysgol yn ei ddarparu?
Mae gan Lywodraeth Cymru raglen sy'n darparu mynediad at y rhyngrwyd i'r teuluoedd hynny nad oes ganddyn nhw fynediad. Cysylltwch ag ysgol eich plentyn am ragor o wybodaeth.

Rydyn ni'n ei chael hi'n wir anodd i ymdopi gartref. Ydy fy mhlentyn yn gallu mynd i'r ysgol?
Gall gweithwyr allweddol a dysgwyr agored i niwed gael mynediad at ofal plant o ganolfannau ysgol os nad oes dewis arall sy'n ddiogel. Cysylltwch â'ch ysgol neu'ch gweithiwr cymdeithasol i drafod ai hwn yw'r opsiwn cywir i'ch teulu neu i weld a oes cefnogaeth arall ar gael. Mae Canolfannau Ysgol yn dilyn rheolau cadw pellter cymdeithasol llym; nid yw plant yn chwarae gyda'i gilydd a chynghorir staff i gadw pellter cymdeithasol lle bo hynny'n bosib.

Hoffwn i gael rhywfaint o gyngor gan athro arbenigol/Therapydd Galwedigaethol/ Arbenigwr Ymddygiad. Â phwy galla i gysylltu?
Mae Tîm Anghenion Dysgu Ychwanegol a Chynhwysiad y Cyngor yn parhau i gefnogi rhieni-ofalwyr yn ystod y cyfnod hwn.

Mae ysgolion yn gweithio'n galed i gefnogi plant ag anghenion dysgu ychwanegol a dylech gysylltu ag ysgol eich plentyn i gael cyngor a chefnogaeth.

Gellir trefnu mynediad at gymorth arbenigoldrwy eich ysgol. Os oes angen cyngor pellach arnoch, e-bostiwch alnu@abertawe.gov.uk.

Rwyf i ac eraill yn credu bod angen Datganiad o Angen Addysgol ar fy mhlentyn. Roeddem wedi dechrau'r broses, ond beth sy'n digwydd ar hyn o bryd? Ydy'r broses yn parhau?
Ydy. Ar hyn o bryd nid oes unrhyw newid i'r hyn y mae'n rhaid i awdurdodau lleol ei wneud. Dylai eich ysgol allu rhoi diweddariad i chi ar sut mae asesiad eich plentyn yn dod yn ei flaen; fel arall gallwch e-bostio alnu@abertawe.gov.uk i gael diweddariad. Efallai y byddwch hefyd am fanteisio ar y cyfle i drafod unrhyw anghenion penodol sydd gennych chi ar hyn o bryd.

Rwyf i ac eraill yn credu bod angen Datganiad o Angen Addysgol ar fy mhlentyn. Roeddem wedi dechrau'r broses, ond beth sy'n digwydd ar hyn o bryd? Ydy'r broses yn parhau?
Ydy. Ar hyn o bryd nid oes unrhyw newid i'r hyn y mae'n rhaid i awdurdodau lleol ei wneud. Dylai eich ysgol allu rhoi diweddariad i chi ar sut mae asesiad eich plentyn yn dod yn ei flaen; fel arall gallwch e-bostio alnu@abertawe.gov.uk i gael diweddariad. Efallai y byddwch hefyd am fanteisio ar y cyfle i drafod unrhyw anghenion penodol sydd gennych chi ar hyn o bryd.

Mae gen i apêl ar waith i Dribiwnlys Anghenion Addysgol Arbennig Cymru (SENTW) - a fydd yn dal i fynd yn ei flaen?
Bydd. Mae apeliadau'n parhau i gael eu prosesu. Mae Tribiwnlys Anghenion Addysgol Arbennig Cymru wedi gofyn i'r holl ohebiaeth, gan gynnwys ffurflenni cais a chyflwyniadau ysgrifenedig, gael eu hanfon at eu cyfeiriad e-bost gan fod ganddynt fynediad cyfyngedig iawn, neu ddim mynediad o gwbl, at eitemau a anfonir trwy'r post. Y cyfeiriad e-bost yw tribunal.enquiries@gov.wales.

Mae gan fy mhlentyn anghenion ychwanegol ac rwy'n bryderus iawn ynghylch y trosglwyddiad o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd.

Mae ysgolion uwchradd Abertawe'n gweithio'n galed at baratoi llwybrau trosglwyddo ar gyfer disgyblion Blwyddyn 6 Ysgolion Cynradd i'w paratoi ar gyfer eu hysgol newydd pan fyddant yn mynd i Flwyddyn 7. Bydd ysgol newydd eich plentyn yn cysylltu â chi gyda phecynnau pontio yn y dyfodol agos iawn, os nad ydynt wedi gwneud hyn yn barod. Mae gwaith paratoi ychwanegol yn parhau ar gyfer plant ag ADY rhwng Cydlynwyr ADY (ALNCOs) yr ysgolion uwchradd a'u cymheiriaid mewn ysgolion cynradd, a dylech chi dderbyn gwybodaeth am hyn maes o law.

Rydym yn cael gwaith gan yr ysgol i'w wneud gartref, ond nid yw wedi cael ei addasu ar gyfer anghenion ychwanegol fy mhlentyn. Beth ddylwn i ei wneud?

Cysylltwch â'ch athro dosbarth neu'ch cydlynydd ADY yn yr ysgol. Dylen nhw allu darparu gwaith i'w wneud gartref a fydd yn addas ar gyfer anghenion eich plentyn.

Rhieni-Ofalwyr



Rwy'n ei chael hi'n anodd rheoli trefn amser gwely a chysgu fy mhlentyn; nid yw e'/hi'n mynd i'r gwely tan yn hwyr iawn ac mae'n deffro yn ystod y nos.
Gall hyn fod yn amser blinedig iawn i deuluoedd. Gall y Tîm Iechyd Anableddau Plant helpu i'ch arwain chi drwy'r camau y maent yn arfer eich cynghori i'w dilyn yn y gweithdai cysgu. Maent yn parhau i weithio yn ôl yr arfer, ond o bell ar hyn o bryd. Ffoniwch nhw ar 01639 862797

Efallai y carech chi edrych hefyd ar y 'Canllaw i Gwsg' a gynhyrchwyd gan Cerebra, sy'n cynorthwyo plant ag anghenion cymhleth

Canllaw i Gwsg ar gyfer Rhieni'

Fel rhiant-ofalwr(aig), ydw i'n gallu cael mynediad at PPE?
Oes wir. Mae'r Awdurdod Lleol yn darparu PPE ar gyfer gofalwyr di-dâl, ac mae hyn yn cael ei drefnu gan Ganolfan Gofalwyr Abertawe sy'n gallu eich arwain chi drwy'r meini prawf ar gyfer cymhwystra megis symptomau COVID-19. Cewch chi archebu cyflenwad o PPE am ddwy wythnos ar y tro, a bydd Canolfan Gofalwyr Abertawe yn dod â'r cyfarpar ichi. Cysylltwch â Chanolfan Gofalwyr Abertawe i holi am hyn ar 01792653344 neu admin@swanseacarerscentre.org.

Rydym wedi derbyn llythyr gwarchod yn ddiweddar. Sut galla i gael help?
Mae help a chymorth ar gael gan y cyngor ar gyfer pobl nad oes ganddynt ffrindiau, perthnasau, cymdogion na sefydliadau gwirfoddol i'w helpu. Gallwch gael mynediad at y cymorth hyn drwy e-bostio covid19@abertawe.co.uk neu drwy ffonio llinell gymorth y cyngor ar 01792 636363.

Mae fy merch 12 oed yn helpu i edrych ar ôl ei brawd/chwaer. Rwy'n poeni am ei lles emosiynol am nad yw hi'n cael llawer o seibiant oherwydd y cyfyngiadau ar symud. Oes unrhyw gefnogaeth ar gael iddi?

Oes. Mae YMCA Abertawe'n parhau i ddarparu cefnogaeth i ofalwyr ifanc rhwng 8 a 18 oed ar draws Abertawe. Maent yn cynnig gweithgareddau, asesiadau ac amrywiaeth o gefnogaeth arall gan gynnwys cefnogaeth un i un a chefnogaeth grŵp drwy amrywiaeth o lwyfannau ar-lein megis fideo-gynadledda. Cysylltwch ag Egija Cinvska drwy ffonio 07946 348878 neu e-bostiwch egija@ymcaswansea.org.uk.

Mae budd-dal LBA/TAP (DLA/PIP) fy mhlentyn i fod i gael ei adolygu. Ble gallaf gael hyd i help?

Mae Canolfan Gofalwyr Abertawe'n parhau i gynnig cefnogaeth ar gyfer pob budd-dal; LBA, TAP, Lwfans Gweini (AA), Credyd Cynhwysol (UC), CC50 (UC50), ESA50, Gostyngiad Treth y Cyngor, Lwfans Gofalwr, gwiriadau budd-daliadau ac unrhyw ymholiad sydd gennych am fudd-daliadau.

Mae'r ffurflenni hyn yn cael eu llenwi dros y ffôn, a gall y cynghorwyr budd-daliadau drafod pob cwestiwn ac ateb gyda chi. Gallwch anfon lluniau o'ch tystiolaeth atynt trwy WhatsApp..

Ffoniwch 07984 445493 / 07984 445491 a bydd apwyntiad dros y ffôn yn cael ei drefnu i chi.

Rwy'n poeni am yr hyn a fydd yn digwydd i fy mhlentyn os byddaf yn mynd yn sâl o ganlyniad i COVID-19.

Mae'r risg o fod yn ddifrifol wael oherwydd COVID- 19 yn fach iawn o hyd. Efallai y byddai'n galonogol ichi gwybod, os bydd argyfwng, y bydd trefniadau o ran gofal ar gyfer eich plentyn yn cael eu datrys yn gyflym.

Mae gan Carers UK arweiniad gwych ar gyfer creu cynllun mewn argyfwng ar eich cyfer chi a phawb rydych yn gofalu amdanyn nhw:

Ewch at Carers UK i gael mwy o wybodaeth

A oes cymorth ar gael ar hyn o bryd i iechyd meddwl fy mhlentyn?

Mae'r Seicolegwyr Addysgol yn gweithio'n galed i gefnogi plant gyda'u hiechyd meddwl. Fe'ch cynghorwn ni chi i gysylltu â'ch ysgol yn y lle cyntaf fel y gall eich cyfeirio at y gwasanaeth priodol.

Gall rhieni eu cyfeirio eu hunain hefyd at wasanaeth Exchange Counselling trwy'r ddolen ganlynol:

Exchange Counselling Cymru

Mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe (SCVS) wedi hel peth wmbredd o wybodaeth ynghylch hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc yn ysto y sefyllfa bresennol – cliciwch yma i ddysgu rhagor:

Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth

Rydym wedi colli aelod agos o'r teulu'n ddiweddar a dw i ddim yn siŵr sut i gynorthwyo fy mhlentyn sydd ag anghenion dysgu ychwanegol.

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Abertawe wedi paratoi canllawiau ac adnoddau fel y gall ysgolion gefnogi plant ar adeg o brofedigaeth a cholled. Cysylltwch â'ch ysgol i drafod sut gellir cynorthwyo'ch plentyn chi yn yr ysgol.

Yn ogystal mae Cyngor Abertawe wedi comisiynu hyfforddiant i staff ysgolion ar draws Abertawe gan yr elusen Cruse Bereavement i'w helpu i gynorthwyo plant sy'n galaru wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol.

Gellir cysylltu'n uniongyrchol â Cruse hefyd ar 01792 462845 neu drwy ebostio morgannwg@cruse.org.uk
Mae yna wasanaeth hefyd o'r enw 'Grief Encounter' sy'n bodoli er mwyn cynorthwyo plant a phobl ifanc sydd wedi dioddef profedigaeth. Mae ar agor rhwng 9yb a 9yh, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Cewch eu ffonio'n ddi-dâl ar 0808 802 0111 neu ymuno â'u sgwrs fyw ar-lein i dderbyn cymorth yn gyfrinachol ar www.griefencounter.org.uk. Gallwch ebostio neges iddynt hefyd ar grieftalk@griefencounter.org.uk, a byddant yn ymateb i'ch cwestiynau i gyd gan gynnig cyngor priodol a gwybodaeth.

Bydd yn rhaid imi ddychwelyd i'r gwaith yn fuan iawn ac rwy'n pryderu'n arw gan fod gen i blentyn ag anghenion cymhleth. Mae'n anodd iawn sicrhau gofal plant iddo ar yr adegau gorau, heb sôn am y sefyllfa bresennol tra bod yr ysgolion ar gau neu'n rhannol agored. A fydd yn rhaid imi roi'r gorau i weithio?

Rydym wedi clywed oddi wrth nifer o rieni-ofalwyr y mae eu cyflogwyr yn mynnu eu bod yn dychwelyd i'w gweithle. Gan fod llawer o'r gwasanaethau cymorth y maen nhw wedi dibynnu arnynt o'r blaen yn dal i fod ar gau, mae'n naturiol eu bod yn pryderu ynghylch dychwelyd i'r gwaith.

Dyma nifer o awgrymiadau eraill a fydd yn ddefnyddiol ichi efallai:

- Ystyriwch drafod eich sefyllfa gyda'ch cyflogwyr i weld pa drefniadau y gellir eu gwneud

• Ystyriwch gael 'Asesiad o Anghenion Gofalwr'. Os ydych chi wedi'i gael o'r blaen, gofynnwch am ail-asesiad oherwydd bod eich amgylchiadau personol wedi newid. Byddant yn gallu cynnig gwybodaeth ichi a chefnogaeth i'ch helpu i aros yn y gwaith.

• Ystyriwch ymuno ag undeb llafur. Nid yw ymuno'n costio llawer fel rheol ac mae gan undebau adnoddau sylweddol i gefnogi eu haelodau yn y gweithle yng nghyswllt pob math o bethau gan gynnwys gweithwyr sydd ag aelodau teulu anabl sy'n ddibynnol arnynt.

• Mae cangen Cyngor Am Bopeth (CAB) yng Nghasnewydd yn cynnig gwasanaeth sy'n canolbwyntio'n benodol ar gamwahaniaethu a chyflogaeth. Byddant yn gallu rhoi cyngor ichi o safbwynt cyfreithiol, ac maent yn derbyn achosion rhag ofn eich bod chi'n eich cael eich hun mewn sefyllfa lle mae angen cynrychiolaeth arnoch. Gellir cysylltu â nhw ar discrimination@newportcab.org.uk neu drwy ffonio 01633 222 622.



• Mae grant ar gael hefyd ichi geisio am bump awr ychwanegol yr wythnos o ofal plant ychwanegol ar gyfer plant ag anabledd. Galwch y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ar 01792 517222 gan ofyn am y 'Grant Hyrwyddo Mynediad at Ofal Plant'.

• Gall y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd eich cynghori hefyd ynghylch yr holl ofal sydd ar gael i blant ledled Abertawe. Galwch nhw ar 01792 517222.

Mae nifer o wefannau ardderchog yn darparu cyngor gwerthfawr i deuluoedd sy'n gweithio ynghylch eu hawliau yn y gweithle:

Teuluoedd Sy'n Gweithio

ac ynghylch sut i ofalu am eich llesiant eich hun. Ewch at:

Llesiant Trwy Waith

FFORWM RHIENI/GOFALWYR ABERTAWE
Dylanwadu ar newid cadarnhaol

Os oes gennych unrhyw gwestiynau heb eu hateb neu brofiadau y carech chi eu rhannu â ni, rhowch wybod i ni drwy e-bostio info@swanseapcf.org.

I dderbyn y rhifyn nesaf yn uniongyrchol yn eich mewnflwch ebyst, rhowch eich enw ar ein rhestr ebostio:

Ymunwch â ni

Cydnabyddiaethau
Diolch o galon i aelodau Fforwm Rhieni-Ofalwyr Abertawe, i rieni-ofalwyr ac i grwpiau/sefydliadau a arweinir gan rieni-ofalwyr a rhieni lleol y mae eu doethineb, eu profiad a'u barn mor bwysig i ddyfodol ein plant a'n teuluoedd ni.

National Autistic Society | Swansea Branch

Mudiad Awtistiaeth Abertawe Swansea Autism Movement

CanDo Hub