



Gofal 6 – Rhestr wirio asesiad y gofalwr

Mae nifer o faterion y gallech fod eisiau ystyried eu codi yn ystod yr asesiad. Gall y rhestr wirio hon eich helpu i wneud hynny:

Tai

- Ydych chi a'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano yn byw gyda'ch gilydd neu ar wahân? Ydy'r trefniadau hyn yn foddhaol? Os nad ydyn nhw, pa newidiadau sydd eu hangen?
- Ydy hi'n anodd i'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano symud o gwmpas y tŷ? Er enghraifft, a yw'n gallu dringo'r grisiau neu ymolchi ar ei ben ei hun?
- A fyddai cymhorthion ac addasiadau i'ch cartref yn ei gwneud yn haws i chi a'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano?

Iechyd

- A oes gan yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano broblemau iechyd (gan gynnwys problemau gwybyddol, ymddygiadol, emosiynol a chorfforol) sydd yn anodd i chi ymdopi â nhw?
- Ydych chi'n cael digon o gwsg?
- A oes gennych unrhyw broblemau iechyd? Ydych chi dan straen, yn bryderus neu'n teimlo'n isel?

Gwaith

- Ydy hi'n anodd i chi gyfuno gwaith a gofalu?
- Ydych chi wedi gorfod lleihau nifer eich oriau yn y gwaith?
- A hoffech chi ddychwelyd i'r gwaith?

Diddordebau eraill

- A oes diddordeb gennych mewn cael hyfforddiant neu addysg i oedolion?
- Ydych chi'n dymuno cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, ond yn methu â gwneud oherwydd eich swyddogaeth ofalu?

Amser

- Sawl awr yr wythnos yr ydych yn gofalu am rywun? Dylech gynnwys yr holl amser yr ydych yn ei dreulio gyda'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano, y tasgau yr ydych yn eu gwneud iddynt, a faint o amser y mae'r rhain yn ei gymryd.
- A oes yn rhaid i chi helpu gyda – gwaith tŷ.. siopa.. golchi dillad ychwanegol.. ymolchi.. anghenion tŷ bach.. coginio.. gofal personol arall..



sicrhau nad ydyn nhw mewn perygl o niwed.. ymdrin ag arian a phensiynau.. rhoi meddyginiaethau.. cadw cwmni iddyn nhw.. mynd i'r siopau gyda nhw.. mynd â nhw i'r ysbyty?

- A oes angen i chi helpu yn ystod y dydd neu yn ystod y nos, neu'r ddau?
- A oes rhywun arall yn helpu? Pwy ac am faint y mae'n helpu? A fydden nhw'n dymuno cael cymorth â'r tasgau hyn?
- Rhestrwch y tasgau yr hoffech gael y mwyaf o gymorth gyda nhw, gan roi'r rhai pwysicaf yn gyntaf.
- A oes gweithgareddau yr ydych yn eu mwynhau na allwch eu gwneud mwyach oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu? Er enghraifft, canlyn hobïau, neu ymweld â ffrindiau.
- Pryd oedd y tro diwethaf y cawsoch ddiwrnod cyfan i wneud fel y mynnoch?

Teimladau

- Ydych chi'n teimlo nad oes dewis gennych o ran gofalu? Efallai eich bod yn teimlo na allwch chi ymdopi o gwbl, neu dim ond os ydych yn gwneud llai.
- Beth hoffech chi ei newid fwyaf o ran eich sefyllfa?

Perthynas

- Ydy gofalu'n effeithio ar eich perthynas â'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano, aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau?
- Os ydych yn rhiant, a yw bod yn ofalwr yn gwneud hyn yn anoddach? Ydych chi'n teimlo bod gennych amser i'ch plant?

Ymdrin ag argyfyngau a digwyddiadau annisgwyl

- A oes angen cymorth arnoch i gynllunio'r hyn fydd yn digwydd os byddwch yn sâl yn sydyn neu os bydd argyfwng?
- Ydych chi'n gwybod â phwy i gysylltu mewn argyfwng?

Y dyfodol

- Ydych chi'n pryderu am eich dyfodol a dyfodol yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdano?
- Os ydych yn ofalwr ifanc, gwnewch yn siŵr bod ystyriaeth yn cael ei rhoi i'r effaith ar eich addysg, bywyd cymdeithasol, ac ati.