**DEDDF GWASANAETHAU CYMDEITHASOL A LLESIANT (CYMRU)**

**ASTUDIAETH ACHOS**

**Geraint**

1. Dwedwch ychydig amdanoch chi eich hun

Geraint ydw i, yn 63 oed ac wedi bod yn gofalu am fy ngwraig, Alison, ers mwy
na 15 mlynedd. Mae’n dioddef o MS ac osteoarthritis yn ei hasgwrn cefn ac felly, mae angen gofal 24 awr arni hi. Fe wnes i roi gorau i fy swydd 12 mlynedd yn ôl i edrych ar ei hôl llawn amser.

1. Dwedwch wrtha i ychydig am yr hyn sy’n digwydd

Dw i ddim yn cael cyfle i fynd allan llawer ac mae bod yn yr un lle drwy’r amser yn gallu teimlo’n gaëedig. Mae ein merch yn ein helpu ond mae ganddi hi ei theulu ei hun i feddwl amdano. Mae’n anodd cynllunio ar gyfer y dyfodol gan na wyddon ni sut bydd iechyd fy ngwraig yn newid. Dw i wedi bod yn gynyddol ddigalon am y sefyllfa. Dw i ddim yn meddwl bod unrhywbeth y gall unrhywun ei wneud i’w wella.

1. Beth ydy’ch pryder mwyaf?

Fy mhrif mhryder ydy bod iechyd fy ngwraig yn gwaethygu. Mae ganddi ffurf gynyddol o MS, sydd erbyn hyn yn golygu mai dim ond ei phen a’i llaw chwith mae’n gallu symud. Fi sy’n ei hymolchi, ei gwisgo, mynd â hi i’r toiled a’i rhoi a’i chodi o’i chadair a choginio. Oherwydd na all hi symud, dwi’n codi bob pedair i chwe awr bob nos i newid ei safle a’i gwneud yn fwy cyfforddus. Dw i’n poeni am faint mwy gallaf barhau i ofalu amdani hi ac eto does neb arall a all wneud.

1. A allwn ni dreulio ychydig o amser yn ystyried yr hyn sy’n bwysig i chi?

|  |  |
| --- | --- |
| **Fframwaith Canlyniad Cenedlaethol**  | **Beth sy’n bwysig i mi?**  |
| Llesiant | Gwybod bod fy ngwraig yn ddiogel a chyfforddus  |
| Iechyd corfforol a meddyliol, a llesiant emosiynol  | Mae nosweithiau o ddiffyg cwsg ac yna dyddiau hir o ofal yn niweidio fy iechyd. Mae’n fy mlino na allaf wella ansawdd bywyd fy ngwraig ar fy mhen fy hun. |
| Amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod  |  |
| Addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden  | Hoffwn gael mynd allan o’r tŷ a chwarae golff o leiaf unwaith yr wythnos.  |
| Perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol  | Hoffwn dreulio mwy o amser yn cael hwyl; gyda fy wyrion. Dydw i ddim am i fy merch ysgwyddo rhagor o gyfrifoldeb dros ofalu am ei mam gan fod ganddi ddigon ar ei phlât  |
| Y cyfraniad a wneir i gymdeithas  |  |
| Sicrhau hawliau a hawliadau  |  |
| Llesiant cymdeithasol ac economaidd  |  |
| Addasrwydd llety preswyl  |  |

1. Pa bethau sy’n eich rhwystro rhag gallu cyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?
* Dydw i ddim yn gallu fforddio ffi aelodaeth y clwb golff rhagor. Gostyngodd ein hincwm ar ôl i mi roi gorau i’r gwaith i edrych ar ôl fy ngwraig llawn amser a ni fedraf gwrdd y gost bellach. Hyd yn oed os gallwn ei fforddio, does neb i ofalu am fy ngwraig petawn i allan am fore cyfan.
* Mae’r wyrion yn dod i ymweld â ni, ond am adegau byr yn unig oherwydd mae’n anodd i fy ngwraig ymdopi â’r sŵn. Ni alla i ymweld â nhw oherwydd nid yw’n ddiogel gadael fy ngwraig ar ei phen ei hun.
1. A allai cymorth eich helpu i gyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?
* Dw i ddim yn siŵr. Yn sicr, byddai o help petai rhywun yn gallu eistedd gyda fy ngwraig, rhywun y byddai hi’n gyfforddus gydag e/hi.
1. Beth ydy’r risgiau os ydych chi ddim yn gallu cyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?
* Y bydda i’n mynd yn fwy ynysig ac yn teimlo na alla i ymdopi bellach.
1. Pa sgiliau a chryfderau sydd gennych a fydd yn eich helpu i gyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?

|  |  |
| --- | --- |
| Cryfderau mewnol | Dw i byth yn rhoi’r ffidil yn y to |
| Pobl sy’n rhoi nerth i chi | Fy ngwraig |
| Pethau dwi’n falch ohonyn nhw  | Cryfder ein priodas ein bod wedi goddef cymaint o galedi  |
| Unrhyw gryfderau eraill  | Dw i’n berson allblyg pan gaf y cyfle i fod |

1. Pa sgiliau a chymorth ydych chi’n credu sydd gan eich teulu a’ch ffrindiau i’w cynnig a allai’ch helpu i gyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi? (Er enghraifft diddordebau sydd gennych yn gyffredin).
* Mae gennym rai ffrindiau sy’n dal i ddod i’n gweld. Mae eu calon yn y lle iawn ond dydyn nhw ddim yn gwir ddeall y sefyllfa.
* Mae fy merch yn gwneud yr hyn all hi ond mae’n rhiant sengl gyda dau blentyn ifanc ac yn gweithio llawn amser.
1. Pa sgiliau, gallu a chymorth ydych chi’n meddwl sydd gan y gymuned i’w cynnig a allai’ch helpu i gyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?
* Dydw i ddim wir yn gwybod am unrhyw un.
1. Ydy’r sgiliau, y cymorth a'r gallu sydd ar gael yn ddigonol i’ch galluogi i gyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?
* Nac ydyn, dwi ddim yn meddwl.
1. Penderfynu cymhwystra
* Cymwys ar gyfer cymorth
* Cysidro opsiynau ar gyfer gweithgareddau hamdden fel golff
* Arwyddbost ar gyfer grwpiau cymorth gofalwyr
* Asesiad i Alison a fydd yn cynnwys cysidro opsiynau ar gyfer cefnogaeth pan fydd Geraint yn mynd allan