

## Templed Cynllun Wrth Gefn (Rhoi'r enw yma):

### Fy Nghynllun Wrth Gefn Covid-19

Mae cynllunio wrth gefn yn rhan allweddol o bob proses ar gyfer cynllunio gofal a chymorth ac mae'n debygol y byddwch wedi trafod hyn yn barod pan drefnwyd eich taliadau uniongyrchol. Fodd bynnag, yn y cyfnod anodd hwn, mae'r trefniadau gofal a wnaethoch yn fwy tebygol o fethu oherwydd salwch neu hunanynysu, felly mae'n bwysig eich pob yn barod i ddelio â'r posibilrwydd hwn.

Dyma restr o bethau a all fod yn berthnasol i chi. Mae'n bwysig ystyried pob un ac un ai penderfynu nad yw'n gymwys i'ch sefyllfa chi, neu gynllunio i ddelio ag ef. Dylech gynnwys unrhyw bethau eraill y credwch fod angen rhoi sylw iddynt. Cadwch y cynllun hwn wrth law fel y gallwch gyfeirio ato'n rhwydd.

Os bydd arnoch angen cymorth i gwblhau'ch cynllun wrth gefn, cysylltwch â'r tîm gofal cymdeithasol/cymorth taliadau uniongyrchol.

#### Y pethau hanfodol y mae angen cymorth i'w gwneud bob dydd

Rhestrwch y pethau sydd yn eich cynllun gofal a chymorth. Bydd hyn yn helpu pobl sy'n dod i'ch cartref i weld pa ofal a chymorth sydd eu hangen arnoch. Er enghraifft:

1. Cymorth â'ch holl ofal personol
2. Help i fwyta ac yfed
3. Help i gymryd meddyginiaethau
4. Unrhyw beth arall y mae cynorthwywyr personol cyflogedig neu bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn eich helpu i'w wneud fel arfer

Gofal a Chymorth	Beth fyddaf yn ei wneud os bydd hyn yn digwydd
Mae fy ngweithwyr gofal cyflogedig yn sâl neu'n methu â dod am eu bod yn hunanynysu	Pa nifer o Gynorthwywyr Personol sydd gennych? Os oes mwy nag un, a allant wneud gwaith ei gilydd, neu a ydynt yn cyflawni tasgau penodol i chi? A yw gweithwyr cyflogedig eraill neu bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn gallu helpu?
Mae'r bobl sy'n darparu gofal di-dâl i mi yn sâl neu'n hunanynysu	A oes rhywun arall y gallwch gysylltu ag ef i ddarparu gofal yn eu lle? A oes unrhyw weithwyr cyflogedig sy'n gallu darparu cymorth ychwanegol? A oes angen unrhyw arian ychwanegol ar gyfer hyn?
Mae'r gweithwyr gofal cyflogedig a'r bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn sâl yr un pryd	Pa sefydliad neu sefydliadau y byddech yn gallu cysylltu â nhw i helpu i ddarparu cymorth i chi? A oes trefniadau wrth gefn yn eich cynllun yn barod? Os ydych yn defnyddio asiantaeth, a oes ganddi gynllun wrth gefn ac, os oes, beth yw'r cynllun hwnnw?
Mae'r gweithwyr gofal cyflogedig neu'r bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn cyflawni tasgau gofal iechyd arbenigol, ac mae'n bosibl na fydd y bobl hyn ar gael	Rhestrwch y tasgau y mae arnoch angen help i'w cyflawni, er enghraifft, gofal traceostomi, gofal ymataliaeth, meddyginiaethau etc. Pa sefydliad neu sefydliadau y byddech yn gallu cysylltu â nhw i helpu i ddarparu cymorth i chi?

Mae fy anghenion gofal yn newid o ganlyniad i gael haint Covid-19	Cysylltwch ag NHS 111 i gael cymorth. Sut bydd y gweithwyr gofal cyflogedig neu bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn gwybod os yw'ch anadlu wedi newid ac a fyddant yn gwybod sut i ymateb a pha bryd i ofyn am gymorth brys?
Mae fy ngweithiwr gofal cyflogedig yn mynd yn sâl yn ystod sifft pan yw'n gweithio gyda mi	Allwch chi ofyn i bobl sy'n darparu gofal di-dâl neu ffrindiau i ddarparu cymorth ar fyr rybudd? Ym mha ffordd y bydd angen addasu'ch rota i ddarparu ar gyfer y gweithiwr gofal cyflogedig sy'n sâl? Pa gyfarpar diogelu personol (PPE) ychwanegol y gallai fod ei angen ar rywun sy'n dod i'ch tŷ am y tro cyntaf ?

<b>Beth ellir ei wneud i helpu i wneud y canlynol?</b>	
Nôl meddyginiaethau ar bresgripsiwn a chael cyflenwadau meddygol arferol, yn cynnwys cyflenwadau wrth gefn a meddyginiaeth achub bywyd	A fydd y gweithwyr gofal cyflogedig neu bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn gallu cael y rhain i chi yn y ffordd arferol? Os na fyddant, pa drefniadau allwch chi eu gwneud yn lle hynny? A oes angen i unrhyw un o'r gweithwyr gofal cyflogedig neu bobl sy'n darparu gofal di-dâl gymryd cyfrifoldebau newydd i ddelio â hyn? A all gwirfoddolwyr helpu a sut y gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn?
Trwsio cyfarpar arbenigol e.e. peiriant codi, cadair olwyn drydan	Rhestrwch yr holl gyfarpar sydd gennych chi, pwy sy'n gyfrifol am eu trwsio a sut i gysylltu â nhw Holwch i weld a yw'r cyflenwyr yn gallu gwneud gwaith trwsio brys a sut byddwch yn trefnu hyn
Cyflenwadau/nwyddau: sicrhau bod cyflenwadau rheolaidd yn parhau a bod cyflenwadau ychwanegol ar gael yn rhwydd e.e. menyg, ffedogau, tyweli papur, tiwbiau peiriant anadlu, cathetrau sugno, padiau ymataliaeth	Gwnewch restr o'ch cyflenwadau a ble maent yn cael eu cadw, rhag ofn y bydd gweithwyr gofal cyflogedig newydd yn dod i'ch cartref. A oes gennych gyflenwadau digonol o'ch nwyddau rheolaidd? Ydych chi'n gwybod â phwy y dylech gysylltu rhag ofn na fydd eich cyflenwadau rheolaidd ar gael? Ydych chi'n gwybod â phwy y dylech gysylltu os bydd angen cyflenwadau ychwanegol i gadw'ch gofalwyr yn ddiogel rhag ofn y byddwch yn cael eich heintio gan Covid-19
Trefniadau ar gyfer eich gwarchod e.e. bwyd a hanfodion	Pwy allai helpu? A all gwirfoddolwyr eich helpu a sut y gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn?
Cynlluniau ar gyfer apwyntiadau a phrofion rheolaidd neu ddilynlol e.e. profion gwaed rheolaidd	Pa apwyntiadau arferol sydd wedi'u gwneud na fyddant yn digwydd bellach neu y credwch y gallai fod angen eu canslo a'u haidrefnu? A oes angen i chi siarad am y rhain â'r meddyg neu nyrs?

### **Pwy allaf i gysylltu â nhw mewn argyfwng?**

<b>Enw</b>	<b>Eu perthynas â mi</b>	<b>Manylion cyswllt</b>