Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol



Mae therapi galwedigaethol yn gymorth i bobl o bob oed pan fydd gweithgareddau pob dydd yn mynd yn anodd, megis codi o'r gwely yn y bore, ymolchi, paratoi prydau bwyd, mynd allan yma ac acw.

Mae therapi galwedigaethol yn annog pobl i ddatrys eu problemau a byw bywyd llawn.

Yng Nghyngor Sir Penfro, mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio o fewn y gwasanaethau oedolion, plant a thai.

Rydym yn gweithio gyda phobl sy'n byw yn Sir Benfro sydd, oherwydd damwain, afiechyd, anabledd neu heneiddio, yn cael anhawster i wneud pethau pob dydd y mae angen iddynt eu gwneud neu y mae arnynt eisiau neu y disgwylir iddynt eu gwneud.

Bydd y gwasanaeth therapi galwedigaethol yn gwrando ar eich pryderon ac yn trafod datrysiadau a all fod o gymorth i chi. Gall hyn gynnwys:

- Rhoi gwybodaeth a chyngor dros y ffôn. Gallai hyn fod yn awgrymiadau o offer y gallech roi cynnig arno neu ddweud wrthych am wasanaethau a allai eich helpu i ddatrys rhai o'ch problemau.
- Os na allwn eich helpu dros y ffôn, gallwn gynnig ymweld â chi yn eich cartref am asesiad mwy trwyadl o'ch anghenion.



Sut mae therapyddion galwedigaethol yn helpu?

Bydd therapyddion galwedigaethol yn dod i wybod am yr anawsterau sydd gennych yn eich bywyd pob dydd, drwy wrando arnoch chi a'r bobl o'ch cwmpas. Byddwn yn edrych ar y ffordd yr ydych yn gwneud y pethau yr ydych yn eu cael yn anodd, yn ogystal â'r cryfderau, y galluoedd a'r potensial sydd gennych.

Byddwn yn ystyried eich amgylchedd a'r pethau eraill o'ch cwmpas, i ddeall sut y maent yn effeithio arnoch.

Byddwn yn eich helpu i nodi'r problemau a disgrifio beth y mae arnoch eisiau medru ei wneud.

Byddwn yn eich cynorthwyo i greu cynllun ar gyfer datrys y problemau a chyrraedd y nodau sy'n bwysig i chi

Er mwyn cyflawni eich cynllun gall therapi galwedigaethol gynnwys:

- Ymarfer y pethau yr ydych yn eu cael yn anodd.
- Cyngor ynglŷn â newid neu addasu'ch cartref.
- Awgrymiadau ynghylch ffordd wahanol o wneud rhywbeth.
- Cyngor ynghylch dyfeisiadau neu offer a allai wneud eich bywyd yn haws.
- Dweud wrthych am wasanaethau eraill a allai fod o gymorth i chi.
- Awgrymu triniaeth neu eich atgyfeirio am driniaeth neu adferiad. Nod hyn fydd gwella rhywbeth yr ydych yn cael anhawster ag ef; er enghraifft, gwella eich gallu i ganolbwyntio, gwella eich hyder, deheurwydd, nerth, stamina, gwella eich dealltwriaeth o'ch cyflwr neu ddysgu sgil neu dechneg newydd.

Bydd therapyddion galwedigaethol yn cadw golwg i weld a yw'r cynllun yn gweithio. Os byddwch yn dal i gael anawsterau, byddant yn gwrando arnoch ac, os byddant yn medru eich cynorthwyo, byddant yn gweithio gyda chi i newid eich cynllun.

Os ydych chi'n meddwl y gallai therapi galwedigaethol fod o gymorth i chi neu i rywun yr ydych chi'n gofalu amdano, cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda ar:

01437 764551

E-bost: enquiries@pembrokeshire.gov.uk

Ar ôl i chi gysylltu â ni, byddwn yn rhoi galwad i chi i drafod eich anawsterau dros y ffôn. Bydd hyn yn ein helpu ni i wybod os mai ni yw'r gwasanaeth gorau i'ch cynorthwyo chi a rhown wybodaeth i chi am y ffordd y gallem eich helpu. Gellwch chi wedyn benderfynu os mai therapi galwedigaethol yw'r gwasanaeth iawn i chi.

Mae'r galw am therapi galwedigaethol yn uchel a'n nod yw gweld y bobl sydd â'r angen mwyaf yn gyntaf. Rhown wybod i chi os bydd oedi cyn y gallwn ymweld â chi yn eich cartref a byddwn yn cysylltu â chi i drefnu apwyntiad cyn ymweld.

Am gopi o'r cyhoeddiad hwn mewn Braille, mewn print mwy, ar dâp sain neu mewn iaith wahanol, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â Chyngor Sir Penfro ar 01437 776613.