

# Occupational Therapy Service



Occupational therapy helps people of all ages when everyday activities, such as getting out of bed in the morning, getting washed, preparing meals, getting out and about, become difficult.

**Occupational therapy encourages people to resolve their problems and live a full life.**

## **In Pembrokeshire County Council, occupational therapists work within adult, children's and housing services.**

We work with people living in Pembrokeshire who, due to accident, illness, disability or ageing, have difficulty doing the everyday things that they need to, want to, or are expected to do.

The occupational therapy service will listen to your concerns and discuss solutions that may help you.

This can include:

- Providing information and advice over the telephone. This could be suggestions of equipment you could try or telling you about services that could help you resolve your problems.
- If we cannot help you over the telephone we can offer to visit you at home for a more in depth assessment of your needs.



# How do occupational therapists help?



Occupational therapists find out about the difficulties you have with everyday life, by listening to you and the people who help you. We look at how you do the things you find difficult, as well as the strengths, abilities and potential that you have.



We consider your environment and the other things around you, to understand how they affect you.



We help you to identify the problems and describe what you want to achieve.



We help you work out a plan to resolve the problems and achieve the goals that are important to you.



To achieve your plan occupational therapy can involve:

- Practicing the things you find difficult.
  - Advice about changing or adapting your home.
  - Suggestions of a different way to do something.
  - Advice about gadgets or equipment that could make your life easier.
  - Telling you about other services that could help you.
  - Suggesting or referring you for treatment or rehabilitation.
- This will aim to improve something you are having difficulty with; for example improve your concentration, confidence, dexterity, strength, stamina, understanding of your condition or learn a new skill or technique.

Occupational therapists check that the plan is helping. If you are still having difficulties they will listen to you and, if they can help, will work with you to change your plan.

If you think occupational therapy can help you or someone you care for please contact us on:

**01437 764551**

**Email: [enquiries@pembrokeshire.gov.uk](mailto:enquiries@pembrokeshire.gov.uk)**

Following your contact we will call you to discuss your difficulties over the telephone. This helps us to decide if we are the best service to help you and give you information about how we could help. You can then decide if occupational therapy is the right service for you.

The demand for occupational therapy is high and we aim to see people in the greatest need first. We will inform you if there will be a delay before we can visit you at home and contact you to arrange an appointment before visiting.

---

For a copy of this publication in Braille, in larger print, audio tape or an alternative language please contact Pembrokeshire County Council on 01437 776613.

Os ydych chi'n meddwl y gallai therapï galwedigaethol fod o gymorth i chi neu i rywun yr ydych chi'n gofalu amdano, cysylltwch â ni, os gweilwch yn

dda ar:

**01437 764551**

**E-bost: [enquiries@pembrokeshire.gov.uk](mailto: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 gallwch eich helpu. Gellwch chi wedyn benderfynu os mai therapï galwedigaethol yw'r gwasanaeth iawn i chi.

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

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

# Sut mae therapddion galwedigaethol yn helpu?

Bydd therapddion galwedigaethol yn dod i wybod am yr anawsterau sydd gennych yn eich bywyd pob dydd, drwy wrando amoch 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 amoch.



Byddwn yn eich helpu i nodi'r problemau a disgrifio beth y mae amoch 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 yng Nghyffwrdd wahanol o wneud rhywbeth.
- Cyngor ynghylch dyfeisiadau neu offer a allai wneud eich bywyd yn haws.
- Dweud wrthy'ch 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, dehennwyd, nerth, starina, gwella eich dealltwriaeth o'ch cyflwr neu ddysgu sgil neu dechneg newydd.

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



## Yng Nghyngor Sir Penfro, mae therapddion galwedigaethol yn gweithio o fewn y gwasanaethau oedolion, plant a thal.

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

Bydd y gwasanaeth therapi galwedigaethol yn gwrandao 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 wrthyh 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 trwyadi o'ch anghenion.



# 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 i  
ddatrys eu  
problemau a  
bwyd bywyd  
llawn.

