

Y Gofalydd



Rhifyn 104 Gaeaf 2022-23

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE



Sbotolau ar Hawliau Gofalwyr

Fel gofalydd, mae gennych chi'r hawl i gael:

- Amser i ffwrdd o ofalu i gefnogi eich iechyd a lles eich hun
- Asesiad gofalydd gan y Gwasanaethau Cymdeithasol i edrych ar eich anghenion fel gofalydd
- Gwybodaeth am fudd-daliadau fel lwfans gofalwyr a gostyngiad yn y dreth gyngor
- Gwybodaeth am hawlio grantiau ar gyfer eitemau hanfodol
- Gwybodaeth am gymhorthion ac addasiadau defnyddiol i'r cartref
- Gwybodaeth am wasanaethau seibiant fel gofal dydd a gwasanaethau eistedd gyda phobl
- Sgwrs gyda'ch cyflogwr am weithio'n hyblyg

Trowch y dudalen i gael gwybod am y gronfa Newydd -
Y Gronfa Gymorth i Ofalwyr Cymru

Mae taith ofalu pob unigolyn mor unigryw â phluen eira



Give as you Live™



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

****Bydd ein swyddfeydd a'n llinellau ffôn yn cau ar ddydd Iau 22 Rhagfyr ac yn ailgagor ar ddydd Mawrth 3 Ionawr 2023. Dymunwn wyliau heddychlon i chi .****



Croeso i rifyn Gaeaf y Gofalydd. Yn y rhifyn diwethaf, edrychwyd ar y taliadau amrywiol a oedd yn cael eu gwneud gan y llywodraeth i leddfu pwysau'r costau byw ac effaith barhaus y pandemig. Rydyn ni wrth ein boddau i gyhoeddi cyllid newydd i gefnogi gofalwyr di-dâl ar yr adeg anodd hon.

Mae Cronfa Cymorth i Ofalwyr Cymru yno i helpu'r gofalwyr hynny sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan yr argyfwng costau byw ac sy'n wynebu anawsterau ariannol.

Mae'n bwysig nodi nad hawl mo hwn, ond yn hytrach, cronfa ddisgresiwn a fydd yn cael ei dyfarnu i ofalwyr ar ôl i'w hanghenion gael eu hasesu gan y panel grantiau.

Mae'r gronfa hon ar gael i unrhyw ofalydd sy'n wynebu caledi, hyd yn oed os yw'n gyflogedig.

Cronfeydd Llesiant Gofalwyr

Mae gofalwyr Gwynedd a rhiant-ofalwyr Ynys Môn yn medru cysylltu â ni i ofyn am daliad tuag at eitem a fydd yn gwella eu llesiant nhw neu eu teuluoedd. Mae'r eitemau y gofynnwyd amdanynt cyn nawr yn cynnwys:

- gwyliau byr neu ddiwrnodau allan
- ffioedd, llyfrau neu offer ar gyfer cwrs addysgol.
- aelodaeth o gampfa, dosbarthiadau ymarfer corff, sesiynau nofio ac ati.

- prynu eitemau ar gyfer gweithgaredd/hobi neu lechen i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Mae'r Gronfa ddisgresiwn ar gyfer Gofalwyr Ynys Môn ar gael am gyfnod cyfyngedig yn unig i gynorthwyo gofalwyr sy'n byw ar Ynys Môn sy'n ei chael hi'n anodd oherwydd yr argyfwng costau byw.

Cysylltwch â mudiad Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth am unrhyw beth uchod. Rydyn ni'n arbennig o awyddus i glywed gennych chi os nad ydych wedi manteisio ar unrhyw un o'n cronfeydd ni eto, neu os ydych chi'n wynebu caledi ariannol. Mae ein manylion cyswllt ar dudalen 4.

Y Garafán Ofalwyr

"Helo, Hannah sydd yma. Rydw i wedi mwynhau cymryd yr archebion ar gyfer ein carafanau gofalwyr eleni. Diolch am eich adborth; mae'n ein helpu ni i wybod beth sy'n gweithio'n dda a ble mae angen i ni wella.

Mae'r tymor wedi dod i ben bellach, ac ni fyddwn yn derbyn mwy o archebion. Ond, byddwn ni'n dechrau cymryd archebion ar gyfer tymor 2023 o 9 Ionawr ymlaen. Edrychaf ymlaen at eich galwad!"

Gwyliau hapus !



Awgrymiadau bywyd

Cornel Apiau



Mae hwn yn caniatáu i ofalwyr ifanc gael eu cydnabod wrth wneud tasgau gofalu mewn lleoliadau cyhoeddus. Mae hefyd yn caniatáu iddynt roi gwybod i'w hysgol os ydynt yn rhedeg yn hwyr, ddim yn medru dod neu angen help ychwanegol gydag unrhyw weithgareddau cwricwlaidd.

Cysylltwch ag Action for Children

☎ 01248 364614 neu ewch i
🌐 www.aidi.cymru/en/rhieni

Mae **Cymru Gynnes** yn mynd i'r afael â thlodi tanwydd. Medrant roi cyngor ar ynni fforddiadwy, gwneud y mwyaf o'ch arian a diogelwch yn y cartref.

☎ 01352 711 751

✉ nwsreferrals@warmwales.org.uk

🌐 www.warmwales.org.uk



Cael trafferth rhoi eich biniau allan?

Efallai y medrwyd chi ofyn i'ch cyngor lleol am fin llai o faint ag olwynion.

Medrech chi hefyd fod yn gymwys i gael casgliad â chymorth, cysylltwch â'ch swyddfa Cynnal Gofalwyr lleol am ragor o wybodaeth.



Bathodyn Glas ar-lein



Os oes gennych chi Fathodyn Glas eisoes a'i fod bron â dod i ben, neu os ydych chi eisiau gwirio a ydych yn gymwys, medrwyd chi ymgeisio neu ail-ymgeisio ar-lein.

Mae'n bwysig nodi na chaiff Bathodynau Glas eu hadnewyddu'n awtomatig a bydd eich cymhwysedd yn cael ei wirio eto.

🌐 **GOV.UK**

Ddim ar-lein? Cysylltwch â mudiad Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth.



Y Tu Allan i Oriau



Isod ceir rhai rhifau ffôn a fedr fod yn ddefnyddiol yn ystod y gwyliau.

Cyswllt Brys y Tu Allan i Oriau'r Gwasanaethau Cymdeithasol

☎ 01248 353551 Ynys Môn a Gwynedd

☎ 0300 123 3079 Conwy

Galw lechyd Cymru (Meddygol a deintyddol)

☎ 111



Cysylltwch â ni i gael eich atgyfeirio i'ch banc bwyd lleol.



Os ydych chi'n poeni am sut i dalu eich biliau tanwydd y gaeaf hwn, cysylltwch â ni i weld pa help sydd ar gael.

Hyd y gwyddom, roedd yr wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr fod yn gyfrifol am unrhyw gamgymeriadau, esgeulustod nac ansawdd yr wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.

Byw gyda dementia

Mae gan Wasanaeth Cynnal Gofalwyr Lyw-wyr Dementia yn Ysbyty Gwynedd ac Ysbyty Glan Clwyd nawr. Ei henwau yw Catherine Jones a Colleen Turner.

Trwy weithio'n agos gyda'r Gymdeithas Alzheimer a Chanolfannau Dementia'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, medrant gynnig cefnogaeth i ofalwyr di-dâl cleifion â dementia, cyn ac ar ôl iddyn nhw gael diagnosis.

Er enghraifft, medr cyn-ddiagnosis gynnwys rhywun sy'n dechrau cael problemau â'i gof – cyhyd â bod hwn ddim yn symptom o gyflwr arall.

Medrant atgyfeirio gofalwyr di-dâl a chleifion i'r tîm Llwybr Cymorth Cof fel y medr y rheini gael cymorth cyn ac ar ôl diagnosis.

Yn ogystal â hyn, medr y Llywiwr Dementia gynnig cefnogaeth emosiynol ac eiriolaeth lefel isel, rhoi mynediad at wasanaethau defnyddiol eraill a chynnig gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â'r broses ryddhau o'r ysbyty.

Medrwch gysylltu â'n Llyw-wyr Dementia drwy ein manylion cyswllt isod.



Bocsys Pysur Dementia

Mae gennym ni rai bocsys pysur ar ôl i'w rhoi am ddim i bobl. Maen nhw'n llawn gwrthrychau bob dydd i gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia i ryngweithio a chyfathrebu. Mae'r bocsys wedi bod yn llwyddiannus iawn gyda gofalwyr a'u dibynyddion hyd yn hyn.

"Mae'n braf cael syniadau newydd i ysgogi Mam a'i chadw'n brysur, mae'n ddetholiad hyfryd o eitemau ..."



Cysylltwch â ni i ofyn am focs



Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad



Ffoniwch ein canolfannau



help@carersoutreach.org.uk

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714



www.carersoutreach.org.uk



Ymunwch â'n gweithgareddau



Dilynwch ni

Bywyd da yw bywyd llawn cariad

Byw gyda dementia

Dementia Actif Gwynedd

Mae pob un ohonom ni'n cael budd o weithgareddau ar gyfer ein hiechyd corfforol a'n hwyl a thrwy gymdeithasu â phobl eraill.

Gwasanaeth lleol yng ngogledd Cymru yw Dementia Actif Gwynedd sy'n cynnig gweithgareddau amrywiol i bobl a effeithir gan ddementia a'u gofalwyr.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch ag Emma.

☎ 07768 988095

✉ emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru



Adnoddau defnyddiol

Mae'r **Pecyn Cymorth Dementia** yn ganllaw ar-lein i bobl sy'n byw â dementia. Cafodd ei gynhyrchu gan Brifysgol Caerwysg.

🔗 <https://livingwithdementiatoolkit.org.uk/>(Saesneg yn unig)



Mae **Dementia UK** wedi cynhyrchu fideo sydd wedi'i anelu at blant a phobl ifanc i'w helpu i ddeall beth mae'n ei olygu i gael dementia.

🔗 <https://youtu.be/lJdLf7gQWJs>(Saesneg yn unig)

Mae fideos eraill a fedrai hefyd fod o ddiddordeb ar eu gwefan

🔗 <https://www.dementiauk.org/get-support/resources/advice-videos/>(Saesneg yn unig)

Mae gennym ni rai copïau o **lyfryn Prifysgol Bangor**, 'Mae Pŵer mewn Gwybodaeth', sy'n llawn syniadau defnyddiol ar gyfer bywyd bob dydd â dementia. I ofyn am gopi, ffoniwch ein Swyddfa ym Mangor (manyllion cyswllt ar dudalen 4).

Neu am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Dr Catrin Hedd Jones ym Mhrifysgol Bangor.

☎ 01248 388 872

✉ c.h.jones@bangor.ac.uk

Gwasanaeth cymorth cyn-brofedigaeth Cruse

Cafodd hwn ei sefydlu i alluogi pobl â phob math o ddementia, a'u gofalwyr i ymdopi'n well â galar rhagflaenol (y teimlad o golled cyn i rywun farw).

Mae Cruse yn cynnig hyd at 6 sesiwn gymorth gydag un o wirfoddolwyr hyfforddedig Cruse.

✉ lossanddementia@cruse.org.uk(Saesneg yn unig)

☎ 0808 808 1677 (Llinell Gymorth Cruse)

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth a chefnogaeth



Slot atebion

Gweithio'n Hyblyg

C: Rwy'n gofalu am fy merch ifanc a hefyd yn gweithio. Weithiau, mae ganddi apwyntiadau sy'n gwrthdaro â'm horiau gwaith. A oes gennyf yr hawl i ofyn i'm cyflogwr os fedraf weithio'n hyblyg?

A: Yn ôl Deddf Gofalwyr (Cyfle Cyfartal) 2010 (Cymru a Lloegr), mae gan ofalwyr di-dâl yr hawl i gael cais i weithio'n hyblyg wedi'i ystyried. Ond, mae p'un a chânt ganiatâd neu beidio yn dibynnu ar gapasiti'r cyflogwr. Yn y pen draw, y cyflogwr sy'n penderfynu a ddylid cymeradwyo'r cais neu beidio.

Rhaid i geisiadau ddilyn gweithdrefn benodol; rhaid iddynt gael eu cyflwyno i'r cyflogwr yn ysgrifenedig a bydd gan y cyflogwr wedyn amser penodol i ymateb o'i fewn. Os caiff y cais ei wrthod, rhaid i'r cyflogwr roi rheswm dilys dros wneud hynny.

Mae jyglo gwaith a gofal yn medru bod yn heriol i ofalwyr. Yn aml, mae gofal yn anrhagweladwy a medr trefniadau gofalu fod yn gymhleth. Gwiriwch eich polisi gweithle bob amser am

ganllawiau llawn ar sut i wneud cais i weithio'n hyblyg. Siaradwch â'ch cyflogwr am eich pryderon a'ch ymrwymadau. Meddyliwch sut medrai'r cyflogwr eich helpu chi orau. Efallai y bydd yn medru cynnig ffurfiau eraill o gymorth fel absenoldeb di-dâl neu fynediad ffôn at y sawl rydych chi'n gofalu amdano yn ystod eich oriau gwaith.

Mae llawer o wahanol ffyrdd o weithio'n hyblyg. Yn dibynnu ar eich math o waith, fe fedrech chi weithio gartref neu gael amserau dechrau neu ddiwedd hyblyg.

Dyma rai trefniadau gweithio eraill i'w hystyried:

- Oriau gwaith cywasgedig (lle byddwch chi'n gweithio eich nifer arferol o oriau mewn cyfnod byrrach – er enghraifft, ffitio pum diwrnod o oriau gwaith i mewn i bedwar diwrnod)
- Gweithio yn ystod amser tymor ysgol yn unig
- Rhannu swydd
- Gweithio'n rhan-amser
- Gwyliau hyblyg i gyd-fynd â threfniadau gofalu eraill.



30 eiliad o ymwybyddiaeth ofalgar

Newid synnwyr

Eich **golwg** yw eich prif synnwyr. Newidiwch i wahanol synnwyr, e.e. **gwrando**, gan sylwi ar y synau o'ch amgylch am hyd at 30 eiliad.

neu

Sylwi ar y Da

Sylwch ar bethau pleserus yn yr amgylchedd. Mwynhewch y profiad positif a'i gynnal am hyd at 30 eiliad.

