Sefydlwyd ym 1991

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Y Gofalydd

Rhifyn 98 Haf 2021

wythnos gofalwyr

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Wythnos Gofalwyr 2021 Mehefin 7-13

Gwneud gofalu'n weladwy ac yn werthfawr

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth o ofalu, amlygu'r heriau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu ac i gydnabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau ledled y DU. Mae hefyd yn helpu'r rheini nad ydyn nhw'n ystyried eu hunain fel pobl â chyfrifoldebau gofalu i sylweddoli eu bod yn ofalwyr a chael cymorth mawr ei angen.

I gael rhagor o wybodaeth, edrychwch ar y newyddion yn ystod yr wythnos a dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol.

Dyma'r cod QR ar gyfer ein padlet 'Cynllunio ar gyfer y Dyfodol'. Medrwch chi ddefnyddio'ch ffôn neu ddyfais glyfar i sganio'r cod a bydd yn mynd â chi'n uniongyrchol i'r padlet. Trowch y dudalen am ragor o wybodaeth.

Give as you Live™

ymddiriedolaeth gofalwyr Cymru
gweithredu · cynorthwyo · cynghori

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso Cynnes

Croeso i bob un ohonoch a gofrestrodd gyda ni i gael eich rhoi ar gofrestr gofalwyr meddygfeydd teulu er mwyn cael y brechiad Covid fel gofalydd di-dâl. Rydyn ni'n gobeithio y byddwch chi'n gweld y buddion o gofrestru gyda ni ac yn manteisio ar y buddion hyn, sy'n cynnwys:

- Cefnogaeth emosiynol
- Cymorth grŵp
- Gwybodaeth a chyfeirio
- Gwybodaeth ariannol
- Grantiau a seibiant
- Cwnsela / therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT)

Mae'r rhifyn Wythnos Gofalwyr hwn yn dangos y gwahanol fathau o gymorth y medrwn ni eu darparu.

Rydyn ni'n gwybod bod gofalwyr ar hyd a lled y wlad yn parhau i wynebu heriau newydd o ganlyniad i'r brigiad o achosion coronafeirws.

Mae llawer o bobl yn ysgwyddo'r cyfrifoldeb dros ofalu am eu perthnasau a ffrindiau anabl, sâl neu hŷn sydd angen cymorth.

Mae Cynnal Gofalwyr yma i gynnig gwybodaeth, cymorth a dealltwriaeth.

Lansio ein padlet newydd 'Cynllunio ar gyfer y Dyfodol'

Bwrdd gwybodaeth ar-lein yw padlet sy'n ffordd ddefnyddiol o gadw llawer o wybodaeth mewn un lle. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Cynnal Gofalwyr wedi cynnal nifer o gyfarfodydd ymgysylltu ar gyfer rhiant-ofalwyr yng Ngwynedd. Pryder a oedd yn codi droeon ymhlith y rhiant-ofalwyr oedd cynllunio ar gyfer y dyfodol.

Diolch i gyllid a ddarparwyd gan Gogledd Cymru Gyda'n Gilydd, sef prosiect i drawsnewid bywydau pobl ag anableddau dysgu, bu modd i ni ddarparu adnodd cynllunio ar gyfer y dyfodol pwrpasol ynghyd â thaflen i hyrwyddo'r padlet. I weld y padlet, ewch i'n gwefan www.carersoutreach.org.uk neu sganiwch y cod QR ar y dudalen flaen.

Mae gennym ni badlet gwybodaeth gyffredinol ar ein gwefan hefyd y medrwch chi ei weld.

Bellach mae Cronfa Seibiant Gwynedd yn 'Cynllun Llesiant Gofalwyr Gwynedd'

Estynnwn wahoddiad i ofalwyr Gwynedd gysylltu â ni i drafod gweithgaredd neu gyfnod seibiant.

Cronfa help llaw Ynys Môn

Gwahoddir rhiant-ofalwyr plant Ynys Môn i gysylltu â ni i drafod hoe fach neu debyg a fydd yn fuddiol i'r holl deulu.

Sesiynau cwnsela a CBT

Mae gennym ni gronfa fechan o arian ar gael i dalu am hyd at 6 sesiwn o therapi i ofalwyr. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Slot atebion

C: Rwy’n newydd i ofalu a’r byd budd-daliadau a hoffwn wybod pa fudd-daliadau y medraf eu hawlio.

A: Mae’r prif fudd-daliadau i ofalwyr a’r bobl y maen nhw’n gofalu amdanyn nhw wedi’u rhestru isod. Ewch i’r wefan **www.entitledto.co.uk** am ragor o wybodaeth. Neu fe fedrwch chi gysylltu â Chynnal Gofalwyr.

Lwfans Gofalwyr – I bobl sy’n treulio o leiaf 35 awr yr wythnos yn gofalu am berson sy’n derbyn naill ai Lwfans Gweini neu PIP/ Lwfans Byw i’r Anabl.

Lwfans Cyflogaeth a Chymorth dull newydd (ESA) **-** I bobl sy’n methu gweithio oherwydd salwch neu anabledd.

Credid Cyffredinol / Cymhorthdal Incwm/Credyd Pensiwn – i bobl ar incwm isel.

Taliad Annibyniaeth Personnol (PIP) / Lwfans Byw i’r Anabl – i bobl anabl dan oedran pensiynadwy sy’n cael anawsterau gyda’u gofal personol a/neu symudedd.

Lwfans Gweini – i bobl anabl dros yr oedran pensiynadwy a hynach sy’n cael anhawster i ofalu am eu hunain.

Credyd Gofalwr - bydd y credyd Yswiriant Gwladol hwn yn galluogi gofalwyr i gynyddu eu blynyddoedd cymwys ar gyfer Pensiwn sylfaenol y Wladwriaeth a Phensiwn ychwanegol y Wladwriaeth.

Budd-dal Tai – mae hwn yn helpu pobl ar incwm isel i dalu eu rhent.

Cronfa Gymdeithasol – mae hon yn helpu pobl i dalu am gostau untro, ee costau angladd, a thaliadau tywydd oer.

Help gyda threth cyngor – gallai gofalwyr leihau eu bil treth cyngor a/neu hawlio gostyngiad neu eithriad Treth Cyngor.

Help gyda chostau iechyd – gallai pobl ar incwm isel neu’r rheiny â chyflyrau meddygol arbennig gael help gyda chostau iechyd o bosib.

Mae’n bwysig nodi bod rhai budd-daliadau’n gorgyffwrdd, er enghraifft, ni fedrwch dderbyn swm llawn y Lwfans Gofalwr a phensiwn y wladwriaeth ar yr un pryd. Os yw eich pensiwn yn llai na’r Lwfans Gofalwr, medrwch chi gael y gwahaniaeth wedi’i dalu mewn Lwfans Gofalwr. Ond, os yw’r pensiwn yn fwy na’r Lwfans Gofalwr, mae’n bosibl y byddwch yn gymwys i’r hyn a elwir yn “hawl waelodol”. Mae hawl waelodol yn medru bod o fudd ariannol i rai pobl.

Fodd bynnag, medrai hyn gael effaith negyddol ar hawliau’r sawl sy’n derbyn gofal. Felly, mae’n werth gofyn am gyngor arbenigol bob amser. Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am wybodaeth. Os na fedrwn ni ateb eich cwestiwn, fe fedrwn ni eich atgyfeirio neu gyfeirio at eich canolfan cyngor ar fudd-daliadau lleol.

Byw bywyd

Byw gyda dementia

Mae cwmni o'r enw PocketMedic wrthi'n datblygu cyfres o ffilmiau i helpu perthnasau a gofalwyr i ddeall a gofalu am y rheini sy'n byw â dementia'n well.

Gwahoddir chi i edrych ar y ffilmiau byr hyn a rhoi adborth i PocketMedic arnyn nhw. Mae modd gweld y ffilmiau, ynghyd â gwybodaeth gefndirol ychwanegol, ar eich dyfais.
Maen nhw'n awyddus iawn i glywed gan ofalwyr a pherthnasau pobl sy'n byw â dementia.

I ddeall sut mae pobl â dementia yn 'gweld y byd', defnyddiodd y tîm sbectolau tracio llygaid symudol o'r radd flaenaf i fonitro sut maen nhw'n cyflawni tasgau arferol bob dydd, fel gwneud panad o de a gwisgo. Roedd y canlyniadau'n addysgiadol ac yn rhyfeddol.

Mae'r prosiect wedi'i wahodd nawr i gartref cwpwl sy'n byw â dementia er mwyn eu ffilmio bob dydd a chael cipolwg ar eu bywydau a'u gweithgareddau beunyddiol, fel paratoi prydau bwyd, symudedd a hylendid. Drwy eu dilyn nhw dros amser, medr y tîm weld unrhyw batrymau neu sbardunau wrth iddyn nhw ddatblygu.

Yn ôl Kimberley Littlemore, Cyfarwyddwr Creadigol, PocketMedic, "Mae byd mawr o dechnoleg ac adnoddau sy'n medru dod ynghyd i helpu pobl sy'n byw â dementia, ac i gynorthwyo'r bobl sy'n gofalu amdanyn nhw ac yn gweithio gyda nhw. Cymorth gwell a gofal gwell, dyna'r diben!"

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i https://mailchi.mp/d4c9cd40d429/pocketmedic

Mae gennym ni rai 'Bocsys Prysur Dementia' i'w rhoi i bobl
Mae'r bocsys prysur yn llawn gwrthrychau bob dydd i gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia i ryngweithio a chyfathrebu. Mae pobl sy'n byw â dementia yn medru dangos gorbryder neu gynnwrf. Medr y gweithgareddau hyn fod yn rhywbeth i leddfu a thynnu sylw rhywun hefyd. Mae'r gweithgareddau yn y bocsys yn medru bod yn ffordd effeithiol o leihau gorbryder, tawelu'r nerfau a rhoi cysur.

Cysylltwch â ni ar y manylion isod am ragor o wybodaeth.

Byw, chwerthin, caru

"Nid oes angen bod yn wych, yn gyfoethog, yn brydferth nac yn berffaith i wneud gwahaniaeth ym mywyd rhywun. Y cwbl sydd angen ei wneud yw gofalu a bod yno!
~ Mandy Hale

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, mewn partneriaeth ag Age Cymru, wedi cynhyrchu llyfryn dwyieithog manwl o'r enw 'Gofalu am rywun â dementia'. I'w weld, ewch i:

🖰: **https://carers.org/downloads/wales-pdfs/gofalu-am-rywun-a-dementia-cym.pdf**

Neu cysylltwch â Chynnal Gofalwyr i gael copi caled o'r llyfryn am ddim.

Mudiad nid-er-elw yw **STAND Sefydliad CIC Gogledd Cymru** sy'n gweithio i gynorthwyo a datblygu sgiliau teuluoedd sydd â phlant a phobl ifanc ag anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu, anghenion ychwanegol ac anableddau. Rydyn ni'n cynnig amrediad o gymorth, gweithdai a chyrsiau gan gynnwys grwpiau cymorth i rieni, cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar, cyrsiau Agweddau ar Awtistiaeth a mwy.

I gael rhagor o wybodaeth
✉: Samantha@standnw.org
☎: Sarah 07749 998708
☎: Yvonne 07826 108273

STAND North Wales CIC — Stronger Together for Additional Needs & Disabilities

the curly hair project

Menter gymdeithasol yw 'The Curly Hair Project' sy'n cynorthwyo pobl ar y sbectrwm awtistig a'r bobl o'u hamgylch.

Wedi'i sefydlu gan yr awdur awtistig Alis Rowe, mae'r wefan yn defnyddio pethau hwyl fel ffilmiau wedi'u hanimeiddio, stribedi comig a lluniau i wneud eu gwaith yn ddiddorol a hawdd ei ddeall!

Mae amrywiaeth o adnoddau i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol sbïo drwyddyn nhw.

https://thegirlwiththecurlyhair.co.uk/

Diweddariad ar ganllawiau PPE
Fe fedrech fod yn gymwys i dderbyn cyflenwad o PPE (cyfarpar diogelu personol) gan yr awdurdod lleol os ydych chi'n bodloni'r meini prawf. Cysylltwch â'ch cyngor lleol am ragor o fanylion. Neu ffoniwch Gynnal Gofalwyr.

Conwy
☎ 0300 456 1111
🖰: **https://www.conwy.gov.uk/cy/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Carers/Unpaid-Carers-PPE.aspx**

Gwynedd
🖰: **https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Oedolion-a-phobl-h%c5%b7n/Pa-wasanaethau-sydd-ar-gael.aspx**

Ynys Môn
Cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr i ofyn am atgyfeiriad.

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth gyda'ch rôl ofalu

Stori gofalydd

Taflu goleuni ar Droseddau Casineb Anabledd

Rydw i'n ofalydd di-dâl a bu'n rhaid i'm teulu a finnau ddioddef achosion o gasineb a oedd yn ymwneud ag anabledd yn ddiweddar. Rwy'n credu ei bod hi'n bwysig codi ymwybyddiaeth o Droseddau Casineb Anabledd, sut maen nhw'n medru effeithio ar fywydau'r rheini sy'n eu dioddef ac, yn bwysicach oll, o'r help sydd ar gael i'r rheini sy'n eu dioddef.

Mae achos o gasineb anabledd yn medru cael ei adnabod gan y meini prawf canlynol:
Mae'r dioddefwr neu unrhyw un arall yn credu ei fod wedi'i gyflawni oherwydd gwrthwynebiad neu ragfarn yn erbyn pobl anabl. Mae hyn yn cynnwys pobl ag anableddau corfforol neu ddysgu, neu broblemau iechyd meddwl.

Medrwch chi hefyd ddioddef o achos casineb anabledd am eich bod yn gysylltiedig â rhywun sy'n anabl – er enghraifft, os oes rhywun yn eich targedu chi neu'ch teulu am fod gennych chi berthynas neu ffrind anabl.

Mae rhai achosion yn digwydd ger cartref y dioddefwr a medrant gynnwys aflonyddu a/neu fygythion mynych gan eraill; medrai hyn gynnwys difrod i eiddo. Ond, mae'r digwyddiadau hyn yn medru digwydd mewn unrhyw le ac ar unrhyw adeg. Medr fod yn ddigwyddiad untro neu'n rhan o gyfres barhaus o ddigwyddiadau. Mae cam-drin digidol neu ar-lein hefyd yn medru digwydd dros gyfryngau cymdeithasol a/neu negeseuon testun.

Yn naturiol, mae hyn yn medru cael effaith ysgytiol ar y teulu cyfan, sy'n medru arwain at iechyd corfforol a meddyliol gwael. Mae'n bwysig sylweddoli pa help sydd ar gael.

Os ydych chi'n credu eich bod wedi dioddef achos neu drosedd casineb anabledd, medrwch chi ei adrodd i Cymorth i Ddioddefwyr drwy ffonio **0300 3031 982** neu lenwi ffurflen ar-lein ar y wefan **www.reporthate.victimsupport.org.uk**. Mae galwad i Gymorth i Ddioddefwyr yn gyfrinachol.

Medrwch hefyd ei adrodd i'r heddlu'n uniongyrchol drwy ffonio **999** mewn argyfwng neu **101** os nad yw'n argyfwng. Mae'n bosibl y bydd Swyddog Heddlu Troseddau Casineb neu Swyddog Amrywiaeth yn cael ei benodi i gadw golwg ar eich achos. Mae'r tîm Troseddau Casineb yn gyfeillgar iawn, yn llawn cydymdeimlad ac mae'n hawdd siarad â nhw. Cofiwch, mae pob un ohonom yn haeddu bywyd o ansawdd!

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i Ymgyrch newydd Llywodraeth Cymru, Mae Casineb yn Brifo Cymru.
https://llyw.cymru/mae-casineb-yn-brifo-cymru.

~ Martin Davies

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad

Ffoniwch ein canolfannau

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

Ymunwch â'n grwpiau zoom
Cysylltwch â ni am ddolen i ymuno

help@carersoutreach.org.uk

www.cynnalgofalwyr.org.uk

Dilynwch ni!