Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Gwybod eich hawliau fel gofalwr di-dâl

Diwrnod Hawliau Gofalwyr Dydd Iau 24 Tachwedd 2022

Ar gyfer rhieni a gofalwyr oedolion ag anhawster dysgu/anabledd

Ein nod yn Cynnal Gofalwyr yw bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod, eu gwerthfawrogi a bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Rydym am iddynt gael mynediad at y cefnogaeth a'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt i wella ansawdd eu bywyd a'u lles fel y gallent gael bywyd boddhaus ochr yn ochr â gofalu.

Yn y bwletin hwn byddwn yn hysbysu gofalwyr di-dâl am eu hawliau.

O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru 2014, mae gan Ofalwyr di-dâl hawl i

- Lles
- Gwybodaeth, Cyngor a chymorth
- Asesiad Gofalwyr
- Cael clywed eu llais
- Eiriolaeth

Hawl i Les

Diffinir lles gan yr Geiriadur Saesneg Rhydychen fel **"cyflwr o fod yn gyfforddus, yn iach, neu'n hapus"**. Gwyddom y gall gofalu effeithio arnoch chi. Pan fyddwch yn gofalu am rywun arall mae'n hawdd iawn rhoi eich anghenion eich hun ar un ochr ond mae'n bwysig meddwl am eich anghenion fel

- eich lles corfforol, meddyliol ac emosiynol a'ch cyfleoedd hamdden ac i gymdeithasu.
- cael seibiant o'ch rôl ofalu
- eich dymuniad am addysg neu waith ac i gael gwybodaeth am gyllid ac unrhyw agwedd eraill ar fywyd sy'n bwysig i chi fel Gofalwyr.

Mae gan Cynnal Gofalwyr gronfa Lles i Ofalwyr a fydd ar agor tan fis Mawrth 2023. Os nad ydych wedi gwneud cais i'r gronfa o'r blaen rydym yn eich annog i gysylltu â ni i gael fwy o wybodaeth. Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y gellir gwneud cais amdano

- seibiant byr gyda neu heb y person rydych yn gofalu amdano neu ddiwrnodau allan
- ffioedd cyrsiau addysg, llyfrau neu offer
- aelodaeth i gampfa, dosbarthiadau ymarfer corff, sesiynau nofio etc
- prynu eitemau ar gyfer gweithgaredd, hobi neu dabled i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, diwrnod sba, tylino a therapïau amgen neu cwnsela.

✆ 01248 370 797 ✉ help@carersoutreach.org.uk www.carersoutreach.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

Hawl i Wybodaeth, Cyngor a Chymorth

Rhaid i awdurdodau lleol a byrddau iechyd sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor am y gofal a'r cymorth sydd ar gael. Rhaid darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth mewn ffordd y gall pawb ei deall ac a ddylai ystyried anghenion iaith.

Asesiad o anghenion gofalwyr

Mae gan ofalwyr di-dâl hawl i gael asesiad o anghenion gofalwyr a, lle nodir anghenion cymwys, i gael eu diwallu. Mae asesiad o'r fath ar wahân i unrhyw asesiad o anghenion y person y maent yn gofalu amdano.

Hawl i leisio'ch barn a rheolaeth dros benderfyniadau am eich cefnogaeth

Yn ystod eich asesiad anghenion gofalwyr, rhaid i'ch awdurdod lleol ofyn i chi beth sy'n bwysig i chi fel gofalwyr. Rhaid i chi fod yn rhan o bob penderfyniad am eich cefnogaeth. Mae gan ofalwyr ddewis a ydynt yn darparu gofal a'r math o ofal y gallent ddymuno ei ddarparu.

Yr Hawl i Eiriolaeth os na allwch gymryd rhan lawn mewn trafodaethau eich hun

Mae eiriolwr yn rhywun a all helpu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud am eich cymorth.

Gofalwyr di-dâl mewn addysg a chyflogaeth

O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), mae gofyniad clir i addysg a chyflogaeth gael eu hystyried fel rhan o asesiad o anghenion gofalwyr. Dylai'r asesiad ystyried a yw'r gofalwyr di-dâl yn gweithio neu'n dymuno gwneud hynny; a yw'r gofalwyr yn cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu unrhyw weithgaredd hamdden neu'n dymuno cymryd rhan ynddo.

Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn darparu

- Grwpiau a fforymau cefnogi rhieni a gofalwyr ar-lein, a grwpiau cerdded misol.
- Cylchlythyr chwarterol a gwybodaeth i ofalwyr
- Cyd weithio gyda gwasanaethau ac asiantaethau eraill
- Cynnig cefnogaeth emosiynol, rydym yma i wrando ac i glywed yr hyn y mae gofalwyr yn ei ddweud
- Gwybodaeth am fudd-daliadau lles, eich hawliau a chymorth grant
- Eiriolaeth lefel isel - gallwn gysylltu â gweithwyr iechyd proffesiynol, gwasanaethau cymdeithasol neu asiantaethau eraill ar ran gofalwyr os na allwch gwneud hyn eich hun.
- Cyswllt adolygiad blynyddol - os nad ydym wedi cael cyswllt â gofalwyr yn ystod y 12 mis diwethaf anelwn at gysylltu trwy ddull cyswllt dewisol y gofalwyr e.e. ffôn, e-bost neu lythyr.

Ar ein gwefan mae dolen i'n padlet cynllunio ar gyfer y dyfodol sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol i rieni a gofalwyr, dilynwch i linc isod neu sganiwch y cod QR.

https://padlet.com/carersoutreach/onuv8lkgixasg82

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Mae Cynnal Gofalwyr yn hwyluso cyfarfod cefnogi rhieni a gofalwr ar-lein am 10.30

Dydd Llun 21 Tachwedd

Bydd Helen Fon Owen, Rheolwr Gwasanaeth Gwasanaeth Anabledd Dysgu Oedolion yn ymuno â ni.

A oes gennych gwestiwn neu sylw yr hoffech ei wneud neu ei ofyn i Helen?

Mae Helen yn ymuno â'n grwpiau cefnogi yn reolaidd ac mae bob amser yno i ateb unrhyw gwestiynau a godir.

Os na allwch ddod i'r cyfarfod ar-lein, anfonwch eich cwestiynau at Cynnal Gofalwyr o flaen llaw. Fe wnawn ofyn y cwestiwn ar eich rhan.

Ymunwch â Chyfarfod Zoom

https://us06web.zoom.us/j/88061732465?pwd=WVgwTm5JR29GeEl3blFUVHpyZm5ldz09

ID y cyfarfod: 880 6173 2465 Côd : 204341

☎: 01248 370797; ✉: help@carersoutreach.org.uk

Byngalo moethus ar gael am ddim i ofalwyr

Ydych chi'n gofalu am, neu'n cynnig cefnogaeth i aelod o'r teulu.
Yn byw yng Ngwynedd ac eisiau gwyliau / egwyl fer mewn ardal wledig gyda golygfeydd hyfryd o fynyddoedd Eryri?

Dyma gyfle i chi aros mewn byngalo moethus 3 Ystafell Wely sydd wedi'i addasu'n llawn ac yn addas ar gyfer unigolion sy'n defnyddio cadair olwyn.
Hefyd, mae beiciau wedi'u haddasu ar gael i'w logi gyda gostyngiad o 50% i unrhyw un sy'n aros yn y byngalo. Mae'r Byngalo wedi ei leoli ar safle Antur Waunfawr.

- Does dim Cost i'r gofalydd aros yn y byngalo
- Ni chaniateir unrhyw anifeiliaid ar y safle heblaw cŵn tywys.

I wneud ymholiadau a derbyn gwybodaeth pryd mae'r byngalo ar gael cysylltwch â

✉ **TimAnableddDysguArfon@gwynedd.gov.wales**

☎ **Lowri Jones on 01286 682 751**