bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Rhifyn 95 Hydref 2020

Sefydlwyd ym 1991

Gwawriodd bore newydd

Yn cefnogi gofalwyr di-dâl yn ystod ac ar ôl y pandemig

Y ffordd ymlaen, blociau adeiladu ar gyfer y normal newydd

Rydyn ni wedi dechrau cynnal grwpiau drwy alwadau fideo Zoom.

Cadw mewn cysylltiad – Mae gofalwyr di-dâl yn medru cysylltu â ni i ofyn am gymorth a gwybodaeth. Gweler y tu mewn

Byddwn ni'n gweithio yn ôl canllawiau Llywodraeth Cymru er mwyn sicrhau bod hawliau gofalwyr yn cael eu diogelu a'u hanghenion yn cael diwallu.

Byddwn ni'n ailagor ein canolfannau ac yn ailgydio yn ein gweithgareddau pan fydd hi'n ddiogel i wneud hynny.

Byddwn ni'n parhau i gefnogi gofalwyr di-dâl. Cysylltwch â ni'n gyntaf ynghylch eich holl bryderon gofalu.

Mae gennym ni sylfaen gadarn i adeiladu arni

Give as you Live™

NOD ANSAWDD PQASSO QUALITY MARK lefel | level 1

SERVICES FOR CHARITIES CHARITY COMMISSION ENDORSED PQASSO Quality Mark 2014 Quality Assessment System

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Symud ymlaen a'r hyn y medrwn ni ei ddisgwyl o'r normal newydd

Pan gyflwynwyd y cyfyngiadau symud, daeth ein bywydau arferol i ben. Roedden ni'n gobeithio mai dim ond am gyfnod byr fyddai hwn, ond yma yr ydyn ni, dros dri mis yn ddiweddarach, ac yn dechrau cynllunio nawr ar gyfer normal newydd.

Pan ddaeth ein hen fywydau arferol i ben yn frawychus o sydyn, dygwyd y llwybrau cymorth arferol oddi wrthym, gan adael pawb yn addasu i'r rheolau newydd ac yn ceisio ymdopi yn eu ffordd eu hunain.

Bob tro y mae'r cyfyngiadau'n cael eu llacio, rydyn ni'n cael ychydig mwy o ryddid – i siopa, ffurfio 'swigod' ac ati. Ond, mae'r feirws yn bresennol o hyd, felly efallai bod y normal newydd yn golygu bod yn rhaid i ni addasu nawr i fyw mewn byd sy'n cynnwys Covid-19.

Bydd gofalwyr unigol yn gorbryderu ac yn cwestiynu a ddylid ailddechrau gwasanaethau fel gofal cartref, gwasanaethau eistedd gyda phobl a mynychu'r ysgol. Ar brydiau, mae'n anoddach gwneud ein penderfyniadau ein hunain nag yw hi i gael y penderfyniadau wedi eu gwneud trosom.

Mae'n rhaid i ni sylweddoli y bydd pobl yn ymateb mewn ffyrdd unigol i'r broses o lacio'r cyfyngiadau symud. Yn Cynnal Gofalwyr, byddwn ni bob amser yn sensitif ac yn hyblyg i deimladau gofalwyr.

Efallai na fydd gwasanaethau'n edrych yr un peth am gryn amser; medrai hyn fod yn adeg dda i werthuso ac edrych ar ein hen fywydau. Beth oedd yn gweithio a ddim yn gweithio? Oes yna bethau nad ydych chi wedi'u colli?

Roeddwn i'n arfer gyrru milltiroedd maith i gyfarfodydd, ac mae'r mwyafrif o'r rhain wedi'u disodli bellach gan alwadau fideo Zoom, gan arbed amser ac arian i bawb cysylltiedig.

Beth arall ydyn ni wedi'i ddysgu o'r cyfyngiadau symud? Mae'r cymorth cymunedol wedi bod yn rhagorol. Mae rhai rhiant-ofalwyr wedi dweud wrthym eu bod wedi mwynhau treulio mwy o amser gartref fel teulu.

Wrth gwrs, bydd llawer o ofalwyr wedi'u bwrw'n galed yn sgil y gwasanaethau sydd wedi'u tynnu oddi wrthynt, a dylent gael cyfle nawr i drafod yr hyn sydd eu hangen arnyn nhw wrth symud ymlaen.

Rydyn ni wedi gweld colledion dwfn hefyd – profedigaeth, colli swyddi, colli bywoliaeth, mae'r rhain yn ddigwyddiadau mawr sy'n effeithio ar bobl yn barhaol.

Y broblem yw, nid oes gennym ni bêl risial i weld y dyfodol. Ni wnaethon ni weld hwn yn dod ac mae'n anodd gweld heibio iddo. Y peth anoddaf, efallai, yw ceisio cynllunio ar gyfer yr anhysbys.

Rydyn ni wedi siarad â miloedd o ofalwyr, pob un â phryderon unigol, a'r neges ysgubol rydyn ni wedi'i derbyn yw un o ddiolchgarwch am ein gwasanaeth.

Rwy'n wirioneddol gredu bod angen i ni symud ymlaen gyda sensitifrwydd, tosturi a gobaith. Rwy'n sylweddoli bod angen bod yn hyblyg, ac rwy'n hyderus y bydd Cynnal Gofalwyr yn addasu'n dda er mwyn sicrhau y medrwn ni gefnogi gofalwyr, nawr ac yn y dyfodol.

~ Llinos

'O fyd Rhagorol newydd, sydd â'r fath bobol ynddo!' ~ Cyfieithiad Gwyn Thomas o waith William Shakespeare

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

PPE (Cyfarpar Diogelu Personol) ar gyfer gofalwyr

Mae Llywodraeth Cymru wedi llunio canllawiau ar gyfer cyflenwi PPE i ofalwyr di-dâl. Yn ôl y canllawiau, mae gan ofalwyr di-dâl yr hawl i ofyn am PPE os yw eu rôl ofalu yn cyfiawnhau hyn. Os ydych chi'n credu y byddai cael PPE yn fuddiol i chi yn eich rôl gofalu, cysylltwch â ni i edrych ar eich opsiynau.

https://llyw.cymru/canllawiau-covid-19-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-cyfarpar-diogelu-personol-ppe

Grantiau a chyllid ar gyfer gofal seibiant

Mae gofalwyr di-dâl yng Ngwynedd yn gymwys i ofyn am grant o gronfa gofal seibiant Gwynedd. Oherwydd y cyfyngiadau symud, mae gofal seibiant yn edrych ychydig yn wahanol eleni. Os hoffech chi wybod sut medrech chi elwa ar y gronfa hon – ac os ydych chi'n byw yng Ngwynedd – cysylltwch â Helen Evans ar y rhif isod.

Mae teuluoedd ar Ynys Môn yn medru gwneud cais am y Gronfa 'Family Helping Out'. **Gweler y dudalen nesaf am ragor o fanylion.**

Grantiau ar gyfer eitemau hanfodol

Mae gofalwyr o bob un o'r 3 sir yn medru cysylltu â ni i ofyn am help i ddod o hyd i gyllid ar gyfer eitemau hanfodol fel poptai, peiriannau golchi ac oergelloedd. Neu ar gyfer eitemau a fyddai o fudd iddyn nhw gyda'u rôl ofalu. Swm cyfyngedig o gyllid sydd ar gael a bydd blaenoriaeth yn cael ei rhoi i'r rheini â'r angen mwyaf.

Cymorth cymunedol

Mae gan y mwyafrif o gymunedau grwpiau cymunedol bellach. Mae'r cymorth a gynigir yn amrywio o siopa, casglu presgripsiynau, mynd â'r ci am dro, darparu prydau bwyd – mae hyn yn amrywio o un ardal i'r llall. Os ydych chi'n credu y byddech yn cael budd o'r math hwn o gymorth, cysylltwch â ni ac fe wnawn ni eich rhoi mewn cysylltiad ag unrhyw grwpiau cymorth yn eich ardal leol.

Grwpiau cymorth i ofalwyr drwy Zoom

Mae nifer o grwpiau'n cyfarfod yn y modd hwn bellach. Cysylltwch â ni os hoffech fod yn rhan o grŵp Zoom i ofalwyr.

zoom

Cadw mewn cysylltiad

Dros y ffôn:

Gwynedd & Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

: help@carersoutreach.org.uk

: www.cynnalgofalwyr.org.uk

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

Stori gofalydd

Rwyf mor ddiolchgar am yr holl gymorth rwyf wedi'i dderbyn gan Cynnal Gofalwyr.

Mae'r cyfyngiadau symud wedi bod yn hynod anodd gyda 3 phlentyn, yn enwedig pan mae gan un ohonyn nhw anghenion ychwanegol.

Pan fyddwch chi'n cael diagnosis o glefyd nad yw mor adnabyddus, medr fod yn anodd gwybod i ble i droi am y cywir. Mae medru siarad ag Eirian wedi bod yn help aruthrol i mi, ac roedd hi'n braf teimlo bod rhywun yn wirioneddol wrando ar fy mhryderon a'm gofidiau.

Fel rhiant-ofalydd, rhaid i chi ymladd weithiau am y gwasanaeth rydych chi'n gwybod sydd ei angen ar eich plentyn ac yn gwybod bod ganddo'r hawl i'w dderbyn. Mae hyn yn medru eich llorio! Mae'n braf teimlo bod gennyf rywun sy'n barod i siarad drosof a mynd ar ôl cyfeiriadau rwyf wedi bod yn aros amdanyn nhw.

I goroni'r cyfan, cefais grant gan Gronfa 'Helpu Allan Rhieni' Ynys Môn. Gwnaeth hwn fy ngalluogi i brynu cyfarpar chwarae awyr agored i gadw'r plant yn brysur yn ystod diwrnodau hafaidd hir y cyfyngiadau symud. Medrwch chi weld o'u gwenau llydan eu bod nhw'n hapus iawn hefyd.

~ Heather Hughes, Gofalydd Ynys Môn

Cronfa Helpu Allan Rhieni Ynys Môn

Y llynedd, gwnaethom hysbysebu cronfa i dalu am weithgareddau a gofal seibiant ar gyfer teuluoedd ar Ynys Môn sydd â phlentyn neu blant ag anghenion ychwanegol.

Cafodd y teuluoedd a wnaeth gais i'r gronfa docynnau i fynd i Barc Gelli Gyffwrdd, tocynnau i Sw Gaer a gwersi marchogaeth, ymhlith pethau eraill.

Mae'n falch gennym ddweud bod y gronfa hon wedi'i hymestyn am flwyddyn arall.

Rydyn ni wedi prosesu rhai cyfeiriadau yn barod, fel yr un uchod.

Yn amlwg, yn yr hinsawdd sydd ohoni, mae'n bosibl na fydd rhai gweithgareddau'n ymarferol. Ond, rydyn ni'n hapus i gael sgyrsiau â theuluoedd ynghylch yr hyn a fyddai'n gwneud gwahaniaeth iddynt. Byddwn ni'n ceisio bodloni eich dymuniadau lle bynnag y bo'n bosibl.

Cysylltwch â Helen Evans am ragor o fanylion.

Os na wnaethoch chi erioed, fe ddylech chi. Mae'r pethau hyn yn hwyl, ac mae hwyl yn beth da. ~ Cyfieithiad o waith Dr Seuss

Byw, chwerthin, caru

Diwrnodau hydrefol

Mae haf da yn medru ein paratoi ni ar gyfer y gaeaf. Mae'r flwyddyn hon wedi bod yn un anghyffredin a dweud y lleiaf! Mae cymaint ohonom wedi methu â chael ein diwrnodau allan a'n gwyliau arferol ac, mewn rhai achosion, hyd yn oed ein gwaith cyflogedig! Wrth i'r hydref agosáu a'r diwrnodau'n byrhau, beth fedrwn ni ei wneud i godi'n calonnau?

Gwnaeth un darlledydd chwaraeon droi ei sylw at ei 2 gi a dechrau gwneud ffilmiau byr gyda sylwebaeth ar eu gweithgareddau bob dydd. Fe bostiodd y rhain ar gyfryngau cymdeithasol, ac yn fuan iawn, roedd ganddo gefnogwyr o bob rhan o'r byd, gan gynnwys enwogion o'r byd ffilmiau. Mae ganddo ail yrfa ffyniannus bellach a dyfodd yn syml o'r ffaith iddo weld yr hud yn anturiaethau bob dydd ei anifeiliaid anwes cu.

Medrai dod o hyd i'r hud mewn pethau bob dydd fod mor syml a gweld eich anwyliaid yn gwenu, neu glywed chwerthin plant. Beth bynnag sy'n eich swyno chi, rhowch wybod i ni a bydden ni'n dwli eu rhannu yn y cylchlythyr hwn.

Newyddion am y garafan ofalwyr

Oherwydd y pandemig, nid oedden ni'n medru cynnig ein carafanau eleni. Rydyn ni wedi caniatáu i archebion gael eu bwrw ymlaen at y flwyddyn nesaf lle'n bosibl. Rydyn ni wrthi'n dychwelyd blaendaliadau i'r rheini nad ydyn nhw'n dymuno gohirio eu gwyliau.

Llongyfarchiadau

Enillydd y wobr raffl o Rifyn 93, sef llyfr coginio gan Cerys Matthews, yw Jane Goddard. Da iawn Jane a mwynhewch eich coginio!

Cariad yw popeth

Oherwydd pandemig Covid-19, mae ymweliadau â chleifion mewn ysbytai wedi'u cyfyngu'n ddifrifol, sy'n medru peri straen a gofid.

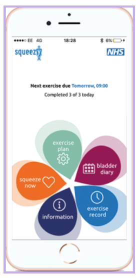
Nod y fenter 'Matching Hearts' yw creu cyswllt rhwng cleifion gwael ofnadwy a'u hanwyliaid.

Bu rhai o'n gwirfoddolwyr yn ddiwyd yn ystod y cyfyngiadau symud yn gwau calonnau ar gyfer y cynllun hwn.

Y Gornel Apiau

Faint o weithiau mae gennym ni fwriadau da i gadw'n heini ond wedyn yn anghofio? Byddai negeseuon atgoffa rheolaidd yn dda! Mae 'Squeezy' wedi'i gynllunio gan seicotherapyddion siartredig sy'n arbenigo mewn iechyd Menywod a Dynion sy'n gweithio i'r GIG. Mae'n addas i'r rheini sydd eisiau gwella cyhyrau llawr y pelfis drwy wneud ymarferion. Mae'n costio £2.99 i'w lawrlwytho.

Ap dynion



Ap menywod

Cofia bob amser: Rwyt ti'n brydferth, mae pobl yn dy garu di, mae ar bobl dy angen, rwyt ti'n gryf, Rwyt ti'n ddigon!

Awgrymiadau bywyd

Oes gennych chi Fathodyn Glas?

Mae'n bwysig cofio nad yw'r Bathodyn Glas yn cael ei adnewyddu'n awtomatig. Eich cyfrifoldeb chi yw ei adnewyddu.

Yn ystod y cyfyngiadau symud, mae'r llywodraeth wedi caniatáu i Fathodynnau Glas a fydd yn dod i ben ar 1 Ionawr 2020 barhau i fod yn ddilys am gyfnod estynedig. Bydd hyn yn parhau tan 30 Medi 2020.

Mae rhai gofalwyr wedi dweud wrthym fod eu cais am Fathodyn Glas wedi'i wrthod. Os ydych chi'n cael unrhyw broblemau wrth lenwi'r ffurflenni neu'n credu eich bod wedi cael cam drwy gael eich cais wedi'i wrthod, cysylltwch â ni.

Gostyngiad y Dreth Gyngor

Fe fedrech chi fod yn gymwys i gael gostyngiad ar eich treth cyngor os ydych chi'n ofalydd ac yn:

- byw yn yr un eiddo â'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano
- darparu o leiaf 35 awr yr wythnos o ofal

Hefyd, rhaid i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano fod yn derbyn un o'r canlynol:

- cyfradd uwch elfen ofal y Lwfans Byw i'r Anabl
- cyfradd uwch y Lwfans Gweini
- Pensiwn Anabledd uwch
- Lwfans Gweini Cyson uwch

Ni fedr y sawl rydych chi'n gofalu amdano fod yn gymar neu'n bartner i chi nac yn blentyn dan 18 mlwydd oed.

Mae hwn yn medru bod yn fater cymhleth; ewch i wefan eich cyngor lleol am ragor o wybodaeth neu cysylltwch â Cynnal Gofalwyr i drafod eich sefyllfa.

3 ffordd o arbed arian

Dŵr Cymru Welsh Water

Mae tariff **HelpU** yn codi cyfradd fforddiadwy ar aelwydydd incwm isel ar fudd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd.

Mae tariff mesuredig **WaterSure Cymru** yn gosod ffioedd sefydlog ar gyfer aelwydydd incwm isel â chyflwr meddygol neu deulu mawr.

Medrwch arbed £25 drwy dalu ffioedd dŵr drwy eich budd-daliadau gyda'r cynllun **Dŵr Uniongyrchol**.

: www.dwrcymru.com
☎: 0800 052 0145

Gwasanaethau blaenoriaethol

Trwy ymuno â'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol medrwch gael help ychwanegol gyda:

- Dŵr mewn poteli os bydd eich cyflenwad yn cael ei dorri
- Ffyrdd eraill o gael gwybodaeth
- Sicrwydd rhag galwyr ffug

Mae'r rheini sy'n gymwys i ymuno'n cynnwys rhieni plant ifanc, cleifion ar ddialysis, pobl ag anawsterau gweld neu glywed neu'r rheini sy'n oedrannus neu'n anabl.

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 argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.