



Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

# Newyddlen

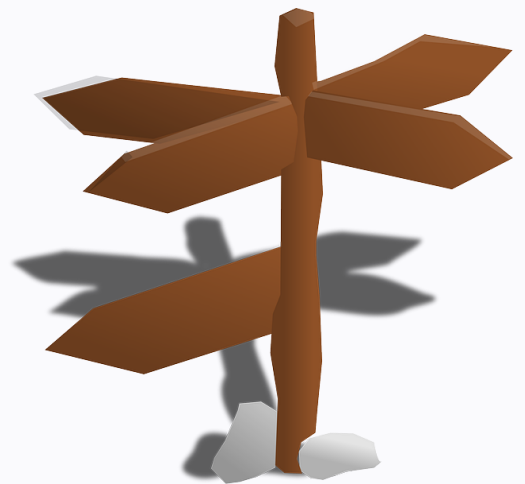
I rieni a gofalwyr oedolion ag  
anhawster dysgu (anabledd dysgu)

**Rhifyn 23**  
**Gaeaf 2018**

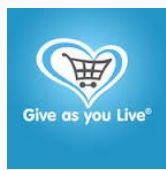
**Gall gofalu am rywun fod yn  
wobrwyol ac ar adegau gall hefyd  
fod yn flinedig iawn.**

**Ydych chi weithiau'n meddwl ble i  
droi ato am wybodaeth?**

**Ydych chi'n teimlo y byddai'n dda  
siarad â llais cyfeillgar?**



**Mae croeso i chi gysylltu â  
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr  
Rydym yma i wrando ar ofalwyr**



**Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr**

Uned 6, Mentec

Ffordd Deiniol,

Bangor

Gwynedd. LL57 2UP

☎ 01248 370797

🌐 [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

# Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Yn rhifyn diweddaraf y cylchlythyr hwn, ysgrifennodd Cynnal Gofalwyr erthygl ar ostyngiad ar y dreth gyngor i ofalwyr. Rydym yn falch iawn o fedru dweud bod llawer o deuluoedd wedi cysylltu â Chynnal Gofalwyr ar ôl darllen yr wybodaeth hon, ac amcangyfrifir fod y gostyngiad a gafodd y teuluoedd hyn wedi arbed oddeutu £5,000 iddyn nhw yn y flwyddyn hon yn unig. Bydd y gostyngiad hwn yn parhau o un flwyddyn i'r llall, cyn belled â bod amgylchiadau'r teuluoedd yn parhau i fod yr un peth.

Os oes gennych chi wybodaeth yr ydych chi'n credu y medrai helpu rhieni / gofalwyr eraill, rhowch wybod i ni er mwyn i ni ei rhannu mewn rhifynnau i ddod o'r cylchlythyr hwn.

Mae'n bleser gan Cynnal Gofalwyr gynnig gwyliau i ofalwyr di-dâl am bris arbennig. Mae ein carafán newydd wedi'i lleoli ar gyrion Pwllheli ac mae ganddi olygfeydd syfrdanol Eryri y tu ôl iddi. Mae mewn rhan bengaead, dawel o'r parc, sy'n addas i bobl o bob oed. Glaw neu hindda, bydd cymaint i'ch difyrru chi yn ystod eich amser yma.

Mwynhewch weithgareddau'r dydd, yr adloniant nos neu ewch am ddiwedd dawel ym mar y perchnogion. Ewch am daith hamddenol ar y llyn cychod, neu beth am fynd am dro yn ardal fewndirol y parc eang hwn neu ar hyd yr arfordir ar bwys y traeth? Mwynhewch y llithrennau yn y pwll nofio sydd wedi'i ailwampio. Treuliwch eich amser ar ddech y garafán wrth i'r haul godi neu fachlud. Dim ond rhai syniadau yw'r rhain i gael gwyliau rhagorol i ffwrdd.



Hefyd:-

- \* Mae wi-fi am ddim yn y garafán ac mewn gwahanol fannau ar y safle.
- \* Mae'r safle'n addas i bobl o bob oed, gan gynnwys teuluoedd â phlant.
- \* Mae gofalwyr yn medru aros gyda'u dibynyddion, eu teulu neu eu ffrindiau.
- \* Mae 6 o bobl yn medru aros yn y garafán, sydd ag un gwely dwbl a dau set o welyau sengl.

*Medrwyd aros am 3, 4 a 7 niwrnod.*

- \* *Cyrraedd ar ddydd Gwener i aros am 3, 4 neu 7 diwrnod, ar ddydd Sadwrn i aros am 3 neu 7 diwrnod ac ar ddydd Llun i aros am 4 neu 7 diwrnod.*
- \* *Bydd angen talu blaendal o £50.00 pan fydd eich cais yn cael ei dderbyn, ac ni chaiff hwn ei ad-dalu.*
- \* *Darperir dillad gwely.*
- \* *Mae tocynnau Hwyl a Breintiau wedi'u cynnwys yn y pris*
- \* *Medrwyd drefnu i archfarchnad gludo nwyddau'n syth i'r garafán*

**Gallwch archebu ym mis Ionawr 2019**

✉: [caravan@carersoutreach.org.uk](mailto:caravan@carersoutreach.org.uk) ☎: 01248 370797

## Beth sy'n newid pan wyf yn cyrraedd oedran ymddeol?

### **C: Rwy'n cyrraedd oedran ymddeol fis nesaf – beth sy'n newid?**

#### **A: Lwfans Gofalwr**

Os ydych wedi bod yn cael Lwfans Gofalwr a bellach yn cael Pensiwn y Wladwriaeth, a delir ar raddfa sydd yr un faint neu'n fwy na Lwfans Gofalwr (£62.70), mae'n bosibl na fyddwch yn cael Lwfans Gofalwr mwyach, ond fe fedrech gael yr hyn a elwir yn 'hawl sylfaenol'

#### **Hawl Sylfaenol**

Os ydych yn cael Lwfans Gofalwr neu â hawl sylfaenol iddo, byddwch yn gymwys i gael y Premiwm Gofalwyr yn y Credyd Pensiwn, sy'n werth £34.95 yr wythnos

#### **Credyd Pensiwn**

Mae dau wahanol fath o Credyd Pensiwn.

**Credyd Gwarant** – mae hwn yn ychwanegu at eich incwm wythnosol os yw'n llai na £159.35 (i bobl sengl) neu £243.25 (i gyplau). Mae hwn ar gyfer y rhai hynny sydd wedi cyrraedd yr oedran cymhwys lleiaf.

**Credyd Cynilion** – mae hwn yn daliad ychwanegol i bobl sy'n cynilo ychydig o arian tuag at eu hymddeoliad, er enghraifft, pensiwn. Mae'n bosibl na fyddwch yn gymwys i gael Credyd Cynilion os wnaethoch chi gyrraedd oedran pensiwn ar 6 Ebrill 2016 neu ar ôl hynny.

I gael gwybod a ydych yn gymwys i gael Credyd Pensiwn, ffoniwch y

#### **Llinell hawlio Credyd Pensiwn**

Ffôn: 0800 99 1234

Ffôn destun: 0800 169 0133

Dydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 8am a 6pm

Pan fyddwch chi'n ffonio, bydd angen i chi gael yr wybodaeth ganlynol wrth law:

- eich Rhif Yswiriant Gwladol
- gwybodaeth am eich cynilion, buddsoddiadau ac incwm
- manylion y cyfrif yr hoffech i unrhyw daliadau Credyd Pensiwn fynd i mewn iddo

#### **Tocyn bws i bobl dros 60 oed**

Mae trigolion yng Nghymru sydd dros 60 oed yn cael tocynnau bws am ddim. Lawrlwythwch ffurflen gais o wefan cyngor Gwynedd neu holwch am ffurflen bapur trwy ffonio 01766 771000.

#### **Tocynnau Trên**

£30 yn unig yw pris *Cerdyn Rheilffordd Pobl Hŷn*, a bydd yn arbed 1/3 i chi ar brisiau tocynnau rheilffordd ledled Prydain Fawr am flwyddyn gyfan.

I brynu cerdyn ar-lein, ewch i [www.senior-rail.co.uk](http://www.senior-rail.co.uk) neu prynwch un mewn gorsaf drenau â staff. Byddan nhw eisiau gweld pasbort dilys, trwydded yrru ddilys neu dystysgrif geni

Os ydych chi'n 75 oed neu'n hŷn, medrdech chi gael eich **Trwydded Deledu am ddim**.

Ffoniwch 0300 790 6165

**Nid yw hon yn rhestr gyflawn. Rhowch wybod i ni os gwelwch yn dda am unrhyw wybodaeth arall sydd wedi eich helpu er mwyn i ni fedru ei rhannu â gofalwyr eraill.**

Hyd y gwyddom, roedd y 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 y wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.

# Awyr Las / Blue Sky

## Tîm Anabledd Dysgu Oedolion Gwynedd

Mae Tîm Anabledd Dysgu Oedolion Gwynedd wedi'i leoli gydag Awdurdod Lleol Gwynedd mewn 3 canolfan ar draws y Sir, yng Nghaernarfon, Pwllheli a Dolgellau.

Awyr Las / Blue Sky yw eich Elusen GIG. Mae gan Dîm Anabledd Dysgu Oedolion Gwynedd ei Gronfa ei hun o dan ymbarél Awyr Las. Mae'r Tîm wedi bod yn brysur yn codi arian dros y flwyddyn ddiwethaf ac yn cynnal sioe ffasiwn ac arwerthiant. Bydd yr arian a godir yn cael ei ddefnyddio i brynu adnoddau sydd y tu hwnt i'r hyn y byddai'r GIG yn ei ddarparu yn rheolaidd yn helpu tuag at brynu adnoddau ar gyfer y grwpiau.

Cymerodd y tîm ran yn y Ras Gwely BCU a defnyddiodd y cyfle i godi proffil y System Goleuadau Traffig (gweler tudalen 5) dogfen sy'n teithio gyda'r claf trwy eu taith ysbyty. Cydnabyddir bod gan lawer o bobl ag anabledd dysgu anawsterau wrth gyfathrebu eu hanghenion. Mae'r ddogfen hon yn hysbysu gweithwyr proffesiynol, sy'n ymwneud â'u gofal a'u triniaeth, am anghenion y person mewn crynodeb byr o ddarlleniad cyflym.



Llwyddodd Tîm Anabledd Dysgu Gwynedd i fod yn rhan o ddatblygiad Canolfan Goffa ym Mlaenau Ffestiniog ac maent bellach yn cynnig apwyntiadau ar gyfer clinigau Cof, clinigau Asesu ar gyfer Cofrestr Anabledd Dysgu a Clinigau Chyngor Ymddygiadol. Rydym hefyd yn cynnig sesiynau Grŵp, er enghraifft, Cadw'n Ddiogel a Pherthnasoedd.

Bydd Tîm Anabledd Dysgu Gwynedd yn cynnal Digwyddiad Ymgysylltu yn y dyfodol i gwrdd â Rhieni a Gofalwyr a rhannu'r hyn a gynigiwn fel Tîm. Rydym eisiau gofyn beth mae Rhieni a Gofalwyr angen gennym ni fel gwasanaeth. Gobeithio y byddwch chi i gyd yn ymuno â ni ar gyfer y digwyddiad hwn yn y dyfodol agos.

Joanne Carribine,  
Matron Ardal Dros Dro,  
Tîm Anabledd Dysgu Gwynedd.  
Penrallt,  
Caernarfon, LL551BN

[Joanne.Carribine@wales.nhs.uk](mailto:Joanne.Carribine@wales.nhs.uk)





# Pasport Goleuadau Traffic yr Ysbyty

Ffurflen syml chwe tudalen yw **Pasport Goleuadau Traffig yr Ysbyty**, a fedrir cael ei chwblhau gan y defnyddiwr gwasanaeth a/neu'r bobl sy'n ei adnabod yn dda cyn mynd, neu gael ei dderbyn, i'r ysbyty.

**Asesiad Goleuadau Traffig Ysbyty**  
The Traffic Light Hospital Assessment

Enw/Name: \_\_\_\_\_

Gwnehwch yn siŵr fod yr holl staff sy'n edrych ar eich ôl yn darllen ac yn llofnodi'r asesiad hwn ar dudalen 6.  
Make sure that all the staff who look after you read and sign this assessment on page 6.

Mae'r ddogfen hon yn perthyn i mi. Cofiwch ei dychwelyd i mi pan fyddaf yn cael fy rhyddhau/ This document belongs to me. Please return it when I am discharged.

- Coch/Red** - Pethau mae'n rhaid i chi wybod. Things you must know.
- Ambr/Amber** - Pethau y dylech wybod amdanaŵ. Things which you should know about me.
- Green/Green** - Pethau rwy'n eu hoffi/Pethau nad ydw i'n eu hoffi. Things I like/Things I don't like.

Allergeddu: \_\_\_\_\_  
Allergies:

Mi all pobl wneud unrhyw benderfyniad pwysig amdanoch chi heb siarad gyda chi yn gyntaf, gan gymysgu a ddydd rhai gwneithu i achos eich bywyd. Fy ddolen nhw siarad gyda chi teulu, neu eich meddyg hefyd, os rydych chi cytuno â hynny, neu os ydych chi eiddo adawstwr eiddo pethau. Mae angen iddyn nhw nodwedd areolaidd ac unrhyw wneithu'r proffesiynol arall sy'n gweithio gyda chi. Dyna'r gyflwyniad (Deddf Galluedd Meddygol 2005).

People can't make any important decisions about you without talking to you first, including whether to give you life saving treatment. They should talk to your family or carers too if you have difficulty understanding (if you agree). They also need to listen to any other professionals who are working with you. It's the law (Mental Capacity Act 2005).

**Pethau mae'n rhaid i chi wybod/ Things you must know**

Enw/Name: \_\_\_\_\_  
Dylech fy ngalw/ Known as: \_\_\_\_\_

Cyfeiriad: \_\_\_\_\_  
Address:

Ffôn: \_\_\_\_\_  
Telephone number:

Dyddiad geni: \_\_\_\_\_  
Date of birth:

Meddyg teulu/GP: \_\_\_\_\_  
Cyfeiriad: \_\_\_\_\_  
Address:

Ffôn: \_\_\_\_\_  
Telephone number:

Perthynas agosaf: \_\_\_\_\_ Ffôn/ Tel: \_\_\_\_\_  
Next of kin:  
Perthynas: \_\_\_\_\_ Relationship:

Gofalydd/Carer: \_\_\_\_\_ Ffôn/ Tel: \_\_\_\_\_  
Perthynas: \_\_\_\_\_ Relationship:

Proffesiynolion cysylliedig: \_\_\_\_\_ Ffôn/ Tel: \_\_\_\_\_  
Professionals involved:

Rheolwr gofo: \_\_\_\_\_ Ffôn/ Tel: \_\_\_\_\_  
Care manager:

Crefydd/Religion: \_\_\_\_\_  
Cais/diddor crefyddol/ Religious requests:

Page 2 of 6 Fersiwn 1/Version 1 05/02/14

**Pethau mae'n rhaid i chi wybod/ Things you must know**

Cyflirau meddygol presennol: \_\_\_\_\_  
Current medical conditions:

Hanes meddygol byr: \_\_\_\_\_  
Brief medical history:

Meddyginiaethau presennol: \_\_\_\_\_  
Current medication:

Ymryiadau meddygol: \_\_\_\_\_  
Medical interventions:

Ymddygiadau a all herio neu achosi risg: \_\_\_\_\_  
Behaviours which may challenge or cause risk:

Fy nghyfaethrebu: \_\_\_\_\_  
My communication:

Fy neallwriaeth: \_\_\_\_\_  
My understanding:

Page 3 of 6 Fersiwn 1/Version 1 05/02/14

**Pethau y dylech wybod amdanaŵ/ Things that you should know about me**

Blediga ac yfed (lymco): \_\_\_\_\_  
Eating and drinking (swallowing):

Cymryd fy meddyginiaeth: \_\_\_\_\_  
Taking my medication:

Mynd i'r toiled: \_\_\_\_\_  
Going to the toilet:

Gweld/clywed: \_\_\_\_\_  
Seeing/hearing:

Symud o gwmpas/ symudoldeb: \_\_\_\_\_  
Moving around/ mobility:

Fy ngofal personol: \_\_\_\_\_  
My personal care:

Fy lefelau cefnogi/ Cefnwrdd ddogfen: \_\_\_\_\_  
My levels of support/ keeping safe:

Cysgu: \_\_\_\_\_  
Sleeping:

Sut byddwch yn gwybod os byddaf mewn ponn? \_\_\_\_\_  
How will you know if I am in pain?

Page 4 of 6 Fersiwn 1/Version 1 05/02/14

**Pethau rwy'n eu hoffi/Pethau nad ydw i'n eu hoffi. Things I like/Things I don't like.**

Meddyliwch am y pethau sy'n eich gennuod yn hapus. H.y. gwylio'r teledu, cerddoriaeth y bwyd rydych chi ei hoffi, pethau sy'n eich cadw'n ddiogel. Cofiwch wneud hyn.

Think about things that make you happy i.e. watching TV, music, food you like, things that keep you safe. Please do this.

Meddyliwch am y pethau a all eich goffwio neu eich gwyllto e.e. Ddim yn ddiol' i'w hys sy'n digwydd, newidoldebau mewn arferion. Pwidiwch a gennuod hyn!

Think about things that might upset or annoy you e.g. not understanding what's happening, changes in routine. Don't do this!

**Pethau rwy'n eu hoffi:** Things I like:

**Pethau nad ydw i'n eu hoffi:** Things I don't like:

Cwblhawyd gan/Completed by: \_\_\_\_\_ Dyddiad/ Date: \_\_\_\_\_

Perthynas/Relationship: \_\_\_\_\_

Page 5 of 6 Fersiwn 1/Version 1 05/02/14

**Nodiadau/Notes**

Sicrhewch fod yr holl staff sy'n gofalu amdanoch yn darllen ac yr llofnodi'r asesiad hwn yn y bwlch isod. Make sure that all the staff who look after you read and sign this assessment in the box below.

Enw Name	Llofnod Signature	Dyddiad Date

Deddfgwyrdd y ddogfen hon gan Gyngor Conwy a Tîm Cyswllt Rwyddwr Betsi Cadwaladr yn gweithio mewn partneriaeth. Deddfgwyrdd y ddogfen hon gan South West London Health Services in partnership. This document was developed by Conwy Council and Betsi Cadwaladr Health Lianon Team working in partnership, supported through a link with South West London Health Services in partnership.

**Coch** yw'r pethau y mae'n rhaid i bobl eu gwybod, fel manylion cyswllt y meddyg teulu a'r gofalydd, cyflwr meddygol, meddyginiaeth ac alergeddu

**Oren** yw'r materion pwysig fel sut mae'r unigolyn yn cyfathrebu, y pethau mae'n hoff o fwyta ac yfed, yn ogystal â pha gymorth sydd ei angen arno i symud o gwmpas a chymryd meddyginiaeth

**Gwyrdd** yw ei hoff bethau a'i gasbethau, ei ddiddordebau a'i ddewisiadau personol

# Sut i fod yn ddiogel ar y rhyngwrwyd



## Cadwch

### bethau'n breifat

Gwiriwch y gosodiadau preifatrwydd ar bob un o'ch cyfrifon ar gyfryngau cymdeithasol fel mai dim ond y bobl hynny yr ydych eisiau rhannu'ch gwybodaeth â nhw sy'n medru ei gweld.



Instagram



- Peidiwch byth ag anfon llun ohonoch chi'ch hun at ddieithryn.
- Byddwch yn garedig bob amser ar-lein.



snapchat

Dywedwch wrth oedolyn os oes unrhyw un ar-lein yn gofyn i gwrdd â chi.

Peidiwch byth â rhoi eich enw, cyfeiriad, rhif ffôn, e-bost, cyfrineiriau.



Mae'r rhyngwrwyd yn llawn pobl gyfeillgar a gwybodaeth anhygoel. Ond weithiau, mae pobl yn medru dweud neu ysgrifennu pethau nad ydynt yn wir. Cofiwch feddwl yn ofalus cyn credu'r hyn yr ydych chi'n ei weld neu'n ei glywed.

- Meddylwch o ddifrif bob amser cyn postio ar-lein
- Mae'r hyn sy'n mynd ar-lein yn aros ar-lein!



**Siaradwch â'ch plant ynghylch bod yn ddiogel ar-lein** a gofynnwch iddynt ddangos i chi pa safleoedd y maen nhw'n hoffi ymweld â nhw ar y rhyngwrwyd.

## Gwefannau defnyddiol

[Think you know](#)  
[Safer internet day](#)  
[Internet watch foundation](#)  
[UK safer internet centre](#)  
[Cyngor a chefnogaeth seiberdroseddu Heddlu Gogledd Cymru](#)

