



bywyd
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

LIFE

Y Gofalydd

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Rhifyn 84 Gaeaf 2017-18

Sefydlwyd ym 1991

Mae gofalwyr di-dâl yn gwneud gwaith bendigedig. Ni ddylent orfod dewis rhwng cadw'n gynnes neu fwyta'n dda. Mae Cynnal Gofalwyr yn medru helpu gofalwyr i gyrraedd safon foddhaol o fyw. Cysylltwch â ni i gael gwybod mwy.

Cadwch yn gynnes y gaeaf hwn



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr



Mae taith ofalu pob unigolyn mor unigryw â phluen eira neu ôl bys

Cadw mewn cysylltiad

Mae Cynnal Gofalwyr yn darparu gwasanaeth holistaidd, un sy'n diwallu anghenion pob gofalydd sydd angen gwybodaeth a chefnogaeth i wella'i daith ofalu. Rydym ni'n dotio clywed eich adborth, felly daliwch ati i'n ffonio, anfon e-byst a dod i'n grwpiau. Rydym ni'n edrych ymlaen at gwrdd â mwy fyth ohonoch yn ystod 2018.

Cadw'n gynnes

Mae misoedd y gaeaf yn medru bod yn anodd; cofiwch ein bod ar ben arall y ffôn. Edrychwch ar y dudalen 'Byw, Chwerthin, Caru' i gael syniadau ar gadw'n gynnes y gaeaf hwn.

Ein hamserau cau yn ystod y gwyliau

Bydd ein canolfannau gofalwyr yn cau ar ddydd Gwener 22 Rhagfyr 2017 ac yn ail-agor ar ddydd Mawrth 2 Ionawr 2018.

Ysbyty Gwynedd

Yn ogystal â'n canolfannau Gofalwyr lleol ym Mangor, Bae Colwyn, Llangefni a Phenrhyndeudraeth, mae gennym 3 Gweithiwr Cymorth Gofalwyr sy'n

gweithio yn Ysbyty Gwynedd, Bangor, sy'n rhoi cefnogaeth a help i ofalwyr cleifion ac i ofalwyr sy'n gleifion. Mae hyn yn cynnwys cleifion mewnol a chleifion allanol.



Tina Williams, Helen Evans a Tanya Jones yw ein Gweithwyr Cymorth Gofalwyr yn Ysbyty Gwynedd. Cadwch lygad allan amdanynt yn yr ysbyty neu cysylltwch â nhw trwy ffonio ein canolfan ym Mangor, a medrwn ni eich rhoi mewn cysylltiad â nhw.



“Diolch am wrando arna i heddiw. Roedd hi'n braf cael bwrw fy maich. Rwy'n teimlo'n well nawr.”

Cadwch mewn cysylltiad



Trwy ffonio:

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714

Penrhyndeudraeth: 01766 772956

E-bost: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Crynodeb o Gynllun Strategol 5 mlynedd 2016-2021

Nid yw llawer o bobl yn ystyried eu hunain yn ofalwyr – dim ond yn briod, partner, rhiant, cymydog neu'n ffrind. Nid ydynt yn cael unrhyw gymorth i fwynhau bywyd y tu allan i ofalu

Pam fod angen cynllun arnom?

I sicrhau bod anghenion gofalwyr di-dâl yn cael eu diwallu

Gofalwyr di-dâl sy'n darparu'r rhan helaeth o'r gofal yn y gymuned. Bydd 80% o unigolion yn gofalu am rywun ar ryw adeg

Gweledigaeth

"Cymdeithas lle y caiff gofalwyr eu cydnabod, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi"

Mae rhai o ganlyniadau difrifol gofalu yn cynnwys iechyd meddyliol a chorfforol dirywiol, ynysu cymdeithasol a chaledi ariannol

Mae'r galw cynyddol am ofal gan boblogaeth sy'n heneiddio yn cael ei ateb gan lai o gymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol oherwydd prinder adnoddau

Bydd Cynnal Gofalwyr yn:

- Arallgyfeirio ei ffynonellau incwm gyda'r nod o fod yn hunangynhaliol
- Cynnal cysylltiadau cadarnhaol â chyllidwyr, rhoddwyr a phartneriaid
- Sicrhau ei fod yn barod ar gyfer tendro
- Adnewyddu ei strategaeth codi arian er mwyn denu rhoddwyr a chynyddu ein digwyddiadau cymunedol
- Edrych ar fentrau cymdeithasol fel modd o ariannu mwy o wasanaethau
- Parhau i wella'r ansawdd
- Cynnwys gofalwyr ym mhob peth a wnawn
- Parhau i fuddsoddi yn ei gyflogeion trwy hyfforddiant a rheoli perfformiad. Cefnogi ac annog Gwirfoddolwyr i fanteisio i'r eithaf ar eu profiad o wirfoddoli
- Cynyddu gallu'r tîm i gefnogi mwy o ofalwyr a chynnig cymorth arbenigol i grwpiau penodol
- Diogelu cyllid er mwyn cyflogi Eiriolwr i gefnogi Gofalwyr
- Diogelu cyllid er mwyn cynnal prosiect llesiant a fydd yn cynnwys swyddogion lles a chwyselwr therapiwtig

Amcangyfrifir fod mwy na 45,000 o bobl 16 oed a hŷn yn ofalwyr yng Nghonwy, Gwynedd ac Ynys Môn.

Ni yw'r unig fudiad sy'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr di-dâl yn unig yng ngogledd-orllewin Cymru.

SANAEATH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

bywyd

LIFE

'Bywyd sy'n digwydd pan rydych chi'n brysur yn gwneud cynlluniau eraill'



Stori gofalydd

Mae awtistiaeth ar fy mrawd

Os ydych chi eisiau gwybod rhywbeth am chwaraeon, bydd yn medru dweud enwau pawb sydd yn y tîm. Bydd hyd yn oed yn medru dweud y dyddiad y gwnaethon nhw ymuno os holwch chi.

Os byddwch yn gofyn iddo am wyliau, bydd yn dweud wrthyfych mai ym Mhortiwigal yr oeddem ni yn 2011, ac ar y dydd lau, aethom i weld Barcelona yn chwarae ac fe enillon nhw 3-0. Y tro diwethaf y cafodd ef gorgimychiaid i'w fwyta oedd ar ddydd Gwener 4 blynedd yn ôl, ond nid oedd yn hoffi'r ffordd yr oedden nhw'n teimlo. Mae e'n hollol unigryw ac mae'n medru gwneud y pethau mwyaf anhygoel.

Mae e'n garedig. Mae e'n ddoniol. Mae e'n fo. Nid yw ei ffyrdd ef fel fy rhai i ac nid fel rhai llawer o bobl eraill, a chaiff ei ffyrdd unigryw ei ystyried yn 'rhyfedd' yn aml.

Nid oedd yn hawdd iddo gael ei dderbyn. Rwy'n cofio'r athrawon yn dweud, nid yw'n ymddwyn cystal â thi, neu, nid yw'n debyg i ti. Rwy'n dal i gofio'r olwg ar wynebau fy ffrindiau pan glywsant y synau rhyfedd yr oedd yn ei wneud am y tro cyntaf.

I wneud yn iawn am hyn, penderfynais y dylwn i fod y gorau ym mhopeth. Bydden i'n breuddwydio am fynd i'r brifysgol a gwneud fy rhieni'n falch ohonof. Yn fy meddwl i, fi oedd yr unig 'dystiolaeth' fod fy rhieni'n rhieni da fel nad oedd pobl eraill yn eu beirniadu. Ond, gadewch i mi ddweud wrthyfych, roeddwn i'n gwbl anghywir...

Mae bod y person hwnnw sy'n wynebu anabledd yn golygu bod pob diwrnod yn wahanol. Mae un dydd yn gwbl ddi-drefn, a'r nesaf yn wobrwyl. Rwy'n cofio ffrind yn dweud fy mod wedi tyfu i fyny'n rhy gyflym o lawer, ond roedd y reddf famol gen i o'r cychwyn. Roeddwn i'n teimlo bod angen i fi fod yno iddo yn yr ysgol. Pam nad yw e' wedi cael cinio? Pam ei fod yn cerdded o gwmpas ar ei ben i hun?

Weithiau rwy'n ei garu ac weithiau rwy'n ei gasáu, ac mae hynny'n iawn.

Rwyf wastad wedi bod yn berson hyderus; fe fedrwn i siarad fel melin bupur. Felly, roedd

ceisio deall a derbyn nad oedd fy mrawd eisiau bod gyda ffrindiau neu fynd allan i unrhyw le yn anodd. Ar brydiau, roeddwn i'n teimlo'n ddryslyd iawn - sut fedrai rywun fod â chymaint o ofn siarad â phobl eraill?

(Roeddwn i wrth fy modd yn gwneud hynny). Doeddwn i ddim yn deall pam nad oedd ef eisiau ffôn - roedd fy un i yn rhan ohonof i. Byddwn i'n meddwl weithiau, ac yn dal i feddwl ar ei ddyddiau gwael, a yw'n casáu ei chwaer fawr, ond awr yn ddiweddarach, mae eisiau noson yn gwylio ffilmiau gyda mi. Doeddwn i ddim yn deall pam ei fod yn edrych yn normal, ond ddim yn ymddwyn fel yr hyn a ystyriwyd yn 'rhywun normal'.

Ond nid wyf byth yn amau a fydd e'n iawn, oherwydd rwy'n gwybod y bydd. Mae wedi wynebu heriau na fydda i na chithau fyth yn eu hwynebu mae'n siŵr. Mae e'n fendith ac mae wedi fy ngwneud i'n fwy ymwybodol o'r holl wahaniaethau o'm hamgylch ni. Oherwydd ef, rwy'n fwy amyneddgar, caredig a chymwynasgar.

Nid yw beirniadu rhywun yn diffinio pwy ydyn nhw, mae'n diffinio pwy ydych chi; mae derbyn bod pob unigolyn yn wahanol, a rhai'n fwy gwahanol nag eraill, yn eich gwneud chi'n berson gwell. Nid oes unrhyw un uwchlaw i chi ar unrhyw adeg. Mae anabledau'n ymddatod teimladau ac emosiynau, d'oes gennych chi'r un syniad pryd fydd y twnnel yn dod i ben, ond rydych chi'n cerdded gyda'ch teulu ac yn teithio'r holl ffordd. Fy rhieni i yw'r bobl fwyaf ysbrydoledig, gofalgarg a chariadus, a gyda'u phenderfyniad a'u dyfalbarhad nhw, mae Kyle a finnau wedi tyfu i fod yn oedolion ifanc, cryf sydd â pharch, cariad a theyrngarwch.

Kyle, ti wyt ti. Paid byth â newid.

I unrhyw frodyr neu chwiorydd allan fan'na, rydych chi'n ddewr ac mae eich mam a'ch tad yn eich caru chi'r un faint, ond bod eich brawd neu'ch chwaer angen ychydig bach mwy o sylw. Daliwch ati i fod yn feiddgar ac yn ddewr.

~ Jasmine Rigby

Daliwch ati i anfon eich storïau gofalydd - maen nhw'n help mawr i ofalwyr eraill



Byw, Chwerthin, Caru

"Gwrando ar ofalwyr"

Rwy'n gweithio i Brifysgol Bangor ac rwy'n gwneud gwaith ymchwil ar brofiadau gofalwyr. Hoffwn wrando ar eich stori chi. Os oes gennych ddiddordeb yn fy helpu gyda'r gwaith pwysig hwn trwy siarad am eich profiadau gwerthfawr, cysylltwch â Llinos Roberts yng nghanolfan gofalwyr Bangor neu cysylltwch â fi, Rhian Lloyd.

✉ Rhian.lloyd@bangor.ac.uk

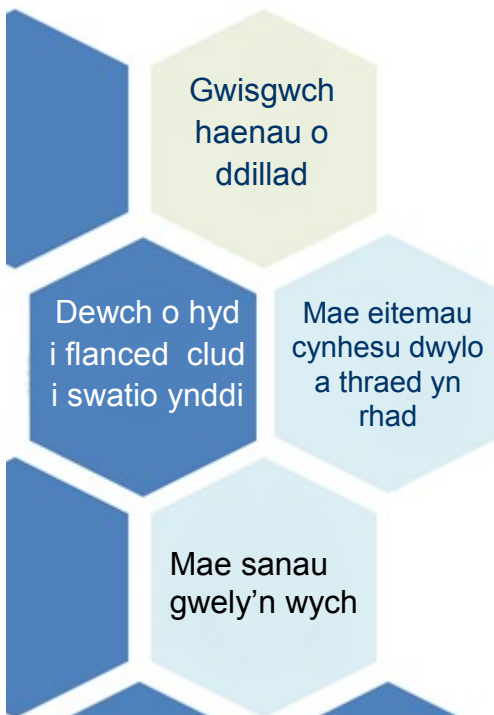
Diolch yn fawr iawn. Edrychaf ymlaen at eich cyfarfod.

Fe fedrai'r cynllun gostyngiad Cartrefi Clud roi gostyngiad o £140 i chi ar eich bil trydan – cysylltwch â'ch cyflenwr i gael y meini prawf cymhwysedd.

Mae'n bosibl y medrech chi gael rhwng £100 a £300 di-dreth i'ch helpu chi i dalu'ch biliau gwresogi os cawsoch eich geni ar neu cyn 5 Awst 1953. Gelwir hyn yn 'Daliadau Tanwydd Gaeaf'.

📞 www.gov.uk

Ein syniadau ar gadw'n gynnes



Banciau Bwyd

A ydych chi'n cael trafferth dal dau ben llinyn ynghyd? A oes rhaid i chi ddewis rhwng talu biliau a phrynu bwyd?

Cysylltwch â'ch swyddfa Cynnal Gofalwyr lleol a holwch ein staff os fedran nhw eich atgyfeirio i'r Banc Bwyd agosaf.

Os byddwch yn bodloni'r meini prawf, byddwch chi'n medru cael parcel fwyd.

Cynllun gan Lywodraeth Cymru yw Nyth neu Nest sydd â'r nod o wneud cartrefi'n fwy cynnes ac yn fwy effeithlon o ran ynni.

Rhadffôn

0808 808 2244

📞 www.nestwales.org.uk

Cyswllt brys y tu allan i oriau'r gwasanaethau cymdeithasol

📞 01248 353551 Ynys Môn a Gwynedd

📞 01492 515777 Conwy

Cyngor ar Bopeth

📞 0344 477 2020

Y Samariaid

📞 116123 Rhadffôn

Toriad pŵer trydan

📞 0800 001 5400 rhadffôn

📞 0330 1010 222

Ac os ydych chi ar-lein, cofiwch am bŵer



Awgrymiadau bywyd

C: Mae gan fy ngŵr ddementia ac mae'r holl sefyllfa'n gwneud i mi deimlo dan bwysau aruthrol. Rwy'n cael trafferth ymdopi gyda'i gwestiynau cyson a'r newid yn ei bersonoliaeth. Byddwn yn gwerthfawrogi unrhyw awgrymiadau i'm helpu i ddelio â'r ymddygiad heriol hwn pan rwyf allan yn siopa. Fedra i ddim meiddio ei adael gartref ar ei ben ei hun.

A: Medr ein Swyddog Cymorth Gofalwyr drefnu i ymweld â chi yn eich cartref i drafod strategaethau ymdopi.

Os nad yw eich gŵr wedi cael diagnosis ffurfiol eto, fe fedrwn ni drafod eich opsiynau gyda chi. Medrwn roi cerdyn goriad coch Dementia i chi y medrwn chi eiddangos yn ddisylw pan fyddwch chi allan gyda'ch gŵr, fel na fydd rhaid i chi egluro nac ymddiheuro am ei ymddygiad. Os yw eich gŵr wedi cael diagnosis o ddementia, medrwn ni eich atgyfeirio i'r Gymdeithas Alzheimer; medrai eich gŵr fod yn gymwys i gael gweithiwr cymorth dementia a fedrai roi ychydig o amser i ffwrdd o'ch gofalu i chi a rhoi cyfle i chi fynd i siopa ar eich pen eich hun.

Mae technoleg yn cael ei defnyddio'n aml nawr i helpu gofalwyr pobl â dementia. Medrwn gael tracwyr ffonau symudol sy'n bopian pan fydd y person yn gadael man arbennig. Medrwn ni ddweud wrthyf am yr holl ddyfeisiau teleofal y medrir eu defnyddio o amgylch eich cartref i'ch helpu i gael tawelwch meddwl.

Mae'n bwysig nad ydych chi'n gadael i'ch hun fod yn ynysig, felly daliwch ati i edrych

ar ein deunydd postio am fanylion grwpiau cymorth lleol. Hefyd, medrwn anfon manylion atoch am ddigwyddiadau cymorth dementia. Mae llawer o ofalwyr a'r sawl y maen nhw'n gofalu amdanynt yn cael budd o sesiynau canu a sesiynau dawnsio sydd ar gyfer pobl yn y sefyllfaoedd hyn yn benodol.

Medrwn hefyd wneud yn siŵr eich bod chi'n cael popeth y medrwn chi eu hawlio.

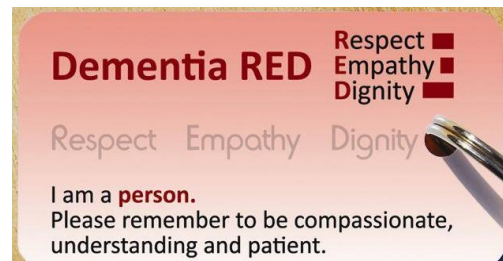
Mae'n gwbl naturiol i deimlo dan bwysau ac yn bryderus pan fyddwch chi'n gofalu am rywun â dementia, ond mae help ar gael. Rydym ni yma i wrando ar eich pryderon ac i roi gwybod i chi am y pethau sydd ar gael i'ch helpu i wneud eich bywyd a'ch rôl ofalu'n haws.

Mae gan y Gymdeithas Alzheimer nifer o gynlluniau a phrosiectau. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:
<https://www.alzheimers.org.uk/>

Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol
☎ 0300 222 11 22

Llinell Gymorth Dementia Cymru
☎ 0808 808 2235 (Rhadffôn)

Cerdyn goriad coch Dementia



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.