

Rhifyn 93 Gwanwyn 2020



Sefydlwyd ym 1991

Yn Cynnal Gofalwyr rydym yn eirioli dros  
“Gymdeithas lle caiff gofalwyr di-dâl eu  
cydnabod, eu gwerthfawrogi a’u cefnogi”.



## Pa help sydd ar gael?

Mae amrywiaeth eang o wasanaethau a chynlluniau lleol ar gael i'ch helpu. Porwch drwy'r tudalennau i gael gwybod mwy – neu medrwcwch gysylltu â'n canolfan Gofalwyr ym Mangor i drafod yr help cywir i chi.



Cyfieithwyd i'r Gymraeg  
gan Angharad Edwards



# Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

## Llesiant gofalwyr

Mae pob un ohonom yn gyfrifol am ein llesiant ein hunain a chyda'r rhyddid i wneud penderfyniadau ynghylch sut fywyd rydym ni ei eisiau.

Mae gofalwyr yn medru teimlo'u bod yn bodd i ymhlith y rhwystrau y maen nhw'n eu hwynebu, ac yn methu nodi'n union pa help penodol fyddai'n gwneud gwahaniaeth. Ond weithiau, medr siarad â rhywun gwrthrychol, fel un o Swyddogion Cynnal Gofalwyr, sydd â phlethora o wybodaeth am ba wasanaethau sydd ar gael, fod yn help mawr. Mae'n haws gwneud y dewis cywir pan fyddwch chi'n gwybod beth sydd ar gael.

Yn Cynnal Gofalwyr, rydym yn teilwra ein gwasanaeth fel ei fod yn diwallu anghenion pob gofalydd sy'n chwilio am wybodaeth a chefnogaeth i wella eu taith ofalu.

Nid yw un maint yn ffitio pawb!



Mae gan ein staff cyfeillgar flynyddoedd o brofiad a gwybodaeth helaeth am yr holl wasanaethau sy'n medru helpu! Rydym bob amser yn edrych am unrhyw wasanaeth newydd a fedrai helpu gofalwyr.

Mae'n medru bod yn anodd mesur llesiant gofalwyr, ond rydym yn gobeithio y byddwch yn rhoi gwybod i ni pan fyddwch yn teimlo ein bod wedi eich helpu.

Yn y rhifyn hwn o'r Gofalydd, rydym yn gobeithio dangos yr amrediad eang o wasanaethau sydd ar gael. Mae'n wirioneddol anhygoel faint ohonyn nhw sydd ar gael!

~ Llinos

### Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014 wedi nodi 7 agwedd hanfodol ar lesiant.

- Iechyd corfforol a meddyliol a llesiant emosiynol.
- Addysg, hyfforddiant a hamdden.
- Cydberthnasau domestig, teuluol a phersonol.
- Y cyfraniad sy'n cael ei wneud at gymdeithas; sicrhau bod pob unigolyn yn teimlo'u bod yn gysylltiedig ac yn cael eu gwerthfawrogi.
- Diogelu hawliau a hawliadau.
- Llesiant cymdeithasol ac economaidd; sicrhau nad yw unigolion yn byw mewn tldi.
- Addasrwydd llety pobl

“Rwy'n credu mai caredigrwydd yw fy hoff briodoledd mewn unigolyn. I mi, mae'n bwysicach nag unrhyw un o'r pethau fel gwroldeb neu ddewrder neu haelioni neu unrhyw beth arall ... Caredigrwydd – y gair syml hwnnw. Mae bod yn garedig yn cwmpasu popeth yn fy marn i. Os ydych chi'n garedig, dyna'r cwbl sydd ei angen.” ~ Roald Dahl

**Nid yw gofalu am eich hun yn hunanol – mae'n hanfodol i'ch llesiant!**



# Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

## Carafanau Gofalwyr

Unwaith eto eleni, rydym yn rhoi'r cyfle i ofalwyr aros yn un o'n carfanau am bris gostyngedig arbennig. Mae'r lleoedd yn llenwi'n gyflym! Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Helen Evans yn ein swyddfa ym Mangor, neu anfonwch e-bost i [caravan@carersoutreach.org.uk](mailto:caravan@carersoutreach.org.uk)

## Yn yr ysbyty

Mae ein Swyddog Cymorth Gofalwyr, Laura Williams, yn gweithio yn Hergest, Ysbyty Gwynedd. Yn ystod y misoedd diwethaf, mae Laura wedi cefnogi nifer o ofalwyr pobl â chyflwr iechyd meddwl. Medrwrch gysylltu â Laura drwy ein swyddfa ym Mangor.

## Newyddion da i ofalwyr dementia yng Nghonwy

Os ydych chi'n byw yn sir Conwy ac yn gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia, cysylltwch â ni am fanylion ein cronfa gwyliau byr a seibiant (amser cyfyngedig yn unig).

## Y Laniard Blodau'r Haul

Rydym wedi cael ymateb anhygoel i'n herthyglau ar y laniard blodau'r haul, ac rydym yn falch o ddweud bod nifer

o siopau **Tesco** lleol yn hyrwyddo'r cynllun.

Mae **Rheilffordd Trafnidiaeth Cymru** wedi cysylltu â ni i ddweud y byddan nhw hefyd yn rhoi'r cynllun ar waith. Mae **Arriva** hefyd wedi anfon nodyn at bob gyrrwr bws yn gofyn iddyn nhw gadw llygad allan am deithwyr sy'n gwisgo'r laniard a chynnig help priodol iddynt.

## Mwy o gymorth ar fysiau

Mae **Arriva** hefyd yn darparu Cardiau Cymorth ar Daith sydd ag ystod o negeseuon sy'n rhoi gwybod i yrwyr pa help y byddech chi'n hoffi ei gael yn ystod eich taith bws. Medrwrch dorri'r cardiau o wefan Arriva - chwiliwch am 'Arriva assistance cards' ar Google - neu medrwrch ffonio i ofyn amdanynt ar 0344 800 44 11.



## Grwpiau a gweithgareddau

Trowch i'r tudalennau canol neu ewch i'n gwefan i gael gwybodaeth am Beth sydd Ymlaen i ofalwyr ym misoedd Mawrth, Ebrill a Mai.

## Cadw mewn cysylltiad



Dros y ffôn:

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714

E-bost: [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)

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

Ymunwch â'n gweithgareddau

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



# Sut fedr technoleg fy helpu?

## Technoleg 'Wandersafe' yn Fron Goch

Mae pob un ohonom yn gwerthfawrogi'r cyfle i fynd allan o'r tŷ am newid. Ond mae mynd allan gyda'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn medru bod braidd yn anodd weithiau.

Mae Canolfan Garddio Fron Goch ger Caernarfon yn peilota technoleg 'Wandersafe'. Mae'r dechnoleg hon yn rhoi'r rhyddid i rywun sy'n byw â dementia, neu rywun ag anawsterau dysgu, gerdded o gwmpas y ganolfan garddio'n annibynnol gan roi tawelwch meddwl i'w ofalydd ei fod yn ddiogel.

Mae'r system yn gweithio drwy roi laniard â synhwyrdd i'r sawl â dementia, tra bod ei ofalydd yn cario galwr. Os bydd yr unigolyn â'r synhwyrdd yn cerdded tuag at y brif fynedfa, bydd y galwr yn gwneud sŵn i hysbysu'r gofalydd.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Rhian Hughes o Arloesi Gwynedd Wledig sy'n darparu'r dechnoleg ar 01766 5145946 neu i weld ffilm ynghylch y prosiect, ewch i <https://www.facebook.com/ArloesiGwyneddWledig/videos/600114070426891/>

## Hyfforddiant am ddim i grwpiau gofalwyr

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Lon Moseley

Ydych chi a diddordeb yn dysgu sut gall technoleg eich cefnogi yn eich rôl gofalu? Hoffech chi weld sut rydyn ni yn defnyddio Profiad Realiti Rhithwir (VR) i helpu pobl sy'n byw gyda dementia neu iechyd meddwl i ymlacio a/neu hel atgofion? Neu efallai bysa well gennych weld a defnyddio ein beic rhithwir, sy'n eich galluogi i seiclo unrhyw le yn y byd gan ddefnyddio Google Maps.

Neu efallai eich bod eisiau gwybod mwy am declynnau cyfathrebu ar-lein, arbed pres neu adloniant ar-lein? Neu efallai eich bod chi yn ansicr ar sut i fod yn ofalus ar-lein ac eisiau gwybod mwy.

Rydyn ni yn gallu cynnig hyfforddiant am ddim i grwpiau o ofalwyr mewn lle ac amser cyfleus i chi – er enghraifft, gallwn ni gynnal sesiwn yn ystod eich grŵp gofalwyr lleol.

Mae hwn ar gael i unrhyw un yng Nghymru.

Os ydy hwn yn rhywbeth sydd o ddiddordeb i chi, trafodwch gyda'ch Swyddog Cynnal Gofalwyr lleol neu os hoffech mwy o wybodaeth, croeso i chi gysylltu â mi yn uniongyrchol – Lon Moseley.

✉ [lon.moseley@wales.coop](mailto:lon.moseley@wales.coop)

☎ 01248 674301

**Mae rhaglen Cymunedau Digidol Cymru, Hyder Digidol, Iechyd a Lles wedi'u hariannu gan Lywodraeth Cymru ac yn cael ei rhedeg gan Ganolfan Cydweithredol Cymru.**



# Cipolwg ar wasanaethau

Mae'n amhosibl rhestru pob gwasanaeth sydd ar gael i gefnogi gofalwyr di-dâl gan fod cymaint ohonynt.

Mae Cyngor Gwynedd wedi creu llyfryn sy'n cynnwys rhestr gynhwysfawr, ac mae gan Gyngor Conwy a Chyngor Ynys Môn lawer o wybodaeth ar eu gwefannau. Isod, ceir rhestr o rai o'r gwasanaethau y sonnir amdanynt yn llyfryn Gwynedd nad ydych o bosibl wedi clywed amdanynt o'r blaen.

Cofiwch, rydym ni yma i'ch cefnogi yn eich rôl ofalu ac i'ch helpu i gael mynediad at wasanaethau.

**Alcohol Change** – gwybodaeth am bynciau amrywiol sy'n ymwneud ag alcohol, gan gynnwys gwybodaeth am wasanaethau alcohol lleol.

☎ 020 3907 8480

✉ [contact@alcoholchange.org.uk](mailto:contact@alcoholchange.org.uk)

🌐 <https://alcoholchange.org.uk>

**ARMA** (Cynghrair Arthritis a chyhyrysgerbydol) **NW ARMA** yng Ngogledd Cymru  
Y corff ymbarél sy'n darparu un llais ar gyfer y gymuned arthritis a chyhyrysgerbydol yn y DU.

🌐 [www.arma.uk.net](http://www.arma.uk.net)

✉ [Nwarma2007@gmail.com](mailto:Nwarma2007@gmail.com)

**Llinell Gymorth Dementia Cymru** - Cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sy'n gofalu am rywun â dementia a'r rheini sydd wedi cael diagnosis o ddementia

☎ 0808 808 2235

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

**Meic** – llinell wybodaeth, cyngor a chymorth i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Gwasanaeth gwybodaeth i rieni a gofalwyr.

☎ 0808 802 3456 Neges destun 84001 🌐 [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

**Sense** – elusen genedlaethol sy'n cefnogi ac yn ymgyrchu dros blant ac oedolion byddar a dall.

☎ a ffôn testun 0300 330 9256

✉ [info@sense.org.uk](mailto:info@sense.org.uk) 🌐 [www.sense.org.uk](http://www.sense.org.uk)

---

**Medrwch lywio'ch hun i unrhyw gyfeiriad o'ch dewis. ~ Dr Seuss**



# Awgrymiadau bywyd

## Cynllun pasbort goleuadau traffig

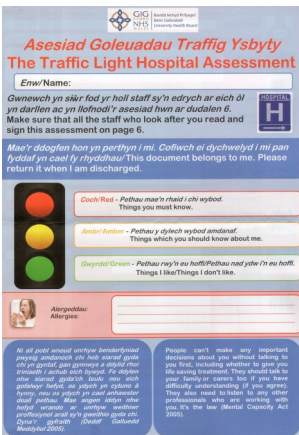
Os ydych chi'n gofalu am rywun ag anabledd dysgu, efallai medrai'r Pasbort Ysbyty Goleuadau Traffig fod yn ddefnyddiol. Mae'n ffurflen chwe tudalen syml sy'n medru cael ei llenwi cyn mynd i mewn i'r ysbyty, neu pan fyddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty.

Mae'r coch ar gyfer gwybodaeth hanfodol fel manylion cyswllt meddyg teulu a gofalydd, cyflwr meddygol, meddyginiaeth ac alergeddau.


Mae'r oren ar gyfer materion pwysig fel sut mae'r unigolyn yn cyfathrebu, ei hoffterau bwyta ac yfed, yn ogystal â'i angen am help i symud o gwmpas a chymryd meddyginiaeth.


Mae'r gwyrdd ar gyfer hoffterau a chasbethau, diddordebau a dewisiadau personol.


Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y Pasbort Goleuadau Traffig, cysylltwch â'n swyddfa ym Mangor ac fe wnawn ni drefnu i Gwyneth Roberts gysylltu â chi.



## A oeddech chi'n gwybod?

 Mae'r ciwcymbr yn cynnwys y rhan fwyaf o'r fitaminau sydd eu hangen arnoch bob dydd; mae dim ond un ciwcymbr yn cynnwys Fitamin B1, Fitamin B2, Fitamin B3, Fitamin B5, Fitamin B6, Asid Ffolig, Fitamin C, Calsiwm, Haearn, Magnesiwm, Ffosforws, Potasiwm a Sinc.

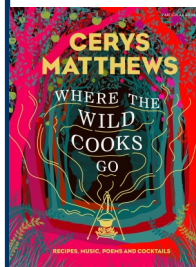
 Teimlo'n flinedig yn y prynhawn? Medr ciwcymbr roi egni cyflym i chi.

 Chwilio am rywbeth i'ch stopio rhag stwffio ar ddanteithion drwg yn ystod y prynhawn neu'r nos? Efallai mai ciwcymbr yw'r ateb.

## Beth fedra' i ei goginio i swper?

**Beth am roi cynnig ar yr Ap rhad ac am ddim, 'Kitchen Stories'?** Dywedir mai'r ap hwn yw un o'r apiau coginio fwyaf eglur a hawdd ei ddefnyddio sydd ar gael. Ceir elfen fideo gref ar bwys ysgrifen a lluniau. Caiff ryseitiai newydd eu hychwanegu'n rheolaidd, felly mae'n werth dod yn ôl ato bob wythnos i weld beth sy'n newydd.

## Oes well gennych chi ddefnyddio llyfr rysâit?



Mae gennym un copi am ddim o'r llyfr hwn i'w roi i ofalwyr. Y cwbl sydd angen i chi ei wneud yw rhoi eich enw a manylion cyswllt i Julie yn y swyddfa ym Mangor erbyn 31 Mawrth, a bydd eich enw'n cael ei roi yn yr het.

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 argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.