



bywyd
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Rhowch eich traed i fyny a
chael copolwg ar hwn!



Rhifyn 92 Gaeaf 2019



Ydych chi'n ofalydd?

Ydych chi'n gwybod eich hawliau?

Mae gan bob gofalydd yr hawl i:

- **Aseiad gofalwr**
- Gofyn i'w gyflogwr am **weithio'n hyblyg**
- **Amser i ffwrdd** o ofalu ar gyfer ei iechyd a lles
- **Cefnogaeth a gwybodaeth**

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am ragor o
wybodaeth am eich hawliau fel gofalydd.

- ❄ Grantiau ❄ Budd-daliadau ❄ Taliadau
- Uniongyrchol ❄ Addasiadau cartref ❄
- Teleofal ❄ Seibiant ❄ Cefnogaeth emosiynol
- ❄ Gwasanaethau eistedd gyda phobl



Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Eich hawl i ddewis yr hyn sydd orau i chi

Dychmygwch pe bai...

Rhywun yn dechrau swydd newydd heb wybod fod ganddo'r hawl i wyliau.

Byddai'n dod i'r gwaith bob diwrnod ac yn parhau i weithio drwy'r flwyddyn, waeth pa mor flinedig ydoedd.

Dychmygwch pe bai neb yn dweud wrtho fod ganddo'r hawl i gael gwyliau blynyddol! Wrth gwrs, byddai hon yn senario gwbl hurt.

Er nad wyf bob amser yn defnyddio fy hawl lawn i wyliau blynyddol yn bersonol, mae'r ffaith mai fi sy'n dewis eu defnyddio neu beidio yn gwneud byd o wahaniaeth.

Rydym yn siarad yn rheolaidd â gofalywyr nad ydynt yn gwybod eu hawliau fel gofalydd – mae gwahaniaeth mawr rhwng dim gwybod am eich hawliau a dewis peidio â manteisio ar eich hawliau pan fyddwch eu hangen. Gwyddom fod llawer o ofalwyr yn dewis peidio â chael Asesiad Gofalwr, a gofalywyr eraill ddim yn gwybod bod ganddyn nhw'r hawl i gael un wedi'i gynnig iddynt.

Mae Asesiad Gofalwr yn seiliedig ar sgwrs 'Beth sy'n bwysig i chi' y Gwasanaethau Cymdeithasol, a ddefnyddir i asesu eich sefyllfa. Yn fyr, mae'r sgwrs hon yn sicrhau bod yr asesiad yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn rhoi darlun o sut rydych yn byw eich bywyd a beth sy'n bwysig i chi o ran eich llesiant.

Yn Cynnal Gofalwyr, rydym bob amser yn edrych ar beth sy'n bwysig i'r gofalydd ym mhopeth a wnawn. A byddwn bob amser yn ceisio sicrhau bod gofalywyr yn ymwybodol o'u hawliau a'u bod yn medru gwneud dewisiadau y maen nhw'n hapus â nhw.

Mae gennych chi'r hawl i gael bywyd y tu allan i'ch rôl ofalu os ydych yn dewis, a chi sydd i benderfynu sut rydych am ddewis manteisio ar yr hawl hon.

Yn y rhifyn hwn, cewch awgrymiadau ac opsiynau ar gyfer gwneud y defnydd gorau o'ch amser i ffwrdd o ofalu.

Gyda'r Nadolig yn agosáu, cofiwch er mai ychydig o ddewisiadau a fedrai fod gennych dros yr ŵyl, mae gennych ddewisiadau o hyd. Os nad yw meddwl am y Nadolig yn eich llenwi â llawenydd, cofiwch mai diwrnod yn unig yw hwn ac mae pethau'n dychwelyd i'r drefn arferol mewn dim o dro.

Gobeithio y byddwch chi'n cael gwyliau heddychlun a di-straen.

~ Llinos

**Dywedwch
wrthym
Beth sy'n bwysig
i chi!**



Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Newyddion da am gyfnodau seibiant

Maen nhw'n dweud fod pesimist yn gweld gwydryn hanner gwag ac optimist yn gweld yr un gwydryn yn hanner llawn. Llinos Roberts, ein Prif Swyddog, yw'r optimist eithaf. Mae hi'n gweld gwydryn (neu bot o arian i ofalwyr) ac yn meddwl sawl gwaith y medr hi ei ail-lenwi (iddyn nhw!)

Y newyddion da yw bod Cyngor Ynys Môn yn ein cyllido ni bellach i dalu tuag at wyliau byr i deuluoedd ar Ynys Môn sydd â phlentyn neu blant dan 18 oed ag anghenion ychwanegol. Medrir defnyddio'r arian i dalu am weithgareddau chwaraeon a hamdden ar gyfer yr holl deulu, neu tuag at wibdaith neu seibiant dros nos. Gwahoddir teuluoedd i ymgeisio unwaith bob chwe mis. Dyfernir y cyllid yn ôl disgrisiwn y panel seibiant.

O.N.: Mae'r cynnig hwn am gyfnod cyfyngedig yn unig.

Cylchlythyr

Mae gofalwyr Ynys Môn a Gwynedd yn cael eu cylchlythyr wedi'i gyflwyno mewn polibag plastig bellach. Mae hon yn broses effeithlon a chost-effeithiol. Fodd bynnag, os oes gennych bryderon ynghylch hyn, cysylltwch â ni. Fe fedrwn ni drafod eich holl opsiynau ar gyfer derbyn y cylchlythyr.

Edrych ymlaen at yr haf

Helo wersyllwyr: Byddwn yn cymryd archebion ar gyfer ein carafanau gofalwyr o fis Ionawr 2020 ymlaen. I gael rhagor o fanylion, neu i archebu lle, ffoniwch 01248 370797 neu anfonwch e-bost i caravan@carersoutreach.org.uk



Y Lanyard Blodau'r Haul



Rydym wedi cael nifer o ymholiadau ynghylch y lanyard y gwnaethom sôn amdano yn ein rhifyn diwethaf o'r Gofalydd. Mae'n ffordd ddisylw o hysbysu staff o'r ffaith y medrai fod angen amser neu gymorth ychwanegol arnoch

oherwydd anabledd cudd, heb orfod datgelu eich cyflwr.

Er mwyn sicrhau ei fod mor effeithiol â phosibl, mae angen i ni gael darparwyr trafniadaeth lleol a busnesau i gefnogi'r fenter. Rydym wedi ysgrifennu llythyr yn eu hannog i gymryd rhan, a byddem yn croesawu unrhyw awgrymiadau ar bwy y dylid anfon y llythyr ato.

Oriau agor dros y Nadolig a rhifau ffôn defnyddiol

Bydd ein canolfannau gofalwyr yn cau am 4.00pm ar ddydd Gwener 20 Rhagfyr ac yn ailagor ar ddydd Iau 2 Ionawr 2020

Gwasanaethau Cymdeithasol

Ynys Môn

☎ 01248 752054

Gwynedd

☎ 01766 771 000

Conwy

☎ 01492 576333

Gwasanaethau Cymdeithasol y tu allan i oriau

Gwynedd ac Ynys Môn

☎ 01248 353551

Conwy

☎ 01492 515777



Stori gofalydd

Er bod y materion a godir yn y stori ganlynol yn anghyffredin, yn anffodus, maen nhw'n bodoli, ac yn realiti go iawn i rai gofalywr a'u teuluoedd.

Rwy'n gofalu am fy ngŵr sy'n anabl. Rwy'n teimlo ein bod wedi ein targedu gan droseddau casineb anabled. Rwyf eisiau rhannu fy mhrofiad fel bod gofalywr eraill a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanynt yn gwybod nad ydynt ar eu pen eu hunain os byddant yn profi hyn. Rwyf eisiau codi ymwybyddiaeth hefyd o'r help sydd ar gael.

Dyma rai o fy mhrofiadau personol o ran troseddau casineb anabled:

- Gwneud i unigolyn deimlo bod ei anabled yn niwsans i eraill.
- Gwahaniaethu yn erbyn unigolyn anabl a'i deulu drwy aflonyddu arnynt, eu bwlio, bod yn genfigennus a dangos ymddygiad gwrthgymdeithasol.
- Cwestiynu anabled unigolyn a gwrthod credu ei fod yn anabl a/neu gymharu anabled unigolyn ag anabledau pobl eraill.
- Cam-drin geiriol cyson.

Mae'r heddlu'n cymryd troseddau casineb o ddifrif, ac unwaith y bydd trosedd gasineb wedi'i hadrodd, byddant yn ymchwilio i'r achos.

Dyma rai syniadau i ddelio â hyn:

- Adroddwch yr achos bob tro

- Cadwch ddyddiadur a byddwch yn fanwl-gywir
- Mae hwn yn medru bod yn brofiad brawychus ac annifyr. Bydd angen i chi sylweddoli ei fod yn cymryd amser i adfer o drawma o'r fath. Ond cofiwch nad ydych ar eich pen eich hun. Canolbwyntiwch ar gefnogaeth gadarnhaol eich teulu a ffrindiau a pheidiwch â bod ofn gofyn am help.

Ffynonellau cymorth defnyddiol

Cymorth i Ddiodefwr

 www.victimsupport.org.uk

 0300 30 30 159

 0808 16 89 111 – llinell gymorth 24 awr

Troseddau Casineb

 0300 30 31 982

Yr Heddlu

 101

Uned Amrywiaeth Heddlu Gogledd Cymru

 01492 805 398

 diversityliaison@nthwales.pnn.police.uk

~ gofalydd o Ynys Môn

Cadw mewn cysylltiad



Ffoniwch :

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

E-bost: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau

Nid yw eich gwerth yn lleihau ar sail gallu rhywun i weld eich gwerth



Awgrymiadau bywyd

Ydych chi'n teimlo'n unig, yn ynysig neu'n isel eich ysbryd?

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr unrhyw bryd rydych chi angen siarad am sut mae eich rôl gofalu'n effeithio ar eich bywyd. Os oes arnoch angen siarad â rhywun y tu allan i oriau'r swyddfa, gweler yr awgrymiadau isod.

Llinell gymorth ar gyfer pobl hŷn yw'r


Silver Line


Mae'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chynghor cyfrinachol am ddim i bobl hŷn; ar agor 24 awr y diwrnod bob dydd o'r flwyddyn.

Ffoniwch unrhyw bryd ar:

 0800 4 70 80 90

Ffoniwch y Samariaid am ddim o unrhyw ffôn ar

 116 123

 0808 164 0123 (Cymraeg)

Medrwyd hefyd ysgrifennu atynt am ddim yn:

Rhadbost RSRB-KKBY-CYJK


Chris

Blwch Post 9090

STIRLING FK8 2SA

Maen nhw'n ceisio ateb o fewn 7 diwrnod.

Neu anfonwch e-bost at:

 jo@samaritans.org.

Y Ganolfan Adnoddau Anabledd

Mae'r ganolfan, sydd ar safle Ysbyty Glan Clwyd, yn cynnig gwasanaeth i wella ansawdd bywyd a diwallu anghenion pobl anabl, eu gofalwyr, ffrindiau a theuluoedd. Mae staff cymwys ar gael i ddarparu gwybodaeth a hyfforddiant.

 01745 341967

"Byddwch yn garedig lle bynnag y bo'n bosibl. Mae bob amser yn bosibl."

~ Y Dalai Lama



Gadewch i ni wybod beth sy'n digwydd

Os yw eich manylion cyswllt neu amgylchiadau'n newid, cofiwch roi gwybod i ni.

Cedwir yr holl wybodaeth yn unol â'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data.

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.



Byw, Chwerthin, Caru

Petawn ni ond...

“Ydych chi’n meddwl weithiau, “Petawn ni ond wedi dechrau’r dosbarth cadw’n heini/deiet/dosbarth nos hwnnw, byddem yn llawer gwell erbyn hyn.”?

Neu efallai y byddwch yn meddwl am fynd i ddigwyddiad, ond pan ddaw’r amser, ni fedrwch wthio’ch hun i fynd.

Rwyf i’n un o’r bobl hynny hefyd, ond eleni, rwyf wedi ymestyn fy ffiniau a gorfodi fy hun i wneud pethau. Rwyf wedi bod i fath gong, wedi ymuno â grŵp Pilates, wedi mynychu sesiwn ar ymwybyddiaeth ofalgar, bod i sesiwn blasu te, a llawer mwy. Wir i chi, mae cymaint i’w wneud pan fyddwch chi’n mynd ati i chwilio, a’r unig rwystr ydych chi’ch hun.” ~ Gofalydd o Gonwy

Cofiwch, mae gan bob gofalydd yr hawl i seibiant, neu amser i ffwrdd o’i rôl gofalu, i wneud rhywbeth o’i ddewis ei hun. Beth hoffech chi ei wneud?

Efallai na fydd gofalu am

un person yn newid y byd, ond medrai newid byd y person hwnnw.

Cynhwysiant Digidol

“Mae fy maich gofalu’n drom, felly d’oes gen i mo’r amser i fynychu grwpiau neu weithgareddau. Mae grŵp Facebook Conwy yn fy helpu i gysylltu â gofalydd di-dâl lleol eraill, ac nid wyf yn teimlo mor unig.”

~ Gofalydd o Gonwy

Ein grwpiau

Os ydych yn mynd i rigol ac yn teimlo bod angen ychydig o gwmni caredig arnoch, fe fedrai ein grwpiau cymorth i ofalwyr fod yn berffaith i chi.

Fel arfer, caiff y grwpiau eu cynnal gan wirfoddolwyr, a arferai fod yn ofalwyr gan fwyaf. Maen nhw’n deall pa mor frawychus y medr fod i ymuno â grŵp newydd ac maen nhw’n groesawgar ac yn gyfeillgar.

Edrychwch ar ein tudalen ar grwpiau a digwyddiadau yng nghanol y cylchlythyr hwn. Os hoffech fynychu, ffoniwch ni a medrwn ni ddweud wrth y gwirfoddolwyr i’ch disgwyl chi, neu hyn yn oed ofyn iddynt eich ffonio i drefnu i gwrdd â chi y tu allan i’r ystafell gyfarfod.

Tacsi i’r Goleuadau Nadolig

“Roedden ni bob amser yn mwynhau cerdded o amgylch ein cymdogaeth leol yn edrych ar y goleuadau Nadolig.

Y llynedd, nid oeddem yn medru cerdded, felly gwnaethom archebu tacsi i fynd â ni cyn mynd adref i gael mins peis. Noson allan rhad, ond gwnaethon ni ei mwynhau.”



~ Gofalydd o Ynys Môn

