



bywyd

LIFE

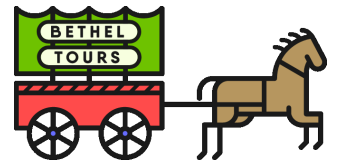
Y Gofalydd

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Rhifyn 85 Gwanwyn 2018

Sefydlwyd ym 1991



Gwnewch
amser i
chi eich
hun

Medrwn helpu gofalywr di-dâl fel chi i arbed arian. Mae amrywiaeth o fudd-daliadau a gostyngiadau ar gael. I gael gwybod mwy, cysylltwch â'ch canolfan ofalwyr leol. Manylion y tu mewn.



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

A hoffech chi gael gwyliau yn ein carafán newydd sbon i ofalwyr?

Rydym wedi cael nifer o geisiadau gan ofalwyr dros y blynyddoedd yn gofyn i ni eu helpu i ddod o hyd i wyliau fforddiadwy.

Roedd ein Prif Swyddog, Llinos Mair Roberts, yn meddwl y byddai'n wych pe fedrem ni brynu ein carafanau statig ein hunain i ofalwyr a'u teuluoedd aros ynddynt am bris gostyngedig.

Un cynnig ariannu llwyddiannus yn ddiweddarach, ac rydym yn falch o gyhoeddi ein bod wedi cael arian i ddarparu 2 garafán statig o fewn ein dalgylch o Ynys Môn, Gwynedd a Chonwy.

Eleni, rydym wedi prynu 1 carafán sydd wedi'i leoli yn Hafan y Môr, Pwllheli. Rydym yn gobeithio prynu ail garafán y flwyddyn nesaf.

Rydym wedi rhoi cryn ystyriaeth i'r lleoliad. Mae'r garafán ar barc cyfeillgar i

deuluoedd, ond wedi'i leoli mewn man tawelach o'r parc. Rydym yn gobeithio prynu ail garafán blwyddyn nesaf.

Sut bydd hyn yn gweithio?

Rydym eisiau tynnu'r straen o chwilio am wyliau oddi ar ysgwyddau gofalwyr.

Felly, ar ddechrau'r tymor, byddwn yn rhyddhau'r dyddiadau sydd ar gael, a bydd y dewis cyntaf o ddyddiadau'n cael eu cynnig i'n gofalwyr di-dâl lleol. Os bydd gennym leoedd gwag ar ôl, bydd y cynnig yn cael ei ehangu i ofalwyr mewn ardaloedd eraill. Bydd unrhyw leoedd a fydd ar ôl yn cael eu cynnig i'r cyhoedd am bris uwch.

Rydym yn gobeithio y bydd hon yn datblygu'n fenter a fydd yn cynnal ac yn ariannu ei hun, gyda gofalwyr yn ganolog iddi.

Cysylltwch â ni am ragor o fanylion neu edrychwch ar y daflen amgaeedig.



Maen nhw'n dweud pe bai chi'n rhoi broga mewn sosban o ddŵr berwedig, byddai'n neidio allan ar unwaith i ddianc o'r perygl. Ond, pe bai chi'n rhoi broga mewn tegell wedi'i lenwi â dŵr oer ac yna'n cynhesu'r tegell yn raddol hyd oni y bydd yn dechrau berwi, ni fydd y broga'n dod yn ymwybodol o'r bygythiad tan ei fod yn rhy hwyr. Greddf goroesi'r broga yw canfod newidiadau sydyn. Efallai bod hyn yn wir am ofalwyr; nid oes llawer yn gofyn am help tan iddynt gyrraedd pwynt argyfwng. Mae angen seibiant ar ofalwyr!

Cadw 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

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gefnogaeth gyda'ch gwaith gofalu



Myfyrdodau ein prif swyddog...

Ar seibiant

Mae pawb angen newid o bryd i'w gilydd, boed hynny am awr, ddiwrnod neu gyfnod hirach. Mae hyn yn arbennig o wir am ofalwyr, oherwydd mae gofalu'n medru bod yn llafurus, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae cael seibiant yn medru gwella ein llesiant a chaniatáu i ni gael amser i ofalu am ein hunain fel bod modd i ni gadw'n iach. Os ydych wedi cael gwyliau tramor erioed, un o'r pethau cyntaf y bydd y cynorthwywyr ar yr awyren yn sôn amdano yw eich diogelwch a beth i'w wneud mewn argyfwng. Yr hyn sydd bob amser yn aros yn fy nghof i yw'r ffaith eu bod yn dweud wrthy ch am roi eich mwgwd ocsigen eich hun arno'n gyntaf ac yna rhoi sylw i'ch plentyn. Mae hyn yn gwbl groes i'r graen i'w wneud, ond mae'n hollol wir. Pan fyddwch yn gofalu am rywun, rhaid i chi ofalu am eich hun yn gyntaf er mwyn medru gofalu am eraill. Dyna pam ei fod mor bwysig i ysgwyddo'r cyfrifoldeb dros sicrhau bod eich iechyd meddwl a'ch llesiant yn dda.

Serch y boddhad a'r synnwyr o fodlonrwydd y mae gofalwyr yn ei gael wrth ofalu am rywun, mae cryn dystiolaeth fod gofalu'n medru bod yn ingol dros ben ac mae'n medru effeithio'n niweidiol ar fywydau cymdeithasol gofalwyr a'u hiechyd corfforol ac emosiynol. Caiff ynysu cymdeithasol ymhlith gofalwyr ei amlygu'n aml, yn enwedig yn yr hirdymor, ynghyd â lefelau uwch o straen, iselder a gorbryder, a phroblemau iechyd corfforol. Mae gwrthdaro teuluoedd a theimladau negyddol megis dicter a rhwystredigaeth hefyd yn gyffredin.

Dyma pam rwyf yn credu y dylai gofalwyr gael eu cefnogi ar bob adeg i ofalu am eu llesiant eu hunain er mwyn lleihau unrhyw effeithiau negyddol.

Wrth gwrs, mae seibiant yn un math o gefnogaeth ac, yn ei ystyr mwyaf caeth, mae'n cyfeirio at amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys gofal amgen ar gyfer y sawl sy'n cael gofal, naill ai mewn cyfleuster penodol neu yn ei gartref ei hun, neu efallai wasanaeth eistedd gyda phobl. Caiff ei gynnig yn aml fel rhan o becyn gofal, ond medrir hefyd ei ddarparu'n anffurfiol. Mae'n medru rhoi tawelwch meddwl, gan alluogi gofalwyr i ymlacio a phoeni llai. Mae'n rhoi cyfle i ofalwyr orffwyso ac, yn aml iawn, yn rhoi cyfle iddynt ddod i ben â thasgau bob dydd, gweithgareddau cymdeithasol a hyd yn oed cyflogaeth.

Fodd bynnag, gwyddom hefyd fod yr effaith yn medru bod yn gymhleth. Ar y naill law, mae seibiannau'n medru rhoi synnwyr o fywyd normal, rhyddid a rhyddhad i ofalwyr, ond medrant hefyd arwain at deimladau o euogrwydd a gorbryder.

Rwy'n credu'n wirioneddol fod darparu seibiant o'r fath yn werthfawr, ond rwyf hefyd yn credu bod angen i ni fod yn fwy creadigol wrth ystyried sut i drefnu seibiannau o'r rôl ofalu.

Nid yw seibiant yn gorfod golygu bod i ffwrdd o'r sawl sy'n cael gofal bob amser. Medrai fod yn rhywbeth mor syml â phrynhawn allan gyda'ch gilydd, yn cael sglodion ar y traeth, er enghraifft. Medrai fod yn 10 munud o seibiant o'r drefn feunyddiol. Dylai seibiant o ofalu fod yn hyblyg ac wedi'i deilwra ac yn gwbl unigryw i'r unigolyn.

~ *Llinos*





Stori gofalydd



Fy enw i yw Paul ac rwyf yn gofalu am fy ngwraig, Diane, sy'n dioddef o hydroceffalws a spina bifida. Mae cyflwr fy ngwraig yn gwaethygu wrth iddi fynd yn hŷn, ac mae hyn, yn ei dro, yn gwneud fy rôl ofalu yn fwy ingol.

Roeddem mor ddiolchgar i gael grant gan y Family Holiday Association y llynedd.

Cawsom aros yn eu carafan yn Hafan y Môr, Pwllheli a gwnaethant hefyd roi £180 i ni ei wario!



Gwnaethom fwynhau penwythnos gwych, ond yn anffodus, bu'n rhaid i ni adael yn gynt na'r disgwyl o ganlyniad i amgylchiadau annisgwyl.



Gwnaeth y seibiant ein helpu ni i ddod yn agosach fel teulu, a byddem yn mynd mor bell â dweud ei fod wedi helpu i agor llygaid y plant i'r hyn rwyf yn ei wneud bob dydd fel gŵr/tad/gofalydd; maen nhw wedi bod yn helpu llawer mwy gartref ers y gwyliau.

Rwy'n gobeithio pasio fy mhrawf gyrru'n fuan er mwyn mynd â fy nheulu ar fwy o ddiwrnodau allan. Mae amser aur gyda'r teulu mor bwysig.



Hoffwn ddweud diolch mawr i Wasanaeth Cynnal Gofalwyr ac i'r Family Holiday Association am wneud y gwyliau hyn yn bosibl i ni.
~ Paul Evans, gofalydd

Mae helpu gofalwyr i gael gwyliau a seibiant o ofalu yn rhan fawr o'r gwaith yr ydym yn ei wneud yng Ngwasanaeth Cynnal Gofalwyr, ond mae llawer o ffyrdd eraill y medrwn ni helpu gofalwyr i gael profiad gofalu gwell.

Ffoniwch eich canolfan ofalwyr leol gydag unrhyw ymholiadau ynghylch eich problemau gofalu. Bydd ein staff cyfeillgar a phrofiadol yn gwneud eu gorau glas i'ch helpu chi.

“O, y lleoedd y byddwch chi'n mynd iddynt.” ~ cyfieithiad o waith Dr Seuss





Byw, Chwerthin, Caru

Ymarfer corff i'r ymennydd

Mae'n bosibl y medrai bod yn ddwyieithog arafu dementia a phroblemau cofio eraill. Yn ôl gwaith ymchwil, medr dysgu iaith newydd helpu i atal effeithiau dementia am hyd at 5 mlynedd. Rydym wedi achub y blaen yma yng Nghymru, gyda chanran fawr o'r boblogaeth eisoes yn ddwyieithog, ac mae digonedd o gyfleoedd i ddysgu Cymraeg i'r rhai hynny nad ydynt eto'n rhugl.

Mae ymuno â dosbarth iaith lleol yn ffordd dda o fynd allan a chwrdd â phobl; medrwn ni eich helpu i ddod o hyd i gyrsiau lleol.

Os nad ydych yn medru mynd allan, mae croeseiriau a Sudoku hefyd yn ffyrdd da o gadw ein hymennydd yn heini.



Cronfeydd lles a grantiau, budd-daliadau a gostyngiadau



Mae grantiau a chronfeydd lles amrywiol ar gael sy'n cynorthwyo pobl o fasnachau penodol neu bobl ag anableddau arbennig. Mae'n bosibl y medrech hefyd fod â'r hawl i gael:

Lwfans Gofalwr

Gostyngiad y Dreth Gyngor

Disgownt Cartrefi Clud

Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth!

Cysylltwch â'ch canolfan ofalwyr leol i ofyn am ein taflen ffeithiau am ddim, 'Chi a'ch Arian'.

Beth am 'Wyladref'?

Mae fwyfwy o bobl yn dewis aros gartref a chymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden o fewn pellter teithio, gan gysgu yn eu gwelyau eu hunain gyda'r nos.

Rydym ni'n byw mewn ardal brydferth, gyda golygfeydd syfrdanol ac atyniadau di-ri i dwristiaid ar drothwy ein drws. Ai dyma'r ateb i chi?

Diwerth i rai, gwerthfawr i eraill?

Os byddwch chi'n llwyddo mynd i ffwrdd am rai diwrnodau, cofiwch fynd â'ch pethau gwerthfawr gyda chi pan fyddwch yn gadael. Yn ôl un gwesty adnabyddus, cafodd y canlynol i gyd eu gadael gan westeion:

- Modrwy ddyweddïo gwerth £3,000
- Llygad ffug
- Coes brosthetig
- Dafad blastig
- Nifer o chwipiau lledr
- Nifer o siacedi lledr
- 8 poster o Jonathan Ross
- Taflwr Sumo plastig
- Goriadau i Ferrari
- Setiau di-ri o ddannedd gosod



Cysylltwch â'ch hwb ofalwyr leol am ragor o wybodaeth



Awgrymiadau bywyd

Awgrymiadau teithio:

Er bod rhai cwmnïau'n arbenigo mewn cynnig teithio hygyrch, byddwch yn gall - cynlluniochw ymlaen llaw a hysbyswch y cwmni yr ydych wedi bwcio ag ef o unrhyw anghenion arbennig sydd gan eich parti.

Cwestiynau i ofyn i westai:

- Oes gennych chi ystafell i bobl anabl?
- Oes grisiau i fyny at ddrws y gwesty?
- Oes lifft? Os oes, pa mor agos yw'r lifft i'r ystafelloedd?
- Oes mynediad i'r holl rannau o'r gwesty y medrem fod angen ymweld â nhw?
- Os ydych angen baddon neu gawod yn benodol, gwiriwch fod hyn ar gael.
- Os ydych yn teithio gyda meddyginiaeth sydd angen ei chadw mewn oergell, gwiriwch fod hyn yn bosibl.
- Oes lle i barcio ar safle'r gwesty?
- Pa mor bell yw'r gwesty o amwynderau lleol/trafnidiaeth gyhoeddus?
- A yw'r gwesty'n medru arlwygo ar gyfer unrhyw anghenion dietegol arbennig?

Cwestiynau i ofyn ynghylch cludiant:

A oes gennych chi ddarpariaethau arbennig ar gyfer teithwyr anabl?

Trên - medrwyd drefnu i rywun gwrdd â chi wrth yr orsaf ac mae rampiau ar gael i'ch helpu i ddisgyn o'r trê.

Coets - gofynnwch am gyfleusterau toiled a seibiannau cysur.

Gwefan ddefnyddiol

<http://www.caa.co.uk/Passengers/PRM/Special-assistance-guidance-from-airports-and-airlines/>

Yn y cylchlythyr hwn, rydym yn trafod materion sy'n berthnasol i ofalwyr. Os ydych chi'n newydd i ofalu, efallai eich bod chi wedi colli pynciau sydd wedi'u trafod mewn cyhoeddiadau blaenorol. Isod, ceir rhestr o'r pynciau sydd wedi'u trafod; os hoffech ddarllen unrhyw un ohonynt, cysylltwch â Julie yng nghanolfan ofalwyr Bangor.

- Teleofal
- Lwfans Gweini
- Cadeiriau olwyn, sgwteri a cheir
- Y Dreth Gyngor
- Tocyn Bws i Ofalwyr
- Rheolau budd-daliadau a chyfnodau mewn ysbyty
- Cynlluniau Cludiant Cymunedol
- Gofal iechyd parhaus
- Atwrneiaeth Arhosol
- Dod yn Benodai
- Sut i apelio penderfyniad ynghylch budd-daliadau



“Os byddwn yn aros tan ein bod ni'n barod, efallai na symudwn ni o'r fan!”

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 argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.