Sefydlwyd ym 1991

bywyd LIFE

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhifyn 91 Hydref 2019

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

AWGRYM BYWYD
#4
Cadw fe'n syml

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Croeso i'n rhifyn, 'Cadw pethau'n Syml'

Weithiau, rydym yn llenwi cymaint o golofnau'r Gofalydd gyda'r problemau mwy cymhleth y mae gofalwyr yn eu hwynebu, d'oes dim lle ar gyfer datrysiadau cyflym, syml i bryderon bob dydd.

Rydym yn gwybod bod gofalwyr prysur yn gwerthfawrogi ateb cyflym, syml; ac mae rhywbeth sy'n amlwg i un person yn medru bod yn ysbrydoledig i berson arall.

Gweler tudalen 6 am rai datrysiadau syml gan ofalwyr. Byddem wrth ein bodd clywed eich rhai chi hefyd.

Newyddion carafán

Mae wedi bod yn dymor prysur arall i'n carafán yn Hafan y Môr. Nid ydym yn derbyn mwy o archebion nawr, ond byddwn yn dechrau cymryd archebion eto **yn ystod wythnos gyntaf mis Ionawr 2020.**

Medrwn fod wedi llenwi ein carafán yn Hafan y Môr ddwywaith drosodd, ond nid yw'r garafán yng Nghonwy wedi bod mor boblogaidd. Yr hyn sydd ar y mwyafrif o ofalwyr eu heisiau mae'n debyg yw adloniant a gweithgareddau ar y safle.

Felly, rydym yn bwriadu gwerthu'r garafán yng Nghonwy a phrynu ail garafán yn Hafan y Môr, Pwllheli, fel y medrwn barhau i ddarparu'r math o wyliau sydd eu heisiau ar ofalwyr, er mwyn cyrraedd mwy fyth o ofalwyr.

Myfyrio ar y gorffennol gan y Prif Swyddog – seibiant

Yn Rhifyn 85 o'r Gofalydd, dywedodd ein Prif Swyddog, Llinos Roberts,

"Rwy'n credu'n wirioneddol fod darparu seibiant o'r fath yn werthfawr... 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. 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."

Mae Llinos wedi bod yn gweithio'n ddiwyd i gynnig seibiannau hyblyg a chreadigol i bob gofalydd. Mae wedi cael ychydig o lwyddiant hyd yma, megis yng Ngwynedd, a phrosiectau peilot llai o faint yn y 2 sir arall. Fe wnawn ni eich diweddaru ar ddatblygiadau yn y dyfodol.

A hoffech chi gael llyfryn Hawliau Gofalwyr am ddim? ☎ **01248 370797** i ofyn am un.

Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Gwneud newidiadau syml

Ni fedr unrhyw un wadu ein bod yn byw mewn oes gymhleth, a gyda chymaint o wybodaeth ar gael, mae'n medru bod yn anodd gwneud penderfyniadau sy'n dda i ni. Ond rwy'n credu ein bod yn gor-gymhlethu pethau weithiau, gan gredu bod angen newid neu ymyrraeth fawr arnom i wella'r sefyllfa, pan, mewn gwirionedd, mae llawer o bethau bach y medrwn ni eu gwneud.

Os ydych yn teimlo'n anhapus neu dan bwysau, mae bob amser yn werth siarad â rhywun am y peth.

Neu fe fedrech ddechrau gydag archwiliad bywyd, sef enw eithaf crand am edrych ar bob agwedd ar eich bywyd a phennu beth sy'n achosi eich straen, a sut medrwch leihau'r straen hwnnw.

Er enghraifft, rwy'n fam ac yn weithiwr prysur, ac roedd y siop deuluol wythnosol yn arfer bod yn hunllef i mi. Bellach, rwy'n ei wneud ar-lein ac rwyf mor hapus! Mae'r siopa'n cael ei gludo i fy nrws, ac mae'r gost cludiant yn rhatach na thalu am y petrol y byddem yn ei ddefnyddio i fynd i'w nôl. Rwy'n credu mod i'n gwario llai hefyd, oherwydd nid wyf yn cael fy nhemtio gan eitemau sy'n cael eu harddangos yn y siop. Mae amser yn werthfawr, ac mae hwn yn arbed amser i fi yn bendant!

Os nad ydych yn medru siopa ar-lein, mae'n werth gofyn i berchnogion eich siopau lleol a ydynt yn darparu gwasanaeth cludo. O brofiad, bydd nifer o siopau lleol fel cigyddion, siopau anifeiliaid anwes ac archfarchnadoedd llai o faint yn cludo nwyddau ar ddiwrnodau penodol.

Gan fod Cynnal Gofalwyr yn gwasanaethu ardal ddaearyddol mor eang, mae nifer o'n staff yn gweithio o gartref bellach, sy'n golygu eu bod yn eu hardal leol a ddim yn gorfod ymdopi â'r daith ddyddiol i'r gwaith. Eto, mae'n arbed amser iddyn nhw mewn diwrnod a medrant weithio o amgylch eu hymrwymiadau eraill, fel teulu, anifeiliaid anwes a cheffylau!

Mae gan bob gofalydd yr hawl i ofyn i'w gyflogwyr i gael gweithio'n hyblyg, mae gweithdrefn benodol i wneud hyn, felly cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am fwy o fanylion.

Rwy'n credu ei bod hi'n bwysig dod o hyd i'r cydbwysedd cywir rhwng bywyd a gwaith. Ffordd arall o edrych ar eich ffordd o fyw yw rhoi cynnig ar gwis ar-lein y GIG, a medrir dod o hyd i hwn drwy chwilio ar-lein am 'NHS How are you?' Gwnaethom roi cynnig ar hwn yn y swyddfa, a chanfod ei fod yn ffordd hwyl ond addysgol o ddechrau gwneud newidiadau syml.

Weithiau, mae rhywbeth mor syml â gwenu ar rywun yn medru gwneud gwahaniaeth enfawr i'w ddiwrnod. Peidiwch â thanbrisio pŵer gwên syml.

~ Llinos

Byddwch y rheswm y mae rhywun yn gwenu heddiw

Byw bywyd

Stori gofalydd

Rydym yn gofalu am 3 o'n plant ni; mae gan un ohonynt anhwylderau yn y sbectrwm awtistig, Dyspracsia ac anawsterau dysgu a phroblemau ymddygiad; mae gan y ddau arall anawsterau dysgu a phroblemau ymddygiad. Mae gan y tri ohonynt DLA (Lwfans Byw i'r Anabl) ar y gyfradd ganolig am Ofal a'r gyfradd isaf am Symudedd. Fodd bynnag, cawsom wybod y bydd DLA ein merch hynaf yn dod i ben pan fydd hi'n 16 oed. Cawsom yr opsiwn i wneud cais i gael PIP (Taliad Annibyniaeth Personol) ar ei rhan yn lle hwn.

Roeddem wrth ein boddau pan ddyfarnwyd y gyfradd Uwch i'n merch ni ar ddwy gydran y PIP - hynny yw, bywyd bob dydd ***a*** symudedd. Dyfarnwyd y gydran symudedd iddi oherwydd nid yw'n medru cynllunio taith na theithio ar ei phen ei hun. Bydd hyn yn ein galluogi i fod yn gymwys i gael car Motability a fydd yn gwneud gwahaniaeth enfawr i ni. Mae pobl wedi dweud wrthym fynych y dylem wneud cais am y gyfradd uwch am Symudedd ar y DLA, ond nid ydym erioed wedi cyrraedd y meini prawf gofynnol, hyd yn oed gyda 3 plentyn ar DLA!

Nid ydym wedi cael unrhyw lwc gyda cheir chwaith, ac mae adegau wedi codi lle nad ydym wedi medru mynd â'n merch i ddigwyddiadau y tu allan i'r dref, fel apwyntiadau ac ati, heb yr ofid ychwanegol y medrai ein car wrthod gweithio (ac roedd yn gwrthod gweithio *yn aml*!) Roeddem yn arfer gofyn i'n gilydd fynych, "Beth yw'r gwichian neu'r sŵn cnocio yna?" Nid oeddem yn cael y broblem arferol o'r plant yn gofyn "Ydyn ni bron cyrraedd?" I ni, y cwestiwn mawr bob amser oedd, "A fyddwn ni hyd yn oed yn cyrraedd yn y car yma?"

Efallai bod hyn yn swnio'n beth dibwys i rai pobl, ond mae'n rhyddhad anferth i ni. Mae'n golygu na fydd angen i ni boeni am ein car. Mae'n golygu y medrwn ganolbwyntio ar y busnes pwysig o ofalu am ein plant.

~ Rhiant-ofalwr ar Ynys Môn

Mae'r Cynllun Motability yn cynnig ffordd fforddiadwy, ddibryder i bobl ag anableddau hurio car, sgwter neu gadair olwyn fodur yn gyfnewid am eu lwfans symudedd.

www.motability.co.uk

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad

Ffoniwch ein canolfannau

help@carersoutreach.org.uk

Bangor a Llangefni: 01248 370797

www.carersoutreach.org.uk

Bae Colwyn: 01492 533714

Ymunwch â'n gweithgareddau

Dilynwch ni

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am wybodaeth a chefnogaeth

Awgrymiadau

Ydych chi wedi clywed am y laniard blodau'r haul?

Fe fedrai'r laniard gwyrdd llachar hwn sydd wedi'i orchuddio â lluniau o flodau'r haul wneud teithio'n haws i bobl ag anableddau cudd a'u teuluoedd. Yn fuan, bydd yn symbol adnabyddadwy ar gyfer pobl ag anableddau cudd ledled y DU; yn sgil ei lwyddiant mewn meysydd awyr yn y DU, mae mwy o ddarparwyr trafnidiaeth yn cyflwyno'r cynllun. Mae'n ffordd ddisylw o hysbysu staff o'r ffaith y medrai fod angen mwy o amser neu gymorth arnoch oherwydd anabledd cudd, gan gynnwys awtistiaeth, ADHD, dementia neu broblemau gweledol, heb orfod datgelu eich cyflwr ar lafar. Cysylltwch â'ch darparwr trafnidiaeth am ragor o fanylion.

Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â dementia?

A hoffech chi gael rhagor o wybodaeth a chefnogaeth?

Sesiwn galw heibio yn Tŷ Ni, Ysbyty Gwynedd, ar ddydd Mawrth olaf bob mis rhwng 2.00-4.00.

Bydd staff o Gymdeithas Alzheimer's Cymru, Cynnal Gofalwyr a Nyrs Arbenigol mewn Dementia yno i'ch helpu chi.

Mae gan wasanaeth BlwchBenthyg y Llyfrgell amrywiaeth eang o e-lyfrau a llyfrau e-glywedol ar gael i chi eu lawrlwytho ar eich cyfrifiadur neu ar y mwyafrif o ddyfeisiau symudol i'w darllen a gwrando arnynt. Mae llyfrau Cymraeg a Saesneg, llyfrau ffuglen a ffeithiol, a llyfrau i oedolion a phlant.

A ydych chi'n byw â cholled?

Mae'n medru bod yn anodd addasu i newidiadau mawr yn eich bywyd. Medr byw gyda cholli anwylyn, boed hyn o ganlyniad i brofedigaeth neu salwch dirywiol, diagnosis sydyn neu'r angen i fyw ar wahân iddynt, fod yn newidiadau sy'n anodd eu prosesu.

Mae Eirian Williams yma i gefnogi gofalwyr sy'n wynebu'r math hwn o golled. Cysylltwch â'n canolfan ofalwyr ym Mangor am ragor o fanylion.

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 argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.

Datrysiadau Syml

Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon —Yn aml, nid oes angen i chi brynu cynhyrchion arbenigol drud. Mae cwpan chwaraeon syml gyda falf un ffordd yn helpu i atal gollyngiadau, ac yn cyfyngu maint yr hylif a gaiff ei lyncu.

Mae Mewn Argyfwng neu ICE yn ffordd hawdd i wasanaethau brys gysylltu â'ch teulu agosaf. Rhowch eu henw a'u rhif ar eich ffôn o dan yr enw ICE.

Cawsom wiriad diogelwch tân gan y Gwasanaeth Tân, a rhoddwyd cyfarpar atal tân i ni am ddim, gan gynnwys larwm sy'n dirgrynu i fy mam fyddar.

Pan wnes i dorri fy mraich, gwnaeth fy ngŵr brynu handlen gymorth rhad i mi y medrir ei haddasu i'm helpu i ddod i mewn ac allan o'r car. Mae'n syml i'w gosod ac yn hollol ffantastig.

Dwi'm yn medru gwneud llawer y dyddiau hyn. Mae'r cyngor yn mynd â'r biniau allan i fi bellach.

Neges mewn potel yw lle rydych yn cadw manylion personol a manylion am feddyginiaeth mewn potel fechan yn yr oergell.

Mae parafeddygon, yr heddlu, diffoddwyr tân a'r gwasanaethau cymdeithasol yn gwybod i edrych yn yr oergell pan fyddant yn gweld y sticer Neges mewn Potel.

Mae gennyf ap defnyddiol ar fy ffôn sy'n dweud wrthyf ba wastraff sy'n cael ei gasglu'r wythnos hon.

Mae'r daflen Cynllun at Argyfwng i ofalwyr gadw yn eu cartrefi yn rhoi tawelwch meddwl i fi. Diolch Cynnal Gofalwyr!

Gwyddom am lawer o ddatrysiadau syml yma. Cysylltwch â ni i wybod mwy.