Sefydlwyd ym 1991

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhifyn 80 Gaeaf 2016-17

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Y Cylchlythyr ar ei newydd wedd i oedolion di-dâl yng Nghonwy, Gwynedd ac Ynys Môn

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso i'n cylchlythyr. Er ei fod yn edrych yn newydd, mae'n cynnwys yr un pynciau rheolaidd y mae gofalwyr wedi dweud wrthym eu bod yn eu mwynhau.

Logo Newydd

Mae ein logo newydd yn darparu golwg newydd a ffres. I ni, mae'r 3 ôl bawd neu bys yn cynrychioli'r triongl ofalu: gofalwyr, y sawl sy'n cael gofal a Chynnal Gofalwyr. Mae'r olion bysedd hefyd yn ein hatgoffa bod pob gofalydd yn unigol a phob profiad gofalu'n wahanol. Mae'r gair Bywyd yno i bwysleisio bod gofalu'n rhan o fywyd! Rydym yma i helpu gofalwyr i gael y bywyd gorau posibl. Bydden ni'n dwli clywed eich barn chi!

www.carersoutreach.org.uk

Gwefan newydd

Dylai ein gwefan newydd fod yn fyw ym mis Tachwedd 2016. Mae'r wefan newydd yn fwy cyfeillgar i ddefnyddwyr a medrwch ei chyrchu trwy gyfrifiadur, gliniadur, llechen neu ffôn clyfar. Bydd ganddi lawer o nodweddion newydd, megis ffenestr sy'n dangos ein ffrwd Facebook a Twitter, yn ogystal ag opsiynau i gymryd rhan, gwirfoddoli , gwneud rhoddion i'r mudiad ac awgrymiadau iechyd a lles i ofalwyr.

Dywedwch eich dewis postio wrthym

Mae llawer o ofalwyr eisoes yn dewis cael gwybodaeth gennym drwy'r post. Mae'r gofalwyr hyn yn cael e-bost chwarterol sy'n eu hatgoffa i wirio'r wefan am fanylion gweithgareddau sydd ar droed yn ystod y 3 mis nesaf. Rhowch wybod i ni os hoffech ymuno â'n rhestr e-bost.

Cofiwch, rydym yma i ddarparu gwasanaeth i chi, felly cadwch mewn cysylltiad â ni. Rydym eisiau rhannu eich straeon, eich buddugoliaethau a'ch pryderon ac, yn bennaf oll, rydym eisiau gwybod y pethau sydd o bwys i chi a'ch anghenion fel gofalydd.

Ynys Môn a Gwynedd yn unig

Rydym wedi gwneud ychydig o newidiadau i'r ffordd yr ydym yn gweithio yng Ngwynedd ac Ynys Môn er mwyn bod mor effeithlon ac effeithiol â phosibl.

Allan yn y Maes:

Mae'r Swyddog Allgymorth a Datblygu bellach yn darparu cymorth unigol a grŵp. Mae Barbara Thomas yn gweithio dros Wynedd a Bethan Morris yn gweithio dros Ynys Môn.

Yng nghanolfan Bangor: Mae ein Swyddogion Cyswllt Gofalwyr yn ymdrin â'ch galwadau ffôn ac yn gwneud atgyfeiriadau ar eich rhan.

Mae ein gwasanaeth gwybodaeth ariannol arbenigol ar gael o hyd, yn ogystal â'n grwpiau rhieni yng Ngwynedd a phrosiect 25 - 50, Menter Morgan, ar Ynys Môn.

Rydym yn ceisio ein gorau glas i ddarparu gwasanaeth rhagorol i ofalwyr di-dâl!

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

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Bydd canolfannau Cynnal Gofalwyr yn cau ar ddydd Gwener 23 Rhagfyr 2016 ac yn ail-agor ar ddydd Mawrth 3 Ionawr 2017. Gweler isod rai rhifau ffôn ac awgrymiadau ar iechyd a lles a allai fod yn ddefnyddiol, yn enwedig dros y gwyliau.

Gwasanaeth meddyg y tu allan i oriau

☎ 0300 123 55 66

Galw Iechyd Cymru (Meddygol a deintyddol)

☎ 0845 4647

Y Samariaid

☎ 116123 Rhadffôn

Cyswllt Brys y Gwasanaethau Cymdeithasol y tu allan i oriau

☎	01248 353551	Ynys Môn a Gwynedd
☎	01492 515777	Conwy

Cyngor ar Bopeth

☎ 0344 477 2020

"Os nad oes rhywun fel chi'n pryderu'n fawr iawn, iawn, nid oes unrhyw beth yn mynd i wella. Dim byd o gwbl." cyfieithiad o eiriau Dr Seuss

" Pan fyddwn ni'n dechrau teimlo ein bod wedi cael llond bol, sibryda gobaith yn ein clust a dweud ein bod yn nerthol." cyfieithiad o eiriau R. M. Hensel

Hyd y gwyddom, roedd yr wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni all 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.

Toriad yn y cysylltiad trydan

☎ 0800 001 5400 rhadffôn

📱 0330 1010 222

Nwy

☎ 0800 111 999

Mae hon yn llinell argyfwng 24 awr am ddim. Os byddwch chi'n arogli nwy, yn credu bod gennych **ollyngiad** nwy neu'n poeni bod mygdarth yn cynnwys **carbon monocsid** yn dianc o declyn nwy, ffoniwch ar unwaith.

Osgoi'r felan y gaeaf hwn!

- Cysylltwch â ffrindiau a pherthnasau
- Ewch i'r sinema
- Gwyliwch eich hoff gomedi sefyllfa
- Mwynhewch yr awyr iach; os na fedrwch fynd allan, dewch â byd natur i mewn atoch chi, agorwch ffenestr, casglwch ddail neu gerrig, gwrandewch ar y glaw, edrychwch ar yr haul yn codi
- Rhowch wobr i chi'ch hun, rydych chi'n gwneud gwaith ffantastig!

Mae hunanofal yn hanfodol i ofalwyr

Cofiwch, medrwch roi yn fwy haws ac effeithiol pan rydych wedi bwrw'ch blinder ac wedi ymlacio.

Mae pob ôl bys yn dweud stori

Diwrnod i'r Brenin ym Mharc Gelli Gyffwrdd!

Roedd fy mab 13 oed a'i ffrind ymhlith y lliaws o bobl ifanc o Ynys Môn a gafodd ddiwrnod i'w gofio yn Gelli Gyffwrdd diolch i Wasanaeth Cynnal Gofalwyr. Roedd y tywydd ar eu hochr, ac roedd cael taith ychwanegol ar ddiwedd gwyliau'r Haf pan oedd yr arian ar ei dynnaf yn hynod o beth.

Mae'n anodd i mi, fel gweddw a gofalydd sengl, i ddod o hyd i'r egni i hwyluso teithiau fel hyn ar fy mhen fy hun. Roedd hi mor braf gwybod y byddai teuluoedd eraill hefyd yn mynd ac y byddai staff Cynnal Gofalwyr wrth law. Wrth gwrs, pan gyrhaeddon ni'r lle, gwelsom bobl eraill yr oedden ni'n eu hadnabod, ac roedd awyrgylch cyfeillgar a chefnogol ar hyd a lled y parc. Roeddwn i hefyd yn arbennig o ddiolchgar bod fy mab wedi medru dod â ffrind gydag ef. Mae'n unig blentyn, felly roedd rhannu'r profiad â rhywun o'r un oed ag ef yn coroni'r diwrnod.

Mae gan Gelli Gyffwrdd gymysgedd dda o weithgareddau, ac rwy'n credu y byddai rhai'n addas i'r mwyafrif o blant ifanc ag anableddau. Y ffefryn heb os nac oni bai oedd y "solar splash" newydd.

Rwy'n credu bod ariannu diwrnodau allan o'r fath yn fuddiol iawn. Yn ogystal â rhoi rhywbeth i rywun edrych ymlaen ato, mae'r atgofion melys hefyd yn helpu mewn amserau anodd o boen, salwch ac anobaith. Hoffwn longyfarch Cynnal Gofalwyr ar ddigwyddiad llwyddiannus, ac rwy'n gobeithio y byddan nhw'n medru darparu mwy o weithgareddau i bobl ifanc a'u gofalwyr yn y dyfodol.

Ariannwyd y digwyddiad hwn gan Gyngor Sir Ynys Môn. Rydym bob amser yn chwilio am arian i ddarparu digwyddiadau ychwanegol, ac rydym yn gobeithio y bydd gennym newyddion da i rieni-ofalwyr Conwy cyn hir.

Dulliau o gysylltu â ni

Ffoniwch ein canolfannau

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714

Penrhyndeudraeth: 01766 772956

Dewch i gymryd rhan yn ein gweithgareddau

help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Dilynwch ni

Slot atebion

C:

Rwyf wedi cael llythyr gan yr Adran Gwaith a Phensiynau yn nodi nad wyf yn gymwys i gael PIP (Taliad Annibyniaeth Personol). Nid wyf yn hapus â'r penderfyniad. Sut fedra i fynd ati i apelio?

A:

Yn fyr, os byddwch yn cael llythyr gan yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) sy'n nodi penderfyniad ar fudd-dal nad ydych chi'n hapus ag ef – cadwch gopi o'r llythyr ac:

- Ysgrifennwch at y DWP i ofyn iddi ailystyried.
- Arhoswch am 'lythyr ailystyried' gan y DWP. Bydd hwn yn cael ei alw'n 'Llythyr Hysbysiad Ailystyried Gorfodol'. Cadwch y llythyr hwn – byddwch chi ei angen i apelio.
- Apeliwch os nad ydych yn hapus â'r penderfyniad. Rhaid i chi wneud hyn yn ysgrifenedig o fewn un mis o ddyddiad yr Hysbysiad Ailystyried Gorfodol.

Mae hyn yn medru bod yn broses frawychus, ond mae sefydliadau ar gael sy'n medru eich cynorthwyo ag apêl. Medr staff Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr eich cyfeirio neu eich atgyfeirio at sefydliadau lleol a fedrai eich helpu.

A ydych chi wedi clywed am….?

Ffrindiau McKenzie
Ffrind McKenzie yw rhywun sy'n dod gyda chi i'r Llys i'ch helpu.

Fel arfer, medrant ddod i mewn i'r Llys gyda chi a bod gyda chi pan fyddwch yn siarad â chyfreithwyr eraill yn y Llys.

Er enghraifft, medrech ofyn i rywun yr ydych chi'n ei adnabod sydd wedi bod i'r Llys o'r blaen, neu berthynas neu rywun arall a fydd yn medru eich cefnogi y tu mewn a'r tu allan i'r Llys. Mae pobl ar gael hefyd sy'n Ffrindiau McKenzie proffesiynol - maen nhw'n codi tâl am eu gwasanaethau.

Os byddwch yn mynd â rhywun i'r Llys gyda chi fel Ffrind McKenzie yna, fel arfer, heblaw dan amgylchiadau eithriadol, rhaid i'r Barnwr ganiatáu i'r unigolyn hwnnw ddod i mewn i'r Llys ac eistedd gyda chi yn ystod unrhyw wrandawiad. Mae ganddo'r hawl i siarad â chi yn ystod y gwrandawiad a'ch cefnogi yn ystod y gwrandawiad.

Fodd bynnag, mae'n annhebygol y byddai gennych chi'r hawl i gael Ffrind McKenzie a chyfreithiwr ar yr un pryd.

Gall Ffrind McKenzie: Ddarparu cefnogaeth foesol; Cymryd nodiadau; Rhoi cyngor tawel; Helpu gyda phapurau achos.

Ond, nid ydynt yn cael: Siarad yn y Llys (h.y. eirioli mewn Llys, gofyn cwestiynau a siarad â'r barnwr); Gweithredu fel asiant (sy'n golygu ateb llythyrau, cychwyn achosion ac ati); Rheoli'r achos y tu allan i'r Llys (h.y. negodi gyda'r cyfreithwyr neu gyda'r ochr arall ac ati); Ymgyfreitha (gwneud yr hyn mae cyfreithwyr yn eu gwneud).

Mae rhai gofalwyr wedi dweud wrthym eu bod wedi apelio penderfyniad ar fudd-dal heb unrhyw un i'w hebrwng i'r gwrandawiad. Gallai Ffrind McKenzie ateb y broblem hon. Neu efallai y medrech chi ddod yn Ffrind McKenzie i rywun arall.

Awgrymiadau Oes

Rhyddhau o’r ysbyty a’r fferyllfa

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BCU) yn cyflwyno MTED (Trawsgrifio Meddyginiaethau ac E-ryddhau) mewn ysbytai.

Caiff gwybodaeth ryddhau electronig ei hanfon i feddygfeydd. Caiff yr wybodaeth hon hefyd ei hanfon i fferyllfeydd cymunedol a fydd yn galluogi eich fferyllydd lleol i barhau i gyflenwi eich meddyginiaeth. Pan fydd y system hon wedi’i sefydlu’n iawn, bydd yn galluogi fferyllfeydd lleol i ddarparu meddyginiaethau pan fydd cleifion yn cael eu rhyddhau, ac felly’n cael gwared â’r ciwiau hir yn fferyllfa’r ysbyty.

Rhoi’r gorau i bost sothach

Gall y Gwasanaeth Dewis Post helpu i leihau post digroeso.

☎ 0845 7034599

Rhoi’r gorau i alwadau ffôn niwsans

Medrwch gofrestru eich rhif ffôn – naill ai llinell dir neu symudol – ar-lein neu dros y ffôn. Mae’n rhad ac am ddim i gofrestru ac yn cymryd hyd at 28 diwrnod i ddod i rym.

☎ 0345 070 0707
www.tpsonline.org.uk/

Mae’r **Gwasanaeth Dewis i’r Ymadawedig** yn sicrhau bod post â chyfeiriad yr ymadawedig yn cael ei stopio. Mae hefyd yn lleihau’r risg o ddwyn hunaniaeth.

☎ 0800 068 4433
www.deceasedpreferenceservice.co.uk

Mae Barnardo’s Cymru yn cynnig cyrsiau i rieni Ynys Môn ar ystod eang o bynciau gan gynnwys maeth, rheoli arian, gwella perthynas a llesiant. Oes gennych chi ddiddordeb?

☎ 01248 751194
✉ ruralfamilyservice@barnardos.org.uk

Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol

Mae’r Gwasanaeth hwn yn darparu triniaeth i bobl na fyddai fel arall yn chwilio am ofal deintyddol nac yn ei gael, megis:

- Pobl ag anableddau dysgu
- Pobl oedrannus sy’n gaeth i’r tŷ
- Pobl â phroblemau meddyliol neu gorfforol sy’n eu hatal rhag ymweld â deintydd

Medrwch ofyn am atgyfeiriad trwy eich Meddyg neu ddeintydd.

Gofal Plant Di-dreth

Bydd y cynllun yn cael ei lansio ar ddechrau 2017 ac yn cael ei gyflwyno’n raddol i deuluoedd, gyda rhieni’r plant ieuengaf yn cael ymgeisio yn gyntaf.

I fod yn gymwys, rhaid i rieni fod yn gweithio, gyda’r ddau yn ennill oddeutu £115 yr wythnos a dim mwy na £100,000 bob blwyddyn.

Medr unrhyw deulu cymwys mewn gwaith ddefnyddio’r cynllun Gofal Plant Di-dreth – nid yw’n dibynnu ar gyflogwyr yn ei gynnig.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:
www.gov.uk/government/news/tax-free-childcare-10-things-parents-should-know

Os ydych chi'n poeni, rydym ni'n poeni