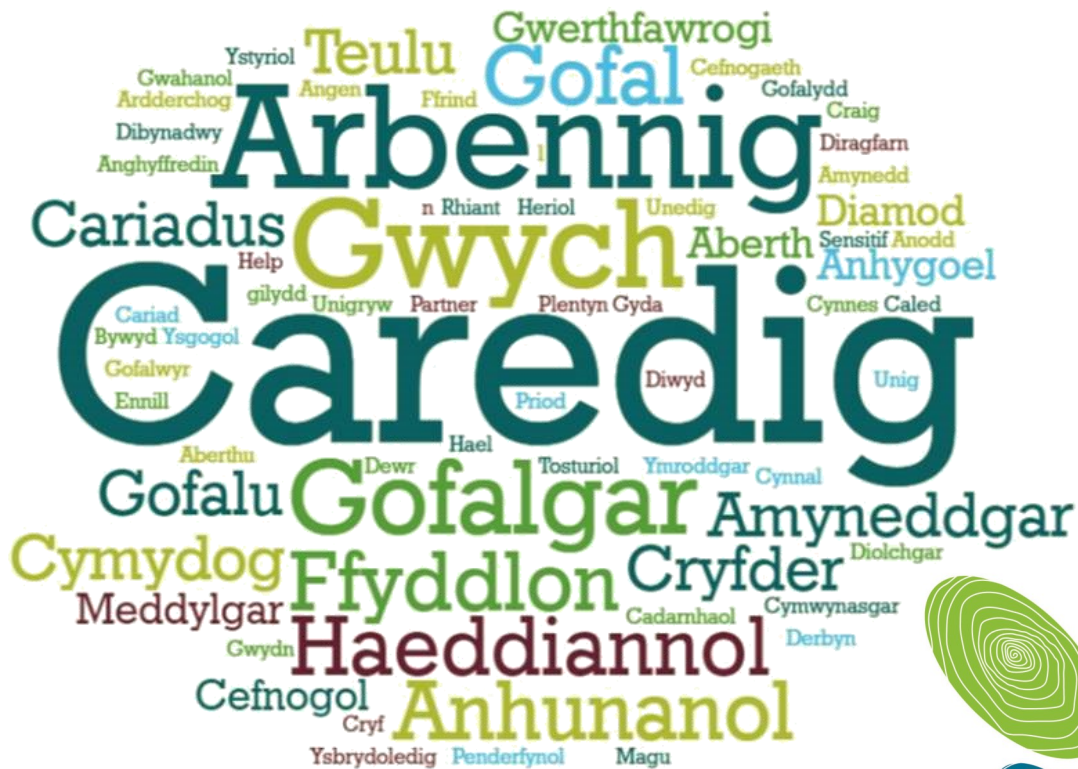


Y Gofalydd

Rhifyn 81 Gwanwyn 2017

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262



GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Sefydlwyd ym 1991

Annwyl ofalydd, pwy sy'n gofalu amdanoch chi?

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Give as you Live™

Fedrwch chi ddim arllwys o ffiol wag.
Gofalwch amdanoch chi'ch hun
yn gyntaf!



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Ni ddylai unrhyw un orfod gofalu ar ei ben ei hun!



Rydym ni eisiau clywed am eich problemau gofalu. Byddwn ni'n ceisio'ch helpu chi i ddatrys unrhyw sefyllfaoedd anodd.

Fe fedrwn ni eich helpu

Mae bod yn hunangynhaliol yn beth da ac yn eich grymuso, ond weithiau mae'n werth trafod cynllun yn gyntaf, e.e. daethom o hyd i wasanaeth yn ddiweddar a oedd yn codi tâl ar bobl a oedd yn hunangyfeirio, ond a oedd am ddim pe bai nhw'n cael eu hatgyfeirio gan weithiwr cymdeithasol.

Efallai nad ydych chi am fod yr unigolyn hwnnw sy'n cwyno, ond rhowch wybod i ni am fylchau yn y gwasanaethau a ddarperir neu pan na fyddwch chi'n hapus â gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu. Mae hyn yn ein helpu ni i greu darlun mwy cyflawn o'r hyn sy'n digwydd ledled y 3 sir yr ydym yn eu gwasanaethu, a medrwn amlygu unrhyw wendidau a nodir yng nghyfarfodydd cynllunio'r cyngor. Yn dibynnu ar le y mae'r bwllch yn y gwasanaeth, mae'n bosibl y medrem ni ddefnyddio hwn fel tystiolaeth mewn cynigion cyllido i'n helpu ni i ddarparu gwasanaethau newydd i ddiwallu eich anghenion.

A fedrwch chi ein helpu?

A ydych chi'n fodlon mynd i fforymau a chyfarfodydd cynllunio i ddarparu safbwynt gofalydd a bwydo'n ôl i ni am ddatblygiadau newydd?

Rydym angen gofalwyr i eistedd ar:

- Bartneriaeth Gofalwyr Gwynedd a Môn Cysylltwch â'n Prif Swyddog, Llinos Mair Roberts yng nghanolfan Bangor am ragor o wybodaeth.

Cyfarfod Cyffredinol Blynnyddol

Etholwyd y swyddogion canlynol yn ein CCB ym mis Tachwedd 2016:

- * Margaret Tüzüner - Cadeirydd
- * Mair Jones- Is-gadeirydd
- * Gwenfor Roberts - Ymddiriedolwr
- * Joan Wynne - Ymddiriedolwr
- * Dilys Pritchard - Ymddiriedolwr
- * Huw Thomas - Ymddiriedolwr
- * Kevin Thomas - Ymddiriedolwr

Dathlu 25 mlynedd o wasanaeth

Ar ôl y CCB, daeth cyfeillion hen a newydd i ymuno â ni i ddathlu 25 mlynedd o gefnogi gofalwyr yng ngogledd-orllewin Cymru. Diolch i bawb a wnaeth hwn yn brynhawn mor ddymunol!



Cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth yn eich gwaith gofalu

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Beth fydddech *chi'n* ei wneud gyda thri dymuniad?

Fis Rhagfyr diwethaf, rhoddwyd tocynnau i blant ag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd i weld sioe hamddenol o Aladdin yn Venue Cymru.



“Roedden ni (Andrew, Arthur, Nain a Thaid) yn teimlo'n freintiedig iawn o gael mynd i'r perfformiad serenog hwn.

Roedd y bechgyn yn unfrydol wrth ddewis yr actor gorau: y 'Genie'! Trwy or-actio a swagro, dyrchafodd ei hun i statws arwr!

Roedd perfformiad Widow Twanky yn ffantastig, ond yr Ymerawdwr oedd â'r llais gorau. Atseiniodd ei lais drwy'r holl awditoriwm fel sain amgylchynol. Waw!

Ac yn olaf, hoffwn grybwyll y merched bach a oedd yn actio ac yn wên o glust i glust. Goleuodd eu gwenau'r holl lwyfan! Da iawn chi blantos! ”

~ Nain, Deborah Lockett

Ariannwyd y digwyddiad uchod gan grant anableddau dysgu ac anghenion cymhleth yr ICF.

Golyga'r grant y medrwn roi mwy o gymorth i rieni a gofalwyr plant ag anableddau dysgu ac anghenion cymhleth.

Bydd digwyddiad gwybodaeth yn cael ei gynnal i rieni-ofalwyr ym mhob sir i'w hysbysu am bopeth sydd ar gael i blant ag anghenion ychwanegol a hefyd i roi gwybodaeth benodol am beth sy'n digwydd ar yr oedran pontio.

Gweler y daflen amgaeedig!

Newyddion Gwirfoddoli

Diolch o galon i'n holl wirfoddolwyr! Chi yw asgwrn cefn ein gwasanaeth ac rydym yn wirioneddol ddiolchgar i bob un ohonoch.

Buddion gwirfoddoli

Helpu sydd wrth wraidd gwirfoddoli! Trwy wirfoddoli, medrwcw gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau newydd; mae hyn yn gwneud i chi deimlo'n dda.

Medr gwirfoddoli arwain at waith, gwella eich sgiliau cyfathrebu a rhoi'r cyfle i chi weithio fel tîm.

Cyfleoedd gwirfoddoli newydd

Mae Cynnal Gofalwyr wedi cael arian i gyflogi Cydgysylltydd Gwirfoddoli. Golyga hyn y byddwn ni'n medru cynnig mwy i'n gwirfoddolwyr trwy drefnu hyfforddiant a chymorth unigol pan fo angen.

Byddwn hefyd yn recriwtio mwy o wirfoddolwyr; felly, os hoffech chi ymuno â'n tîm hyfryd o wirfoddolwyr, cysylltwch â'n canolfan ym Mangor i ofyn am ffurflen gais.

Mae ein gwirfoddolwyr yn helpu mewn llawer o ffyrdd: codi arian, llenwi amlenni fel y medrir postio'r cylchlythyr hwn, rhannu gwybodaeth, mynd i gyfarfodydd – a mwy.

Gwirfoddoli – mae'n golygu gwneud mwy nag sy'n rhaid am eich bod chi eisiau, mewn achos y credwch sy'n dda!


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 argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.




Iechyd a Lles




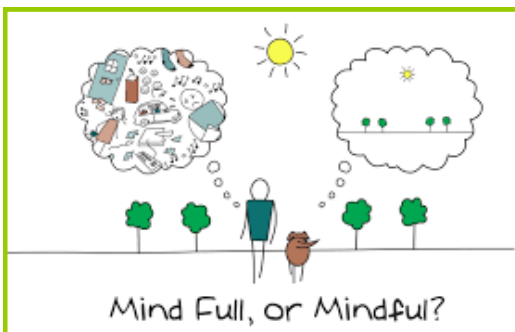
Cerddoriaeth fel therapi

Mae canu mewn côr neu chwarae mewn band yn codi calon llawer o bobl. Medr gwrandao ar gerddoriaeth roi egni i chi, eich ymlacio neu ddwyn i gof atgofion o'r hen amser. 

Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn cydnabod pŵer cerddoriaeth fel therapi sy'n medru bod yn fuddiol i anhwylderau, megis dementia, anafiadau i'r ymennydd a llawer o gyflyrau eraill.

Efallai eich bod wedi gweld y fideo o ddyn o'r enw Ted McDermott yn canu yn y car gyda'i fab. Mae gan Ted ddementia ac anogodd ei fab, Simon, ei dad i barhau i ganu am gyn hired ag y medrai, yn rhannol am mai 'yr unig amser yr oedd yn Dad eto oedd pan oedd yn canu'. Denodd fideo Simon sylw'r byd a chafodd Ted y contract recordio yr oedd wedi breuddwydio amdano drwy gydol ei oes. 

P'un ai yr ydych chi'n defnyddio cerddoriaeth i godi calon anwylyn sy'n teimlo'n isel neu'n cael therapi cerddoriaeth proffesiynol, medr helpu pobl i barhau i fod yn frwdfrydig, i deimlo'u bod yn cael cymorth emosïynol ac yn dangos i eraill y ddawn sydd ganddynt o hyd. 




Ymwybyddiaeth ofalgar

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn medru ein helpu ni i fod yn bresennol yn ein bywydau, yn hytrach na byw 'yn ein pennau ein hunain', â'n bryd ar boeni a meddwl am bethau sy'n ein gofidio.

Un ymarferiad ymwybyddiaeth ofalgar syml yw arafu gweithgaredd cyffredin, megis gwneud panad o de, a thalu sylw i'r profiadau bach sy'n rhan o'r weithred honno.

Yn gyntaf, talwch sylw i sut olwg sydd ar y cwpanaid o de.

Beth yw siâp y cwpan, lliw'r cwpan, lliw'r te? A oes unrhyw batrymau ar arwyneb y te? A oes stêm yn codi o'r cwpan? Codwch y cwpan. Sut arogl sydd arno? Wrth i'ch gwefusau gyffwrdd ag ymyl y cwpan, beth yw'r tymheredd? A fedrdech chi deimlo stêm yn codi o'r te ar eich wyneb? Wrth i chi edrych i mewn i'r cwpan yn agos, beth ydych chi'n ei weld? Sylwch ar dymheredd a blas y te wrth iddo fynd i mewn trwy eich ceg a symud o'r pen blaen i'r cefn. Sylwch sut deimlad yw hi i'w lyncu. Sylwch ar unrhyw ôl-flas. 

Medrdech ymarfer unrhyw weithgaredd gydag ymwybyddiaeth ofalgar. Os hoffech chi wybod mwy, mae llawer o lyfrau ac adnoddau ar y rhyngwyd ar gael. Medr cael athro i'ch arwain trwy'r broses fod o gymorth a chynhelir cyrsiau yn eich cymuned leol yn aml. Efallai y byddwch chi'n dewis ymuno â'r nifer cynyddol o bobl sy'n treulio amser ar eu lles meddyliol ac sy'n mwynhau mwy o bleser a llai o straen yn eu bywydau.

Ond, hyd yn oed pan fyddwn ni'n cymryd seibiant i geisio ymlacio, medr ein meddyliau barhau i fod yn brysur: yn gwneud rhestri, cynllunio, poeni ac yn y blaen, a dyna sy'n anodd. Efallai y byddwn hefyd yn sylwi ein bod yn teimlo'n euog neu'n negyddol ynghylch y ffaith ein bod yn cymryd amser i ni ein hunain.

Ymddangosodd yr erthygl uchod, a ddarparwyd gan Dr Emma Naylor, am y tro cyntaf yn ein Cylchlythyr Gwynedd i rieni a gofalfwyr oedolion ag anawsterau dysgu (anableddau dysgu).

Byw Bywyd, Chwerthin, Caru

C: Mae fy ngwraig a finnau'n gofalu am ein gilydd. Weithiau, rydyn ni'n ei chael hi'n anodd mynd allan i siopa, yn enwedig yn y gaeaf. Mae gennym gyfrifiadur ac rydym ar-lein, ond rydym ychydig yn bryderus ynghylch defnyddio ein cerdyn debyd ar-lein. Sut fedrwn ni siopa'n ddiogel ar-lein?

A: Mae siopa ar-lein yn medru gwneud byd o wahaniaeth i bobl brysur neu bobl sy'n gaeth i'r tŷ. Dyma rai rhagofalon diogelwch:



Defnyddiwch safle diogel bob amser pan fyddwch chi'n siopa neu'n defnyddio gwefan

rhyngweithiol. Bydd safle diogel yn dechrau gyda'r llythrennau https, nid http yn unig. Sbiwch am glo bach a'r gair 'Secure'. Golyga hyn bod eich cyfrineiriau a rhif eich cerdyn credyd/debyd yn breifat pan anfonir hwy i'r safle hwn.

Dewiswch gyfrineiriau sy'n hawdd i chi eu cofio ac sy'n gymysgedd o rifau, priflythrennau a llythrennau. Bydd hyn yn eu gwneud nhw'n fwy caled i'w dyfalu; peidiwch **byth** â dweud eich cyfrinair i unrhyw un. Ni fydd unrhyw gwmni ar-lein diffuant yn cysylltu â chi i ofyn am eich manylion mewngofnodi na'ch cyfrinair.

Byddwch yn wylidwrus o unrhyw negeseuon neu atodiadau anhysbys. Os nad ydych chi'n gwbl hyderus – peidiwch â'u hagor.

A oeddech chi'n gwybod? Mae rhai ffonau clyfar yn medru adnabod eich ôl bys bellach!



A hoffech chi gael help i fynd ar-lein?

Os ydych chi'n gofalu am rywun a hoffech fedru defnyddio'r rhyngwrwd i siopa, gwneud apwyntiad neu gadw mewn cysylltiad, cysylltwch â'ch canolfan Cynnal Gofalwyr lleol i gael manylion dosbarthiadau lleol neu diwtorialau ar-lein.

Help!!!



Fe roddais i'r peth a'r peth y tu mewn i'r pethma, troi'r bechingalw a dyw'r peth dal ddim yn gweithio!

Fe fedrai rheolyddion rhieni helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel

Medr chwiliadau diniwed ar-lein arwain at ganlyniadau nad ydynt mor ddiniwed. Rheolyddion rhieni yw meddalwedd ac offer y medr wch chi eu gosod ar ffonau neu lechi, consolau gemau neu liniaduron - a hyd yn oed ar eich band eang yn y cartref.

Medr wch chi hefyd eu defnyddio i'ch helpu chi i flocio neu ddioli'r cynnwys y medr eich plentyn ei weld pan fydd yn chwilio ar-lein. A medr Wi-Fi cyhoeddus cyfeillgar i deuluoedd fod o gymorth pan fyddwch yma a thraw.

Mae rheolyddion rhieni yn eich helpu chi i:

- Gynllunio pa adeg o'r dydd y medr eich plentyn fynd ar-lein ac am ba hyd
- Eu hatal rhag lawrlwytho aps y maen nhw'n rhy ifanc i'w cael
- Rheoli'r cynnwys y medr gwahanol aelodau o'r teulu ei weld.

I gael rhagor o wybodaeth:

☎ 0808 800 5002

🌐 <https://www.nspcc.org.uk>

Awgrymiadau Bywyd

Gwasanaeth y Tu allan i Oriau Meddygon Teulu Gogledd Cymru

☎ 0300 123 55 66

Mae'r Gwasanaeth ar gael rhwng 6.30pm ac 8.00am o ddydd Llun i ddydd Gwener a thrwy'r dydd a nos ar benwythnosau a gwyliau banc. Byddwch yn cael eich asesu dros y ffôn ac yn cael cyngor ar y gofal mwyaf priodol i chi. Fe fedrai hyn fod yn gyngor dros y ffôn gan feddyg neu nyrs neu fe fedrech gael apwyntiad i weld meddyg mewn Canolfan Driniaeth leol y Tu allan i Oriau.

Mewn **argyfwng** megis colli ymwybyddiaeth, poen difrifol yn y frest, damweiniau difrifol neu golli llawer o waed.

☎ 999 neu ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E)

Uned Mân Anafiadau (MIU)

Ar gyfer anafiadau llai difrifol megis ysgiadau, briwiau a chlwyfau, ewch i'ch Uned Mân Anafiadau Lleol (MIU) lle y bydd nyrs hyfforddedig yn eich gweld ac yn eich trin neu, os yw'n briodol, yn eich atgyfeirio i ysbyty arall. Nid oes angen apwyntiad, ond mae'r amserau agor yn medru amrywio, felly mae'n werth ffonio ymlaen llaw i wirio'n gyntaf. Neu medrwch ffonio Cynnal Gofalwyr am fanylion.

- Ysbyty Penrhos Stanley, Caerdybi
- Ysbyty Cyffredinol Llandudno
- Ysbyty Dolgellau
- Ysbyty Bryn Beryl
- Ysbyty Coffa Tywyn
- Ysbyty Alltwn

📍 Chwiliwch am Unedau Mân Anafiadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ar Google am fwy o fanylion.

Pa mor hir fydd raid i mi aros?

Mae Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr wedi lansio ap 'Amseroedd Aros Byw'. Medrwch weld amserau aros byw mewn Unedau Mân Anafiadau ac Adrannau Achosion Brys ledled Gogledd Cymru ar eich ffôn glyfar neu lechen. Lawrlwythwch yr ap trwy chwilio am 'Amseroedd Aros Byw' yn eich siop apiau.

Syrthio yn y cartref

Mae staff diogelwch cymunedol a gyflogir gan Wasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yn darparu gwasanaeth help newydd yng Nghonwy i gynorthwyo pobl sy'n agored i niwed sy'n syrthio yn eu cartrefi ac sy'n syrthio heb anafu eu hunain. Y nod yw lleihau'r pwysau ar y gwasanaethau brys.

Ffyrdd o gysylltu



Ffoniwch ein canolfannau

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn : 01492 533714

Penrhyndeudraeth: 01766 772956



help@carersoutreach.org.uk



www.cynnalgothalwyr.org.uk



Ymunwch â'n gweithgareddau



Dilynwch ni