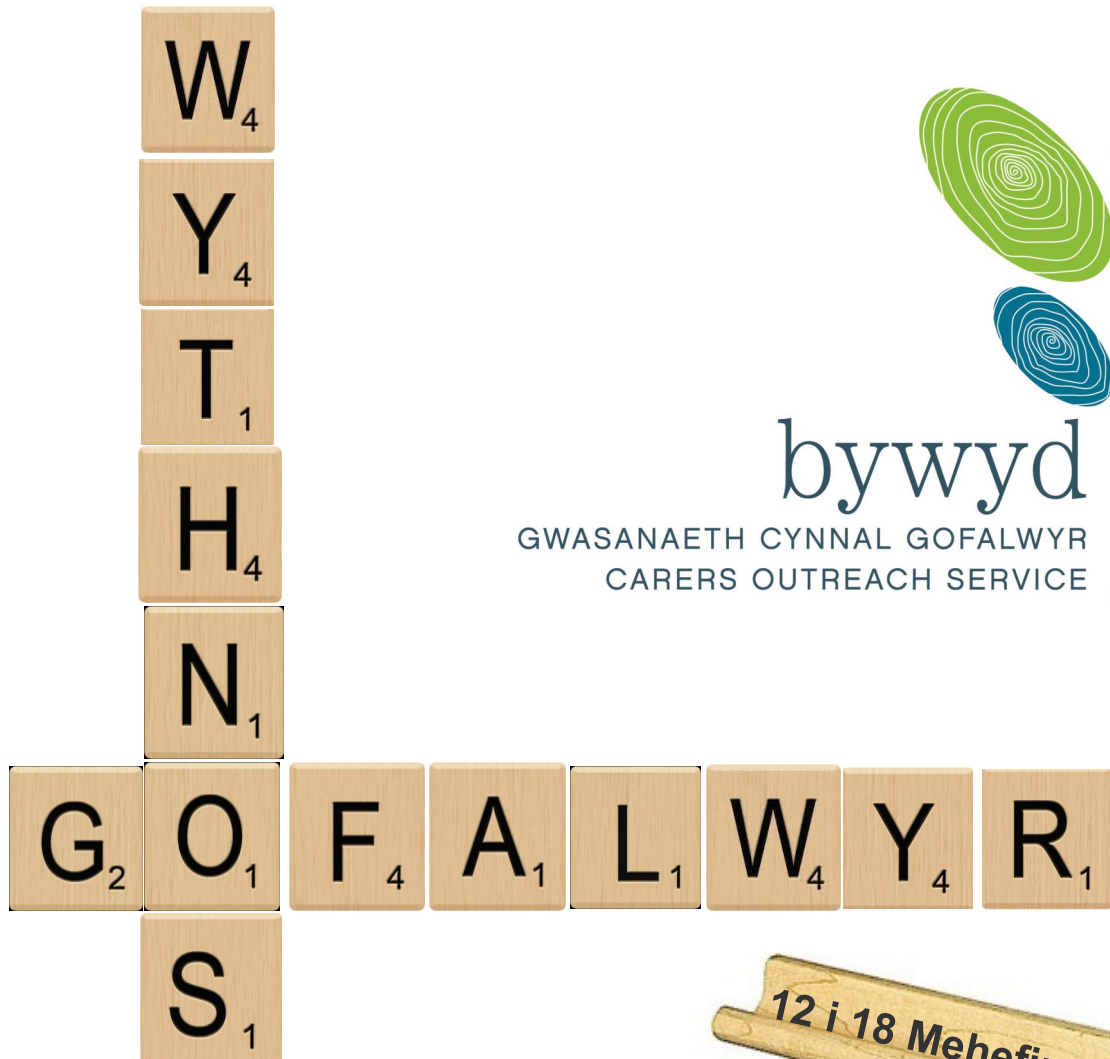


Y Gofalydd

Rhifyn 82 Haf 2017

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Sefydlwyd 1991



Adeiladu cymunedau sy'n gyfeillgar i ofalwyr

Ni fedrwn helpu pawb, ond mae pawb yn medru helpu rhywun ~ R. Reagan



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Adolygu'r Ddeddf; deuddeg mis yn ddiweddarach

Anghenion gofalwyr

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 wedi bod ar waith ers 12 mis bellach. Rydym eisiau clywed gan ofalwyr sut mae'r Ddeddf newydd wedi effeithio arnyn nhw. Ydych chi wedi gweld gwahaniaeth yn y gwasanaethau yr ydych chi'n eu cael?

Gosododd y Ddeddf ddyletswydd ar awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd Lleol i baratoi a chyhoeddi asesiad o anghenion gofal a chymorth y boblogaeth, gan gynnwys gofalwyr. Mae'r adroddiad ar Asesiad Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru wedi'i gyhoeddi bellach ac mae'n cynnwys pennod ar anghenion gofalwyr, a sut y dylai'r anghenion hyn gael eu diwallu o dan y Ddeddf.

I ddarllen mwy ar y pwnc hwn, ewch i <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/861/tudalen/91344>

Rhywbeth i gnoi cil drosto

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn nodi'n glir bod gofalydd yn medru dweud faint o ofal y mae'n fodlon ei ddarparu. Nid arwydd o wendid yw dweud na, ac mae'n rhaid i awdurdodau lleol weithio gyda gofalwyr i ddarparu datrysiadau gofal.

Amser rhydd i ofalwyr

Ydych chi'n teimlo y medrech wneud tro ag ychydig o seibiant neu amser i chi'ch hun, megis gwyliau byr, diwrnod allan neu ymweliad â'r lle trin gwallt, ond ddim yn gwybod sut y byddech chi'n talu amdano? Mae gennym fynediad at gronfa gyfyngedig ar hyn o bryd ar gyfer y math hwn o seibiant i ofalwyr.

Os ydych chi awydd ychydig o amser rhydd, waeth pa mor anghyffredin ydych chi, siaradwch â ni amdano. Fe ddywedwn ni wrthy'ch a ydych chi'n bodloni'r meini prawf ac yn gwneud ein gorau glas i'ch helpu chi i ddod o hyd i atebion.

Beth yw seibiant?

Mae seibiant i ofalwyr yn golygu amser i ffwrdd o'r drefn bob dydd. Medr hyn fod gyda'r sawl yr ydych chi'n gofalu amdano neu hebdo. Gan fod pob gofalydd yn unigryw, bydd yr anghenion seibiant yn amrywio.



Cyfleoedd cymdeithasol i ofalwyr

Rydym yn ceisio darparu gwasanaeth hollstaidd i ofalwyr: ein prif flaenoriaethau yw rhoi cymorth emosiynol a gwybodaeth, cyfeirio a rhoi'r cyfle i ofalwyr gwrdd â gofalwyr eraill. Weithiau, mae'n rhaid i ni ganslo digwyddiadau am nad oes digon o ddiddordeb. Rhwngwybod i ni pa weithgareddau yr ydych chi eu heisiau ac fe wnawn ni ein gorau i'w darparu.

Newyddion da!

Mae Emma Jones o'r Fali wedi ennill gwobr Mam y Flwyddyn y Chronicle am 2017. Mae Emma yn gofalu am ei gŵr a'i dau fab iau. Llongyfarchiadau Emma, oddi wrthym ni i gyd yng Nghynnal Gofalwyr.

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

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Bore hyfryd, hapus.
Dim straen.
Ysbrydoledig. Mwy plis.

Profiad ardderchog, teimlo'n
llawer hapusach ac wedi
ymlacio'n llwyr

Mae'r holl brofiad wedi bod
yn ardderchog, ac mae wedi
bod mor braf cael amser i fi
fy hun.



Roedd hwn yn
ddiwrnod da
Rwyf wedi medru
ymlacio

Diolch
diwrnod arall
pleserus.

Mae'n fenter hyfryd. Mae'n gwneud i ni
ofalwyr deimlo ein bod yn cael ein
gwerthfawrogi.

Diddorol iawn ac yn hwyl.
Rhyddhad mawr ar ôl wythnos

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

Ymunwch â'n digwyddiadau yn ystod Wythnos y Gofalwyr! Gweler y taflenni sydd wedi'u hamgáu am fwy o fanylion

Mae Cynnal Gofalwyr yma i gynorthwyo gofalwyr i gael bywyd gwell. Mae rhai cwestiynau yn codi dro ar ôl tro, ac rydym wedi llunio cyfres o daflenni ffeithiau i ofalwyr i'w hateb. Mae rhai cwestiynau, fel y rhai isod, yn medru cael eu hateb yn gyflym gydag un galwad ffôn.

C: Mae fy nhad wedi symud i gartref gofal ac mae'n rhaid i mi glirio ei dŷ. Â phwy ddylwn ni gysylltu ag ef ynglŷn â'r holl gymhorthion a chyfarpar anableddeu sydd ganddo yma?

A: Dylai fod gan bob eitem a roddwyd ar fenthyg sticer arian arnynt sy'n nodi manylion cyswllt ffôn y darparwr. Neu, medrwyd gysylltu â Nyrs Ardal eich tad a fydd yn medru trefnu i'r eitemau gael eu casglu.

Os yw'r cyfarpar ar fenthyg gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, ffoniwch 01248 682523.

C: Sut ydw i'n mynd ati i wneud cais am Fathodyn Glas?

A: Mae cynllun parcio'r **Bathodyn Glas** yn darparu amrywiaeth o fuddion parcio i bobl anabl ag anawsterau cerdded difrifol sy'n teithio naill ai fel gyrwyr neu fel teithwyr. Cysylltwch â'ch cyngor lleol i ofyn am ffurflen gais.

Ynys Môn ☎01248 750050

🌐<http://www.anglesey.gov.uk>

Conwy ☎01492 577800

✉bluebadge@conwy.gov.uk

🌐<http://www.conwy.gov.uk/>

Gwynedd ☎01766 771000

🌐<https://www.gwynedd.llyw.cymru>



Mae'n rhaid i chi wneud cais newydd am Fathodyn Glas bob 3 blynedd.

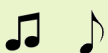
Bydd angen i chi anfon dogfennau tystiolaeth penodol gyda'ch cais – mae'r manylion ar y ffurflen gais.

C: Mae fy ngŵr wedi cael ei becyn gofal wedi'i adolygu. Er bod y pecyn gofal wedi aros yr un peth, mae'r tâl am ei becyn gofal wedi codi. Yw hyn yn iawn?

A: Mae pob Awdurdod Lleol wedi bod yn adolygu ei bolisi codi tâl ar gyfer pecynnau gofal ers mis Ebrill 2017. Mae'n bosibl y bydd hyn yn golygu newid yn y pris yr ydych chi'n ei dalu am becynnau gofal. Mae gan Gynnal Gofalwyr gopïau o'r holl bolisiâu codi tâl ar gyfer Awdurdodau Lleol Ynys Môn, Conwy a Gwynedd. Os ydych chi'n poeni am unrhyw newidiadau yn y taliadau neu os oes angen mwy o fanylion arnoch, cysylltwch â ni.



Os oes gennych gwestiwn na chafodd ei ateb yma, cysylltwch â'ch canolfan gofalwyr lleol am wybodaeth neu i ofyn am restr o'n taflenni ffeithiau rhad ac am ddim.



Byw, Chwerthin, Caru

Siopa Di-straen

Ar ôl darllen rhifyn diwethaf y Gofalydd, penderfynais fynd amdani a gwneud fy siopa bwyd ar-lein. Rwyf wedi rhoi'r gorau i yrru'n ddiweddar, felly roedd hyn yn gymhelliant mawr. Rhaid cyfaddef, rydw i, fel llawer o bobl, yn nerfus am roi cynnig ar bethau newydd, **ond** - rwyf wedi dod i gredu mewn siopa ar-lein. Dyma rai awgrymiadau i chi:

Caniatewch ddigon o amser

Mae'n medru cymryd peth amser y tro cyntaf y byddwch chi'n mewngofnodi gan fod yn rhaid i chi roi eich holl fanylion cyswllt i mewn a pharatoi eich cyfrif.

Talu am fapiau plastig

Mae'n gofyn a ydych chi eisiau i'ch archeb gael ei gludo mewn bagiau plastig. Dywedais 'ydw' am hyn, ac roeddwn i'n falch fy mod wedi gwneud hynny oherwydd golygai y medrwn gael fy siopa wedi'i adael yn fy nghyntedd. Gorfes i dalu un tâl safonol o 40c am y bagiau a byddan nhw'n mynd â nhw ymaith i'w hailgylchu y tro nesaf.

Defnyddiwch y bocs chwilio

Mae'n medru bod yn llethol ceisio dod o hyd i'r eitemau sydd eu hangen arnoch. Fe ddefnyddiais i'r bocs chwilio ar dop y dudalen a mynd trwy fy rhestr siopa fesul eitem. Mae'r wefan wedyn yn cadw rhestr o'ch eitemau ar gyfer y tro nesaf yr ydych chi'n siopa, felly mae'n mynd yn fwy haws ac yn fwy cyflym bob tro y byddwch chi'n siopa.

Dewis slot cludo

Medrwn ddewis eich amser cludo; dewisais i slot un awr sefydlog. Cyrhaeddodd fy siopa'n brydlon; roedd y dynion cludo yn gymwynasgar ac yn gwrtais. Roedd pob eitem yn gywir a phopeth yn ffres.

~ siopwr hapus o Gaergybi



Nodyn gan y golygydd



Rwy'n falch iawn o glywed eich bod wedi cael profiad mor gadarnhaol wrth siopa ar-lein am y tro cyntaf. A oeddech chi'n gwybod pe byddech chi'n siopa trwy Give as you Live, fe fedrech chi godi arian ar gyfer Cynnal Gofalwyr ar yr un pryd, heb orfod talu'r un dime goch yn fwy. Ewch i'r wefan isod am ragor o wybodaeth.

<https://www.giveasyoulive.com/join/gwasanaeth-cynnal-gofalwyr-carers-outreach-service/EC116790>



Ydych chi'n mwynhau'r elfen gymdeithasol o fynd i siopa, ond yn ei chael hi'n anodd cario bagiau trwm adref?

Mae rhai siopau yn caniatáu i chi siopa yn y siop a chael eich siopa wedi'i gludo adref.



Oes gennych chi unrhyw syniadau da i'w rhannu â gofalwyr eraill? Ydych chi wedi canfod rhywbeth sy'n gwneud bywyd yn haws i chi? Bydden ni'n hapus clywed amdany'n nhw!



Awgrymiadau bywyd

Oes gennych chi Yswiriant Salwch Difrifol?

Mae'n ymddangos fod hyn yn drefniant safonol wrth gael morgais. Ond, nid yw llawer o bobl yn sylweddoli'r hyn y mae'r yswiriant yn ei gynnwys. Efallai y byddai'n werth gwirio gyda'ch darparwr oherwydd fe fedrech chi fod â'r hawl i gael cyfandaliad neu hyd yn oed gael eich morgais wedi'i dalu. 🏠

Beth amdanaf i? Cwrs datblygiad personol i ofalwyr yng Nghymru

Bydd y cwrs ar-lein am ddim hwn yn eich helpu i nodi ac adlewyrchu ar eich profiadau, diddordebau, sgiliau a'ch dyheadau am y dyfodol. Byddwch hefyd yn cael y cyfle i ddatblygu cynllun gweithredu personol i fwrw ymlaen ag ef wedi i'r cwrs hwn ddod i ben. Wedi'i ddatblygu gan y Brifysgol Agored yng Nghymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.

🔗 <http://www.open.edu/openlearncreate/course/view.php?id=2121>

Noddfa arbennig i ofalwyr

Mae pawb angen seibiant o bryd i'w gilydd, gan gynnwys gofalwyr. Mae lle yn bodoli lle y mae gofalwyr yn medru ymlacio a dadflino'n llwyr. Lle ag awyr y môr, amgylchedd prydferth a bwyd cartref wedi'i baratoi'n ffres.

Y lloches arbennig hon yw **Noddfa ym Mhenmaenmawr**.

Yn Noddfa, mae pawb yn deall ymroddiad ac ymrwymiad gofalwyr. Caiff gofalwyr rywun i ofalu amdany'n nhw tra eu bod yn cael seibiant mawr ei angen. Os hoffech chi gwrdd yno am ginio neu aros am ychydig, cysylltwch â nhw ar:



www.noddfa.org.uk
noddfapen@aol.com
01492 623473

Mwynhau darllen?

Mae rhai llyfrgelloedd yn cludo llyfrau i'ch cartref.



Ffyrdd o gysylltu



Ffoniwch ein canolfannau

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714

Penrhyndeudraeth: 01766 772956



Ymunwch â'n gweithgareddau



help@carersoutreach.org.uk



www.cynnalgothalwyr.org.uk



Dilynwch ni

Mae taith ofalu pob unigolyn mor unigryw ag ôl bys

