

Y Gofalydd

Rhifyn 83 Hydref 2017

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Sefydlwyd ym 1991



GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE



Croeso i rifyn yr hydref o'r Gofalydd



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Disgyn a wna'r dail a'r hydref sy'n galw



Yw'r gwydr yn hanner gwag?
Ynteu yn hanner llawn?

Mae pob un ohonom yn edrych ar y byd mewn gwahanol ffordd. Nid oes cywir nac anghywir, dim ond agwedd arall ar yr hyn sy'n ein gwneud ni'n unigryw.

Wrth i'r tymor newid, gwahoddir chi i ymuno â ni i fanteisio i'r eithaf ar yr hydref. Dyma'r amser perffaith i droi dalen newydd, mae'r nos yn cau amdanom, y plant yn ôl yn yr ysgol, dosbarthiadau nos yn dechrau ac yng Nghynnal Gofalwyr, rydym yn sianelu ein hegri i wella ein gwasanaeth mwy fyth.

Rydym yn annog gofalwyr i edrych ar bob agwedd ar eu bywydau, o'u hiechyd a'u harian i faterion emosiynol, ac rydym yn eu cefnogi i gael cymaint o fudd â phosibl o'u sefyllfa unigryw.

Dywedwch wrthym am yr hyn a fyddai'n helpu i wneud newid cadarnhaol yn eich bywyd. Ni fedrwn newid ein sefyllfa bob amser, ond weithiau, medrwn wneud newidiadau bychain sy'n medru gwella ein hiechyd a'n lles cyffredinol.

“Pryd oedd y tro diwethaf i chi roi cynnig ar rywbeth am y tro cyntaf? Byddwn yn effro i'r hud a'r rhyfeddodau o'ch amgylch bob amser.”



Yn ystod yr Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin, gwnaethom gerdded y llwybrau arfordirol gyda phartneriaid y Rhwydwaith Gofalwyr i godi ymwybyddiaeth o broblemau gofalwyr.



Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gefnogaeth yn eich rôl gofalu

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Mae'n Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr
Cenedlaethol ar ddydd Gwener 24 Tachwedd

AMSER I'CH HUN

HELP

CEFNOGAETH

GOFAL

BUDD-DALIADAU

ARWEINIAD

GWYBODAETH CYNGOR



Mae gwybod eich hawliau fel gofalydd yn eich grymuso. Mae gofalu am rywun yn medru bod yn heriol ac mae angen i ofalwyr ofalu am eu hunain er mwyn bod mewn cyflwr da i ddarparu'r gofal gorau. Y cam cyntaf yw gwybod am yr holl gymorth sydd ar gael i chi.

Cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn gyntaf gyda'ch holl gwestiynau ynghylch gofalu. Medrwn ni wneud yn siŵr bod eich holl fudd-daliadau yn gyfredol a'ch helpu chi i ddod o hyd i ddatrysiadau i bryderon neu ofidiau eraill.

Gweler ein manylion cyswllt ar dudalen 6.

Ydych chi'n hoffi ein tudalen flaen?
Olion bysedd gofalwyr rhwng 25 a 50 oed ydyn nhw.

Mae'n ffordd hwyliog i hyrwyddo ein logo ac rydym yn gobeithio argraffu'r llun ar ddeunyddiau codi arian.

Byddwn yn anfon coed olion bysedd gwag o amgylch pob grŵp gofalwyr.

Rydym yn croesawu eich awgrymiadau.

Gwaith allgymorth

Mae gennym 2 swydd wedi'u lleoli yn Ysbyty Gwynedd bellach ac rydym yn ehangu ein gwasanaethau cymorth i glinigau cleifion allanol. Os ydych chi neu'r sawl yr ydych yn gofalu amdano yn gorfod aros yn yr ysbyty, cysylltwch â ni am wybodaeth a chymorth. Er enghraifft, mae gennych chi, fel gofalydd, yr hawl i fod yn rhan o weithdrefn rhyddhau'r sawl yr ydych yn gofalu amdano. Medr ein swyddogion eich cynorthwyo i ofyn am hyn.

Diogelwch yn y cartref

Mae nifer helaeth o ddamweiniau yn digwydd yn y cartref. Mae gennym gerdyn cynllunio at argyfwng am ddim a medrwn ni eich atgyfeirio i gael gwiriad diogelwch tân am ddim. Mae amrywiaeth o gymhorthion ac addasiadau ar gael i'ch helpu i fod yn annibynnol ac i roi tawelwch meddwl i chi.

Rydym yn gweithio'n agos gyda chynghorwyr lleol ac rydym yn falch bod Conwy a Gwynedd yn darparu cerdyn argyfwng i Ofalwyr – rydym yn gobeithio gweld un ar Ynys Môn cyn hir.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'ch canolfan ofalwyr leol.



Ffoniwch eich canolfan ofalwyr leol i ofyn am gopi o'n taflen ffeithiau am ddim, '**Diogelwch yn y Cartref, Cymhorthion a Chyfarpar Defnyddiol**'.

Gweler llawlyfr Beth sy'n digwydd eich ardal am fanylion digwyddiadau ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr

Stori gofalydd

Rwyf wedi bod yn ofalydd am y rhan fwyaf o'm mywyd. Mae'r mwyafrif o bobl yn credu bod rôl ofalu yn ymwneud â gofalu am briod neu blentyn ag anabledd corfforol.

Ond cefais i fy magu gyda chwaer a oedd yn dioddef o iselder difrifol a, chan edrych yn ôl, rwy'n credu yr oedd ganddi salwch meddwl hyd yn oed yn ei harddegau. Roeddwn i'n teimlo yn unig iawn yn yr ysgol pan oeddwn yn tyfu i fyny. Roeddwn yn wahanol i'm cymheiriaid a oedd yn ymddangos bod ganddynt fywydau teuluol hapus a syml. Wrth gwrs, nawr fy mod yn oedolyn, rwy'n gwybod nad hyn oedd yr achos ac roedd gan rai o'm ffrindiau yn yr ysgol eu problemau eu hunain gartref, ond rwy'n dal i deimlo'r synnwyr hwnnw o unigrwydd.

Nid oedd fy mhлentyndod yn ddrwg i gyd, medrai Jenny fod yn hogan hyfryd, ddymunol ac yn llawn hwyl. Ond fydden ni byth yn gwybod pan fyddai rhywbeth yn sbarduno'r iselder. Ar ei diwrnodau gwael, byddai'n gas ac yn hunanol ac roeddwn i'n casáu'r ffaith nad oedd hi'n sylweddoli'r effaith yr oedd ei hymddygiad yn ei chael arnaf i.

Gan fy mod eisiau ymddangos yn 'normal' yn yr ysgol, ni ddywedais wrth fy ffrindiau na'm hathrawon amdano erioed. I fod yn onest, dw'i ddim yn credu y bydden nhw wedi fy nghredu i oherwydd byddai Jenny dim ond yn gadael i bobl y tu allan i'r teulu eu gweld hi ar ddiwrnod da.

Y peth anoddaf i mi ei ddeall oedd cymhlethdod fy nheimladau tuag at Jenny. Rhai diwrnodau, roeddwn i'n teimlo ei bod hi'n ffrind i mi, ond fydden ni byth yn gwybod am ba hyd y byddai hynny'n para. Heb unrhyw rybudd, byddai fy hapusrwydd bregus yn cael ei chwalu gan

un o hwyliau du Jenny, neu'n waeth fyth, gan ei ffrwydradau sydyn ac anesboniadwy o ddiacter. Roeddwn i'n meddwl mai fy mai i ydoedd rywsut. Dechreuais ddarllen beth bynnag y medrwn i ddod o hyd iddo i geisio deall fy sefyllfa, ac yn raddol, dechreuais ddeall fod gan Jenny salwch, ac nad fi, na'm rhieni oedd ar fai.

Ac yna, cefais funud lwcus! Deuthum o hyd i Wasanaeth Cynnal Gofalwyr ac, o'r diwedd, roeddwn i'n medru trafod fy nheimladau a gwneud synnwyr ohonynt.

Trwy'r grŵp cymorth i ofalwyr, rwyf wedi gwneud ffrindiau sydd mewn sefyllfa debyg ac rydym yna i'n gilydd. Cefais fy synnu, nid yn unig nad oeddwn i ar fy mhen fy hun, ond bod salwch meddwl yn llawer mwy cyffredin nag oeddwn i erioed wedi sylweddoli.

Rwy'n credu fy mod yn fwy goddefgar tuag at fy chwaer y diwrnodau hyn. Mae'n parhau i gael diwrnodau da a diwrnodau gwael. Rwy'n ceisio cofio nad oes ganddi reolaeth dros fod yn sâl ac yn ceisio ei charu am yr unigolyn yr wyf yn gwybod ei bod hi ar y tu mewn. ~ Lowri Owen

Adnoddau defnyddiol

Llinell gymorth C.A.L.L. Mae'r rhain yn cynnig gwasanaeth gwrando a chefnogi cyfrinachol i unrhyw un sy'n poeni am ei iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind.

☎ 0800 132 737

Mind Cymru

🌐: <https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/>

Daliwch ati i anfon eich storïau gofalwyr - maen nhw'n help mawr i ofalwyr eraill

Byw, Chwerthin, Caru

Rhestr wirio'r hydref



- ◊ Cerddwch ar ddail crensiog
- ◊ Bwytewch rywbeth â blas pwmpen
- ◊ Swatiwch o dan flancedi
- ◊ Dewch â'ch dillad cynnes allan
- ◊ Gwylwch y coed yn newid lliw
- ◊ Sbiwch am ysbryd ar nos Galan Gaeaf



Egni mewn 5 munud

Mae neilltuo 5 munud y diwrnod i ganolbwyntio ar eich anadlu yn medru helpu os ydych yn teimlo o dan straen neu'n flinedig. Byddwch yn ymwybodol o'ch anadlu. Gadewch i'ch meddyliau fynd a dod, ond dychwelwch eich sylw bob amser at eich anadl. Mae'r ymarferiad hwn yn fuddiol i ofalwyr a'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano.

Dywediad Zen

'Profwch y foment hon hyd yr eithaf.'



Cornel cystadleuaeth

Ydych chi yn dwli tynnu lluniau? A fedrwch chi guro ein lluniau ni o daith gerdded yr Wythnos Gofalwyr? Anfonwch eich llun i'n canolfan ym Mangor neu anfonwch e-bost i help@carersoutreach.org.uk

Bydd y lluniau yn cael eu rhoi ar ein tudalen Facebook ac ar ein gwefan a bydd gwobr i'r enillydd.

Brwdfrydig am barotiaid



"Mae gan fy ngwraig a finnau ein problemau iechyd, ond yr hyn sy'n rhoi hwb i'n calonnau yw'r gwaith yr ydym ni'n ei wneud gyda'n parotiaid.

Mae gennym ambell i barot, gan gynnwys Fabio ac Angel, sy'n barot a achubwyd. Medrwch chi ein gweld ni'n aml mewn gwyliau lleol yn annog pobl i ryngweithio â'r parotiaid. Yn wir, mae ein parotiaid wedi helpu pobl â dementia a phobl ag awtistiaeth i gyfathrebu. Aethom i barti pen-blwydd rhywun 80 mlwydd oed yn ddiweddar mewn cartref nrysio. I ddweud y gwir, fe awn ni i unrhyw le am bris panad. Rydym hefyd yn darparu cyngor i bobl sy'n berchen parotiaid yn ôl y gofyn.

Mae parotiaid yn greaduriaid diddorol iawn ac rydym yn mwynhau lledaenu'r gair."

~ Leslie a Maureen Goodwin

Syniadau da Syniadau da Syniadau da

Pan dorrais i fy mraich y llynedd, prynodd fy ngŵr handlen rad a fedrai gael ei haddasu i'm helpu i fynd i mewn ac allan o'r car. Mae'n hawdd ei gosod ac yn hollol wych!"

~ Raymond a Pauline Jones

TOP TIPS



Peidiwch byth â rhoi'r gorau i'r pethau sy'n gwneud i chi wenu



Awgrymiadau bywyd

Help gyda'ch biliau neu ôl-ddyledion i Ddŵr Cymru

HelpU

Wedi'i ddylunio i helpu aelwydydd ar incwm isel â chyfanswm incwm blynyddol o £15,000 neu lai (gan gynnwys pob un dros 16 oed sy'n byw yn y cartref).

WaterSure Cymru

Mae hwn yn helpu aelwydydd ar incwm isel â theluoedd mawr neu aelwydydd ar incwm isel lle y mae gan aelod o'r cartref gyflwr meddygol sy'n peri iddo orfod defnyddio llawer o ddŵr.

Mesurydd Dŵr

Mae cwsmeriaid heb fesurydd yn medru gwneud cais am fesurydd dŵr.

Cynlluniau dyled

- Water Direct (taliadau'r Adran Gwaith a Phensiynau)
- Cronfa Cymorth Cwsmeriaid (CAF)

I gael rhagor o wybodaeth:

☎ 0800 052 0145

🌐 <http://www.dwrcymru.com/>



Mae llawlyfrau NEWYDD, sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth i helpu pobl hŷn i osgoi cwmpyadau, yn cael eu rhoi i gleifion ar gerbydau cludo ar gyfer achosion nad dynt yn rhai brys ledled Cymru.

Mae'r gwaith yn rhan o'r ymgyrch atal cwmpyadau cenedlaethol i bobl hŷn, 'Sadiwch i Gadw'n Saff'.

Ffoniwch ein canolfan ym Mangor i ofyn am gopi o'r llyfryn 'Codi a Mynd'.



Ffyrdd o gysylltu



Ffoniwch:

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn : 01492 533714

Penrhyndeudraeth: 01766 772956

Ebost: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau

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.