# Y Gofalydd

**Llongyfarchiadau i chi am gael y cariad, cryfder a dewrder i ofalu!**

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE
SEFYDLWYD YM 1991

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Rhifyn 108 Gwanwyn/Haf 2024

## Wythnos Gofalwyr 2024

### 10 – 16 Mehefin 2024

**Ymgyrch flynyddol yw'r Wythnos Gofalwyr i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl, amlygu eu heriau a chydnabod eu hymroddiad.**

**Mae'n gyfle gwych i ni hybu digwyddiadau lle medr gofalwyr di-dâl gael gwybodaeth neu ddod ynghyd i fwynhau prynhawn allan.**

### Hefyd yn y Rhifyn hwn:

**Y garafán ofalwyr, cronfeydd Grantiau a Llesiant, y Ddeddf Absenoldeb i Ofalwyr, Siarter ar gyfer Gofalwyr, Gwybodaeth i'r rheini sy'n byw bywyd all-lein a llawer mwy.**

☎ 01248 370 797 ✉ help@carersoutreach.org.uk www.cynnalgofalwyr.org.uk

wythnos gofalwyr
YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

# Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

## Diolch

Gwnaethom ni werthfawrogi darllen eich ymatebion i'n holiaduron gofalwyr yn y rhifyn diwethaf yn fawr iawn. Diolch am gymryd yr amser i roi gwybod i ni am yr hyn sy'n gweithio a ddim yn gweithio i chi fel gofalydd. Bydd eich adborth yn cael ei basio i'r asiantaethau perthnasol, ac rydyn ni'n gobeithio y bydd hyn yn gwneud gwahaniaeth wrth symud ymlaen.

## Y Garafán Ofalwyr

Unwaith eto eleni, rydyn ni'n rhoi'r cyfle i ofalwyr aros yn un o'n carafanau ni ar gyfradd is arbennig. Mae'r lleoedd yn llenwi'n gyflym! Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Ella neu Helen yn ein swyddfa ym Mangor, neu anfonwch e-bost i

✉ **caravan@carersoutreach.org.uk**

🖱 **https://carersoutreach.org.uk/cymraeg/carafanau-gofalwyr.html**

## Taliadau

### Cronfeydd grantiau a llesiant gofalwyr

Mae llawer o ofalwyr yn dweud wrthym eu bod yn cael anhawster ymdopi â'r biliau cyfleustodau a siopa uwch. Mae gennym ni opsiynau amrywiol o gymorth ar gael. Cysylltwch â'n swyddfeydd i weld a fedrai un ohonyn nhw eich helpu chi.

Os na fedrwn ni eich helpu drwy un o'n grantiau o fewn y mudiad, fe wnawn ni geisio cael gafael ar gyllid grant o ffynonellau eraill.

**Cronfa Cymorth Gofalwyr Cymru** – helpu gyda chostau byw.

**Brêc Bach** – seibiannau byr i ofalwyr; beth bynnag fyddai'n rhoi seibiant ystyrlon i chi, y gofalydd.

**Trowch i'r tudalennau canol neu ewch i'n gwefan ni am wybodaeth am Bethau sydd wedi'u trefnu i ofalwyr ym mis Ebrill, Mai, Mehefin a Gorffennaf.**

# Manylion cyswllt

**Gwynedd ac Ynys Môn**

☎ **01248 370797**

**Ar agor ar ddiwrnodau'r wythnos 9 - 4**

**Sir Conwy**

☎ **01492 533714**

**Ar agor dydd Mawrth a dydd Gwener 9 - 4**

✉: **help@carersoutreach.org.uk**

🖱: **www.cynnalgofalwyr.org.uk**

**Ymunwch â'n gweithgareddau, trowch i'r tudalennau canol am fanylion.**

**Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth yn eich rôl ofalu**

# Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

## Deddf Absenoldeb i Ofalwyr

Bydd y Ddeddf Absenoldeb i Ofalwyr 2023 newydd yn dod i rym ar 6 Ebrill 2024. Bydd y Ddeddf hon yn rhoi hyd at bum diwrnod o absenoldeb di-dâl o'r gwaith i gyflogeion sy'n ofalwyr di-dâl i gefnogi eu cyfrifoldebau gofalu.

Dylai canllawiau gael eu cyflwyno cyn i'r ddeddfwriaeth ddod i rym.

Am ragor o fanylion, ewch i

**www.carersuk.org/press-releases**

## Siarter ar gyfer Gofalwyr

Mae'r siarter hon yn cyflwyno hawliau cyfreithiol gofalwyr di-dâl yng Nghymru o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Yr un yw'r hawliau i bob gofalydd di-dâl, waeth a yw'n oedolyn, yn berson ifanc neu'n blentyn.

Mae hefyd yn cyfeirio at hawliau dynol ac egwyddorion perthnasol. Mae codi ymwybyddiaeth o hawliau yn medru grymuso gofalwyr di-dâl i gymryd yr awenau a sylweddoli pan fydd eu hawliau yn cael eu peryglu, ond mae'r un mor bwysig i godi ymwybyddiaeth o'r hawliau ymhlith pobl broffesiynol.

Mae'r Siarter ar gyfer Gofalwyr yn cyflwyno hawliau newydd i ofalwyr di-dâl, sef:

- Yr hawl i lesiant.
- Yr hawl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth.
- Yr hawl i gael asesiad – rhaid i'ch awdurdod lleol gynnig asesiad gofalydd i chi.
- Yr hawl i ddweud eich dweud a chael rheolaeth dros benderfyniadau ynghylch eich cymorth.
- Yr hawl i eiriolaeth os na fedrwch gymryd rhan lawn mewn trafodaethau eich hun.

Am ragor o fanylion, ewch i

**https://www.carersoutreach.org.uk/cymraeg/be_syn_newydd.html**

**https://www.llyw.cymru/siarter-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal?**

**Rhowch wybod i ni**

Os oes unrhyw un o'ch amgylchiadau chi wedi newid, cysylltwch â ni cyn gynted â phosibl fel y medrwn ni ddiweddaru eich manylion.

Mae'r holl wybodaeth sydd gennym yn cael ei chadw yn unol â'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data. Mae'r holl staff a gwirfoddolwyr yn llofnodi cytundeb cyfrinachedd.

**Mae grym mewn gwybodaeth!**
**Ewch ati i ganfod mwy am eich hawliau fel gofalydd di-dâl**

# Byw Bywyd

### Ap ‘Too Good to Go’

Ewch i ap ‘Too Good To Go’ i ddod o hyd i fagiau bargen syrpreis o’ch hoff siopau a bwytai.

Medrir prynu’r bagiau am gyn lleied â £2. Talwch drwy’r ap am eich bag a byddwch chi’n derbyn e-bost yn gofyn i chi ei gasglu yn ddiweddarach y diwrnod hwnnw.

### Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol

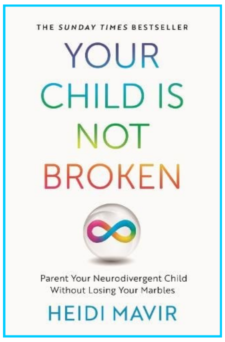
Mae’r rhain yn caniatáu i rywun anabl ddod ag un neu ddau ofalydd neu gydymaith gydag ef, am ddim.

Am ragor o wybodaeth

✉: **enquiries@nationaltrust.org.uk**

Y Ganolfan Gwasanaethau Cefnogwyr

☎ **0344 800 1895**




“Mae gan fy mab dieiriau chwe blwydd oed anghenion gofal uchel ac mae’n aros am ddiagnosis.

Gwnaeth y llyfr hwn fy helpu’n fawr i ddeall niwroamrywiaeth a helpu i newid fy ffordd o feddwl a dod i bwynt lle roeddwn i’n derbyn a deall; gwellodd hyn fy mherthynas â’m mab.” ~ **Rachael, rhiant-ofalydd**

Mae gennym ni nifer bychan o’r sticeri drws uchod i’w rhoi allan. Cysylltwch â’r swyddfa ym Mangor i ofyn am un.

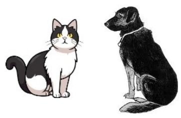
☎ **01248 370797**

### The Cinnamon Trust

Help gydag anifeiliaid anwes pan na fydd pobl oedrannus a phobl â salwch angheuol yn medru gofalu amdanyn nhw. Defnyddir gwirfoddolwyr lleol lle’n bosibl.

☎**01736 757 900**

✉ **https://cinnamon.org.uk/**



**SNAP Cymru - Cefnogaeth i deuluoedd plant ag anghenion dysgu ychwanegol**

Mae’n cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth annibynnol am ddim, i helpu i gael yr addysg iawn i blant a phobl ifanc â phob math o anghenion addysgol arbennig (AAA)/ anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ac anableddau.

☎**0808 801 0608** (Helpline)

✉ **enquiries@snapcymru.org**

**www.snapcymru.org**

**Talwch sylw i’r cyfnodau bach o heddwch a llawenydd – ac edrychwch ar beth sy’n digwydd!**

# Byw Bywyd All-lein

Ydych chi'n teimlo'n ynysig weithiau am nad ydych chi'n defnyddio'r rhyngrwyd? Os felly, nid chi yw'r unig un. Mae llawer o ofalwyr hŷn yn dweud eu bod yn teimlo'n rhwystredig am eu bod dim ond yn medru dod o hyd i wybodaeth drwy fynd ar wefan neu anfon e-bost at fudiad. Er bod hyn yn gyfleus iawn i'r rheini â mynediad i'r rhyngrwyd, mae'n medru gadael eraill yn pendroni ynghylch ble i gael gwybodaeth neu wasanaethau perthnasol.

Byddwn ni bob amser yn darparu rhif ffôn pan fo'n bosibl. Mae croeso i ofalwyr gysylltu â'n swyddfeydd i ofyn am help i gael gafael ar wasanaethau ar-lein.

## Adnoddau sain i ofalwyr

Mae Carers UK wedi lansio gwasanaeth adnoddau sain newydd wedi'i anelu at ofalwyr hŷn nad ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd i'w helpu i ddod o hyd i wybodaeth. Gwasanaeth ffôn am ddim wedi'i recordio ymlaen llaw yw hwn sy'n cynnwys adnoddau sain ar amrediad o bynciau a fedrai fod yn ddefnyddiol i ofalwyr.

Mae'r pynciau yn cynnwys help gyda chyllid fel budd-daliadau a chostau cartref, cymorth i gael seibiant o ofalu, ac awgrymiadau ar sut i wella eich llesiant.

☎ **0800 888 6999 Rhadffon**

## Trwydded deledu am ddim

Medrwch chi wneud cais am Drwydded Deledu am ddim os ydych:

- Chi, deiliad y drwydded, yn 75 oed neu'n hŷn.
- A'ch bod chi, neu eich partner sy'n byw yn yr un cyfeiriad, yn derbyn Credyd Pensiwn.

Am ragor o wybodaeth

☎ **0300 790 6117**

Mae'r llinellau ar agor rhwng 8.30am a 6.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener

**Cafodd yr wybodaeth uchod ei chymryd o Wasanaeth Adnoddau Sain Carers UK**

## Rhestr wirio Lwfans Gofalydd

Fe fedrwch chi gael £81.90 yr wythnos os ydych chi'n gofalu am rywun am o leiaf 35 awr yr wythnos a'u bod nhw'n cael budd-daliadau penodol. Os ydych chi'n gweithio, rhaid eich bod yn ennill £139 neu lai ar ôl didyniadau.

- Nid oes angen i chi fod yn perthyn i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano na'n byw gydag ef.
- Nid ydych chi'n cael mwy o daliad os ydych chi'n gofalu am fwy nag un unigolyn.
- Os oes rhywun arall hefyd yn gofalu am yr un unigolyn â chi, dim ond un ohonoch chi fedr hawlio'r Lwfans Gofalydd.
- Mae'r Lwfans Gofalydd yn medru effeithio ar fudd-daliadau eraill rydych chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn eu cael.
- Rhaid i chi dalu treth arno os yw eich incwm dros y Lwfans Personol.

**Am ragor o wybodaeth:**

☎**0800 731 0297**

**Gov.uk/lwfans-gofalydd**

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.

# Brêc Bach

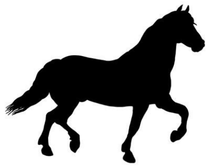
Diolch o galon i banel Brêc Bach am adael i fi a'm cyd-ofalydd fwynhau diwrnod allan yn Sioe Ceffyl y Flwyddyn.

Serch yr amryw drenau a gafodd eu canslo, cawson ni ddiwrnod i'r brenin - yn siopa gan fwyaf, ond fe welsom ni geffylau prydferth iawn hefyd! Fe fwynheais i gwpwl o oriau dda ar y trên yn sgwrsio â ffrindiau nad oes gennyf fawr o amser i'w gweld y diwrnodau hyn, ac roeddwn i'n ddiolchgar iawn am hynny.

Roedd mam yn ddiogel a dau ffrind da iawn yn gofalu amdani; gwybod ei bod yn cael gofal da oedd agwedd bwysicaf y diwrnod i mi. Er yr oedd y trên ddwy awr yn hwyr yn cyrraedd gartref, roedd hi'n iawn a mwynhaodd y storïau roeddwn i'n medru eu hadrodd iddi pan wnes i ddychwelyd adref o'r diwedd.

Hwn oedd y diwrnod cyntaf llawn "i mi" roeddwn i wedi'i gael ers mis Hydref 2019 yn yr un digwyddiad. Er mod i'n eithaf hunanol yn ysu am amser i fi fy hun, rwyf wedi dod i dderbyn mai breuddwyd ffŵl yw hyn, ac mae'n anochel mai'r un yw'r hanes i'r mwyafrif o ofalwyr - yn enwedig i ofalwyr unigol. Felly roeddwn i'n edrych ymlaen at y diwrnod hwn ac yn ei werthfawrogi'n fawr.

Diolch eto ~ Jax, Conwy carer



Rwy'n gofalu am fy ngŵr sydd â llawer o apwyntiadau a thriniaethau yn yr ysbyty. Pan gafodd ei ddiagnosis i ddechrau, roedd yn adeg ansicr a phryderus i'r ddau ohonom ni. Yn ogystal â hyn, roeddwn i hefyd yn cael poen o anaf ar fy nghoes. Roedd y lefel straen, wrth reswm, yn uchel iawn.

Roeddwn i'n ddiolchgar i gael siarad â staff Cynnal Gofalwyr am fy mhryderon a'm problemau, gyda diddordeb mawr mewn clywed am gronfa Brêc Bach. Nid oedd yn bosibl i mi aros yn rhywle dros nos na chael diwrnod cyfan i ffwrdd, ond llwyddais wneud cais am gyfres o sesiynau tylino.

Fwynheais i'r sesiynau tylino'n fawr iawn - roedden nhw'n therapiwtig ac yn ymlaciedig, a gwnaethon nhw hefyd fy helpu gyda'r boen yn fy nghoes. Yng nghanol yr holl apwyntiadau ysbyty a'r ansicrwydd, roedd hi'n braf cael rhywbeth neis i edrych ymlaen ato.

Diolch ~ Kat Marie, Gofalydd o Ynys Môn

**Mae Brêc Bach yn cynnig seibiannau byr i ofalwyr yng Nghonwy, Gwynedd ac Ynys Môn.**
**Cysylltwch â'n swyddfeydd am ragor o fanylion.**

**D'yw gofalu am eich hun ddim yn hunanol – mae'n hanfodol i'ch llesiant !**